

Allan Guggenbühl
Anleitung zum
MOBBING

Zytglogge

Inhalt

Vorwort	9
I Der Durchbruch der Zivilisation	11
Die Kündigung	11
Gewaltverzicht als Kulturleistung	14
II Die Ausrichtung auf die Gemeinschaft	21
Analogieschlüsse	22
Der Irrglaube an das Primat der Denkleistungen	22
Sind unsere Begründungen mentale Spielereien?	24
Die Chance des Vergleichs mit der Tierwelt	27
Unser Verhalten wird grösstenteils von unserem Kollektiv bestimmt	29
Distinktionscodes	31
Kleine Handlungen enthalten wichtige Informationen	32
Auf keinen Fall auffallen	33
Die Hoffnung auf Gegenleistung	35
Das Problem mit den Free-Riders	36
Unser zwiespältiges Verhältnis zu Kultur	37
Schattenmotive	39
Kulturcodes	43
III Das trügerische Selbstbild	49
Das Selbstbild widerspiegelt nicht unsere Persönlichkeit	52
Das Selbstbild als Anpassungsleistung	58
Funktion des Selbstbildes: Eigenpropaganda!	60
Das Selbstbild dient der Krisenprävention	62
Krisen erlauben uns einen Blick in die Tiefe unserer Seele	64
Selbsttäuschung als Zeichen psychischer Gesundheit	65

IV Die Kunst der Umdeutung.	69
Unsere Fähigkeit zur Manipulation.	70
Wem kann man vertrauen?.	71
Die Suche nach Hinweisen.	77
Testfragen und Umnebelungsthemen.	79
Gezieltes Abaissement.	81
Gruppenidentifikationen.	85
Der Gruppentest.	86
Respekt vor Tabus.	89
V Wie werde ich jemanden los?.	91
Die Kunst des Mobbens.	91
Wieso mobben wir?	95
Mobbing gehört zum Grundrepertoire menschlicher Verhaltensweisen.	96
Mobbing als Kehrseite unserer Anpassungsfähigkeit	98
Originelle Menschen muss man mobben.	100
Gefährdung eines Gruppenstandards.	102
Tabubrecher.	105
Intelligente Mobbingstrategien.	108
Techniken der jeweiligen Gruppen einsetzen.	109
Hohe Sozialkompetenz erleichtert Mobbing.	112
Ausrichtung auf das Gegenüber.	116
Mobbing dank vertrauensvollen Informationen und Qualigesprächen.	118
Prosoziale Argumente.	124
Schwarze Rhetorik.	125
Mobbing geschieht unbewusst	131
VI Nützliche Mobbingtaktiken.	133
1. Kompliziere die Sache!.	133
2. Ausseninstanzen zitieren!.	135
3. Fachwörter gezielt einsetzen!.	138
4. Auf die Logik berufen!.	142
5. Der andere soll sich schwach und fehlerhaft erleben! . . ."	142

6. Handle immer in Übereinstimmung mit deinem Gewissen!149
7. Verwirrung nutzen!151
8. Gegenangriffe vor dem Angriff starten!153
9. Feindbilder aufbauen!154
10. Gezielt loben!156
11. Abhängigkeiten kreieren!167
12. Sich als Opfer deklarieren!171
VII Gegenkräfte173
Die Sehnsucht nach Zugehörigkeit173
Pflege der natürlichen Skepsis.174
Überschaubare Betriebe.180
Pflege deine Feinde!185
Abaissement du niveau mental188
Dirty Jokes und doofe Bemerkungen.189
Alltagsrituale.192
Wohin mit dem emotionalen Abfall?.194
Massnahmen gegen den Informations-Tsunami196
Auseinandersetzungen statt Lösungen.199
Der öffentliche Diskurs als grosse Zensur.201
Menschenliebe als Gesamtpaket?.204
Literatur.207