
Was Sie aus diesem *essential* mitnehmen können

- Ignoranzfallen entstehen, wenn ein Angreifer Sie durch entwertendes Verhalten dazu bringt, Kränkungsgefühle zu entwickeln und Sie in Ihrem Selbstwertgefühl stark beeinträchtigt.
- Ignoranz bzw. Entwertung kann absichtlich oder unabsichtlich geschehen, letztes wird in der Regel eher als verzeihlich wahrgenommen.
- Subtile seelische Gewalt bedient sich heimlicher Mittel, die häufig schwer zu durchschauen sind.
- Damit Sie sich gegen die negativen Auswirkungen von ignoranten Verhaltensweisen wappnen können, müssen Sie diese Form seelischer Gewalt als solche kennen und wiedererkennen.
- Selbstcoaching-Methoden zur Unterstützung Ihrer Resilienz und Ihrer Autonomie unterstützen Sie darin, in Zukunft nicht mehr in Ignoranzfallen zu geraten.

Literatur

- Anker, F. (2013). *Wo ist eigentlich oben?* Flössbachtal: Klecks-Verlag.
- Bateson, G., et al. (1987). *Schizophrenie und Familie*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Bauer, J. (2006). *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen*. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Bauer, J. (2011). *Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*. München: Blessing.
- Borges, J. (1969). *Labyrinth*. München: Deutscher Taschenbuchverlag.
- Braiker, H. (1995). *Giftige Beziehungen. Wenn andere uns krank machen*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Caberta, U. (2011). *Schwarzbuch Esoterik*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Csikszentmihalyi, M. (2001). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Decoin, D. (2011). *Der Tod der Kitty Genovese*. Zürich: Arche.
- Dressler, M. (Hrsg.). (1995). *Till Eulenspiegel. Schnurren und Schwänke*. Karlsruhe: Turmberg Verlag Hans Retzlaff.
- Dobelli, R. (2011). *Die Kunst des klaren Denkens. 52 Denkfehler, die Sie besser anderen überlassen*. München: Hanser.
- Ehrenreich, B. (1992). *Angst vor dem Sturz. Das Dilemma der Mittelklasse*. München: Antje Kunstmann.
- Endriss, L. (2009). Klienten im Flow. Coaching als kreativitätsfördernder Prozess. In C. J. Schmidt-Lellek & A. Schreyögg (Hrsg.), *Praxeologie des Coaching*. OSC Sonderheft 2/2008. Wiesbaden: VS Verlag.
- Endriss, L. (2010). *Steh auf Mensch! Über den kreativen Umgang mit Krisen und Misserfolg. Das Praxishandbuch*. Norderstedt: Books on Demand.
- Endriss, L. (2015). *Ignoranzfallen am Arbeitsplatz. Subtile seelische Gewalt aufdecken, Betroffene stabilisieren*. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Endriss, L. (2018). *Ignoranzfallen am Arbeitsplatz. Subtile seelische Gewalt aufdecken, Betroffene stabilisieren* (Überarbeitete u. illustrierte Aufl.). Wiesbaden: Springer/Psychologie.
- Erickson, E. H. (1981). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Goffman, E. (1969). *Wir spielen alle Theater. Die Selbstdarstellung im Alltag*. München: R. Piper & Co.
- Goffman, E. (1979). *Stigma. Über Techniken der Bewältigung beschädigter Identität*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

- Gruen, A. (1986). *Der Verrat am Selbst: Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Hirigoyen, M.-F. (2000). *Die Masken der Niedertracht. Seelische Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann*. München: Beck.
- Kafka, F. (1968). *Das Schloss*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Kaletta, B. (2008). *Anerkennung oder Abwertung. Über die Verarbeitung sozialer Desintegration*. Wiesbaden: VS Verlag – GWV Fachverlage GmbH.
- Lau, V. (2013). *Schwarzbuch Personalentwicklung. Spinner in Nadelstreifen*. Stuttgart: Steinbeis-Edition.
- Lenné, R. (1976). *Zeitkrankheit Depression. Die Überwindung von Niedergeschlagenheit, Angst und Traurigkeit*. München: Mosaik.
- Leymann, H. (1993). *Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann*. Hamburg: Rowohlt.
- Lilly, J. C. (1988). *Das tiefe Selbst*. Sphinx: Basel.
- Luft, J., & Ingham, H. (1955). *The Johari Window. A graphic model for interpersonal relations*. Los Angeles: Western Training Laboratory in Group Development, University of California.
- Milgram, S. (1995). *Das Milgram-Experiment. Zur Gehorsamsbereitschaft gegenüber Autorität*. Hamburg: Rowohlt.
- Miller, A. (1980). *Das Drama des begabten Kindes*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Miller, A. (1983). *Du sollst nicht merken. Variationen über das Paradiesthema*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Rutschky, K. (Hrsg.). (1977). *Schwarze Pädagogik. Quellen zur Naturgeschichte der bürgerlichen Erziehung*. Berlin: Ullstein.
- Spitz, R. A. (1945). Hospitalism: An Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in early Childhood. In *Psychoanalytic study of the child 1*. New Haven: Yale University Press.
- Sternberger, D., Storz, G., & Süskind, W. (1979). *Aus dem Wörterbuch des Unmenschlichen*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag
- Taglieber, W. (2010). *Berliner Antimobbingfibel. Was tun wenn*. Ludwigsfelde Struveshof: Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg.
- Wadetzki, B. (2005). *Kränkung am Arbeitsplatz. Strategien gegen Missachtung, Gerede und Mobbing*. München: Kösel
- Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1971). *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien*. Bern: Huber.
- Weeks, D., & James, J. (1997). *Exzentriker: Über das Vergnügen, anders zu sein*. Hamburg: Rowohlt.
- Williams, D. (1992). *Ich könnte verschwinden, wenn du mich berührst. Erinnerungen an eine autistische Kindheit*. Hamburg: Hoffmann & Campe.