

Buchtipps: „Keine Angst vor Mobbing!“

Mobbing am Arbeitsplatz zu erfahren ist kein Einzel-schicksal. Einer aktuellen Statistik zufolge sind davon mehr als eine Million Beschäftigte betroffen – darunter zahlreiche Menschen mit Behinderung. Stress, psychische und körperliche Beeinträchtigungen sowie verringertes Selbstwertgefühl sind Symptome, gegen die ein Mobbing-Betroffener anzukämpfen hat.

Mit ihrem Buch „Keine Angst vor Mobbing! Strategien gegen den Psychoterror am Arbeitsplatz“ bietet Anka Kampka, die selbst beinamputiert ist, eine ausgezeichnete Orientierungshilfe für Menschen in dieser Situation an. Anka Kampka ist ausgebildet in Gestalttherapie und klientenzentrierter Gesprächsführung sowie Personal- und Organisationsentwicklung und arbeitet als selbständige Konflikt- und Mobbing-Beraterin in

Mainz. In ihrem Buch beschäftigt sie sich mit einer Erklärung zu Mobbing, sie zeigt auf, wie es dazu kommen kann, und sie gibt zahlreiche Tipps, wie Betroffene mit der Situation und mit sich selbst umgehen sollten. Durch ihre jahrelange Erfahrung gelingt es der Autorin, das Thema leicht lesbar umzusetzen. Ihre vielen Praxis-Beispiele mit konkreten Lösungen machen den Stoff interessant und gut verständlich. Durch Checklisten, Übungen und Zusammenfassungen mit klaren Aussagen an jedem Kapitelabschluss wird aus diesem Buch ein überzeugender Ratgeber. Ein angefügter rechtlicher Teil, der von den Fachanwälten Nathalie Brede und Ansgar Brede verfasst wurde, rundet „Keine Angst vor Mobbing!“ noch zusätzlich ab. Das 175 Seiten umfassende Buch ist in der Reihe Klett-Cotta Leben! erschienen und kann über den Buchhandel unter der **ISBN-Nummer 978-3-608-86012-2** bezogen werden.

