

# Mobbingtagebuch

## Aufzeichnung

Datum der Aufzeichnung	
Uhrzeit der Aufzeichnung	

Datum der Mobbinghandlung	
Uhrzeit der Mobbinghandlung	
Ort der Mobbinghandlung	

## Sachliche Beschreibung der Mobbinghandlung

Diese Beschreibung ermöglicht es Ihnen, die Vorgänge später rekonstruieren zu können. Sie kann beispielsweise als Beleg dafür dienen, dass die geschilderten Vorgänge in einer Abmahnung so nicht stattgefunden haben.

Art der Handlung: Was passierte genau?	
Akteure: Durch wen geschah es?	
Bei mehreren Akteuren: Wer genau hat was getan?	
Zeugen der Vorgänge, z.B. Betriebsrat, Kollegen: Wo haben sich diese aufgehalten?	
Belästigungen zu Hause? Zeugen?	
Gibt es Dokumente (E-Mails, Gesprächsnotizen etc.), die für den Vorfall relevant sind. Notieren Sie diese hier und heften Sie diese ab und bewahren Sie sie zu Hause auf.	

## Emotionale Beschreibung der Mobbinghandlung

Diese ist wichtig für einen Mobbingprozess und vor allem auch, um die Erlebnisse verarbeiten zu können. Schreiben Sie hier Ihre Emotionen auf, in Stichworten, Sätzen, so wie sie die Situation subjektiv empfunden haben. Formulieren Sie keinen Deutschsaufsatz, sondern suchen Sie nach Worten, die ihre Gefühle am besten beschreiben:

Beschreiben Sie Ihre Empfindungen und Reaktionen	
Hat Ihnen jemand geholfen? Wenn ja wie? Wenn nein, warum nicht?	

## Gesundheitliche Auswirkungen

Sie sollten bei Mobbing einen Arzt aufsuchen und ihm von den Vorfällen erzählen. Er sollte Ihnen gesundheitliche Folgen, die sich aufgrund des Mobbing eingestellt haben, bestätigen.

Gab es bei Ihnen gesundheitliche Reaktionen auf den Vorfall? Wann?	
physische (Magenschmerzen, Herzdruck usw.)	
psychische (Herzklopfen, Unruhe usw.)	
Notieren Sie sich Arztbesuche im Zusammenhang mit Mobbing	
Notieren Sie andere Arztbesuche	