

PRÄVENTION FÜR GESUNDE, LEISTUNGSSTARKE ORGANISATIONEN.

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

Mit der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung erkennen Sie Risiken früh, gestalten Arbeit gesünder und schaffen Rechtssicherheit, gemeinsam mit Ihren Teams.

Gesundheit schützen. Arbeit gestalten. Zukunft sichern.



Gesetzliche Basis

Die Psyche spielt eine zentrale Rolle bei der Gesundheit im Beruf. Zeitdruck, ständige Störungen, fehlender Rückhalt: Dauerhaft hohe Belastung schadet der Gesundheit, destabilisiert Teams und senkt die Leistung. Die **Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung** macht diese Faktoren sichtbar.

- **Seit 1996 Pflicht** nach dem Arbeitsschutzgesetz, seit der Novelle 2013 ausdrücklich auch für psychische Belastung
- Unterlassene Prävention kann das Unternehmen haftbar machen
- Wirksamkeit der Maßnahmen muss geprüft werden (§ 3 ArbSchG)

Sichern Sie sich rechtlich ab und stärken Sie ihre Team-Performance.

327

Fehltage je 100 Versicherte
wegen psychischer Erkrankungen
(2023)

27 %

der Befragten sagen, in ihrem
Unternehmen sei eine GB Psych
umgesetzt

Quellen: DAK-Psychreport 2024; DEKRA
Arbeitssicherheitsreport 2023

Was ist psychische Belastung?

Alle äußeren Einflüsse bei der Arbeit, die Denken, Wahrnehmen und Fühlen berühren, etwa Konzentration oder Gedächtnis. Der Begriff ist zunächst neutral, entscheidend ist die Wirkung.

Belastung

Einflüsse von außen: Arbeitsorganisation, Tätigkeit, Führung, soziales Umfeld

Neutral



Beanspruchung

Wirkung im Menschen, je nach Voraussetzungen und Bewältigungsstrategien

Positiv: Aktivierung, Herausforderung

Negativ: Ermüdung, Über-/Unterforderung

Nicht psychische Erkrankungen werden bewertet, sondern die Arbeitsbedingungen.

Unser Verfahren

1

Eröffnungsveranstaltung

Externe Fachperson führt in Thema und Verfahren ein

2

Anonymer Fragebogen digital

Objektiv zutreffend? Subjektiv belastend? Rücklauf in 2 Wochen

3

Ergebnisworkshop (ca. 4 Wochen später)

Ursachen und Maßnahmen gemeinsam mit allen besprechen

4

Verbindliche Maßnahmen

Vereinbart und in der Gefährdungsbeurteilung festgehalten

5

Wirksamkeitskontrolle

Feedbackrunden; Wiederholung des Verfahrens alle zwei Jahre

Sonderformate

Unter 8 Personen

All-in-one-Workshop, da Anonymität im Fragebogen nicht gewährleistet ist

Ab ca. 30 Personen

Ergebnisworkshop mit zwei Fachpersonen

Was wird erhoben

Sechs Themenfelder, jeweils aus zwei Perspektiven: Trifft es zu? Und überbeansprucht es?

● **Arbeitsinhalt**

Handlungsspielraum, Über-/Unterforderung

● **Führung & Umfeld**

Unterstützung, Konflikte, Teamklima

● **Arbeitsorganisation**

Zeitdruck, Unterbrechungen, Zuständigkeiten

● **Arbeitsmittel**

Eignung, Verfügbarkeit, Erreichbarkeit

● **Arbeitszeit**

Schichten, Erholungszeiten, Pausen

● **Arbeitsumgebung**

Lärm, Raumklima, Ergonomie

Anonym erhoben und nach Arbeitsbereichen ausgewertet, nicht nach Personen.

Der Gewinn für Ihr Unternehmen

119 Mrd. €

Volkswirtschaftlicher Schaden durch innere Kündigung in Deutschland, mindestens, 2025

Jetzt vorsorgen,
dauerhaft gewinnen.

- ✓ **Rechtssicherheit**
Ihre Pflichten aus dem Arbeitsschutzgesetz: erfüllt und dokumentiert.
- ✓ **Weniger Fehltage**
Belastung abbauen, bevor sie zu Ausfällen führt.
- ✓ **Leistungsbereite Teams**
Gesunde Mitarbeitende bringen mehr Energie und Einsatz.
- ✓ **Bindung statt Kündigung**
Wertschätzung stärkt die Bindung und wirkt innerer Kündigung entgegen.
- ✓ **Frühwarnsystem**
Risiken erkennen, bevor daraus Folgekosten entstehen.
- ✓ **Prävention, die wirkt**
Maßnahmen werden umgesetzt und auf Wirksamkeit geprüft.

Quelle: Gallup Engagement Index Deutschland 2025

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

M.Sc. Milena Schneider

Starten Sie, bevor Belastung zum Risiko wird

Psychische Belastung zu erkennen ist Pflicht, sie gezielt zu reduzieren ist eine Chance für gesündere Teams und stabile Abläufe. Wir begleiten Sie von der Auftragsklärung bis zur Wirksamkeitskontrolle: persönlich und praxisnah.

Unverbindliches Beratungsgespräch vereinbaren

Andrea Matheus · Milena Schneider · +49 (0) 421 70 82 96 07
am@mirror-of-success.de · <https://mirror-of-success.de/>

Individuelles Angebot

Preise und Kosten richten sich nach Gruppengröße und Umfang. Gern erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.