



MOBBINGTAGEBUCH

DATE: _____

WHEN AND WHERE DID THE INCIDENT OCCUR?

Lined writing area for the first question.

WHO WAS INVOLVED? WHO OBSERVED THE INCIDENT?

Lined writing area for the second question.

WHAT EXACTLY HAPPENED?

Lined writing area for the third question.



MOBBINGTAGEBUCH

WIE HAST DU DICH IN DER SITUATION GEFÜHLT?

Lined writing area for the first question.

WELCHE EMOTIONEN WURDEN IN DIR AUSGELÖST?

Lined writing area for the second question.

MÖCHTEST DU NOCH ETWAS FESTHALTEN?

Lined writing area for the third question.



GLÜCKSTAGEBUCH

- 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?

DATE: _____

A large, lined writing area with a decorative, torn-edge left margin. The lines are horizontal and evenly spaced, providing space for writing answers to the questions above.