

# Arbeitszeit gestalten – Psychische Belastung

Online-Seminar  
(Webcode 5182)

ID 060194



## Hinweise zum Urheberrecht

Die nachfolgenden Folien sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für Seminare der Berufsgenossenschaft Holz und Metall bestimmt.

Bitte

- fertigen Sie keine Screenshots, Fotos oder andere Kopien der im Online-Seminar gezeigten Inhalte an,
- filmen Sie nicht mit,
- geben Sie im Anschluss gegebenenfalls zur Verfügung gestellte Unterlagen nicht an betriebsfremde Personen weiter.



Wir bedanken uns für Ihre Mitarbeit und Ihr Verständnis!

## **Kurzüberblick:**

**Psychische Belastung in die  
Gefährdungsbeurteilung integrieren**

# Arbeitsschutzgesetz

## § 4 Allgemeine Grundsätze:

Die Arbeit ist so zu gestalten, dass eine Gefährdung für das Leben sowie für die **physische und die psychische Gesundheit** möglichst vermieden und die verbleibende Gefährdung möglichst gering gehalten wird.

## § 5 Beurteilung der Arbeitsbedingungen:

(3) Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch: (...)

### **6. psychische Belastungen bei der Arbeit**

## § 6 Dokumentation:

(1) ... muss über die erforderlichen Unterlagen verfügen, aus denen das Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung, die von ihm festgelegten Maßnahmen des Arbeitsschutzes und das Ergebnis ihrer Überprüfung ersichtlich sind.

## Literaturhinweis

Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie -  
Arbeitsprogramm Psyche:

### **Arbeitsschutz in der Praxis – Berücksichtigung psychischer Belastung in der Gefährdungsbeurteilung**

Empfehlungen zur Umsetzung in der betrieblichen Praxis

Bezugsquelle:

[www.gda-psyche.de](http://www.gda-psyche.de)



# Psychische Belastung in der Gefährdungsbeurteilung

## Gestaltungsbereiche



# Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung - Unterschiedliche Methoden führen zum Ziel

