



PSYCHOLOGISCHE BERATUNG  
MIKE D. GOVINDAH

## Mein Mobbingtagebuch...

...sollte jeder/jede Mobbingbetroffene führen. So ein Mobbingtagebuch wirklich regelmäßig und detailliert zu führen, macht sicherlich Arbeit und erfordert Disziplin. Allerdings erfüllt es wichtige Funktionen: es dient der Beweissicherung. Alle Vorkommnisse werden aufgelistet Zusammenhänge können ersichtlich werden Richter/innen, Rechtsanwälte/innen, Berater/innen, Ärzte/innen, Unternehmen etc. können schwarz auf weiß nachlesen, was genau sich wie zugetragen hat, ferner hilft es bei der persönlichen Bewältigung.

### **Wie führe ich mein Mobbingtagebuch?**

**Am sinnvollsten ist ein dicker Kalender mit viel Platz für jeden Tag. Das Tagebuch unbedingt täglich führen. Es sollte folgende Punkte enthalten (Ein Beispieltagebuch ist auf Seite 2):**

- Datum und Uhrzeit
- Was genau ist passiert. Die Handlungen exakt beschreiben.  
Wer hat welche Handlung begangen
- Wer ist alles anwesend und hat die Situation evtl. mitbekommen (die möglichen Zeugen).
- Wie habe ich mich gefühlt.

Gab es körperliche/gesundheitliche Reaktionen als Folge? Vermerken, in welchem zeitlichen Abstand zu der Situation diese aufgetreten sind. An Tagen, an denen Nichts passiert ist...dies auch so notieren: "Heute nichts passiert". Vermerken Sie außerdem, wann Sie warum der Arbeit ferngeblieben sind (Urlaub, freier Tag, krank geschrieben, etc.). Wenn Sie aufgrund des Mobblings einen Arztbesuch hatten...weil sich bei Ihnen gesundheitliche Beschwerden in Folge eingestellt haben, dies ebenfalls benennen (beim Arzt sowieso wegen Schlafstörungen, Herzrasen, Schwindelgefühle, etc.). Wenn die Mobber/innen in Urlaub sind... dies bitte aufschreiben.

So werden "Lücken" in der zeitlichen Abfolge erklärbar (Herr Schreihals nicht im Haus, in Urlaub, krank, etc.)

Auch zu Hause können Sie belästigt werden. Betroffene werden häufig zu Hause angerufen, wenn sie z.B. krank sind und werden am Telefon unter Druck gesetzt. Vergessen Sie nicht, auch diese Situationen mit aufzuführen.

