



Mobbingtagebuch von:

Datum / Uhrzeit	Wer hat gemobbt (Vorname Nachname)	Genau Beschreibung der Handlung durch den Mobber	Anwesende, wer hat den Vorfall beobachtet (Zeugen oder andere Beweise für den Vorfall)	Deine Empfindungen, Deine Reaktion: (Sprachlosigkeit, Unsicherheit etc.)	Welche Auswirkungen hatte der Vorfall bei Dir: (Zittern, den ganzen Tag fiel mir das Konzentrieren schwer etc.)

Mobbing Tagebuch Erklärung



Folgendes solltest Du für Deine Aufzeichnungen berücksichtigen:

Beschreibe die Mobbingvorfälle so detailliert wie möglich.

Notiere ALLE Vorfälle, nicht nur ab und zu.

Halte auch fest, wenn an einem Tag keine Mobbingattacken vorgefallen sind, z.B. weil der/die Mobber nicht anwesend waren.

Notiere verbale Angriffe möglichst genau im Wortlaut.

Beginne mit den Aufzeichnungen so früh wie möglich, also bereits dann, wenn einzelne Mobbingattacken auftreten, die Du vielleicht nur als „unangenehme Zwischenfälle“ betrachtest.

Notiere auch die Mobbingfolgen (Schlafprobleme, Magenschmerzen etc.)

Halte ebenso Vorfälle fest, die außerhalb der Schule passieren. Mobbingopfer werden durch den Mobber häufig auch im Privatbereich belästigt. (Telefon,...)

Nimm Dein Tagebuch täglich mit nach Hause, damit es nicht plötzlich „verschwindet“ und damit für Dich wertvolle Aufzeichnungen verloren gehen.

Du kannst einem Mobber auch mitteilen, dass Du seine Angriffe bis ins Detail dokumentiert hast bzw. dokumentieren und auch Zeugen für die Vorfälle hast (wenn das zutrifft): Allein diese Tatsache schreckt viele Mobber vor weiteren Angriffen ab.

Die Aufzeichnungen erfüllen mehrer Zwecke:

Sollte es aufgrund des Mobbing zu einem rechtlichen Prozess kommen, dient es der „Beweissicherung“ und als Erinnerungsprotokoll.

Das Mobbingtagebuch dient als Grundlage für Gespräche mit der Schule / Lehrkräfte

Durch das Aufzeichnen der Mobbingvorfälle kann das „Leiden“ besser verarbeitet werden.