

Stress unter der Lupe

Berücksichtigung psychischer Belastung
in der Gefährdungsbeurteilung

19.11.2025

Björn Wegner



Arbeitsschutzgesetz

Gesetzliche Verankerung der Gesundheit

„Die Arbeit ist so zu gestalten, dass eine Gefährdung für das Leben sowie die physische und psychische Gesundheit möglichst vermieden und die verbleibende Gefährdung möglichst gering gehalten wird.“

§ 4 Nr. 1

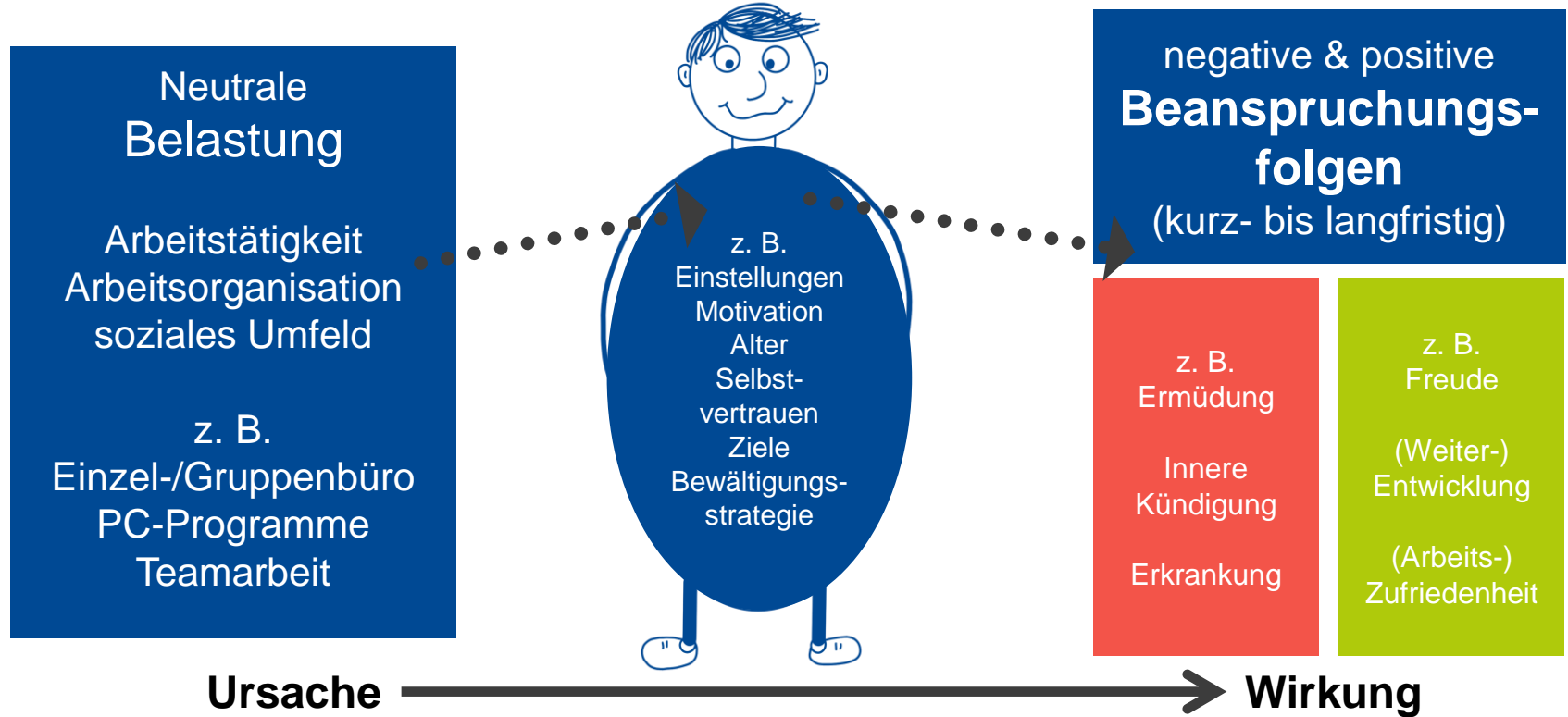
„6. Psychische Belastungen bei der Arbeit“

