

Mobbingtagebuch

Anleitung

Wenn du gemobbt wirst ist es sehr wichtig, dass du dir die Vorfälle so genau wie möglich zu notierst, denn man vergisst nach ein paar Tagen leicht einige wichtige Details. Besonders, wenn man oft angegriffen wird, ist es wichtig, die einzelnen Attacken auseinanderzuhalten.

Das Mobbingtagebuch auf der nächsten Seite soll dir helfen nichts wichtiges zu vergessen. Für deine Notizen kannst du ein Heft oder auch Blätter und einen Schnellhefter nehmen. Gehe nach jedem Angriff die Liste durch und beantworte die Fragen. Hebe alles gut auf.

Wenn du dich entschließt dir Hilfe zu holen, kannst du deine Notizen oder eine Kopie davon, einfach deinen Eltern oder Lehrkräften geben. Dann ersparst du dir auch sehr lange Erklärungen und hast die Gewissheit, dass du nichts wichtiges vergessen hast.

Mobbingtagebuch

1.) Wann & Wo ist etwas passiert?

Datum, Uhrzeit, genauer Ort

3.) Wer war anwesend?

2.) Was ist passiert?

Erzähle bitte, wer etwas getan oder gesagt hat und was genau.

4.) Wie hast du reagiert?

5.) Wer hat dir geholfen?

6.) Wie hast du dich gefühlt?

traurig, wütend, ängstlich, verzweifelt,...?

7.) Wer hat etwas gesehen oder hätte etwas mitbekommen können?

Wer war in der Nähe oder stand weiter weg? Wer ist vorbeigelaufen?

8.) Wem hast du von dem Vorfall berichtet?

9.) Wie hat diese Person reagiert?

10.) Welche Folgen hatte der Vorfall für dich?

Wie geht es dir jetzt?