

■ Checkliste //

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

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

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