

Gesprächsnotiz

Aufzeichnung

Datum der Gesprächsnotiz	
Uhrzeit der Gesprächsnotiz	

Datum des Gespräches	
Uhrzeit des Gespräches	
Ort des Gespräches	

Sachliche Beschreibung des Gesprächs

Was passierte genau?	
Akteure: Wer war beim Gespräch dabei, auch zeitweilig?	
Bei mehreren Akteuren: Wer genau hat was gesagt?	
Zeugen der Vorgänge, z.B. Betriebsrat, Kollegen: Wo haben sich diese aufgehalten?	
Gibt es Dokumente (E-Mails, Gesprächsnotizen etc.), die für dieses Gespräch relevant sind. Notieren Sie diese hier und heften Sie diese ab und bewahren Sie sie zu Hause auf.	

Emotionale Beschreibung der Mobbinghandlung

Diese ist wichtig, um die Erlebnisse verarbeiten zu können. Schreiben Sie hier Ihre Emotionen auf, in Stichworten, Sätzen, so wie sie die Situation subjektiv empfunden haben. Formulieren Sie keinen Deutschaufsatz, sondern suchen Sie nach Worten, die ihre Gefühle am besten beschreiben:

Beschreiben Sie Ihre Empfindungen und Reaktionen	
Hat Ihnen jemand geholfen? Wenn ja wie? Wenn nein, warum nicht?	

Gesundheitliche Reaktionen

Gab es bei Ihnen gesundheitliche Reaktionen auf den Vorfall? Wann?	
physische (Magenschmerzen, Herzdruck usw.)	
psychische (Herzklopfen, Unruhe usw.)	
Notieren Sie sich Arztbesuche im Zusammenhang mit Mobbing	
Notieren Sie andere Arztbesuche	