

Mobbing-Tagebuch

Wir stellen Ihnen hier unsere selbstentworfene Tabelle für ein Mobbing-Tagebuch zur Verfügung. Drucken Sie die Tabelle beliebig oft aus. Auf Seite 2 finden Sie außerdem die „Leymann-Liste“ – wir finden sie insgesamt zwar nicht nicht so toll, aber sie ist recht kurz und paßt deswegen auf eine DIN A4-Seite, außerdem ist sie die bekannteste Liste von Mobbing-Handlungen, an der sich die meisten Mobbing-Beratungsstellen und Juristen orientieren.



Das Tagebuch ist selbstverständlich für jede nicht-kommerzielle Nutzung kostenlos. Eine Weitergabe wird von uns ausdrücklich erwünscht, solange sie unentgeltlich erfolgt. Veränderungen und Verbesserungen sind ebenfalls erwünscht, allerdings bitten wir dann darum, uns die verbesserten Versionen per E-mail an mail@konfliktfeld-pflege.de zuzusenden, damit wir sie auch anderen Betroffenen zur Verfügung stellen können.

Liste möglicher Mobbing-Handlungen nach Leymann

Angriffe auf die Möglichkeit, sich zu äußern

1. Der Vorgesetzte schränkt die Möglichkeit ein, sich zu äußern
2. Man wird ständig unterbrochen
3. Kollegen schränken die Möglichkeit ein, sich zu äußern
4. Anschreien oder lautes Schimpfen
5. Ständige Kritik an der Arbeit
6. Ständige Kritik am Privatleben
7. Telefonterror
8. Mündliche Drohungen
9. Schriftliche Drohungen
10. Kontaktverweigerung durch abwertende Blicke oder Gesten
11. Kontaktverweigerung durch Andeutungen, ohne daß man etwas direkt ausspricht

Angriffe auf die sozialen Beziehungen

12. Man spricht nicht mehr mit den Betroffenen
13. Man läßt sich nicht ansprechen
14. Versetzung in einen Raum weitab von Kollegen
15. Den Arbeitskollegen/innen wird verboten, den/die Betroffene/n anzusprechen
16. Man wird wie Luft behandelt

Angriffe auf das soziale Ansehen

17. Hinter dem Rücken des/der Betroffenen wird schlecht über ihn/sie gesprochen
18. Man verbreitet Gerüchte
19. Man macht jemanden lächerlich
20. Man verdächtigt jemanden, psychisch krank zu sein
21. Man will jemanden zu einer psychiatrischen Behandlung zwingen
22. Man macht sich über eine Behinderung lustig
23. Man imitiert den Gang, die Stimme oder Gesten, um jemanden lächerlich zu machen
24. Man greift die politische oder religiöse Einstellung an
25. Man macht sich über das Privatleben lustig
26. Man macht sich über die Nationalität lustig
27. Man zwingt jemanden, Arbeiten auszuführen, die das Selbstbewußtsein verletzen
28. Man beurteilt den Arbeitseinsatz in falscher und kränkender Weise
29. Man stellt Entscheidungen des/der Betroffenen in Frage
30. Man ruft ihm/ihr obszöne Schimpfworte oder andere entwürdigende Ausdrücke nach
31. Sexuelle Annäherungen oder verbale sexuelle Angebote

Angriffe auf die Qualität der Berufs- und Lebenssituation

32. Man weist dem/der Betroffenen keine Arbeitsaufgaben zu
33. Man nimmt ihm/ihr jede Beschäftigung am Arbeitsplatz, so daß er/sie sich nicht einmal selbst Aufgaben ausdenken kann
34. Man gibt ihm/ihr sinnlose Arbeitsaufgaben
35. Man gibt ihm/ihr Aufgaben weit unter seinem/ihrem eigentlichen Können
36. Man gibt ihm/ihr ständig neue Arbeiten
37. Man gibt ihm/ihr 'kränkende' Arbeitsaufgaben
38. Man gibt dem/der Betroffenen Arbeitsaufgaben, die seine/ihre Qualifikation übersteigen, um ihn/sie zu diskreditieren

Angriffe auf die Gesundheit

39. Zwang zu gesundheitsschädlichen Arbeiten
40. Androhung körperlicher Gewalt
41. Anwendung leichter Gewalt, zum Beispiel um jemanden einen Denkart zu verpassen
42. Körperliche Mißhandlung
43. Man verursacht Kosten für den/die Betroffene/n, um ihn/ihr zu schaden
44. Man richtet physischen Schaden im Heim oder am Arbeitsplatz des/der Betroffenen an
45. Sexuelle Handgreiflichkeiten

Mobbing-Tagebuch

Datum	Uhrzeit	Vorfall	Persönliche Empfindungen, z.b. Angst, Wut	Wer?	Nummer nach Leymann