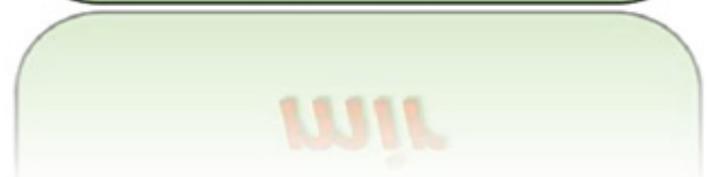
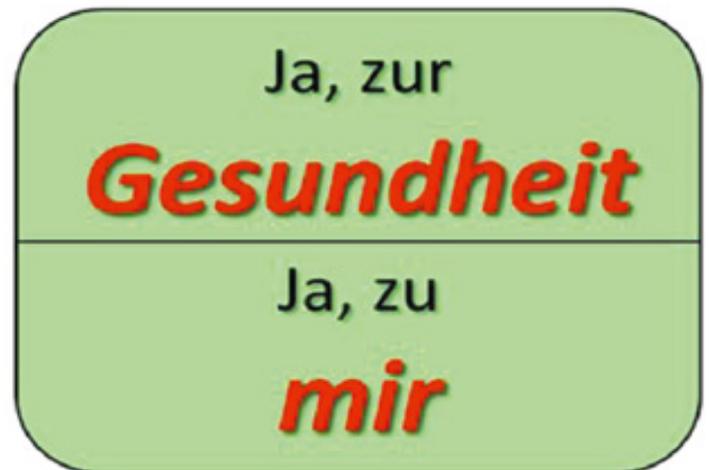


Pamela Porsch und Hilger Schneider

Das Wandlungsbuch

Bessere Wirkung durch gesunde Veränderung

Ihr Weg in eine
glückliche, erfolgreiche und
gesunde Persönlichkeit.



Über die Autorin/ Autor:

Pamela Porsch ist Jahrgang 1972 und ist in Berlin-Spandau aufgewachsen. Sie hat sich im Laufe der Jahre ein enormes Wissen in Aus-Fort und Weiterbildungen angeeignet, welches Sie nun unter anderem in Form von einer Autorentätigkeit, sowie in Coachings weitergibt, um Menschen vor eventuellen Fehlern und Fehlentscheidungen zu bewahren. Ihre Vielfältigkeit in der Methodenauswahl, die Ihr dabei zur Verfügung steht, hilft Ihr dabei den passenden Lösungsweg für Ihre Klienten zu finden. Sie bildet sich auch heute noch weiterhin fort, um Ihren Klienten in der heutigen Zeit eine aktuelle Unterstützung sein zu können.

Hilger Schneider ist ein geborener Hesse, Jahrgang 1972, der Wirtschaftswissenschaften/ Wirtschaftspsychologie an der Universität Kassel studiert hat. Zudem machte er auch eine Zertifizierung zum EDV-Sachverständiger, bevor er als Quereinsteiger in die Trainer-Speaker-Branche eingestiegen ist. Er selber litt jahrelang unter starken Migräneattacken, welche er unter anderem mit den russischen Heilweisen aufgelöst bekommen hat. Er unterstützt mit diesen energetischen Techniken die Gesundheit von Mensch und Tier. Zusätzlich bietet er noch IT-Unterstützung an, um so den passenden Gaming PC für seine Kundschaft zu erstellen. Des Weiteren begeistert er sich seit etlichen Jahrzehnten für das Kochen und Backen, welche er inzwischen auf vegetarische, gesunde und kalorienreduzierte Küche umgestellt hat.

Danksagung

Ich bedanke mich bei meinen Eltern für Ihr Dasein so wie sie sind, Ihren Zuspruch und Ihre Unterstützung. Mit diesem Buch wünsche ich Ihnen auf diesem Wege noch weiterhin ganz viel Gesundheit.