**BGHM-  
Beschäftigtenbefragung  
„PsyCheck“**

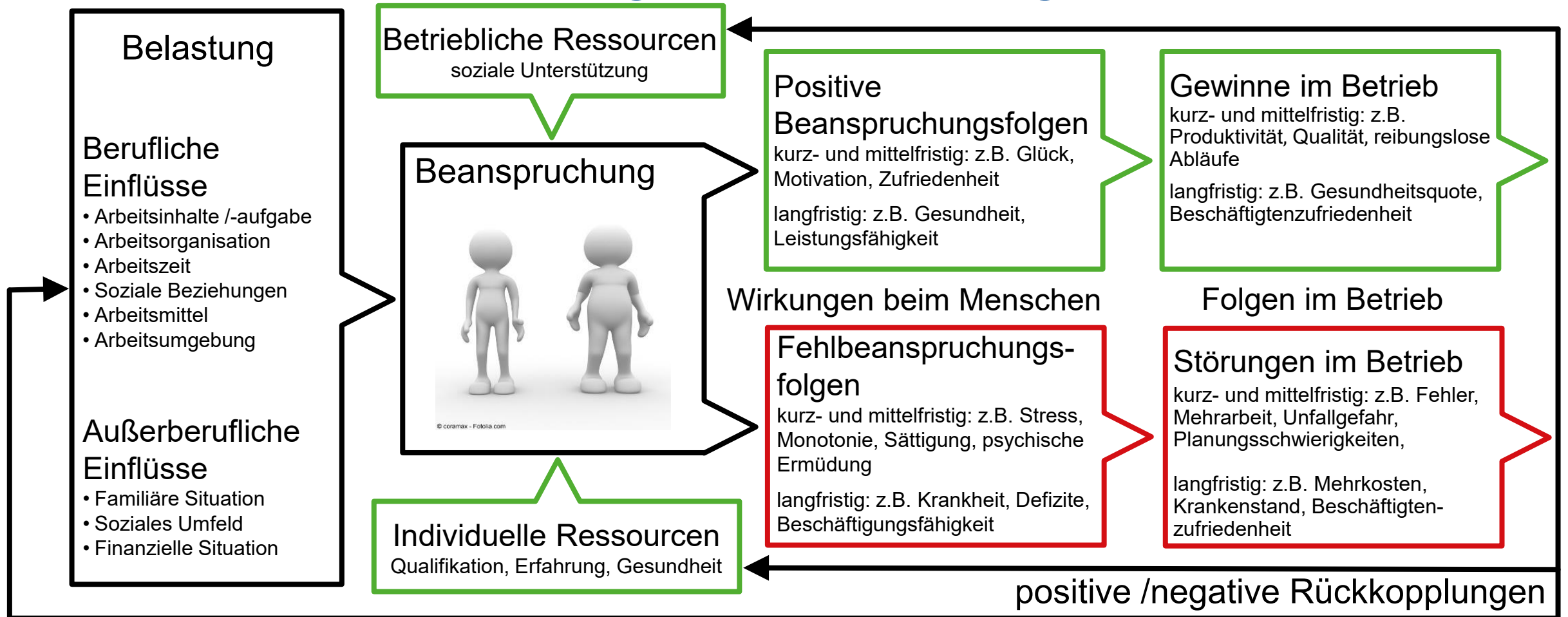


© fotomek - Fotolia.com

**Beobachtungsverfahren  
mit BGHM-Checkliste**

**Analyseworkshop  
„Gemeinsam zu gesunden  
Arbeitsbedingungen“**

# Das erweiterte Belastungs-Beanspruchungsmodell





# Was wird unter Arbeitszeit verstanden?

## Arbeitszeit (1)

Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) definiert sie als die Zeit zwischen Beginn und Ende der Arbeit

- ohne Ruhepausen -



## Arbeitszeit (2)

- Arbeitszeiten bei mehreren Arbeitgebern sind zusammenzurechnen.
- Arbeitszeit ist nicht nur Vollarbeit.
- Auch Zeiten mit geringer Inanspruchnahme am Arbeitsplatz, also Arbeitsbereitschaft und Bereitschaftsdienst gelten in vollem Umfang als Arbeitszeit.
- Bei Rufbereitschaft zählt jedoch nur die Zeit, in der die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer zur Arbeit herangezogen wird.

# Mögliche Beanspruchungsfolgen und Auswirkungen

## Faktor Arbeitszeit: Negative Effekte (1)

Eine **ungünstige** Gestaltung des Faktors „Arbeitszeit“ kann zu negativen Effekten führen. Diese können sein:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlafprobleme
- Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems
- psychovegetative Beschwerden  
(Kopfschmerzen, Schwindelgefühl)
- Magen-Darm-Beschwerden

Quellen: IAG Report 2/2019 (Hrsg.: DGUV)  
BAuA Gefährdungsbeurteilung – Handbuch – Gefährdungsfaktoren – Atypische Arbeitszeiten



## Faktor Arbeitszeit: Negative Effekte (2)

Eine **ungünstige** Gestaltung des Faktors „Arbeitszeit“ kann zu negativen Effekten führen. Diese können sein:

- Risiko für Erschöpfungszustände
- verstärktes Stresserleben
- erhöhtes Unfallrisiko
- vermehrter Alkohol- und Tabakkonsum

Quellen: IAG Report 2/2019 (Hrsg.: DGUV)  
BAuA Gefährdungsbeurteilung – Handbuch – Gefährdungsfaktoren – Atypische Arbeitszeiten

