



# Fragebogen zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Die in dieser Publikation enthaltenen Lösungen schließen andere, mindestens ebenso sichere Lösungen nicht aus, die auch in Regeln anderer Mitgliedstaaten der Europäischen Union oder der Türkei oder anderer Vertragsstaaten des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum ihren Niederschlag gefunden haben können.

#### **VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung**

Von A wie Architekturbüro bis Z wie Zeitarbeitsunternehmen – über 1,6 Millionen Unternehmen aus mehr als 100 Branchen sind Mitglied der gesetzlichen Unfallversicherung VBG. Die Berufsgenossenschaft steht ihren Mitgliedern in zwei wesentlichen Bereichen zur Seite: bei der Prävention von Arbeitsunfällen, Wegeunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren sowie bei der Unterstützung im Schadensfall. Im Jahr 2022 wurden rund 404.000 Unfälle und Berufskrankheiten registriert. Die VBG kümmert sich darum, dass Versicherte bestmöglich wieder zurück in den Beruf und ihr soziales Leben finden. Knapp 2.400 Beschäftigte an elf Standorten arbeiten an dieser Aufgabe mit. Darüber hinaus finden in den sechs Akademien die VBG-Seminare für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit statt. Neben Präsenz-Seminaren bietet die VBG auch verstärkt Web-Seminare für eine ortsunabhängige Weiterbildung an.

Weitere Informationen: [www.vbg.de](http://www.vbg.de)

# Fragebogen zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

(FGBU, Dettmers & Krause, Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie, 2/2020)

## Arbeitsinhalt

Im Folgenden werden Arbeitsbedingungen beschrieben, die Sie bei Ihrer täglichen Arbeit erleben können. Bitte beurteilen Sie jeweils, inwieweit die Aussagen auf Ihren Arbeitsplatz zutreffen. Bitte beziehen Sie die Fragen auf den Arbeitsplatz, an dem Sie überwiegend arbeiten.

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
--	-----------------	----------------------	----------------	-----------

### Vollständigkeit der Aufgabe

1. Bei meiner Arbeit ist man an Arbeitsvorgängen von Anfang bis Ende beteiligt.
2. Bei meiner Arbeit führt man nicht nur kleine Teilaufgaben aus, sondern stellt vollständige Produkte und Dienstleistungen her.
3. Man muss vorgegebene Arbeiten nicht nur ausführen, sondern auch selbst planen und die Ergebnisse überprüfen.

### Handlungsspielraum

4. Bei meiner Arbeit kann man die Reihenfolge der Aufgabenerledigung selbst bestimmen.
5. Man kann bei meiner Arbeit selbst bestimmen, wann man was macht.
6. Man hat viele Freiheiten in der Art und Weise, wie man seine Arbeit verrichtet.

### Variabilität (Abwechslungsreichtum)

7. Bei meiner Arbeit hat man fast jeden Tag etwas anderes zu tun.
8. Die Arbeitsaufgaben wechseln häufig bei meiner Arbeit.
9. Man muss bei meiner Arbeit unterschiedliche Fähigkeiten einsetzen.

Trifft nicht zu

Trifft eher nicht zu

Trifft eher zu

Trifft zu

## Informationsmängel

10. Man muss viel Energie dafür aufwenden, die für die Arbeit notwendigen Informationen zu beschaffen.
11. Erforderliche Unterlagen, Informationen und Daten sind bei meiner Arbeit häufig unvollständig.
12. Entscheidungen werden erschwert, weil häufig nicht alle notwendigen Informationen vorliegen.

## Informationsüberflutung

13. Die tägliche Informationsmenge bei meiner Arbeit ist zu hoch (zum Beispiel Mails, Unternehmenskommunikation).
14. Daten sind häufig zu umfangreich oder zu unstrukturiert, um die wichtigen Informationen zu erkennen.
15. Die vielen unterschiedlichen Informationskanäle (zum Beispiel Akten, Datenbanken, Intranet) sind schwer zu handhaben.

