

Muster für ein Mobbingtagebuch

1. Was ist heute (Datum:...) genau vorgefallen? _____

2. Welche äußeren Bedingungen lagen vor? _____

3. Was ist der Zweck und das Angriffsziel der heutigen Handlung (z.B. die Zusammenarbeit, meine Selbstachtung, mein Wohlbefinden, mein soziales Ansehen, meine Arbeits- und Leistungsfähigkeit, anderes)? _____
4. Stichwort für den Angriff: _____

5. Ist ein bestimmter Anlaß / eine tieferliegende Ursache zu erkennen? _____

6. Welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst? _____

7. Wie habe ich auf den Vorfall reagiert? _____

8. Wer oder was hat mich unterstützt? _____

9. Gibt es Zeugen oder Beweise? _____