



**MOBBING
SCHIKANE
TERROR**

- egal wie man es nennt

es tut weh

Mobbing-Tagebuch



Personalrat, Telefon 3450

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

Mobbing gehört – genauso wie Stress – zu den Belastungen, denen Beschäftigte in den letzten Jahren zunehmend ausgesetzt sind. Der Begriff Mobbing ist auf das englische Substantiv „Mob“ zurückzuführen, welches eine Verkürzung des lateinischen Begriffes „mobile vulgus“ = aufgewiegelte Volksmenge, Pöbel, darstellt. Als Verb hat das Wort die Bedeutung: anpöbeln, angreifen, attackieren.

Wird eine Person oder ein Gruppe am Arbeitsplatz von Kollegen, Vorgesetzten oder nachgeordneten Mitarbeitern, die ihr überlegen sind, systematisch belästigt, schikaniert, beleidigt, ausgegrenzt oder mit kränkenden Arbeitsaufgaben bedacht, so spricht man von Mobbing. Dabei müssen diese Handlungen absichtsvoll, häufig und wiederholt auftreten (**zum Beispiel** mindestens einmal pro Woche) oder sich über einen längeren Zeitraum erstrecken (mindestens ein halbes Jahr). Streit unter gleich starken Parteien oder einmalig vorkommende Ungerechtigkeiten, Krach oder Hänseleien werden nicht dem Mobbing zugeordnet.

Mobbing muss man von Anfang an bekämpfen! Gerade im Anfangsstadium lassen sich Konflikte vielleicht doch noch durch ein klärendes Gespräch lösen. Ein Versuch ist dies allemal wert, zumal es für das eigene Selbstbewusstsein besser ist, aktiv zu werden, als die Feindseligkeiten einfach nur zu erleiden.

Eine Hilfe zunächst für den Betroffenen selbst und im schlimmsten Fall zur Beweisführung vor Gericht kann das Führen eines **Mobbing-Tagebuches** sein. Nachstehend finden Sie den Vorschlag eines solchen Tagebuches, den Sie je nach Bedarf vervielfältigen (Kopien) können.

Sollten Sie allein nicht weiter kommen, sehen Sie sich nach möglichen Helfern um. Vermutlich gibt es Kolleginnen und Kollegen, die sich nicht am Mobbingprozess beteiligen. Je nach Sachlage kann auch das Einschalten eines Vorgesetzten, der Personalabteilung oder des Personalärztlichen Dienstes hilfreich sein. Wir als **Personalrat** stehen Ihnen gern zur Seite:

Personalratsbüro	N: 3450
Karin Claßen	N: 2091
Hartwig Martens	N: 3935
Andrea Schieche	N: 4455

Mobbing-Tagebuch

Seite _____



Datum, Uhrzeit:

Vorfall :

- Was ist heute genau vorgefallen?
- Was ist Zweck und Angriffsziel der heutigen Handlung? (z.B. die Zusammenarbeit, meine Selbstachtung, mein Wohlbefinden, mein soziales Ansehen, meine Arbeit und Leistungsfähigkeit)
- Ist ein bestimmter Anlass / eine tieferliegende Ursache zu erkennen?
- Welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst?

Wie habe ich auf den Vorfall reagiert?

Zeugen:

Wer oder was hat mich unterstützt? - Gibt es Zeugen oder Beweise?

Mobbing-Tagebuch

Seite _____



Datum, Uhrzeit:

Vorfall :

- Was ist heute genau vorgefallen?
- Was ist Zweck und Angriffsziel der heutigen Handlung? (z.B. die Zusammenarbeit, meine Selbstachtung, mein Wohlbefinden, mein soziales Ansehen, meine Arbeit und Leistungsfähigkeit)
- Ist ein bestimmter Anlass / eine tieferliegende Ursache zu erkennen?
- Welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst?

Wie habe ich auf den Vorfall reagiert?

Zeugen:

Wer oder was hat mich unterstützt? - Gibt es Zeugen oder Beweise?

Mobbing-Tagebuch

Seite _____



Datum, Uhrzeit:

Vorfall :

- Was ist heute genau vorgefallen?
- Was ist Zweck und Angriffsziel der heutigen Handlung? (z.B. die Zusammenarbeit, meine Selbstachtung, mein Wohlbefinden, mein soziales Ansehen, meine Arbeit und Leistungsfähigkeit)
- Ist ein bestimmter Anlass / eine tieferliegende Ursache zu erkennen?
- Welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst?

Wie habe ich auf den Vorfall reagiert?

Zeugen:

Wer oder was hat mich unterstützt? - Gibt es Zeugen oder Beweise?

