

Belastungsfaktoren analysieren

Herausforderungen mobilisieren unsere Kräfte. Doch zu viel des Guten sollte es nicht sein. Deshalb sollten Sie sich nicht immer wieder nur kurzfristig aus Belastungssituationen retten, sondern den Ursachen auf den Grund gehen.

Sie sollten Ihre Belastungsfaktoren kennen und richtig mit diesen Belastungen umgehen.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Mit welchen Belastungen müssen Sie sich auseinandersetzen?
- Wie trägt Ihre Arbeitssituation zu den Belastungen bei?
- Wie sorgen Sie für ein harmonisches Umfeld?



Haben Sie sich bereits Gedanken über Ihre Belastungssituation gemacht?

Wenn ja: Was belastet Sie bei der Arbeit am meisten? Was können Sie dagegen tun?

Keywords

Bedenkenträger Belastung Belastungsprotokoll Dauerbelastung Frustration
individuelles Konfliktpotenzial inneres Team Konzentrationsschwierigkeiten
Kopfschmerzen körperliche Symptome Lustlosigkeit Müdigkeit
persönliche Eigenschaften privates Umfeld psychische Symptome Schlafstörungen
Stress Trotzreaktionen Überlastung Unvermögen Vergesslichkeit Verspanntheit



Vermeiden Sie eine zu starke Arbeitsbelastung

Den Faktoren, die bei Ihnen für Überlastung sorgen (können), kommen Sie am besten auf die Spur, wenn Sie sich Ihre Aufgaben ansehen.



Welche Ihrer regulären Aufgaben sind für Sie schwierig zu handhaben, welche überfordern Sie bisweilen?

Aufgabe	Schwierigkeitsgrad	zeitliche Belastung	psychische Belastung
	hoch	hoch	hoch
	sehr hoch	niedrig	niedrig
	hoch	hoch	hoch
	sehr hoch	niedrig	niedrig
	hoch	hoch	hoch
	sehr hoch	niedrig	niedrig
	hoch	hoch	hoch
	sehr hoch	niedrig	niedrig
	hoch	hoch	hoch
	sehr hoch	niedrig	niedrig

Bitte überlegen Sie, was Sie tun können, um die Belastung bei diesen Aufgaben zu verringern:

- Können Sie die Aufgabe (teilweise) abgeben?
- Können Sie sich die Aufgabe erleichtern?
- Können Sie Ihre Kompetenz in diesem Bereich verbessern?
- Können Sie sie mit anderen zusammen erledigen?