

Musterseite für ein Mobbingtagebuch

Wochentag, Datum

- 1. Was ist heute genau vorgefallen?**
- 2. Welche äußeren Bedingungen/Umstände 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 Arbeit und Leistungsfähigkeit, anderes)**
- 4. Stichwort für den Angriff:
(Wurde ich als Person und/oder wurde mein soziales Ansehen angegriffen?)**
- 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?**