

## C. Muster Mobbingtagebuch

Formal gibt es dazu keine Vorgabe. Inhaltlich sollte folgendes festgehalten werden (siehe auch Anhang B):

1. Was hat sich wann und wo ereignet? Was ist genau passiert?
2. Wer genau hat was gesagt oder getan?
3. Gab es einen Anlass? Was ging der Handlung voraus?
4. Wie haben die Betroffenen reagiert?
5. Gab es eventuell Zeugen oder hat jemand dem Gemobbten geholfen? Wenn ja, wie konkret? Äußerst hilfreich ist es, wenn Zeugen die einzelnen Vorfälle oder Folgen schriftlich bestätigen.

Sinngemäß zitiert nach:

- <https://www.betriebsrat.de/mobbing-konflikt/loesungsansaetze-bei-mobbing/beweisfuehrung-bei-mobbing.html>, Abrufdatum: 31. 03.2020, 18:25 Uhr.

Folgendes empfehle ich zusätzlich festzuhalten:

6. Wie ging es mir dabei und danach? Wie habe ich mich gefühlt, und welche Gedanken gingen mir durch den Kopf?
7. Wie habe ich möglicherweise dazu beigetragen, dass es zu diesen Aussagen und Handlungen kam (geschwiegen, mich nicht gewehrt, nicht Nein oder Stop gesagt, nicht die Situation verlassen, usw.)?
8. Halte ich die Vorwürfe zum Teil für berechtigt? Wenn ja, was war der berechtigte Teil der Kritik?
9. Was mache ich das nächste Mal, wenn die Situation wieder auftritt?
10. Wen kann ich um Hilfe und Unterstützung bitten?
11. Was von dem, was ich mir vorgenommen habe, habe ich tatsächlich umgesetzt?
12. Was hat geklappt und was nicht?
13. Wann reicht es mir und ziehe ich Konsequenzen?