

## Weitere Informationen

---

### Kontakt:

MMag. Bauer Cornelia  
Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin  
Arbeitspsychologin

Mag. Alexandra Wucher MPH  
Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

### Praxis und Büro:

**Praxis für Arbeitspsychologie und Gesundheitsmanagement**

Brandgasse 9 . 6900 Bregenz

T 0664 390 61 22

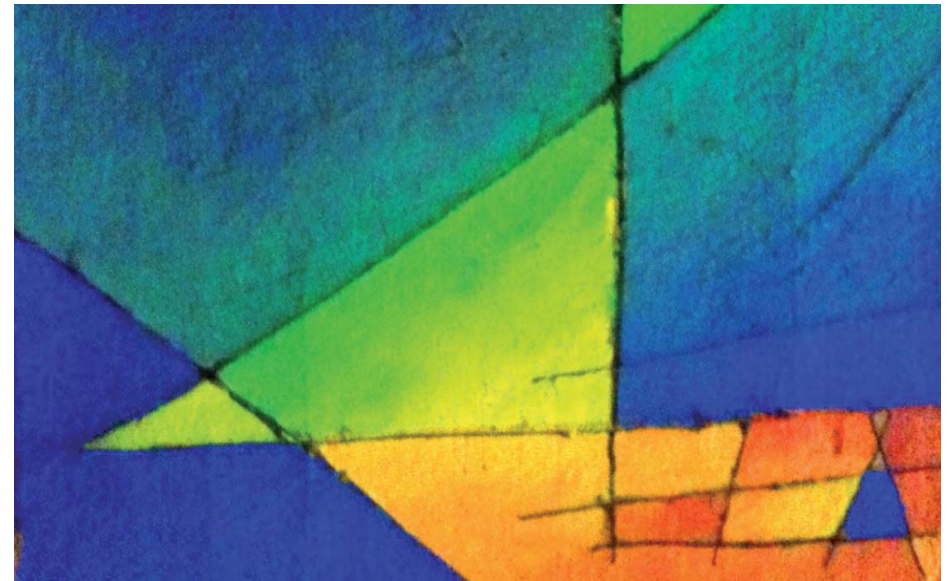
T 0664 310 46 92

[www.sinnfabrik.eu](http://www.sinnfabrik.eu)

[info@sinnfabrik.eu](mailto:info@sinnfabrik.eu)

## Evaluation psychischer Belastung und Beanspruchung

---



## Psychische Belastung und Beanspruchung

*Psychische Belastungen sind die Gesamtheit erfassbarer Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und auf ihn psychisch einwirken*

*(vgl. DIN Norm Nr. 33405).*

*Psychische Beanspruchung ist die „individuelle, zeitlich unmittelbare und nicht langfristige Auswirkung der psychischen Belastungen im Menschen, in Abhängigkeit von seinen individuellen Voraussetzungen und seinem Zustand“*

*(vgl. DIN Norm Nr. 33405).*

Wenn eine Belastung eine bestimmte Grenze überschreitet, wird diese als gesundheitsgefährdend bewertet und macht langfristig krank. Aus einem Belastungs- und Beanspruchungskonzept können personen- und bedingungsbezogene Maßnahmen zur optimalen Gestaltung der Arbeitsbedingungen abgeleitet werden.

Der Fokus richtet sich dabei verstärkt auf persönliche und betriebliche Ressourcen. Die Anpassung von Arbeitssystemen an die menschlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten fördert nicht nur Leistung und Motivation der Beschäftigten sondern auch den Unternehmenserfolg.

Über die Ermittlung und Beurteilung der betrieblichen psychischen Belastungen verbunden mit der Festlegung gezielter Maßnahmen wird die Produktivität gesichert und den gesetzlichen Anforderungen (§§ 4 ASchG) entsprochen.

## Erhebung der psychischen Belastung in der Praxis

### *\_ Ermitteln*

Die Analyse der Arbeitsbedingungen ist der erste Schritt psychische Belastungen zu identifizieren. Deren Ermittlung erfolgt mit diversen Checklisten oder umfangreichen psychologischen Verfahren.

### *\_ Beurteilen*

In der Beurteilung steht der Vergleich des erhobenen IST-Zustandes mit dem gewünschten SOLL-Zustand an. Es werden zudem Gestaltungsempfehlungen abgegeben, falls Handlungsbedarf zur Veränderung psychisch belastender Einflüsse besteht.

### *\_ Festlegen*

Aufgrund der Ergebnisse werden Maßnahmen zur Gestaltung der Arbeitsbedingungen entwickelt und ausgewählt.

### *\_ Durchführen*

Die festgelegten Maßnahmen werden mit aktivem Einbezug der Beteiligten umgesetzt und fachlich begleitet.

### *\_ Überprüfen*

Durch einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess werden die Arbeitsbedingungen überprüft und festgestellt, ob die gewünschten Veränderungen erreicht wurden.

## Der Mensch braucht Herausforderungen, aber keinen Streß!

### Relevanz der Erhebung der psychischen Belastungen

Die Evaluation psychischer Belastungen ist ein betrieblicher Prozess mit dem Ziel, die Gestaltung der Arbeit zu optimieren, sodass nur noch erwünschte oder „normale“ kurzfristige Belastungen auftreten. Psychische Belastungen wirken sich positiv oder negativ auf den Menschen und seine Arbeitsleistung aus. Positiv im Sinne von Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten und negativ beispielsweise bei Unter- bzw. Überforderung der Beschäftigten. Anhand der Evaluation können gezielt Einflüsse, die zu Fehlbelastungen führen, erfasst werden. Nur die Integration von personen- und bedingungsbezogenen Maßnahmen schafft und erhält gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen.

Optimal angepasste Arbeitssysteme steigern die Arbeits- und Leistungsfähigkeit des Mitarbeiters und damit den unternehmerischen Vorsprung.