



# EIN MOBBINGTAGEBUCH FÜHREN

## WARUM EIN MOBBINGTAGEBUCH?

Für Außenstehende, beispielsweise Lehrer\*innen, Sozialpädagog\*innen, Eltern oder auch die Polizei, sind Konflikte unter Schüler\*innen oftmals schwer zu erkennen. Sie sehen eventuell nur einzelne Mobbingattacken, oder hören eine einzelne Beleidigung, und schätzen daher die Lage als harmlos ein und handeln ungenügend oder gar nicht.

Für die Betroffenen von Mobbing, die auf die Hilfe angewiesen sind, kann das fatale Folgen haben. Ihnen bleibt die Unterstützung verwehrt, wenn die Person, an die sie sich gewendet haben, das Mobbing nicht als solches erkennt.

Daher kann es helfen, in einem Mobbingtagebuch alles festzuhalten, was mit dem Mobbing in Verbindung steht. So kann bewiesen werden, über welchen Zeitraum sich ein Konflikt erstreckt, wer alles beteiligt ist, und um was es sich bei dem Konflikt handelt. Den Außenstehenden, z.B. Lehrer\*innen kann so klar gemacht werden, dass es sich um einen ernstzunehmenden Konflikt handelt, zu dessen Lösungsfindung sie verpflichtet sind.

## WIE GEHT DAS?

Selbstverständlich muss es kein richtiges, analoges Tagebuch sein, kann es aber. Für ein Mobbingtagebuch reicht auch die Notizfunktion auf dem Handy oder Ähnliches völlig aus. Die folgenden Fragen diene als Hilfestellung dafür, welche Informationen in einem Mobbingtagebuch festgehalten werden sollten. Zusätzliche, individuelle Aspekte können natürlich auch einbezogen werden.

- **WANN UND WO HAT SICH DER VORFALL EREIGNET?**
- **WER WAR DARAN BETEILIGT? WER HAT DAS GESCHEHEN BEOBACHTET?**
- **WAS IST IN DER KONFLIKTSITUATION GENAU PASSIERT?**
- **WIE HAST DU DICH IN DER SITUATION GEFÜHLT? WELCHE EMOTIONEN WURDEN AUSGELÖST?**

Es ist wichtig, alle Details wahrheitsgemäß und vollständig festzuhalten. Das Mobbingtagebuch kann dann den Betroffenen selbst sowie Außenstehenden helfen, den Konflikt zu analysieren und eine gemeinsame Lösung zu finden.

# GLÜCKSTAGEBUCH

## WARUM EIN GLÜCKSTAGEBUCH?

Mobbing ist eine psychisch sehr belastende Erfahrung. Betroffene leiden oftmals unter sogenannten psychosomatischen Beschwerden, das sind beispielsweise Kopf- und Bauchschmerzen oder Schlafstörungen. Langfristig kann Mobbing noch einige weitere negative Folgen haben.

Deshalb ist es besonders wichtig für Betroffene, auf ihre psychische Gesundheit zu achten, um den negativen Auswirkungen vorzubeugen. Es verbessert außerdem die Stimmung und kann helfen, Kraft zu tanken und eine positive Grundeinstellung zu bewahren.

Eine gute Möglichkeit dafür ist das Glückstagebuch.

## WIE GEHT DAS?

Genau wie beim Mobbingtagebuch ist es ganz einem selbst überlassen, ob man das Glückstagebuch lieber auf Papier oder digital auf dem Handy führt. Die untenstehenden Fragen können helfen, den Tag positiv zu reflektieren und Gedanken festzuhalten, die eine positive Stimmung erzeugen.

- **HATTEST DU HEUTE POSITIVE ODER ERFÜLLENDE BEGEGNUNGEN MIT ANDEREN MENSCHEN?**
- **IST HEUTE ETWAS PASSIERT, DAS POSITIVE GEFÜHLE IN DIR AUSGELÖST HAT?**
- **HAST DU DIR SELBST HEUTE ETWAS GUTES GETAN?**
- **WAS HAT DICH HEUTE STOLZ ODER ZUFRIEDEN GEMACHT?**
- **GAB ES NOCH ETWAS, DAS DU HEUTE ALS POSITIV EMPFUNDEN HAST?**

Im Idealfall führst du das Glückstagebuch täglich. Nach einiger Zeit, ein paar Wochen oder einem Monat, solltest du reflektieren, ob sich deine Stimmung bzw. psychische Verfassung durch das Glückstagebuch verändert hat und ob es dir geholfen hat.