## Verantwortung und Qualifikation

### Klarheit der Kompetenzen und Verantwortlichkeiten

16. Man weiß nicht genau, wie weit die eigenen Entscheidungsbefugnisse reichen.
17. Man erhält häufig widersprüchliche Anweisungen von unterschiedlichen Stellen (Führungskräften/Abteilungen).
18. Bei meiner Arbeit sind die Prioritäten unklar.

### Qualifikationsmängel

19. Man muss Aufgaben übernehmen, für die man eigentlich zu wenig eingearbeitet ist.
20. Bei meiner Arbeit muss man Tätigkeiten durchführen, für die man eigentlich nicht vollständig ausgebildet ist.
21. Man fühlt sich häufig von den Aufgaben überfordert.

### Qualifikationsunterforderung

22. Bei meiner Arbeit hat man keine anspruchsvolle Aufgabe.
23. Man denkt häufig, dass man mehr leisten könnte, als von einem gefordert wird.
24. Man fühlt sich bei meiner Arbeit häufig unterfordert.

Trifft nicht zu

Trifft eher nicht zu

Trifft eher zu

Trifft zu

## Emotionale Belastungen

### Soziale und Emotionale Belastungen

25. Meine Arbeit bringt einen in stark emotional belastende Situationen (zum Beispiel Trauer, Wut).
26. Bei meiner Arbeit ist man häufig mit aggressivem Verhalten oder Übergriffen (zum Beispiel von Kundinnen/Kunden oder von Klientinnen/Klienten) konfrontiert.
27. Es passiert häufig, dass man mit unverschämten Personen oder unangemessenem Verhalten zu tun hat.

### Emotionsarbeit

28. Bei meiner Arbeit muss man häufig nach außen hin Gefühle zeigen, die nicht mit den eigentlichen Gefühlen übereinstimmen.
29. Bei meiner Arbeit muss man häufig seine aktuellen Gefühle verbergen.
30. Man muss häufig die eigenen Gefühle den momentanen Gefühlen von anderen anpassen.

## Arbeitsorganisation

### Belastende Arbeitszeit

31. Man hat sehr stark variierende Arbeitszeiten.
32. Man muss zu ungünstigen Arbeitszeiten arbeiten.
33. Bei meiner Arbeit ist man mit schlecht gestalteten Arbeitszeiten/schlecht gestalteter Schichtarbeit konfrontiert.

### Entgrenzte Arbeitszeit

34. Bei meiner Arbeit macht man häufig Überstunden.
35. Man bekommt häufig kurzfristig zusätzliche Aufgaben, sodass man den Feierabend nicht einhalten kann.
36. Auch außerhalb der regulären Arbeitszeiten ist es bei meiner Arbeit häufig erforderlich, verfügbar zu sein.

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
--	-----------------	----------------------	----------------	-----------

### Zeitdruck/hohe Arbeitsintensität

- 37. Um die Arbeitsmenge bei meiner Arbeit zu schaffen, muss man länger arbeiten oder Pausen wegfallen lassen.
- 38. Aufgrund der hohen Arbeitsmenge kommt es häufig zu hohem Zeitdruck.
- 39. Es kommt häufig vor, dass man nicht genügend Zeit hat, alle Aufgaben zu erledigen.

### Unterbrechungen/Multitasking

- 40. Man wird bei der täglichen Arbeit immer wieder durch andere Personen unterbrochen.
- 41. Man hat häufig mehrere Aufgaben gleichzeitig, zwischen denen man hin- und herspringen muss.
- 42. Man muss bei meiner Arbeit häufig aktuelle Arbeiten unterbrechen, weil etwas Wichtiges dazwischenkommt.

### Kommunikation/Kooperation

- 43. Man steht nicht in direktem persönlichen Kontakt mit Kolleginnen und Kollegen.
- 44. An meinem Arbeitsplatz mangelt es an Möglichkeiten zum persönlichen Austausch.
- 45. Man kann sich bei meiner Arbeit nicht mit seinen Kolleginnen und Kollegen unterhalten.

