**Mobbing/Bossing-Tagebuch**

"Ein Tagebuch über alle Mobbing/Bossing-Vorfälle ist eines der wichtigsten Hilfsmittel für Sie selbst, für andere und für die Gerichte. Es verschafft einen Überblick und macht das unfassbare Geschehen als Ganzes begreifbar und nachvollziehbar. ( ... )

Vorgehensweise: Notieren Sie alles, sobald der erste Verdacht auftaucht! (…) Es gilt:

**Fakten, Fakten, Fakten! Bleiben Sie objektiv, halten Sie alle Fakten und Geschehnisse fest!“**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASPEKT/DETAILS** | **EINTRAG** | **BEMERKUNGEN/KOMMENTARE** |
| **Datum, Uhrzeit, Ort** |  |  |
| **Vorfall/Angriff**  *Was* ist passiert?  *Wer* war an welcher Handlung beteiligt? |  |  |
| **Situation/Umstände**  Welche *äußeren Bedingungen* gab es? |  |  |
| **Zweck/Ziel**  *Wozu* wurde dieser Angriff geführt? |  |  |
| **Ebene**  Wurde ich als *Person* und/oder  *mein soziales Ansehen* angegriffen? |  |  |
| **Anlass/Ursache(n)**  Gibt es bestimmte *Hintergründe*? |  |  |
| **Reaktion/Verhalten**  Wie habe *ich mich verhalten*/reagiert? |  |  |
| **Subjektive Folgen**  Wie fühlte ich mich *während* des Angriffs?  Wie fühlte ich mich *später*? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Objektive Folgen**  Was hat der Vorfall bewirkt?  Welche *körperlichen* und/oder *gesundheitlichen* Auswirkungen gab es?  *Wann* traten sie auf? |  |  |
| **Unterstützung**  *Wer* oder *was* hat mir geholfen?  *Wer* oder *was* hat mir **nicht** geholfen? |  |  |
| **Beweise/Zeugen**  *Wer* kann das Vorgefallene bezeugen? |  |  |

Quelle: Helmut Fuchs! Andreas Huber (2009): Bossing, wenn der Chef mobbt. S. 36