

# Mobbing-Tagebuch

---

Ein Mobbing-Tagebuch sollte jeder/jede Mobbing-Betroffene führen. Ein Mobbing-Tagebuch wirklich regelmäßig und detailliert zu führen, macht Arbeit und erfordert Disziplin. Es erfüllt jedoch wichtige Funktionen:

- ★ es dient der Beweissicherung
- ★ alle Vorkommnisse werden aufgelistet
- ★ Zusammenhänge können ersichtlich werden
- ★ Richter/innen, Rechtsanwälte/innen, Berater/innen, Ärzte/innen, Unternehmen etc. können schwarz auf weiß nachlesen, was genau sich wie zugetragen hat.

## Wie führe ich mein Mobbing-Tagebuch?

Am sinnvollsten ist ein dicker Kalender mit viel Platz für jeden Tag. Das Tagebuch (arbeits)täglich führen. Es sollte folgende Punkte enthalten:

- ★ Datum und Uhrzeit
- ★ Was genau ist passiert. Die Handlungen exakt beschreiben
- ★ Wer hat welche Handlung begangen
- ★ Wer ist alles anwesend und hat die Situation evtl. mitbekommen (die möglichen Zeugen)
- ★ Gab es körperliche/gesundheitliche Reaktionen als Folge? Vermerken, in welchem zeitlichen Abstand zu der Situation diese aufgetreten sind.

### **An Tagen, an denen Nichts passiert ist ....**

dies auch so notieren: „Heute nichts passiert“. Vermerken Sie außerdem, wann Sie warum der Arbeit ferngeblieben sind (Urlaub, freier Tag, krank geschrieben, etc.)

### **Wenn Sie aufgrund des Mobbings einen Arztbesuch hatten ...**

weil sich bei Ihnen gesundheitliche Beschwerden in Folge eingestellt haben, dies ebenfalls benennen (beim Arzt sowieso wegen Schlafstörungen, Herzrasen, Schwindelgefühle, etc.)

### **Wenn die Mobber/innen in Urlaub sind....**

dies aufschreiben. So werden „Lücken“ in der zeitlichen Abfolge erklärbar (Herr „Schreihals“ nicht im Haus, in Urlaub, krank, etc.)

### **Auch zu Hause ....**

können Sie belästigt werden. Betroffene werden häufig zu Hause angerufen, wenn sie z.B. krank sind, und werden am Telefon unter Druck gesetzt. Vergessen Sie nicht, diese Situationen mit aufzuführen.