

Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung

Risk assessment mental workload

Die Prüfliste Psychische Belastung

Mental workload checklist

Hinweise zum Ausfüllen der Prüfliste: Bitte geben Sie für jede Frage an, ob das Merkmal auf Ihre Tätigkeit eher zutrifft, eher nicht zutrifft oder für Sie nicht relevant ist.

Beantworten Sie bitte alle Fragen und machen Sie bitte bei jeder Frage genau ein Kreuz. Nicht vollständig oder eindeutig ausgefüllte Fragebogen können leider nicht ausgewertet werden.

Please respond to all questions. Indicate whether the questions tend to apply or not apply to your work activity by checking either the "More yes" or the "More no" box. Checklists not completely or clearly filled out will unfortunately not be evaluated or included in the evaluation.

1.	Arbeitstätigkeit / Work activities	Eher ja More yes	Eher nein More no	Für mich nicht relevant / Not relevant to me
1.1	Wird die ausführende Arbeit von Ihnen selbst vorbereitet, organisiert und geprüft? <i>Do you prepare, organize and test the work you personally carry out?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2	Ist Ihre Tätigkeit abwechslungsreich? <i>Do you perform varied work tasks?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3	Haben Sie die Möglichkeit, eine wechselnde Körperhaltung einzunehmen und/oder ausreichende Bewegung am Arbeitsplatz? <i>Do you have the option of changing your body posture and/or receive sufficient movement during work?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4	Erhalten Sie ausreichende Informationen zum eigenen Arbeitsbereich? <i>Do you receive sufficient information about your field of work?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5	Entspricht Ihre Qualifikation den Anforderungen, die durch die Tätigkeit gestellt werden? <i>Do your qualifications meet the requirements of your work activities?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6	Ist die Aufgabe/Tätigkeit frei von erhöhter Verletzungs- und Erkrankungsgefahr? <i>Is your work free from the risk of injury or disease?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.7	Ist Ihre Aufgabe/Tätigkeit frei von ungünstigen Arbeitsumgebungsbedingungen (z.B. Lärm, Klima, Gerüche)? <i>Is your work environment free from unfavourable conditions (e.g. noise, climate, odours, etc.)?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.8	Ist Ihre Aufgabe/Tätigkeit frei von erhöhten emotionalen Anforderungen (z.B. im Publikumsverkehr, z.B. bei Anforderungen in der Lehre)? <i>Is your work free from potentially highly emotional demands (e.g. dealing with the public, e.g. with requirements in teaching)?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1.9	Haben Sie Einfluss auf die Zeiteinteilung Ihrer Arbeit (z.B. Lage der Pausen, Arbeitstempo, Termine)? <i>Do you have any influence on your work schedule (e.g. breaks, work pace, deadlines, etc.)?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.10	Haben Sie Einfluss auf die Vorgehensweise bei Ihrer Arbeit (z.B. Wahl der Arbeitsmittel / -methoden)? <i>Do you have any influence on your work schedule (e.g. choice of work equipments / methods, etc.)?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.11	Erhalten Sie ausreichend Informationen zur Entwicklung des Betriebes? <i>Do you receive sufficient information about company developments?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Arbeitsorganisation / Work organization				
2.1	Ist ein kontinuierliches Arbeiten ohne häufige Störungen möglich? <i>Is it possible to work continuously without frequent interruptions?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2	Können Sie überwiegend ohne Zeit- bzw. Termindruck arbeiten? <i>Can you normally work without time and deadline pressures?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3	Erhalten Sie ausreichende Rückmeldung (Anerkennung, Kritik, Beurteilung) über die eigene Leistung? <i>Do you receive proper feedback (recognition, criticism, judgment) about your own performance?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4	Gibt es für Sie klare Entscheidungsstrukturen? <i>Are there clear decision-making structures for your field?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5	Sind angeordnete Überstunden die Ausnahme? <i>Is ordered overtime the exception?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6	Wird Ihnen im Falle von Überstunden zeitnah Freizeitausgleich gewährt? <i>In case of overtime, can you take compensatory days off in a timely manner?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7	Ist die Arbeitslast gut zu bewältigen? <i>Can the workload be managed well?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Soziales / Social issues				
3.1	Bietet Ihre Tätigkeit die Möglichkeit zur Zusammenarbeit mit Kolleg*innen? <i>Does your work provide the opportunity to work together with colleagues?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2	Besteht ein positives soziales Klima in Ihrem Arbeitsbereich? <i>Is there a positive social climate in your workspace?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3	Erhalten Sie Unterstützung durch Ihre verantwortliche Leitung bei auftretenden Problemen? <i>Do you receive support from your responsible leader when problems occur?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4	Wird Kritik in einer sachlichen und angemessenen Form geäußert? <i>Is criticism expressed in an objective and appropriate form?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>