Mobbing-Tagebuch

Seite _____



Datum, Uhrzeit:

Vorfall :

- Was ist heute genau vorgefallen?
- Was ist Zweck und Angriffsziel der heutigen Handlung? (z.B. die Zusammenarbeit, meine Selbstachtung, mein Wohlbefinden, mein soziales Ansehen, meine Arbeit und Leistungsfähigkeit)
- Ist ein bestimmter Anlass / eine tieferliegende Ursache zu erkennen?
- Welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst?

Wie habe ich auf den Vorfall reagiert?

Zeugen:

Wer oder was hat mich unterstützt? - Gibt es Zeugen oder Beweise?

Mobbing-Tagebuch

Seite _____



Datum, Uhrzeit:

Vorfall :

- Was ist heute genau vorgefallen?
- Was ist Zweck und Angriffsziel der heutigen Handlung? (z.B. die Zusammenarbeit, meine Selbstachtung, mein Wohlbefinden, mein soziales Ansehen, meine Arbeit und Leistungsfähigkeit)
- Ist ein bestimmter Anlass / eine tieferliegende Ursache zu erkennen?
- Welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst?

Wie habe ich auf den Vorfall reagiert?

Zeugen:

Wer oder was hat mich unterstützt? - Gibt es Zeugen oder Beweise?

Mobbing-Tagebuch

Seite _____



Datum, Uhrzeit:

Vorfall :

- Was ist heute genau vorgefallen?
- Was ist Zweck und Angriffsziel der heutigen Handlung? (z.B. die Zusammenarbeit, meine Selbstachtung, mein Wohlbefinden, mein soziales Ansehen, meine Arbeit und Leistungsfähigkeit)
- Ist ein bestimmter Anlass / eine tieferliegende Ursache zu erkennen?
- Welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst?

Wie habe ich auf den Vorfall reagiert?

Zeugen:

Wer oder was hat mich unterstützt? - Gibt es Zeugen oder Beweise?

Mobbing-Tagebuch

Seite _____



Datum, Uhrzeit:

Vorfall :

- Was ist heute genau vorgefallen?
- Was ist Zweck und Angriffsziel der heutigen Handlung? (z.B. die Zusammenarbeit, meine Selbstachtung, mein Wohlbefinden, mein soziales Ansehen, meine Arbeit und Leistungsfähigkeit)
- Ist ein bestimmter Anlass / eine tieferliegende Ursache zu erkennen?
- Welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst?

Wie habe ich auf den Vorfall reagiert?

Zeugen:

Wer oder was hat mich unterstützt? - Gibt es Zeugen oder Beweise?

Mobbing-Tagebuch

Seite _____



Datum, Uhrzeit:

Vorfall :

- Was ist heute genau vorgefallen?
- Was ist Zweck und Angriffsziel der heutigen Handlung? (z.B. die Zusammenarbeit, meine Selbstachtung, mein Wohlbefinden, mein soziales Ansehen, meine Arbeit und Leistungsfähigkeit)
- Ist ein bestimmter Anlass / eine tieferliegende Ursache zu erkennen?
- Welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst?

Wie habe ich auf den Vorfall reagiert?

Zeugen:

Wer oder was hat mich unterstützt? - Gibt es Zeugen oder Beweise?

Mobbing-Tagebuch

Seite _____



Datum, Uhrzeit:

Vorfall :

- Was ist heute genau vorgefallen?
- Was ist Zweck und Angriffsziel der heutigen Handlung? (z.B. die Zusammenarbeit, meine Selbstachtung, mein Wohlbefinden, mein soziales Ansehen, meine Arbeit und Leistungsfähigkeit)
- Ist ein bestimmter Anlass / eine tieferliegende Ursache zu erkennen?
- Welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst?

Wie habe ich auf den Vorfall reagiert?

Zeugen:

Wer oder was hat mich unterstützt? - Gibt es Zeugen oder Beweise?

Mobbing-Tagebuch

Seite _____



Datum, Uhrzeit:

Vorfall :

- Was ist heute genau vorgefallen?
- Was ist Zweck und Angriffsziel der heutigen Handlung? (z.B. die Zusammenarbeit, meine Selbstachtung, mein Wohlbefinden, mein soziales Ansehen, meine Arbeit und Leistungsfähigkeit)
- Ist ein bestimmter Anlass / eine tieferliegende Ursache zu erkennen?
- Welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst?

Wie habe ich auf den Vorfall reagiert?

Zeugen:

Wer oder was hat mich unterstützt? - Gibt es Zeugen oder Beweise?