

Arbeitsbereich/Berufsgruppe:\*) \_\_\_\_\_

Arbeitstätigkeit:\*) \_\_\_\_\_

## Checkliste 2: Ursachen psychische Ermüdung

Psychische Ermüdung ... Zustand der Mattigkeit und Schwäche, der nach längerer Tätigkeitsdauer oder erhöhter Aufgabenschwierigkeit entsteht (z. B. infolge von Informationsüberflutung).

In der Liste sind Merkmale enthalten, die relevante **Ursachen für die Entstehung von psychischer Ermüdung bei der Arbeit** beschreiben (Merkmale 1 bis 10) sowie das Erleben von psychischer Ermüdung kennzeichnen (Merkmale 11 bis 16). Treffen diese für die Arbeiten, die Sie bewerten, zu?

Kreuzen Sie bitte die entsprechenden Merkmale an.

<b>Bei der Arbeit</b>		
1	<input type="checkbox"/>	sind die Fähigkeiten und Fertigkeiten unzureichend (z.B. durch ungenügende Einarbeitung oder unzureichende Fort- und Weiterbildung).
2	<input type="checkbox"/>	muss für die Tätigkeit nichts vorbereitet und organisiert werden, der Ablauf oder die Ergebnisse müssen nicht selbst kontrolliert werden.
3	<input type="checkbox"/>	können der Arbeitsablauf und die Arbeitsergebnisse nicht selbst eingeschätzt werden.
4	<input type="checkbox"/>	gibt es keine oder zu geringe Möglichkeiten zur Kooperation oder Kommunikation mit Kollegen.
5	<input type="checkbox"/>	wird überwiegend in einseitigen Körperhaltungen oder in Zwangshaltungen gearbeitet.
6	<input type="checkbox"/>	herrscht Bewegungsmangel.
7	<input type="checkbox"/>	sind kaum störungsfreie Pausen möglich.
<b>Liegen zusätzlich andere Einflüsse vor, z. B.</b>		
8	<input type="checkbox"/>	mangelhafte Wahrnehmungsbedingungen (z.B. verursacht durch ungenügende Beleuchtung, Staub, Dämpfe u.ä.).
9	<input type="checkbox"/>	schlecht gestaltete Arbeitsmittel.
10	<input type="checkbox"/>	störende Arbeitsumgebungsbedingungen (z.B. durch Lärm, ungünstiges Klima, üble Gerüche).
<b>Merkmale aus den Bereichen Leistung und Verhalten</b>		
<b>Bei der Arbeit</b>		
11	<input type="checkbox"/>	benötige ich zunehmend mehr Zeit für die Tätigkeitsausführung.
12	<input type="checkbox"/>	werden mir eigene Fehlleistungen erst später bewusst.
13	<input type="checkbox"/>	fühle ich mich auch nach Pausen erschöpft und müde.
14	<input type="checkbox"/>	lässt meine Konzentration nach.
15	<input type="checkbox"/>	muss ich meine Müdigkeit überwinden.
16	<input type="checkbox"/>	habe ich vorzeitig ein starkes Erholungsbedürfnis.

Die Merkmale 11 bis 16 können nur von den Beschäftigten eingeschätzt werden.

\*) Angaben bei Bedarf