Ich bedanke mich bei all den Personen und auch tierische Unterstützung als auch für das verwendete Buch-Film und weitere Bildungs- & Informationsmaterial welches mir zur Verfügung stand, die dabei mitgeholfen haben, dass dieses Buch überhaupt erst entstehen konnte.

Ich bedanke mich bei all den Personen, die mich auf meinem bisherigen Lebensweg unterstützt haben und weiterhin unterstützen werden.

Ich bedanke mich bei meinen Lesern/ -innen für Ihr aufrichtiges Interesse sich dieses Buch gekauft zu haben. Ich hoffe das es in der einen oder anderen herausfordernden Situation eine kleinere und/ oder größere Unterstützung sein wird.

Ich bedanke mich bei allen, die etwas gegen Mobbing in unserer Gesellschaft tun um damit gesundheitliche Konsequenzen erst überhaupt nicht entstehen müssen.

Ich bedanke mich bei allen, die darüber informieren wie umfassend das Thema Mobbing in verschiedenen privaten, beruflichen, gesundheitlichen und finanziellen Lebensbereichen ist und wie schädigend dies teilweise sein kann.

Ich bedanke mich bei all denjenigen, die von der einstigen Mobbingtäterseite nun dazu beitragen, das Mobbing

verhindert werden kann.

Ich bedanke mich bei all denjenigen, die dazu beitragen, dass es zu einigen Fällen, die im Buch beschrieben worden sind, erst überhaupt nicht kommt und somit die Gesundheit von Mensch & Tier und letztendlich unseren gesamten Planeten damit zu unterstützen auf dem wir alle leben.

Pamela Porsch

Mein Dank gilt meinen Eltern für alles was sie mir beigebracht haben.

Auch bedanke ich mich bei Ihnen dafür, dass sie meine Begeisterung für PCs und IT unterstützt haben.

Ein besonderer Dank geht auch an meine Oma „Backoma“ Lisa, die mir bereits im Alter von 3 - 4 Jahren die Freude am Backen vermittelt hat.

Ebenso geht in Gedenken an meinen Vati ein besonderer Dank, das er mir beigebracht hat zu kochen.

Abschließend geht ein Dank auch noch an meine Mutti, die mir immer gerne und auch heute noch gerne das Kochen überlassen hat.

Ich bedanke mich auch ganz besonders bei allen Haustieren die mich in meinem Leben begleitet haben und begleiten.

Zudem bedanke ich mich bei allen Personen die mich auch meinem bisherigen Lebensweg begleitet und unterstützt haben und weiterhin unterstützen werden.

Hilger Schneider

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel 1 Fallbeispiele zum Thema Mobbing

Beispiel 1 Gesundheitliches Mobbing

Beispiel 2 Durch schlechte Gesundheit/ Mobbing am Tier/ Tierquälerei

Beispiel 3 Mobbing durch Kontrolle und Isolierung

Beispiel 4 Mobbing durch üble Nachrede und Tratsch

Beispiel 5 Eigenes Gedankenmobbing/ Einbildung

Beispiel 6 Neid & Eifersucht

Beispiel 7 Verdrehung der Tatsachen/ Wortklauberei/ absichtliches und (un-) bewusstes Lügen

Beispiel 8 Andersartigkeit

Beispiel 9 absichtliche und mutwillige Schädigung einer anderen Person aufgrund eigener Interessen

Beispiel 10 Mobbing des Chefs seitens der Mitarbeiter

Beispiel 11 Mobbing durch Schweigen/ absichtliches Überreden/ Desinteresse/ Ignoranz/ Gleichgültigkeit und Verachtung

Beispiel 12 Wie man jemanden für sich einnimmt

Beispiel 13 selbst herbeigeführtes Mobbing

Beispiel 14 Manipulation durch das „ZUVIEL“

Beispiel 15 das mehrere Produkte-Beispiel

Kapitel 2 Wie der Beginn von Mobbing rechtzeitig erkannt und gestoppt werden kann

Kapitel 3 Vergleich Mobbing im Zusammenhang mit verschiedenen Manipulationstechniken

Kapitel 4 Mobbinganzeichen erkennen aufgrund von der Körpersprache

Kapitel 5 Welche Personengruppen sind von Mobbing vermehrt betroffen? .

