

Kurzcheck Mehrfachbelastung am Arbeitsplatz

Körperliche und psychische Belastungsfaktoren gemeinsam erfassen – als Vorbereitung für die tätigkeitsbezogene Gefährdungsbeurteilung.

Betrieb / Bereich: _____

Datum: _____

Tätigkeit / Team: _____

Erstellt von: _____

Anwendung: Für eine konkret beschriebene Tätigkeit ausfüllen. Beobachtungen und Aussagen der Beschäftigten einbeziehen. Die Kreuze sind keine Risikopunktzahl; auffällige Punkte müssen fachlich beurteilt werden.

Prüffrage	Ja	Nein	Unklar
01 Werden Lasten häufig manuell gehoben, gehalten oder getragen?	☐	☐	☐
02 Fallen wiederholte, kraftintensive Bewegungen oder ungünstige Körperhaltungen an?	☐	☐	☐
03 Stehen Beschäftigte lange oder wechseln sie zu selten die Haltung?	☐	☐	☐
04 Treten hoher Zeitdruck und körperliche Arbeit gleichzeitig auf?	☐	☐	☐
05 Werden Tätigkeiten häufig unterbrochen oder kurzfristig umgeplant?	☐	☐	☐
06 Fehlen planbare Pausen oder ausreichende Erholungsmöglichkeiten?	☐	☐	☐
07 Sind Zuständigkeiten, Prioritäten und verfügbare Mittel unklar?	☐	☐	☐
08 Gibt es wiederkehrende Hinweise auf Überlastung aus dem Team?	☐	☐	☐
09 Werden Beschäftigte bei Änderungen von Aufgaben und Abläufen beteiligt?	☐	☐	☐
10 Wurden bestehende Maßnahmen auf Wirksamkeit überprüft?	☐	☐	☐

Wo treffen mehrere Faktoren zusammen?

Hinweis: Ein „Ja“ bezeichnet eine Beobachtung, kein festgestelltes Gesundheitsrisiko. Bei psychischer Belastung Arbeitsbedingungen beurteilen, keine Diagnosen über Personen erheben.

Bewertung und Maßnahmen

Übertrage die auffälligen Kombinationen in die Gefährdungsbeurteilung. Lege Maßnahmen am Arbeitsplatz und in der Arbeitsorganisation fest und prüfe anschließend ihre Wirkung.

1 Tätigkeiten und Belastungskombinationen

2 Fachliche Bewertung und bestehende Schutzmaßnahmen

3 Vereinbarte Maßnahmen

Maßnahme	Verantwortlich	Termin	Wirksamkeit

Nächste Prüfung der Wirksamkeit:

Zuständig:

Diese Arbeitshilfe ist eine erste strukturierte Bestandsaufnahme. Sie ersetzt weder die Gefährdungsbeurteilung noch eine geeignete vertiefende Methode, etwa die BAuA-Leitmerkmalmethoden für körperliche Belastung oder die GDA-Empfehlungen zur psychischen Belastung.

Grundlagen: §§ 3, 5 und 6 ArbSchG; BAuA, Gefährdungsbeurteilung mit den Leitmerkmalmethoden; GDA, Empfehlungen zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung (4. Auflage). Stand: 29.09.2026.