



## Vorlage für ein Mobbing-Tagebuch

Mache dir ab sofort Notizen bei jedem Vorfall und jeder Begegnung mit der Person oder den Personen, die dich mobben. Tue dies auch dann, wenn dir die Vorfälle nicht so schlimm erscheinen, wenn es scheinbare Kleinigkeiten sind oder du denkst, dass du sie gut wegstecken kannst. Notiere dir immer die folgenden Punkte:

1. Datum und Uhrzeit der Begegnung/des Vorfalls
2. Ort der Begegnung/des Vorfalls
3. Wer ist die anführende mobbende Person bei dieser Begegnung/diesem Vorfall?
4. Was genau ist passiert? (Beschreibe den Ablauf sachlich und exakt: Wer hat was getan?)
5. Was hat die mobbende Person (möglichst im Wortlaut) gesagt?
6. Was war der scheinbare Auslöser des Geschehens (wenn es überhaupt einen gab)?
7. Wie hast du dich deswegen gefühlt? Wie ging es dir gesundheitlich?
8. Wie hast du unmittelbar darauf reagiert? (Beschreibe auch hier Ablauf und Wortlaut sachlich und exakt.)
9. Welche anderen Personen haben diese Begegnung/diesen Vorfall mitbekommen?
10. Wen hast du über die Begegnung/den Vorfall informiert?
11. Hat dich die mobbende Person auch vor oder nach der Begegnung/dem Vorfall kontaktiert? Wenn ja, mit welchen Mitteln? Sichere eventuelle Dateien hierzu (Mails, Messages, Screenshots usw.).
12. Wem hast du dich im Anschluss an die Begegnung/den Vorfall anvertraut?
13. Welche Folgen hatte diese Begegnung/dieser Vorfall für dich (körperlich, seelisch, aber auch beruflich, familiär usw.)?
14. Wann (und bis wann) traten diese Folgen auf?
15. Hast du dich in ärztliche Behandlung begeben, krankschreiben lassen oder Urlaub genommen? Wenn ja, beschreibe, warum das so war, wie es dir da ging und ob Behandlung, Krankschreibung oder Urlaub geholfen haben.



Führe dieses Mobbing-Tagebuch so gut du kannst. Es kann dir helfen, einen klaren Kopf und Überblick über die Vorfälle zu behalten. Und es kann dir bei Gesprächen mit übergeordneten Personen (Lehrkräften, Schulleitung, Betriebsrat, Vorgesetzten, Polizei) oder auch bei möglichen Gerichtsprozessen als Beweismittel dienen.

Achte darauf, das Mobbing-Tagebuch absolut unzugänglich für die mobbende(n) Person(en) zu machen. Fertige im Zweifel eine Sicherungskopie davon an und verwahre sie an einem sicheren Ort.

Und achte gut auf dich!