

## ■ Checkliste //

### Was sind Psychische Belastungen und welche Warnsignale können Sie als Führungskraft beobachten?

<p><b>Was sind psychische Belastungen?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von aussen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.</li> <li>▪ Einflüsse können aus dem Arbeitsumfeld (z.B. Zeitdruck, hohe Verantwortung) oder aus dem Privatumfeld (z.B. familiäre Probleme, finanzielle Schwierigkeiten) kommen und treten häufig in kombinierter Form auf.</li> <li>▪ Entscheidend ist hier die Dauer und Intensität der jeweiligen Belastung.</li> <li>▪ Die Auswirkungen hängen sehr stark von den individuellen Eigenschaften des jeweiligen Mitarbeiters und seinen Bewältigungsstrategien ab.</li> <li>▪ Belastungen können sich auch leistungsfördernd auswirken.</li> <li>▪ Belastungen treten in ihrer gesundheitsgefährdenden Form nicht auf, wenn den Anforderungen der Arbeitstätigkeit entsprechende Leistungsvoraussetzungen beim Mitarbeiter vorliegen.</li> </ul>
<p><b>Wann ist besondere Aufmerksamkeit geboten?</b></p>	<p><b>Abweichung gegenüber anderen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn das Verhalten wiederholt von der 'Normalität' abweicht. Z.B. Mitarbeiter erscheint nicht mehr zur Kaffeepause.</li> </ul> <p><b>Abweichung gegenüber sich selbst:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Z.B. bei plötzlichen Leistungseinbrüchen</li> </ul> <p><b>Leiden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn Beteiligte (Vorgesetzte / Mitarbeitende) leiden.</li> </ul> <p><b>Leistung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn die Leistung eines Mitarbeiters schlechter wird oder realistische Ziele nicht erreicht werden.</li> </ul> <p><b>Stimmung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn die Stimmung am Arbeitsplatz schlechter wird; da Betriebsklima gefährdet ist.</li> </ul> <p><b>Dauer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn die Probleme über eine gewisse Zeitdauer vorhanden sind.</li> </ul> <p><b>Thematisierung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn Beteiligte äussern, dass ein Problem vorliegt.</li> </ul> <p><b>Absenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn sich Krankheiten häufen.</li> </ul>
<p><b>Zeichen von offensichtlichem Leidensdruck</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bedrückte Stimmung über längere Zeit</li> <li>▪ Ständiges Klagen und allgemeine negative Sicht der Dinge</li> <li>▪ Ironie, Sarkasmus</li> <li>▪ Plötzlich auftretendes Stottern</li> <li>▪ Ständiges Klagen über körperliche Beschwerden für die der Arzt keine Ursache findet</li> <li>▪ Äusserungen von starken Angstgefühlen</li> <li>▪ Lebensüberdruß</li> </ul>
<p><b>Zeichen von verändertem Sozialverhalten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verunsicherung</li> <li>▪ Sozialer Rückzug</li> <li>▪ Ungeduld</li> <li>▪ Übermässige Gereiztheit</li> <li>▪ Affektive Entgleisungen</li> <li>▪ Aggressivität</li> </ul>

## Zeichen von Leistungseinbussen

- Verlangsamtes Arbeiten
- Sinkende Effektivität (z. B. überflüssige Überstunden)
- Nachlassendes Engagement,
- Auffällige Kontrolle der eigenen Arbeit, mehr Fehler
- Wiederholtes Zuspätkommen
- Häufige Fehlzeiten

Quellen:  
Karl-Th. Wenchel - Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz  
UBGM – Für gesunde Unternehmen