

Checkliste möglicher individueller Belastungen am Arbeitsplatz

Damit die Fähigkeiten von Beschäftigten auch mit Beeinträchtigungen möglichst gut eingesetzt werden können, sind häufig Anpassungen der Arbeitsbedingungen oder Hilfen notwendig.

In dieser Checkliste werden mögliche Belastungen aufgeführt, unabhängig davon, ob diese an dem zu besprechenden Arbeitsplatz vorhanden sind oder nicht. Es handelt sich dabei um eine Auswahl an physischen und psychischen Belastungen. Im Gespräch mit den Beschäftigten können Sie die Zutreffenden auswählen und vereinbaren, welche Belastungen durch Anpassungen oder Hilfen reduziert werden sollten und wie dies umgesetzt werden kann. In den freien Zeilen können Sie weitere Belastungen eintragen, die noch nicht aufgeführt sind. Wenn Sie sich auf psychische Belastungsfaktoren konzentrieren möchten, können Sie den Kurz-Fragebogen zur Arbeitsanalyse (KFZA) [hier](#) kostenfrei ausfüllen und auswerten lassen.

Die Checkliste ist für das individuelle Gespräch konzipiert und ersetzt nicht die für Arbeitgebende nach dem Arbeitsschutzgesetz verpflichtend durchzuführende Gefährdungsbeurteilung. In der Anlage finden Sie eine Übersicht zu den von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) benannten Gefährdungsfaktoren. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihren Berufsgenossenschaften.

Checkliste möglicher individueller Belastungen am Arbeitsplatz

Mögliche Belastung	Was sollte sich ändern?	Wie kann es umgesetzt werden?
<input type="checkbox"/> Temperatur (Hitze, Kälte)		
<input type="checkbox"/> Zugluft		
<input type="checkbox"/> Witterung (Regen, Sonne, Wind, Schnee...)		
<input type="checkbox"/> hohe Luftfeuchtigkeit		
<input type="checkbox"/> störende Geräusche (z.B. brummende Deckenlampe, Ventilator, Heizung)		
<input type="checkbox"/> Arbeiten im Großraumbüro		
<input type="checkbox"/> Lärm		
<input type="checkbox"/> künstliche Beleuchtung		

Checkliste möglicher individueller Belastungen am Arbeitsplatz

Mögliche Belastung	Was sollte sich ändern?	Wie kann es umgesetzt werden?
<input type="checkbox"/> weitere Einwirkungen (Rauch, Gas, Dämpfe, Staub)		
<input type="checkbox"/> erhöhte Unfallgefahr (Stromschlag, Schnittverletzung, Verbrennung, Verkehrsgefahren...)		
<input type="checkbox"/> erhöhte Gefahr von Stolpern, Rutschen, (Ab-)Stürzen		
<input type="checkbox"/> Akkord - taktgebundenes Arbeiten		
<input type="checkbox"/> Tragen von Schutzausrüstung erforderlich (Helm, Sicherheitsschuhe, Schutzkleidung, Atemschutz...)		
<input type="checkbox"/> erhöhte Infektionsgefahr		
<input type="checkbox"/> belastigende Gerüche		
<input type="checkbox"/> wiederholtes Arbeiten unter Zeitvorgaben, Termindruck		

Checkliste möglicher individueller Belastungen am Arbeitsplatz

Mögliche Belastung	Was sollte sich ändern?	Wie kann es umgesetzt werden?
<input type="checkbox"/> Arbeiten, die außerordentliche Leistung erfordern, Leistungsdruck		
<input type="checkbox"/> wiederholte gleichförmige bzw. monotone Tätigkeiten		
<input type="checkbox"/> Umgang mit Gefühlen, z.B. Aggression bei Kund*innen, Einfühlsamkeit bei Patient*innen, Abgrenzen gegen Gefühle anderer, Verarbeitung von äußeren Eindrücken		
<input type="checkbox"/> wiederholte Tätigkeiten mit hoher Aufmerksamkeit/Konzentration		
<input type="checkbox"/> Umgang mit Kritik		
<input type="checkbox"/> Konflikte mit Kolleg*innen oder Kund*innen bewältigen		
<input type="checkbox"/> Tätigkeiten, die häufig Gespräche, Absprachen oder Vereinbarungen mit anderen voraussetzen		
<input type="checkbox"/> sich dauerhaft neuen Entwicklungen am Arbeitsplatz anpassen müssen, Notwendigkeit, ständig viel Neues zu lernen		

Checkliste möglicher individueller Belastungen am Arbeitsplatz

Mögliche Belastung	Was sollte sich ändern?	Wie kann es umgesetzt werden?
<input type="checkbox"/> wenig eigenständig und/oder unter starker Kontrolle arbeiten, nicht in Entscheidungen einbezogen werden		
<input type="checkbox"/> Isolation am Arbeitsplatz, wenig Kontakt zu anderen Menschen am Arbeitsplatz		
<input type="checkbox"/> Lange, umfangreiche Besprechungen		
<input type="checkbox"/> Kurzfristige Aufgaben- oder Terminänderungen		
<input type="checkbox"/> Schichtarbeit		
<input type="checkbox"/> Wechsel des Arbeitsortes mit Zeitzone-Wechsel		
<input type="checkbox"/> Festes, unflexibles Arbeitszeitmodell		
<input type="checkbox"/> Feste Pausenzeiten		

Checkliste möglicher individueller Belastungen am Arbeitsplatz

Mögliche Belastung	Was sollte sich ändern?	Wie kann es umgesetzt werden?
<input type="checkbox"/> Fester Arbeitsort (z.B. kein mobiles Arbeiten)		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

Anhang

Folgend finden Sie eine Übersicht der von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) benannten 10 Gefährdungsfaktoren:

- Mechanische Gefährdungen
- Elektrische Gefährdungen
- Gefahrstoffe, Brand- und Explosionsgefährdungen
- Biostoffe
- Thermische Gefährdungen
- Gefährdungen durch physikalische Einwirkungen
- Gefährdungen durch Arbeitsumgebungsbedingungen
- Physische Belastung
- Psychische Faktoren
- Arbeitszeitgestaltung

Quelle: BAuA. (2021). Handbuch Gefährdungsbeurteilung.

https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung/Gefaehrdungsbeurteilung/Handbuch-Gefaehrdungsbeurteilung/Gefaehrdungsbeurteilung_node.html