Ergänzung des
Abs. 3, § 5

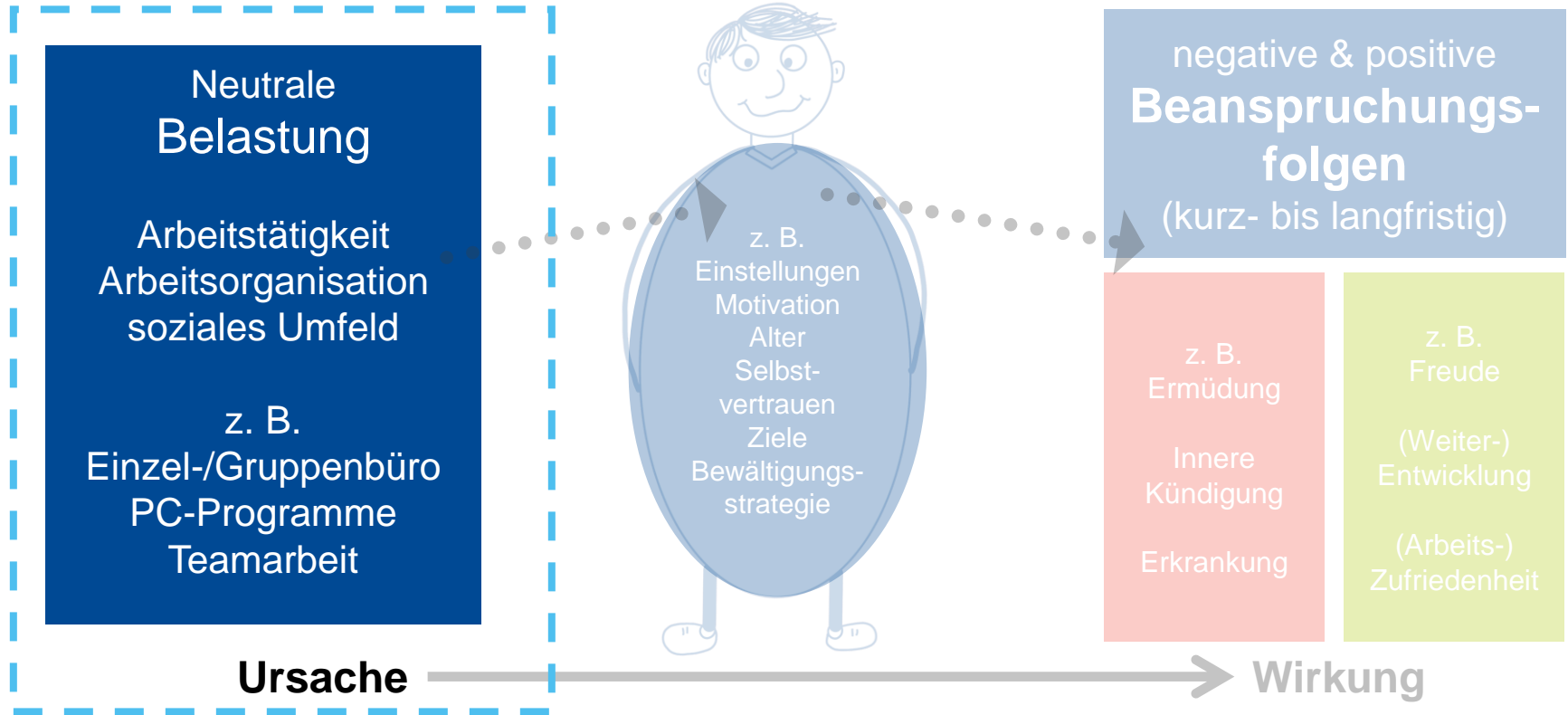
Worum geht es?



Belastung und Beanspruchung(-sfolgen)



Belastung und Beanspruchung(-sfolgen)



Gestaltungsziele nach GDA



Berücksichtigung psychischer Belastung in der Gefährdungsbeurteilung

Gemeinsame Deutsche **Arbeits** | **schutz** | **strategie**
Arbeitsprogramm Psyche



[Berücksichtigung psychischer Belastung in der Gefährdungsbeurteilung - BMAS GDA Psyche \(gda-psyche.de\)](https://gda-psyche.de)

Quelle: GDA

Gestaltungsziele – Empfehlungen für die Inhalte

Arbeitsaufgabe

Arbeitsorganisation

Arbeitszeit

Soziale Beziehungen

Arbeitsmittel

Arbeitsumgebung



Quelle: gda-psyche.de, Birte Cordes

Gewusst wie



Die Gefährdungsbeurteilung im Überblick



**Die wesentlichen
Prozessschritte sind:**

1. Planung
2. Analyse
3. Maßnahmen(ableitung)

Erfassungsverfahren (DIN Norm ISO 10075)

