**Checkliste: Psychische Belastungen am Arbeitsplatz erkennen**

**Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen mit Ja oder Nein.**
Die mit **„Ja“** beantworteten Fragen deuten auf mögliche psychische Belastungen hin.

| **Nr.** | **Frage** | **Ja** | **Nein** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | **Haben Sie Angst, Ihren Arbeitsplatz zu verlieren?** Existenzängste können ein erheblicher Stressfaktor sein, der das Wohlbefinden langfristig belastet. | ☐ | ☐ |
| 2 | **Fühlen Sie sich durch knappe Zeitvorgaben oder ständigen Leistungsdruck belastet?** Ein dauerhaft hohes Arbeitstempo kann schnell in eine Überforderung münden. | ☐ | ☐ |
| 3 | **Erleben Sie monotone Arbeit als psychisch belastend?** Gleichförmige Tätigkeiten ohne Abwechslung können auf Dauer psychisch belasten. | ☐ | ☐ |
| 4 | **Müssen Sie über einen langen Zeitraum hochkonzentriert sein, um keine Schäden oder Fehler zu verursachen – und belastet Sie das?** Daueranspannung ohne Erholung kann ein ernstzunehmender Risikofaktor sein. | ☐ | ☐ |
| 5 | **Fehlt Ihnen Handlungsspielraum bei der Art, Reihenfolge oder Gestaltung Ihrer Tätigkeit?** Wenig Einflussmöglichkeiten können das Gefühl von Fremdbestimmung verstärken. Gerade schwerbehinderte Kolleginnen oder Kollegen leiden sehr darunter, wenn Ihnen vor Vorgesetzten weniger zugetraut wird. | ☐ | ☐ |
| 6 | **Tragen Sie eine hohe Verantwortung für Menschen, Produkte oder Umwelt – und empfinden das als Belastung?** Wer ständig in kritischen Situationen entscheiden muss, steht häufig unter starkem Druck. | ☐ | ☐ |
| 7 | **Ist Ihre Tätigkeit emotional fordernd, etwa durch ständige Freundlichkeit oder Kundenkontakt?** Auch emotionale Anforderungen können zur Erschöpfung führen – vor allem, wenn sie nicht ausgeglichen werden | ☐ | ☐ |
| **8** | **Belastet Sie Ihre Behinderung bei der täglichen Arbeit? Haben Sie das Gefühl, diese nicht zu bewältigen?**Gleichgültig, ob die Behinderung nur subjektiv oder tatsächlich die Arbeit erschwert, der Stressfaktor erhöht sich schnell durch die schweinbare Ausweglosigkeit der Lage. | ☐ | ☐ |
| 9 | **Fühlen Sie sich mit Ihren Aufgaben häufig allein gelassen oder arbeiten überwiegend alleine?** Fehlender Austausch mit Kolleginnen oder Kollegen kann zu Isolation führen – eine unterschätzte Belastung. | ☐ | ☐ |
| 10 | **Gibt es in Ihrer Tätigkeit kaum Lern- oder Entwicklungsmöglichkeiten?** Wenn sich nichts verändert und keine Lernprozesse mehr stattfinden, droht mentale Stagnation. | ☐ | ☐ |

**So deuten Sie die Ergebnisse richtig**

Ein „Ja“ bei einer oder mehreren Fragen weist auf Handlungsbedarf hin.

**Wichtig:** Diese Hinweise bedeuten nicht automatisch eine psychische Erkrankung – sie geben Ihnen aber wichtige Anhaltspunkte.

Dieser kostenlose Download stammt aus einer Ausgabe von „**Schwerbehindertenvertretung heute**“. Sollten Sie noch kein Abonnent sein, können Sie Ihre **KOSTENLOSE Gratis-Ausgabe“** jetzt kostenlos anfordern. Ich bin sicher: Sie werden begeistert sein!

* Ja, ich möchte „**Schwerbehindertenvertretung heute**“ **GRATIS** testen und von allen Vorteilen profitieren:

Ich erhalte gratis die 1. Ausgabe des 8-seitigen Informationsdienstes „Schwerbehindertenvertretung heute“. Kostenlos und ohne jedes Risiko – sowohl in Print als auch digital als pdf. Die Probeausgaben beider Formate darf ich in jedem Fall behalten. Ebenso darf ich die Gratis-Broschüre „Besonderer Kündigungsschutz für Schwerbehinderte Menschen“ in jedem Fall behalten. Nach Erhalt habe ich eine Ansichtszeit von 4 Wochen. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten

* 1. Beide Formate konnten mich überzeugen: Dann muss ich nichts weiter tun. Melde ich mich innerhalb der Ansichtszeit nicht beim Verlag, erhalte ich automatisch die weiteren Ausgaben zu einem Preis von 20,90 € + 10,45 € = 31,35 € pro Ausgabe + MwSt. + 2,60 € Versand. Der Informationsdienst erscheint monatlich mit 8 Sonderausgaben und 2 Indizes pro Jahr. Ich kann den Bezug jederzeit zum Ende des nächsten Monats kündigen.
	2. Ich möchte „Schwerbehindertenvertretung heute“ nur in Print oder nur digital als PDF weiter beziehen: Dann gebe ich Ihnen in diesem Fall innerhalb von 4 Wochen nach Erhalt der Ausgaben Bescheid, welche Variante ich gerne weiterbeziehen möchte. Dann beträgt der Preis für Print 20,90 € + MwSt. + 2,60 € Porto und Versand und für die digitale PDF-Version 20,90 € + MwSt. je Ausgabe. Ich kann den Bezug jederzeit zum Ende des nächsten Monats kündigen. Ich melde mich auch innerhalb der 4 Wochen nach Erhalt der Gratisausgabe, falls ich wider Erwarten keinen weiterenBezug wünsche**.**

SVHWSANG4

**Vorname, Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Firma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Straße + Nr.: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Postleitzahl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ort: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**E-Mail: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Telefon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Unterschrift: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Jetzt ausfüllen und absenden:

* Fax: 0931-4170497
* Telefon: 0931-4170427
* Post: Praktimedia GmbH, Winkelhausen 27, 51519 Odenthal
* E-Mail: kundenservice@praktimedia.de
* Oder auf www.praktimedia.de

Unser Angebot richtet sich nur an Unternehmen, Industrie, Gewerbe, Handwerk, Handel, freie Berufe, öffentliche oder karitative Einrichtungen, den öffentlichen Dienst und Behörden sowie Verbände oder vergleichbare Institutionen und ist ausschließlich zur Verwendung in der beruflichen bzw. gewerblich oder selbständigen Arbeit vorgesehen. Nähere Auskünfte zum Datenschutz finden Sie unter www.praktimedia.de

SVH-Downl.-13/2025