Kapitel 6 Die Psychosomatischen Auswirkungen auf den Körper, geistigintellektuell, die Gesundheit im privaten und beruflichen Leben, im sozialen (Wohn) Umfeld

Kapitel 7 Sind Mobber gehässige Menschen oder sind Mobbingopfer einfach nur naiv?

Kapitel 8 Was Sie selbst tun können, damit es Ihnen nach einem Mobbingenerlebnis wieder besser geht und Sie in ein geregeltes Leben zurückfinden.

Kapitel 9 Wie es möglich ist nach einem Mobbingenerlebnis wieder seinem verlorenen Bauchgefühl/ seiner Intuition und vor allem sich selbst wieder zu vertrauen.

Kapitel 10 Wie Sie Menschen wieder Vertrauen schenken können und wieder echte neue Freunde gewinnen/ alte zurückgewinnen.

Kapitel 11 gesunde Lebensmittel, Rezepte und selber wirksam Ausprobiertes

Kapitel 12 Ergänzungsfragen NUR für direkte Coachinginteressenten:

Nachwort/ Abschluss

Stichwortregister von A-Z

Abbildungsverzeichnis

Medizinische und rechtliche Hinweise:

Vorwort

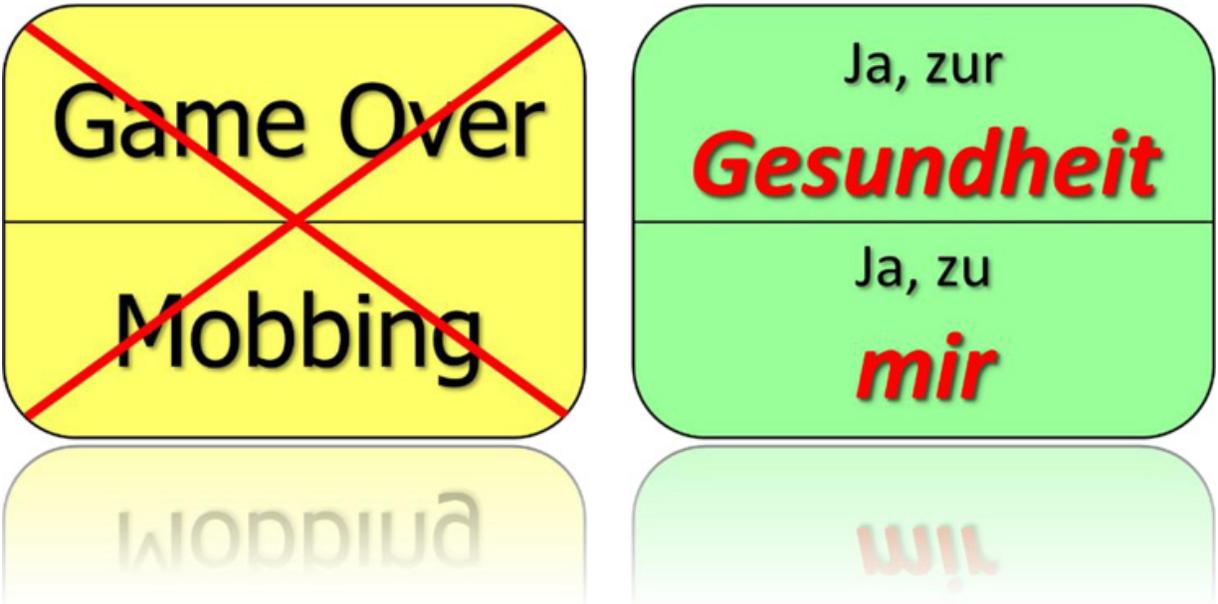


Abbildung 1 Hilger Schneider

„Nichts ist stärker als ein gebrochener Mensch,
der sich selbst wieder aufgebaut hat.“
(Fundstück aus dem Internet)

„Wer ständig Fehler vermeiden will, begeht dennoch einen Fehler.

