

DAS MOBBING – TAGEBUCH



Datum	Uhrzeit	Was ist passiert? (Handlungen, Worte, Fakten)	Durch wen, von wem?	Zeugen	Wie ist es mir dabei ergangen?	Wie habe ich reagiert?	Wen habe ich informiert?

Weitere Tipps:

- Möglichst genauen Wortlaut bei verbalen Attacken aufschreiben
- Äußere Bedingungen, Umstände notieren
- Evtl. Zeugen, Beweise
- Auch telefonische Kontakte von Zuhause aus notieren
- Negative und positive Notizen sind wichtig (z.B. Kollege hat mich begrüßt)