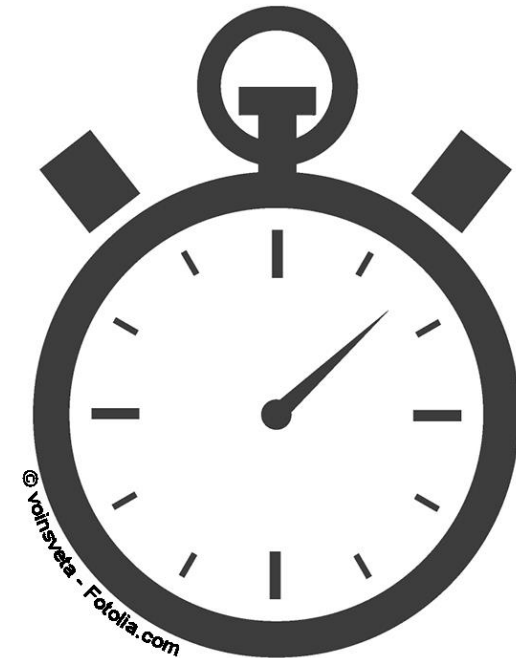


# Gestaltungsbereich „Arbeitszeit“

Kritische Ausprägungen und mögliche Maßnahmen der Arbeitszeitgestaltung

## Gefährdung durch Dauer

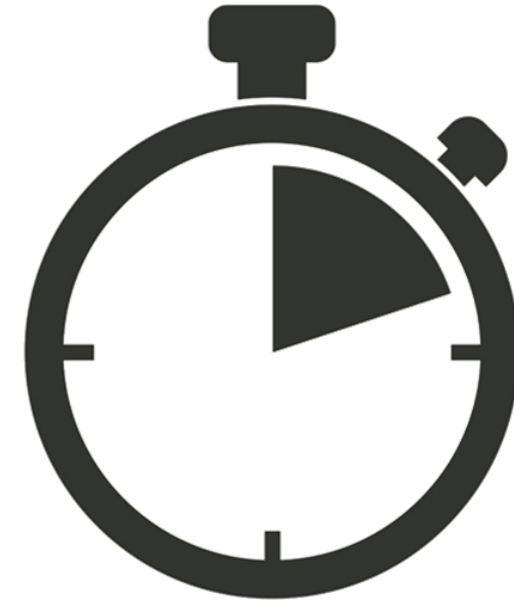
- über 8 Stunden täglich, insbesondere bei
  - Exposition mit Gefährdungen, für die Grenzwerte definiert wurden
  - langandauernd hohen Anforderungen an die Konzentration
  - hohe Taktbindung
  - erhöhte physische Belastung
- über 10 Stunden täglich
- über 40 Stunden bei 5 Arbeitstagen pro Woche bzw.  
über 48 Stunden bei 6 Arbeitstagen pro Woche





## Gefährdung durch zu geringe Erholungszeiten

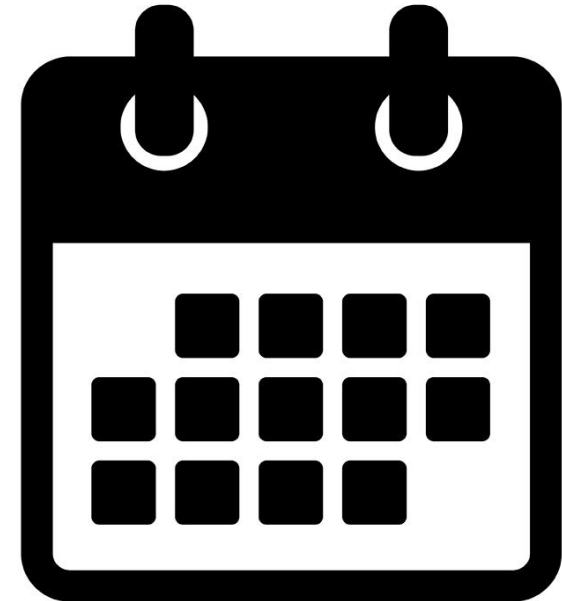
- unzureichendes Pausenregime  
(bezogen auf die Lage der Pausen, deren Verkürzung oder Ausfall)
- Verkürzung der Ruhezeit  
(unter 11 Stunden)
- erweiterte berufsbezogene Erreichbarkeit  
(z. B. Rufbereitschaft, mobile Arbeit/Homeoffice)



© vectorplus / 123RF.com

## Gefährdung durch mangelnde Vorhersehbarkeit / Planbarkeit

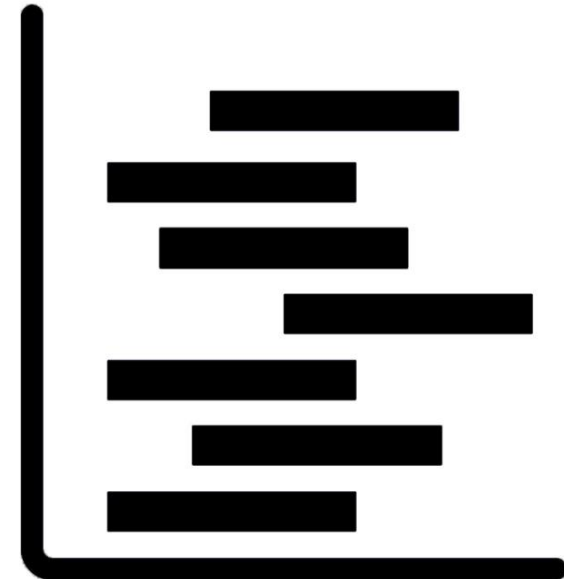
- mangelnde Vorhersehbarkeit und Planbarkeit von Arbeitszeit (z. B. kurzfristig erforderliche Überstunden durch Vertretung, Termindruck)
- unzureichende Einflussmöglichkeit auf Dauer, Lage oder Flexibilität der Arbeitszeit (z. B. Arbeit auf Abruf)



© krissikunterbunt/stock.adobe.com

## Gefährdung durch Lage / Schichtarbeit

- Arbeit an Sonn- und Feiertagen
- Nachtarbeit
- ungünstig gestaltete Schichtarbeit und Dienstpläne (z. B. geteilte Schichten)