Den Fehler es niemals versucht zu haben.“

Wer allerdings Fehler vermeiden kann, weil er aus den Fehlern die andere bereits begangen haben lernt, erspart sich eine Menge Ärger und Geld.“ Pamela Porsch

„Kochen ist eine Meditation, die etwas Wunderbares für Körper und Seele erschafft.“ Zitat von Hilger Schneider

Kapitel 1 Fallbeispiele zum Thema Mobbing



Abbildung 2 AnandKze/ pixabay.com

„Beurteile niemals eine Person, verurteile sie nicht,
bevor du nicht direkt mit ihr gesprochen hast.“

(Michael Jackson)

15 komplett unterschiedliche Fallbeispiele von Mobbing-erlebnissen aus dem Privat- und dem Berufsleben (es gibt noch sehr viele mehr Varianten des Mobbing, die im Alltags- und Berufsleben auftreten können) Es sind hier lediglich 15 Beispiele von Mobbing und Manipulationstechniken. Es gibt bedeutend mehr auf dem Markt, die ich allerdings nicht alle auführen werde. Zusätzlich ist es wesentlich gesünder für alle Beteiligten sich ohne Mobbing und ohne Manipulationstechniken mitzuteilen.

„Ich danke allen, die meine Träume belächelt haben.
Sie haben meine Phantasie beflügelt.

Ich danke allen, die mich in Ihr Schema pressen wollten.
Sie haben mich den Wert der Freiheit gelehrt.

Ich danke allen, die mich belogen haben.
Sie haben mir die Kraft der Wahrheit gezeigt.

Ich danke allen, die nicht an mich geglaubt haben.
Sie haben mir zugemutet Berge zu versetzen.

Ich danke allen, die mich abgeschrieben haben,
Sie haben meinen Mut geweckt.

Ich danke allen, die mich verlassen haben.
Sie haben mir Raum gegeben für Neues.

Ich danke allen, die mich verraten und missbraucht haben.
Sie haben mich wachsam werden lassen.

Ich danke allen, die mich verletzt haben.
Sie haben mich gelehrt im Schmerz zu wachsen.

Ich danke allen, die meinen Frieden gestört haben.
Sie haben mich stark gemacht, dafür einzutreten.

Ich danke allen, die mich verwirrt haben.
Sie haben mir meinen Standpunkt klar gemacht.

Vor allem danke ich all jenen, die mich lieben, so wie ich bin.

Sie geben mir Kraft zum Leben!“

Zitat von Paul Coelho (brasilianischer Schriftsteller und
Bestsellerautor)

Beispiel 1 Gesundheitliches Mobbing

(in diesem Fall z.B. durch Lärmbelästigung)

Ein Haus wird verkauft. Im Vertrag ist vereinbart, dass in der ELW des Hauses bereits verfrüht eingezogen werden kann, da der Mietvertrag der neuen Käufer bereits ausgelaufen ist. Das neue erworbene Haus vom jetzigen Besitzer ist erst in einem Monat einzugsfähig. In diesen 4 Wochen beginnen die neuen Besitzer allerdings bereits schon mit lautstarken Umbauarbeiten, so dass der normale Tagesablauf der jetzigen Besitzer massiv gestört ist und eine enorme gesundheitsgefährdende Lärmbelästigung vorliegt. Zumal diese vorzeitigen Renovierungsmaßnahmen nicht abgesprochen waren. Der aktuelle Besitzer erträgt diese 4 Wochen Geräuschkulisse kommentarlos und zieht danach so schnell wie möglich in sein neues Haus um. Allerdings wurde nach dem Umzug dann festgestellt, dass die Hörtüchtigkeit in diesen 4 Wochen enorm in Mitleidenschaft gezogen worden ist.

