**Fallbeispiel 1:**

Julia ist eine Softwareentwicklerin in einem großen IT-Unternehmen. Sie verbringt viele Stunden am Tag vor dem Computer, um komplexe Algorithmen zu schreiben und Fehler im Code zu beheben. Trotz ihrer Leidenschaft für die Arbeit bemerkt Julia nach einigen Monaten, dass sie nach der Arbeit ständig Schmerzen im unteren Rücken und in den Handgelenken hat. Sie ignoriert die Schmerzen zunächst, glaubt, dass sie von alleine verschwinden würden.

**Fallbeispiel 2:**

Max ist einer der Hauptprogrammierer in einem schnell wachsenden IT-Start-up. Er ist ständig unter hohem Druck, um die ehrgeizigen Ziele des Unternehmens zu erreichen und die Konkurrenz zu übertreffen. Zudem ist er auch verantwortlich für die Einarbeitung neuer Mitarbeiter und die Überwachung ihrer Arbeit. Die ständige Mehrarbeit und der Stress führen dazu, dass Max zunehmend erschöpft und unmotiviert wird. Er hat Schwierigkeiten, sich auf seine Arbeit zu konzentrieren, und seine Leistung nimmt ab.

**Fallbeispiel 3:**

Sarah arbeitet als Systemintegratorin in einem etablierten IT-Unternehmen. Sie ist für die Integration verschiedener Systeme bei Kunden verantwortlich. In einem bestimmten Projekt steht sie unter erheblichem Zeitdruck, da ein Kunde eine schnelle Implementierung fordert. Das Projekt erfordert viele Überstunden und Wochenendarbeit, um die Frist einzuhalten.

Obwohl Sarah anfangs motiviert ist, beginnt sie allmählich, die Auswirkungen der übermäßigen Arbeitsbelastung zu spüren. Sie entwickelt körperliche Beschwerden wie chronische Rückenschmerzen und Verspannungen im Nackenbereich aufgrund von langen Stunden in einer ungünstigen Arbeitshaltung. Die Schmerzen beeinträchtigen ihre Beweglichkeit und machen es ihr schwer, sich auf ihre Arbeit zu konzentrieren.

**Fallbeispiel 4:**

In einem kleinen IT-Unternehmen wurde ein neues Serverrack installiert, um den wachsenden Anforderungen gerecht zu werden. Eines Tages rutschte ein Mitarbeiter auf dem Boden aus, während er versuchte, ein Kabel anzuschließen. Dabei stieß er mit seinem Kopf gegen eine scharfe Metallkante des Racks, was zu einer tiefen Kopfverletzung führte.

**Fallbeispiel 5:**

In einem großen IT-Unternehmen wurden die Büros der Mitarbeiter neu gestaltet, um eine effizientere Nutzung des vorhandenen Platzes zu ermöglichen. Ein Mitarbeiter, der gestresst und in Eile war, stolperte über ein Kabel und stürzte zu Boden. Dabei verletzte er sich schwer am Handgelenk und konnte für mehrere Wochen nicht arbeiten.

**Fallbeispiel 6:**

In einem IT-Supportunternehmen wurden regelmäßig Schulungen zu neuen Technologien und Geräten durchgeführt. Ein Mitarbeiter, der eines der neuen Gerät verwenden wollte, wurde durch einen Stromschlag schwer verletzt, da das Gerät einen versteckten Defekt hatte.