

## 2

# Psychische Belastung und Beanspruchung

In diesem Teil der Broschüre werden grundlegende Begriffe und Zusammenhänge erläutert. Da sich unterschiedliche Fachdisziplinen mit psychischer Belastung und Beanspruchung beschäftigen, wird eine Fülle von unterschiedlichen Begriffen verwendet. Hier soll durch die Erläuterung der wesentlichen Begriffe eine Vereinfachung und gleichzeitig auch eine Verständigungsgrundlage geschaffen werden.

## 2.1 Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben heute

Die Berufstätigen von heute arbeiten in Teams, entwickeln Ideen, lösen Probleme, bedienen Maschinen, werben, unterstützen und beraten Kunden. Rund um die Uhr flutet in ihr Gehirn ein Strom von Informationen dank Computer, Fax, Telefon und anderer Medien – sowohl im Unternehmen als auch zu Hause. Die Weiterbildung darf ebenso nicht zu kurz kommen. Für den Einzelnen bedeutet dies, dass durch die erforderliche erhöhte Konzentration und geistige Verarbeitung »bessere Nerven« gebraucht werden.

- Der Mensch braucht psychische Belastung, denn sie ist der »Motor« für die menschliche Entwicklung.
- Psychische Belastung führt zu Beanspruchung, die sich positiv oder negativ auswirken kann.
- Psychische Belastung hat in den letzten Jahrzehnten zugenommen.

- Menschen aus Berufen mit hoher psychischer Belastung haben seit Jahrhunderten die höchste Lebenserwartung (**nach 2**) – ein Grund mehr, Arbeit menschengerecht zu gestalten.

## 2.2 Psychische Belastung und Beanspruchung – was ist darunter zu verstehen?

Der Mensch ist ein biopsychosoziales Wesen, d. h., die in ihm ablaufenden Vorgänge sind vielfältig. Sie hängen u. a. von biologischen, psychischen, sozialen Faktoren und Prozessen ab, die sich gegenseitig beeinflussen. Experten aus Bereichen wie Ingenieur- und Sozialwissenschaft, Medizin, Biologie, Psycho-