Beispiel 2 Durch schlechte Gesundheit/ Mobbing am Tier/ Tierquälerei

Ein Mann, der voller Sorgen im Außen und auch noch gesundheitlich sehr angeschlagen war und sich einen zu viel genehmigt hatte, fuhr in seinem Boot und seinem Hund hinaus auf das Wasser. Dort verharrte er grübelnd mehrere Stunden, bis er seinen Hund nahm diesen an etwas Schweren festband und dabei zusah wie dieser in den Fluten versank. Was war nun die eigentliche Mobbingtat? Die Personen, die diesen Mann veranlasst haben so etwas überhaupt erst in Erwägung zu ziehen? Die Ursache für seinen ernsten gesundheitlichen Zustand? Oder war es Mobbing gegenüber den Personen, die dabei zufällig sogar zusehen mussten?

Beispiel 3 Mobbing durch Kontrolle und Isolierung

Anrufe die privat oder auch beruflich absichtlich nicht mehr weitergeleitet oder durchgestellt werden, um so die betreffende Person von gewissen Informationen zu isolieren/ auszugrenzen. Wenn dies eine gewünschte Anweisung vom Chef ist, Anrufe für einen bestimmten Zeitraum nicht durchzustellen, weil vielleicht gerade ein Geschäftsmeeting stattfindet, so ist das nachvollziehbar. Wenn dies allerdings in Eigenregie z.B. von der Sekretärin oder von der Partnerin/ Partner stattfindet, so hat das eher etwas mit Kontrolle zu tun, anstatt den sich loyal zum Chef oder zum Partner gegenüber zu verhalten.

Beispiel 4 Mobbing durch üble Nachrede und Tratsch

Etwas nicht genau zu wissen und dieses als wahrhaftig weiter zu erzählen/ Vermutungen und Behauptungen, auch üble Nachrede genannt, welche sehr fatale Folgen sowohl in privater und emotionaler, in beruflicher und finanzieller als auch ganz massiv in gesundheitlicher Hinsicht haben können. Wird in späteren Kapiteln noch genauer erklärt.

Beispiel 5 Eigenes Gedankenmobbing/ Einbildung

Damit meine ich eine Situation, in der überhaupt gar keine Mobbingssituation vorliegt, sondern sich diese Mobbingssituation sozusagen herbeigedacht wird. Vor lauter: Mich mag ja eh niemand, oder ich bin ja eh nicht gut genug, warum sollte jemand mit mir gerne Kontakt haben wollen wird durch diese Gedanken eine Resonanz im Außen erzeugt, die solch eine Mobbingssituation im realen dann herbeiführt. Wenn allerdings mit dem eigenen Selbstbild anders umgegangen wird, wird sich die Situation im Außen auch ändern. Heißt so viel wie: Ich bin genauso ok wie ich bin und werde von den anderen genauso angenommen wie ich bin. Statt: Andere gönnen mir den Erfolg sowieso nicht, sich am Anfang selber diesen Erfolg zu gönnen und auch an diesen zu glauben. Wenn andere einen im Außen nicht beachten, dann einfach sich selbst beachten. Achten Sie immer stets am Anfang darauf, dass es Ihnen selber gut geht, denn dann werden Sie auch bestrebt sein, dass es auch den Menschen in Ihrem näheren und entfernteren Umfeld ebenfalls gut geht.

Beispiel 6 Neid & Eifersucht

Neid/ Eifersucht auf bessere Leistungen/ Erfolge, mehr Geld, schönere/ exquisitere materielle Dinge/ Reisen, eine bessere bezahlte Arbeitsstelle, einen besseren Partner, mehr Gesundheit/ Attraktivität, höhere Intelligenz und so weiter und so fort.