

2805-1811

# **Psychische Belastungen am Arbeitsplatz**

Ursachen – Auswirkungen – Handlungsmöglichkeiten

Von

**Dipl. - Psych. Karl Wenchel**

---

**ERICH SCHMIDT VERLAG**

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	5
<b>1. Einleitung .....</b>	<b>11</b>
<b>2. Psychische Belastungen am Arbeitsplatz – Wie sie entstehen und was sie bewirken .....</b>	<b>13</b>
2.1 Was sind psychische Belastungen und wie werden sie verursacht? .....	13
2.2 Beanspruchung als individuelle Reaktion. ....	15
2.3 Überforderung und Unterforderung .....	20
2.4 Stress als Beanspruchungsfolge .....	22
2.5 Monotonie, psychische Ermüdung, psychische Sättigung .....	25
2.6 Klassifikation der Beanspruchungsfolgen .....	26
2.7 Folgen von Beanspruchungen in der Arbeitswelt .....	28
2.8 Rechtsgrundlagen zu psychischen Belastungen .....	29
2.9 Prävention und Intervention .....	30
2.10 Begriffliche Abgrenzung .....	31
<b>3. Beispiele psychischer Belastungen .....</b>	<b>35</b>
3.1 Umgebungsbedingte Belastungen .....	35
3.1.1 Sick-Building-Syndrom – Eine neue Krankheit? .....	35
3.1.1.1 Charakteristik des SBS .....	35
3.1.1.2 Was kann bei vorliegendem Sick-Building getan werden? .....	37
3.1.2 Klima .....	39
3.1.2.1 Klimafaktoren .....	39
3.1.3 Beleuchtung .....	41
3.1.3.1 Beleuchtungsmerkmale .....	41
3.1.3.2 Individuelle Einflüsse .....	42
3.1.3.3 Mindestbeleuchtungsstärken .....	44
3.1.4 Lärm .....	45
3.1.4.1 Langfristige Lärmwirkungen .....	45
3.1.4.2 Lärm im Büro .....	46
3.2 Psychosoziale Belastungen .....	47
3.2.1 Mobbing .....	47
3.2.1.1 Definition .....	47
3.2.1.2 Mobbinghandlungen .....	48
3.2.1.3 Mobbingverlauf .....	50
3.2.1.4 Verbreitung von Mobbing .....	51

	Seite
3.2.1.5 Ursachen und begünstigende Faktoren für Mobbing. ....	51
3.2.1.6 Beispiele zu Mobbing. ....	52
3.2.1.7 Was kann gegen Mobbing getan werden?.....	54
3.2.2 Konflikte .....	56
3.2.2.1 Begriffsbestimmung .....	56
3.2.2.2 Konfliktarten .....	57
3.2.2.3 Wie sieht ein typischer Konfliktverlauf aus? ....	58
3.2.2.4 Konflikte erkennen – aber wie? .....	59
3.2.2.5 Konfliktmanagement .....	60
3.2.3 Burnout als Ursache und Folge von Belastungen. ....	61
3.2.3.1 Begriffsbestimmung .....	61
3.2.3.2 Vorkommen und Betroffene .....	62
3.2.3.3 Ursachen von Burnout .....	63
3.2.3.4 Wie kann Burnout erkannt werden? .....	64
3.2.3.5 Verbreitung von Burnout. ....	66
3.2.3.6 Was kann bei vorliegendem Burnout getan werden? .....	66
3.3 Emotionale Belastungen. ....	68
3.3.1 Emotionsarbeit und emotionale Belastungen. ....	68
3.3.2 Kritische Lebensereignisse .....	69
3.3.3 Belastungen durch Ängste .....	70
3.3.4 Innovations- und Technikangst .....	73
<b>4. Wie können psychische Belastungen erkannt werden? .....</b>	<b>77</b>
4.1 Gefährdungsbeurteilungen. ....	77
4.1.1 Begriffsbestimmung .....	78
4.1.2 Vorgehensweise bei der Gefährdungsbeurteilung .....	79
4.1.3 Gefährdungsarten .....	80
4.1.4 Beurteilung psychischer Belastungen .....	80
4.1.5 Besondere Betriebszustände. ....	84
4.1.6 Retrospektive Beurteilung .....	84
4.1.7 Fragen zur Gefährdungsbeurteilung .....	85
4.2 Beobachtungsmethoden .....	86
4.2.1 Anlässe .....	86
4.2.2 Arten der Beobachtung. ....	86
4.2.3 Selbstbeobachtung. ....	88
4.3 AU-Datenanalyse .....	88
4.3.1 Begriffsbestimmung .....	88

	Seite	
4.3.2	Statistische Merkmale . . . . .	89
4.3.3	Grenzen betrieblicher Gesundheitsberichterstattung . . . . .	90
4.4	Analyseverfahren . . . . .	91
4.4.1	Verfahrensansätze . . . . .	91
4.4.2	Analyse psychischer Belastungen . . . . .	93
4.4.3	Analyse der Beanspruchungen. . . . .	93
4.4.4	Analyse der Beanspruchungsfolgen . . . . .	94
4.4.5	Neue Entwicklungen . . . . .	95
4.5	Mitarbeiterkommunikation . . . . .	96
4.5.1	Mitarbeiterumfragen (MA-Umfragen) . . . . .	96
4.5.2	Mitarbeiterinterviews/-befragungen . . . . .	97
4.5.3	Mitarbeiterzirkel und -arbeitskreise . . . . .	99
<b>5.</b>	<b>Vorbeugung und Abhilfe –</b>	
	<b>Welche Möglichkeiten hat der Betrieb? . . . . .</b>	<b>103</b>
5.1	Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz als Voraussetzung gesunder Leistungsfähigkeit . . . . .	103
5.1.1	Rechtliche Grundlagen . . . . .	103
5.1.2	Unfallprävention . . . . .	105
5.1.3	Arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren . . . . .	108
5.1.4	Psychische Belastungen und Arbeitssicherheit . . . . .	109
5.2	Arbeitsschutzmanagementsysteme . . . . .	112
5.2.1	Verbreitung von Arbeitsschutzmanagementsystemen . . . . .	112
5.2.2	Eckpunkte des BMA. . . . .	112
5.2.3	Beispiel: OHRIS . . . . .	113
5.3	Betriebliche Gesundheitsförderung . . . . .	116
5.3.1	Grundlagen der betrieblichen Gesundheitsförderung. . . . .	116
5.3.2	Ziele der Gesundheitsförderung . . . . .	116
5.3.3	Maßnahmen zur Gesundheitsförderung . . . . .	117
5.4	Herstellen gesunder Leistungsfähigkeit . . . . .	119
5.4.1	Basisvoraussetzungen . . . . .	120
5.4.2	Individueller Ansatz . . . . .	124
5.4.3	Externe Ressourcen. . . . .	127
5.4.4	Information als Ressource . . . . .	133
5.5	Die Rolle der Führungskräfte . . . . .	134
5.6	Abbau psychischer Belastungen – praktische Umsetzung . . . . .	139
5.7	Fragen zur „Gesunden Leistungsfähigkeit“ . . . . .	145

	Seite
<b>6. Abbau psychischer Belastungen –</b>	
<b>Wer kann helfen?</b> .....	149
6.1 Betriebliche Funktionsträger .....	149
6.2 Wichtige Institutionen und Partner .....	152
6.3 Wichtige Adressen .....	156
6.4 Informationsquellen .....	158
<b>7. Glossar</b> .....	161
Literaturverzeichnis .....	167
Stichwortverzeichnis .....	171