## Soziale Beziehungen

### Soziale Unterstützung

- 46. Wenn es Probleme bei der Arbeit gibt, kann man sich auf die Unterstützung der Kolleginnen und Kollegen verlassen.
- 47. Man kann mit seinen Kolleginnen und Kollegen offen über alles reden.
- 48. Meine Kolleginnen und Kollegen sind immer bereit, sich meine Arbeitsprobleme anzuhören.

### Soziale Drucksituationen

- 49. Es gibt häufig Spannungen unter Kolleginnen und Kollegen.
- 50. Man wird bei meiner Arbeit von anderen über die Maße kritisiert oder bloßgestellt.
- 51. Es gibt häufig Streitereien an meinem Arbeitsplatz.

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
--	-----------------	----------------------	----------------	-----------

### Soziale Unterstützung durch Führungskräfte

52. Meine Führungskraft ist bereit, sich meine Probleme anzuhören.

53. Man kann sich auf die Unterstützung der Führungskraft verlassen, wenn es Probleme bei der Arbeit gibt.

54. Meine Führungskraft unterstützt mich, sodass ich meine Aufgaben leichter erfüllen kann.

### Feedback und Anerkennung

55. Man bekommt von Führungskräften sowie von Kolleginnen und Kollegen Rückmeldungen über die Qualität der Arbeit.

56. Man erhält Wertschätzung für seine Arbeit.

57. Meine Führungskraft gibt mir nützliches Feedback über meine Arbeitsleistung.

### Arbeitsumgebung und Arbeitsplatzgestaltung

Inwieweit sind die folgenden Umgebungsbelastungen an Ihrem Arbeitsplatz vorhanden?

58. Lärm

59. Hitze

60. Ungünstige Beleuchtung/Blendung

61. Gefahrenstoffe

62. Räumliche Enge

63. Ungünstige ergonomische Gestaltung

64. Ununterbrochene gleiche Bewegung

65. Unzureichende Gestaltung von Signalen und Hinweisen

66. Schwere körperliche Arbeit

67. Fehlende oder ungünstig zu bedienende Arbeitsmittel



[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

Massaquoiassage 1

22305 Hamburg

Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 30-14-6530-3

Realisation:

Jedermann-Verlag GmbH

[www.jedermann.de](http://www.jedermann.de)

Foto:

iStock.com – PeopleImages (Titel)

Version 1.1

Stand März 2024

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitgliedsunternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.



# Wir sind für Sie da!

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

**Kundendialog der VBG:** 040 5146-2940

**Notfall-Hotline für Beschäftigte im Auslandseinsatz:**

+49 40 5146-7171

**Sichere Nachrichtenverbindung:**

[www.vbg.de/kontakt](http://www.vbg.de/kontakt)



**Für Sie vor Ort –  
die VBG-Bezirksverwaltungen:**

## **Bergisch Gladbach**

Kölner Straße 20  
51429 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02204 407-0 · Fax: 02204 1639  
E-Mail: [BV.BergischGladbach@vbg.de](mailto:BV.BergischGladbach@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 02204 407-165

## **Berlin**

Markgrafenstraße 18 · 10969 Berlin  
Tel.: 030 77003-0 · Fax: 030 7741319  
E-Mail: [BV.Berlin@vbg.de](mailto:BV.Berlin@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 030 77003-128

## **Bielefeld**

Nikolaus-Dürkopp-Straße 8  
33602 Bielefeld  
Tel.: 0521 5801-0 · Fax: 0521 61284  
E-Mail: [BV.Bielefeld@vbg.de](mailto:BV.Bielefeld@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0521 5801-165

## **Dresden**

Wiener Platz 6 · 01069 Dresden  
Tel.: 0351 8145-0 · Fax: 0351 8145-109  
E-Mail: [BV.Dresden@vbg.de](mailto:BV.Dresden@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0351 8145-167

## **Duisburg**

Düsseldorfer Landstr. 401 · 47259 Duisburg  
Tel.: 0203 3487-0 · Fax: 0203 3487-210  
E-Mail: [BV.Duisburg@vbg.de](mailto:BV.Duisburg@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0203 3487-106

