



## **DAS MOBBING-TAGEBUCH**

Das schriftliche Festhalten des Mobbinggeschehens ist für Mobbingbetroffene empfehlenswert um

- Beweismittel zu sichern für den Fall, dass eine juristische Auseinandersetzung notwendig ist
- Als Grundlage für die Auseinandersetzung mit der eigenen Situation, um Überblick zu haben!

Datum, Uhrzeit, Ort	<b>Was</b> ist geschehen? Fakten! <b>Wer</b> hat was getan/gesagt? <b>Wie</b> habe ich drauf reagiert? <b>Wen</b> habe ich informiert darüber?	Wie ist es mir damit/ dabei gegangen? – Befindlichkeit! Die Auswirkungen

### **Fragen, die bei der Eintragung berücksichtigt werden sollten:**

- Was ist genau vorgefallen? (bei verbalen Attacken möglichst den genauen Wortlaut aufschreiben)
- Welche äußeren Bedingungen/Umstände lagen vor?
- Wer war dabei? Welche Zeugen oder Beweise gibt es?
- Was ist der Zweck und das Angriffsziel der Handlung? (eigene Vermutungen, Interpretationen in die rechte Spalte, die ausgesprochenen Ziele in die Mittlere)
- Welche Gefühle, Reaktionen hatte ich?
- Was habe ich gemacht? Wie habe ich reagiert?
- Wer oder was hat mich unterstützt?