

## **BELASTUNGS – BEANSPRUCHUNGS – ERHOLUNGSMODELL: Ein Reiz-Reaktionsansatz**

**«Mache die Dinge so einfach wie  
möglich - aber nicht einfacher.»**

*Albert Einstein (1879 – 1955) Physiker*

Psychische Belastungen auf Mitarbeitende oder Führungskräfte bezeichnen die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von aussen auf sie zukommen und auf sie einwirken. Damit sind neutrale wie auch gesundheitsschädigende (sog. Fehlbelastungen) Faktoren eingeschlossen. Psychische Beanspruchungen sind die unmittelbaren Auswirkungen der psychischen Belastungen in Abhängigkeit von individuellen Voraussetzungen einschliesslich Auseinandersetzungsstrategien.

Kurz formuliert: *Belastungen* sind alle Einwirkungsgrössen und *Beanspruchungen* sind als Folge davon die kurzfristigen Auswirkungsgrössen auf jeweils der psychischen, physischen, sozialen und physiologischen Ebene.

Diese Auseinandersetzungen sind in hohem Masse abhängig von der Qualifikation für die Aufgabe, der Selbstwirksamkeit und der Erholungsfähigkeit der Mitarbeitenden.

### **Inhalte**

Sie wollen Ihr Personal gezielt darin unterstützen, ihre individuelle Belastungs – Beanspruchungs – Erholungsbalance eigenverantwortlich mitzubestimmen. Eine ausgeglichene Balance hat positive Effekte auf verschiedene arbeitsrelevante Aspekte wie Fehlzeiten, Absentismus, Zufriedenheit, Gesundheit oder Arbeits- und Leistungsfähigkeit.

### **Ziel & Publikum**

Standortbestimmung des IST-Zustands; kooperative Definition des SOLL-Zustands; messbare und attraktive Kriterien der Zielüberprüfung festlegen auf der Ebene konkreten und damit handlungsrelevanten Verhaltens im Arbeits- & Nicht-Arbeitsbereich. Für Mitarbeitende und Führungskräfte (alle Stufen).

### **Methode**

Die erwachsenengerechten Methoden werden grundsätzlich der Fragestellung und Situation angepasst. Dabei stehen handlungs- und reflexionsorientierte Verfahren im Vordergrund.

### **Angebot**

Diese Thematik lässt sich unter verschiedenen Schwerpunktaspekten betrachten, die kundenspezifisch aufgrund der IST-Analyse konkretisiert werden und damit spezifisch und differenziert sind für die jeweilige Auftraggeber.

### **Nutzen**

- Steigerung des ökonomischen Kapitals
- Steigerung des Human- und Sozialkapitals
- Gesundheitsförderung durch Ausgewogenheit