**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