Stufe 3 **Orientierende Analyse**

Ergebnisse Überblick, Kennzeichnung von Schwerpunkten, Grobergebnis

Methoden z.B. Prüf-; Checklisten (zweistufige Antwortmöglichkeiten)

Umsetzung ...mit unterstützenden Materialien (z.B. durch Sifa, Betriebsärztinnen, -ärzte)

Stufe 2 **Vertiefende Analyse (Screening)**

Ergebnisse Diagnose von Schwachstellen

Methoden z.B. schriftliche Befragung (mehrstufig); (Gesundheits-)Zirkel

Umsetzung ...mit entsprechender Schulung & Begleitung von Experten/Expertinnen

Stufe 1 **Feinanalyse**

Ergebnisse Differenzierte Aussagen zur Arbeitsgestaltung, Tätigkeiten-Vergleich

Methoden z.B. Arbeitsplatzanalysen (Beobachtungen plus Interviews)

Umsetzung ... durch psychologische Expertinnen/Experten

Die 22 Fragen

- Bilden die Gestaltungsziele nach Empfehlung der GDA ab
- 13 Betriebe aus den Bereichen Bund und Bahn haben sich beteiligt
- Diagnostische Güte der „Items“ wurde anhand der Daten aus den Piloterhebungen geprüft
- Fragen unterteilen sich in 3 Gefährdungspotentiale mit 3 verschiedenen Grenzwerten

22 Fragen für sichere und gesunde Arbeitsgestaltung sortiert nach Gefährdungspotential

Belastungsfaktoren mit dem höchsten Gefährdungspotential (30% Grenze)	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu
Das Miteinander mit meinen Kolleginnen und Kollegen ist von gegenseitiger Wertschätzung und Respekt geprägt.		
Bei Bedarf werde ich von meiner Führungskraft unterstützt.		
Ich habe ausreichend Möglichkeiten zum fachlichen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen.		
Mit meiner Führungskraft besteht ein wertschätzendes und respektvolles Miteinander.		
Ich erhalte von meinen Kolleginnen und Kollegen soziale Unterstützung, wenn ich sie brauche.		
Ich bin angemessen informiert, um meine Arbeitsaufgaben zu erledigen.		
Ich erhalte von meiner Führungskraft Anerkennung für meine Arbeit.		
Belastungsfaktoren mit hohem Gefährdungspotential (40% Grenze)	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu
Ich kann ohne häufige Störungen/Unterbrechungen arbeiten.		
Ich kann meine Pausen so gestalten, dass ich von der Arbeit abschalten kann.		
Ich werde bei meiner Arbeit häufig mit negativen Emotionen anderer Personen konfrontiert.		
Meine Arbeitsmenge und die dafür zur Verfügung stehende Zeit stehen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander.		
Die Aufgaben und Zuständigkeiten in meinem Arbeitsbereich sind klar geregelt.		
Ich verfüge über die notwendigen Qualifikationen, die ich für meine Arbeit brauche.		
Die Umgebungsbedingungen bei meiner Arbeit (z. B. Lautstärke, Temperatur, Beleuchtung) sind für mich passend.		
Meine Arbeitsaufgaben sind abwechslungsreich.		
Mein Arbeitsplatz ist so eingerichtet, dass ich gut ergonomisch arbeiten kann.		

MOLA

**Menschen. Organisationskultur.
Leistung. Arbeitsgestaltung.**

- Insgesamt 122 Fragen
- Baukastenprinzip: es können Skalen ausgewählt werden
- 5-stufiges Antwortformat (von „trifft völlig zu“ bis „trifft gar nicht zu“)
- Empfohlener Befragungszeitraum: 3 bis 4 Wochen
- Ausfüllzeit (für alle 122 Fragen) ca. 25 bis 30 Minuten
- Freie Verfügbarkeit des Fragebogens für alle interessierten Nutzer*innen

Der MOLA Fragebogen im Detail





Björn Wegner

Referatsleitung Psychologie
und Gesundheitsmanagement

bjorn.wegner@uv-bund-bahn.de

Telefon: 04421 407-1425

Vielen Dank für

Ihre Aufmerksamkeit.