

MOBBING TAGEBUCH

EIGENTUM VON

SCHUTZENGELE - BIKER GEGEN MOBBING®

ÜBERLASSEN AN:

ÜBERREICHT VON:

Natürlich macht es Arbeit und erfordert Disziplin, das Mobbing-Geschehen regelmäßig und detailliert zu dokumentieren. Aber es erfüllt wichtige Funktionen: Es dient der Beweissicherung für den Fall einer juristischen Auseinandersetzung und es dient als Grundlage für die Auseinandersetzung mit der eigenen Situation und deren Aufarbeitung.

Tipps zum Führen des Mobbing-Tagebuchs

Am sinnvollsten sind ein dicker Kalender mit viel Platz für jeden Tag oder die Mobbing- Tagebuch-Liste (siehe Vorderseite – zum Nachkopieren). Führe die Aufzeichnungen täglich und halte fest:

- Datum und Uhrzeit
- was genau passiert ist, die Handlungen exakt beschreiben.
- wer welche Handlung begangen hat.
- wer anwesend war und die Situation eventuell mitbekommen hat (Mitschüler / Lehrer / Lehrerin).
- ob es körperliche/gesundheitliche Reaktionen gab und in welchem zeitlichen Abstand diese aufgetreten sind.
- wenn an einem Tag nichts passiert ist, etwa „Heute nichts passiert“.
- wann Du warum nicht in der Schule warst oder Du wegen gesundheitlicher Beschwerden beim Arzt warst, etwa: „Arztbesuch wegen Schlafstörungen, Herzrasen, Schwindelgefühle, ...“.
- wann die Mobber/-innen nicht in der Schule waren.
- Betroffene werden häufig auch zu Hause belästigt, z.B. telefonisch oder durch soziale Medien unter Druck gesetzt. Vergiß nicht, auch diese Situationen zu notieren.

MOBBING TAGEBUCH VON:

Datum	Zeit	Was ist passiert?	durch	Was habe ich empfunden?	Welche Folgen hatte das?	Wen habe ich informiert?

