

Belastungen abbauen und Ressourcen aufbauen

Gesundheit ist ein dynamisches Gleichgewicht, bei dem sich Ressourcen und Belastungen im besten Fall die Balance halten. Zur Stabilisierung dieses Gleichgewichts können Belastungen reduziert und Ressourcen gestärkt werden. Diese Checkliste unterstützt Sie bei einer Standortbestimmung und beim Entdecken von Optimierungsmöglichkeiten.

<p>Ressourcen der Arbeitsaufgabe</p> 	<p>Aufbau von Ressourcen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vollständigkeit, Ganzheitlichkeit <input type="checkbox"/> Vielfalt der Tätigkeiten im Tagesverlauf <input type="checkbox"/> Selbständige Arbeitseinteilung <input type="checkbox"/> Anforderungsvielfalt <input type="checkbox"/> Autonomie, Entscheidungsmöglichkeiten <input type="checkbox"/> Lern-, Entwicklungsmöglichkeit <p>Abbau von Belastungen der Arbeitsaufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nur ausführende Tätigkeit (keine Planung und Kontrolle möglich) <input type="checkbox"/> Sehr einseitige Beanspruchungen <input type="checkbox"/> Monotone Tätigkeit <input type="checkbox"/> Arbeitsmenge
<p>Situative Ressourcen</p> 	<p>Aufbau von Ressourcen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gute Arbeitsplatzgestaltung <input type="checkbox"/> Gute Arbeitsmittel /-Geräte <input type="checkbox"/> Befriedigende Arbeitsumgebung (Klima, Licht) <input type="checkbox"/> Sicherer Arbeitsplatz <p>Abbau von Belastungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Störungen in der Arbeit / Unterbrechungen <input type="checkbox"/> Kälte / Hitze / Strahlung / Lärm / Störgeräusche <input type="checkbox"/> Ungenügende Beleuchtungssituation <input type="checkbox"/> Ungenügende Platzverhältnisse
<p>Soziale Ressourcen</p> 	<p>Aufbau sozialer Ressourcen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Austausch und Unterstützung durch Arbeitskollegen <input type="checkbox"/> Austausch und Unterstützung durch Vorgesetzte <input type="checkbox"/> Teamarbeit <input type="checkbox"/> Anerkennung, Wertschätzung <input type="checkbox"/> Einarbeitung neuer Mitarbeiter/innen <input type="checkbox"/> Pflege der kulturellen Vielfalt <input type="checkbox"/> Kommunikation <input type="checkbox"/> Gleichstellung <input type="checkbox"/> Pausengestaltung <p>Abbau sozialer Belastungen / Risiken</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mobbing <input type="checkbox"/> Konfliktbewältigung <input type="checkbox"/> Isolation <input type="checkbox"/> Sexuelle Belästigung <input type="checkbox"/> Diskriminierung

<p>Personale Ressourcen</p> 	<p>Aufbau von Ressourcen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Genügend Bewegung Sport <input type="checkbox"/> Entspannung <input type="checkbox"/> Fähigkeit: „heben & tragen“ <input type="checkbox"/> Ernährung <input type="checkbox"/> Zeitmanagement <input type="checkbox"/> Selbstwertgefühl <p>Abbau von Belastungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Körperliche Belastungen <input type="checkbox"/> Stress, Burnout <input type="checkbox"/> Übergewicht <input type="checkbox"/> Suchtverhalten
<p>Betriebliche Ressourcen</p> 	<p>Aufbau von Ressourcen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mitarbeiter-orientierte Führungskultur <input type="checkbox"/> Mitarbeiter-Gespräch <input type="checkbox"/> Fördergespräch / Entwicklungsmöglichkeiten <input type="checkbox"/> Mitbestimmung, Partizipation <input type="checkbox"/> Mitarbeiter-Information <input type="checkbox"/> Life-Balance (Arbeitszeitmodelle usw.) <input type="checkbox"/> Schonarbeit <input type="checkbox"/> Sitzungskultur <input type="checkbox"/> Betriebliche Sozialberatung <input type="checkbox"/> Bewusster Umgang mit älteren Mitarbeiter/innen <input type="checkbox"/> Ausbildungsplätze / Lehrstellen <p>Abbau von Belastungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Schichtarbeit <input type="checkbox"/> Stellenabbau <input type="checkbox"/> Konkurrenz zwischen Abteilungen