



MOBBING-TAGEBUCH

In einem Mobbing-Tagebuch soll das Mobbing-Geschehen regelmäßig und detailliert dokumentiert werden. Am zweckmäßigsten ist ein dicker Kalender mit viel Platz für jeden Tag, in dem sie folgende Fragen für sich schriftlich beantworten.

Das tägliche Führen des Mobbing-Tagebuches erfordert zwar einiges an Disziplin, ermöglicht aber eine gründliche Auseinandersetzung mit der eigenen Situation und deren Aufarbeitung, und kann weiters als Beweissicherung dienen.

1. Was ist wann vorgefallen (Mobbinghandlungen möglichst exakt beschreiben)?
2. Wer ist daran beteiligt gewesen und welche äußeren Bedingungen lagen vor?
3. Was ist der Zweck und das Angriffsziel der Handlung?
4. Ist ein bestimmter Anlass / eine tiefer liegende Ursache zu erkennen?
5. Welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst?
6. Wie habe ich auf den Vorfall reagiert?
7. Welche körperlichen, psychischen oder gesundheitlichen Reaktionen gab es und in welchem zeitlichen Abstand sind diese aufgetreten?
8. Wer oder was hat mich unterstützt?
9. Gibt es Zeugen oder Beweise?
10. Wurden Führungskräfte über die Vorfälle informiert (schriftlich, mündlich) bzw. wie haben sie darauf reagiert?
11. Welche positiven Ereignisse habe ich heute erlebt, wofür bin ich dankbar?