

## DAS MOBBING – TAGEBUCH

Datum	Uhrzeit	Was ist passiert? (konkrete Handlungen, Worte, Fakten)	Durch wen, von wem?	Auswirkungen/Folgen?	Wie ist es mir dabei gegangen?	Wie habe ich reagiert? Wen habe ich informiert?

### Weitere Tipps:

- möglichst genauen Wortlaut bei verbalen Attacken aufschreiben
- äußere Bedingungen, Umstände notieren
- ev. Zeugen, Beweise
- auch telefonischen Belästigungen zuhause (Krankenstand, Urlaub) notieren