

---

**essentials**

*essentials* liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials*: Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autoren aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13088>

---

Lilo Endriss

# Die psychische Gewalt der Ignoranzfälle

Selbstcoaching und Prävention  
für Betroffene

 Springer

Lilo Endriss  
Kreatives Management – Beratung  
und Training  
Hamburg, Deutschland

ISSN 2197-6708  
essentials

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-658-21834-8

ISBN 978-3-658-21835-5 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-21835-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

---

## Was Sie in diesem *essential* finden können

- Eine Einführung in die drei existenziellen Ebenen der menschlichen Kommunikation
- Die psychologische Bedeutung von Resonanz für die persönliche Identität sowie das eigene Selbstbild
- Einen Überblick über die vielfältigen Formen subtiler seelischer Gewalt durch Ignoranz
- Die Beschreibung typischer Kränkungsreaktionen
- Zahlreiche Selbstcoaching-Methoden zur Stärkung der eigenen Resilienz

---

## Vorwort

Dieses *essential* komprimiert wesentliche Punkte meines Werkes „Ignoranzfallen am Arbeitsplatz: Subtile seelische Gewalt aufdecken – Betroffene stabilisieren“, das sich vorwiegend an Führungskräfte, Mitarbeiter im HR-Bereich, Betriebsräte, Mitarbeiter im Gesundheitsmanagement, Berater und Coaches richtet und ebenfalls im Springer-Verlag erschienen ist. Mit dem hier vorliegenden Werk wende ich mich nun direkt an Betroffene, damit diese das Phänomen der Ignoranzfalle „in Eigenregie“ erkennen und sich durch Selbstcoaching aus bestehenden und möglichen zukünftigen Verwicklungen im Zusammenhang mit subtiler seelischer Gewalt befreien können.

Lilo Endriss

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	1
<b>2</b>	<b>Was ist eine Ignoranzfalle?</b> .....	3
2.1	Grundformen der Kommunikation .....	3
2.2	Selbst- und Fremdbild .....	6
2.3	Spiegelneuronen und Ich-Identität .....	8
2.4	Der übertriebene Wunsch nach Anerkennung .....	12
2.5	Die Ignoranzfalle .....	14
<b>3</b>	<b>Spielarten der Ignoranz</b> .....	15
3.1	Individuelle emotionale Entwertung im Alltag und Beruf .....	16
3.2	Individuelle Entwertung über die Berufsrolle .....	18
3.3	Kollektive Entwertung aufgrund von Gruppenzugehörigkeit .....	19
<b>4</b>	<b>Ursachen von ignorantem Verhalten</b> .....	21
4.1	Individuell unbeabsichtigtes ignorant Verhalten .....	21
4.2	Individuell beabsichtigte ignorant Handlungsstrategien .....	22
4.3	Kollektiv beabsichtigte ignorant Handlungsstrategien .....	24
<b>5</b>	<b>Die Auswirkungen von Ignoranz auf das Selbstbild</b> .....	27
5.1	Ausgelöste Gefühle .....	28
5.2	Individuelle Bewertung der Situation .....	29
5.3	Abschied von der Verwicklung .....	30

---

<b>6</b>	<b>Selbstcoaching im Fokus auf die eigene Psyche</b> . . . . .	31
6.1	Das Rote-Kreuz-Köfferchen öffnen . . . . .	31
6.2	Täter-Opfer-System durchbrechen . . . . .	32
6.3	Vorwürfe aushalten . . . . .	32
6.4	Kontroll-Instrumente einsetzen . . . . .	33
6.5	Selbstwirksamkeit wiedergewinnen . . . . .	33
6.6	Gesunden Egoismus entfalten . . . . .	34
6.7	Aus der Reihe tanzen . . . . .	34
<b>7</b>	<b>Selbstcoaching im Fokus auf den Angreifer</b> . . . . .	35
7.1	Würdevolle Abwehr zeigen . . . . .	36
7.2	Auf Neid auslösende Mitteilungen verzichten . . . . .	36
7.3	Reklamieren . . . . .	36
7.4	Metakommunikation einsetzen . . . . .	37
7.5	Subversive Interventionen anwenden . . . . .	37
7.6	Umschichten . . . . .	37
7.7	Spezialisten einschalten . . . . .	38
<b>8</b>	<b>Selbstcoaching im Fokus auf eine Systemveränderung</b> . . . . .	39
8.1	Adenauerliste . . . . .	39
8.2	Ideenschmiede einrichten . . . . .	39
8.3	Solidargemeinschaft gründen . . . . .	40
8.4	Netzwerke nutzen . . . . .	40
8.5	Sich emanzipieren . . . . .	40
	<b>Literatur</b> . . . . .	45