## **Erfurt**

Koenbergstraße 1 · 99084 Erfurt  
Tel.: 0361 2236-0 · Fax: 0361 2253466  
E-Mail: [BV.Erfurt@vbg.de](mailto:BV.Erfurt@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0361 2236-439

## **Hamburg**

Sachsenstraße 18 · 20097 Hamburg  
Tel.: 040 23656-0 · Fax: 040 2369439  
E-Mail: [BV.Hamburg@vbg.de](mailto:BV.Hamburg@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 040 23656-165

## **Ludwigsburg**

Martin-Luther-Straße 79  
71636 Ludwigsburg  
Tel.: 07141 919-0 · Fax: 07141 902319  
E-Mail: [BV.Ludwigsburg@vbg.de](mailto:BV.Ludwigsburg@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 07141 919-354

## **Mainz**

Isaac-Fulda-Allee 22 · 55124 Mainz  
Tel.: 06131 389-0 · Fax: 06131 389-116  
E-Mail: [BV.Mainz@vbg.de](mailto:BV.Mainz@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 06131 389-180

## **München**

Barthstraße 20 · 80339 München  
Tel.: 089 50095-0 · Fax: 089 50095-111  
E-Mail: [BV.Muenchen@vbg.de](mailto:BV.Muenchen@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 089 50095-165

## **Würzburg**

Riemenschneiderstraße 2  
97072 Würzburg  
Tel.: 0931 7943-0 · Fax: 0931 7943-800  
E-Mail: [BV.Wuerzburg@vbg.de](mailto:BV.Wuerzburg@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0931 7943-412



**VBG-Akademien für Arbeitssicherheit  
und Gesundheitsschutz:**

## **Akademie Dresden**

Königsbrücker Landstraße 4C  
01109 Dresden  
Tel.: 0351 88923-0 · Fax: 0351 88923-34  
E-Mail: [Akademie.Dresden@vbg.de](mailto:Akademie.Dresden@vbg.de)  
Hotel-Tel.: 030 13001-29500

## **Akademie Gevelinghausen**

Schlossstraße 1 · 59939 Olsberg  
Tel.: 02904 9716-0 · Fax: 02904 9716-30  
E-Mail: [Akademie.Olsberg@vbg.de](mailto:Akademie.Olsberg@vbg.de)  
Hotel-Tel.: 02904 803-0

## **Akademie Ludwigsburg**

Martin-Luther-Straße 79  
71636 Ludwigsburg  
Tel.: 07141 919-181 · Fax: 07141 919-182  
E-Mail: [Akademie.Ludwigsburg@vbg.de](mailto:Akademie.Ludwigsburg@vbg.de)

## **Akademie Mainz**

Isaac-Fulda-Allee 20 · 55124 Mainz  
Tel.: 06131 389-380 · Fax: 06131 389-389  
E-Mail: [Akademie.Mainz@vbg.de](mailto:Akademie.Mainz@vbg.de)

## **Akademie Storkau**

Im Park 1 · 39590 Tangermünde  
Tel.: 039321 531-0 · Fax: 039321 531-23  
E-Mail: [Akademie.Storkau@vbg.de](mailto:Akademie.Storkau@vbg.de)  
Hotel-Tel.: 039321 521-0

## **Akademie Untermerzbach**

ca. 32 km nördlich von Bamberg  
Schlossweg 2 · 96190 Untermerzbach  
Tel.: 09533 7194-0 · Fax: 09533 7194-499  
E-Mail: [Akademie.Untermerzbach@vbg.de](mailto:Akademie.Untermerzbach@vbg.de)  
Hotel-Tel.: 09533 7194-100



**Seminarbuchungen:**

online: [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)

telefonisch in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung

**Bei Beitragsfragen:**

Telefon: 040 5146-2940

[www.vbg.de/kontakt](http://www.vbg.de/kontakt)

## **VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung**

Massaquoiassage 1 · 22305 Hamburg

Tel.: 040 5146-0 · Fax: 040 5146-2146