

Beispiel für ein Mobbingtagebuch

Mobbingtagebuch

Datum/Uhrzeit:

Was ist heute genau passiert? Welche Personen waren beteiligt?

Welche äußeren Bedingungen oder Umstände lagen vor?

Was ist der Zweck und das Angriffsziel der heutigen Handlung(en)? (z.B. mein Wohlbefinden, meine Selbstachtung, mein soziales Ansehen, die Zusammenarbeit, meine Arbeit, meine Leistungsfähigkeit, anderes)

Wurde ich als Person angegriffen und/ oder hat es mich in meinem sozialen Ansehen betroffen?

Gibt es ein bestimmten Anlass oder sind tiefer liegende Ursachen erkennbar?

Welche Gefühle hat die Situation bei mir ausgelöst?

Wie war meine Reaktion auf den Vorfall?

Wurde ich dabei von jemandem oder etwas unterstützt?

Habe ich Zeugen oder Beweise?