

## Definition nach DIN EN ISO 10075-1:

**Psychische Beanspruchung** ist die unmittelbare (nicht langfristige) Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien.

- gen können jedoch unterschiedlich sein. Auch im täglichen Leben hängen ›Last und Lust‹ eng zusammen.
- Psychische Beanspruchung als Auswirkung der psychischen Belastung wird u. a. durch Merkmale, Eigenschaften, Verhaltensweisen des Menschen beeinflusst.
  - Zu den überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen eines jeden Menschen gehören
    - psychische Voraussetzungen wie Fähigkeiten, Fertigkeiten, Erfahrungen, Kenntnisse, Anspruchsniveau, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Motivation, Einstellungen, Bewältigungsstrategien,
    - andere Voraussetzungen wie Gesundheitszustand, körperliche Konstitution, Alter, Geschlecht, Ernährungsverhalten, Allgemeinzustand, aktuelle Verfassung, Ausgangslage der Aktivierung.
  - Jeder Mensch ist ein Individuum. Die psychischen, körperlichen, genetischen, sozialen Voraussetzungen sind unterschiedlich. Diese individuellen Voraussetzungen sind die Ursache dafür, dass jeder Mensch anders empfindet und reagiert.
  - Mithilfe individueller Bewältigungsstrategien geht eine Person gezielt vor, um
    - Aufgaben und Probleme zu lösen,
    - Hemmnisse und Schwierigkeiten abzubauen oder sich davor zu schützen.

Welche Strategien die Person dabei wählt, hängt u. a. von ihren überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen ab. Schon bei ›Kleinigkeiten‹ ist das bemerkbar. Erteilt der Chef z. B. einen kleinen Zusatzauftrag, können die Reaktionen der Mitarbeiter ganz unterschiedlich sein. So freut sich Frau A über die Abwechslung und fängt sofort mit der Bearbeitung an; sie erledigt die Angelegenheit mehr oder weniger nebenbei. Herr B schimpft zunächst – schließlich führt er den Auftrag auch aus, ärgert sich aber noch am nächsten Tag über die Mehrarbeit. Für Herrn C kommt der Zusatzauftrag sehr ungelogen, da er unter Termindruck bei seiner eigentlichen Arbeitsaufgabe steht. Eine Rücksprache mit dem Chef führt dazu, dass ein anderer Mitarbeiter mit der Erledigung beauftragt wird (s. auch Fallbeispiele Seiten 48–51).

- Erst durch die individuellen, d. h. persönlichen Reaktionen bei psychisch belastenden Einflüssen entscheidet sich, wie beanspruchend eine Tätigkeit oder Situation vom Einzelnen erlebt wird. Dabei ist die ausgelöste kurzfristige Beanspruchung immer abhängig von dem, was der Mensch empfindet, fühlt, wahrnimmt, erlebt, denkt.
- Für die Ausprägung der psychischen Beanspruchung ist neben den individuellen Voraussetzungen vor allem auch von Bedeutung, mit welcher Stärke und Dauer die psychische Belastung einwirkt.

Das Modell (Abb. 1) zeigt, dass Einflüsse aus der Arbeit (z. B. Arbeitsaufgabe, Arbeitsmittel) auf den Menschen mit seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen und seine Bewältigungsstrategien einwirken. Die Inanspruch-