

Mobbing stellt eine extreme Herausforderung für die Betroffenen dar. Schon alleine darum ist es wichtig, sich früh zu stärken, für Entspannung zu sorgen und Methoden zu finden, die helfen die je individuelle Fragestellung zu klären oder nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Selbsthilfe schließt die Unterstützung durch PsychologInnen, MobbingberaterInnen und andere helfende Berufe natürlich nicht aus, sondern kann vielmehr ein zusätzlicher wesentlicher Baustein im Umgang mit Mobbing sein. Letztendlich bedeutet psychisch gesund zu sein auch, handlungsfähig zu bleiben, gerade in schwierigen Situationen. Das ist nicht immer leicht, zielt doch Mobbing darauf ab, Menschen in die Opferrolle zu drängen. Deshalb ist es wichtig, auch selbst so früh wie möglich entgegenzusteuern.

Das vorliegende Buch zeigt unterschiedliche Bereiche der psychologischen Selbsthilfe auf, in denen Betroffene selbst aktiv bleiben können, um bestmöglich Mobbing entgegenzutreten. Es ist wichtig, auf die psychische und physische Gesundheit zu achten, um den fortwährenden Attacken standzuhalten und die Kraft zur Gegenwehr zu behalten oder neu zu entwickeln. Entspannungstechniken, Stärkungs- und Entlastungsrituale, Möglichkeiten, Belastungen loszulassen, eine positive Grundeinstellung zu stärken, strategisches Vorgehen zu planen, Unverständliches verstehbar zu machen oder auch Methoden zur Entscheidungshilfe können diesen Prozess unterstützen. Aber auch Techniken wie z. B. Kommunikationsformen für schwierige Gespräche, Analysetechniken, das Reflektieren des eigenen Verhaltens oder das Herstellen eines Perspektivenwechsels können hilfreiche Techniken der vorausschauenden Prävention sein.

Es ist nicht immer möglich, Mobbing gänzlich zu vermeiden, sind die Prozesse doch oft so subtil, dass sie schwer sofort erkannt werden können. Mobbingbetroffene können nicht immer verhindern, dass sie in die Opferrolle gedrängt werden, ob sie diese annehmen, entscheiden sie jedoch selbst!