© Premium Art/stock.adobe.com

# Wie steht es um Ihre Arbeitszeit?

# Kurzer Check der Arbeitszeit mit der BGHM-Checkliste FI 0052

Nr. 0052  
Stand 03/2025

FI

Fach-Information

## Arbeitsbedingte psychische Belastung

Teil I – Hilfe zur Ermittlung und Bewertung wesentlicher Merkmale

Inhalt:  
Erläuterungen  
Checkliste Teil I



### WOZU

Ungünstig gestaltete, arbeitsbedingte psychische Belastungsfaktoren fördern Stress, Risikoverhalten, Improvisation und Hilflosigkeit. Das Unfallrisiko steigt. Abhängig von der Intensität und Dauer der Einwirkung sowie den persönlichen Beeinflussungsmöglichkeiten (Ressourcen) können sie auch Gesundheitsbeeinträchtigungen hervorrufen (vgl. Handbuch Gefährdungsfaktoren – [www.baua.de](http://www.baua.de)). Die Fach-Informationen 0052 und 0053 unterstützen Sie dabei, dem entgegenzuwirken. Sichere und gesunde Arbeitsbedingungen verbessern ebenfalls die Resilienz und Gesundheitskompetenz. Weiterführende Informationen: [www.bghm.de](http://www.bghm.de) – Webcode 234.

### WER/WIE

Die vorliegende Checkliste unterstützt bei der Ermittlung, Bewertung und Dokumentation von Gefährdungen durch arbeitsbedingte psychische Belastung gemäß dem Arbeitsschutzgesetz. Sie kann als Beobachtungsinterview, Befragung oder in Gesprächsrunden eingesetzt werden. Die systematische Einbeziehung der Beschäftigten als Expertinnen und Experten für die Abläufe und Strukturen an ihren Arbeitsplätzen wird ausdrücklich empfohlen.

### Schritt 1: Ermittlung der Belastung (Analyse, Spalten 3 und 4)

Ob Einwirkungen in kritischer Ausprägung vorhanden sind, wird tätigkeitsbezogen geprüft.

### Schritt 2: Bewertung der Gefährdung (Spalten 5 und 6)

Die Ermittlungsergebnisse müssen besprochen und konsensbasiert beurteilt werden. Dabei sind auch Wechselwirkungen mit anderen Gefährdungsfaktoren zu beachten. Beurteilungskriterien sind

1. gesetzliche Festlegungen und untergesetzliche Konkretisierungen der Schutzziele (Grenzwerte, Gestaltungsziele in Verordnungen und Technischen Regeln, z. B. ASR A3.7, TRBS 1151) oder
2. gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse (GDA-Empfehlungen: [www.gda-psyche.de](http://www.gda-psyche.de) und die IGA-Reporte 31/32: [www.iga-info.de](http://www.iga-info.de)) oder
3. betriebliche Kriterien (Unfallhäufigkeit, AU-Quote, Betriebsklima, Beschwerden etc.), die bei Fehlen der Kriterien nach 1. und 2. herangezogen werden können.

### Schritt 3: Schutzmaßnahmen ableiten und umsetzen (unterhalb der Tabellen)

Liegen Gefährdungen vor, müssen Schutzmaßnahmen ergriffen werden. Empfohlen wird die Ableitung betriebsspezifischer Maßnahmen in Workshops anhand der BGHM-Broschüre VER-002 „Gemeinsam zu gesunden Arbeitsbedingungen“ ([www.bghm.de](http://www.bghm.de) – Webcode 4267 - Formulare, Checklisten, Betriebsanweisungen). Anregungen zu Schutzmaßnahmen sind unter [www.inqa.de](http://www.inqa.de) sowie in den Fach-Informationen FI 0028 und FI 0053 zu finden.

### Schritt 4: Wirksamkeitskontrolle und Nachverfolgung

Eine Veränderungsmessung und eine Dokumentation sind erforderlich. Wir empfehlen die systematische und ressourcenschonende Integration in das im Unternehmen bereits vorhandene Dokumentations- und Managementsystem.

Haben Sie Fragen zum Fachwissen Arbeitsschutz? Dann kontaktieren Sie uns gerne über unsere zentrale Rufnummer: 06131 802-0  
© BGHM

Herausgeber:  
Berufsgenossenschaft Holz und Metall  
[www.bghm.de](http://www.bghm.de)

## Fach-Information FI 0052 – Arbeitszeit

Psychische Einwirkung (Gestaltungsbereich)	Arbeitszeit kritische Ausprägungen	„Nein“ Trifft nicht zu	„Ja“ Trifft zu  ➔	Die Gefährdung* der Gesundheit/Sicherheit ist	
				wenig wahrscheinlich	wahrscheinlich
<b>Dauer</b>	Die Arbeitszeit übersteigt regelmäßig 10 Stunden pro Tag oder 48 h pro 6-Tage-Arbeitswoche <b>oder</b> sie übersteigt 8 Stunden pro Tag insbesondere bei der Arbeit mit (a) Gefahrstoffen mit festgelegten Grenzwerten (z. B. in Schweißrauchen oder bei Lärm), (b) hohen Anforderungen an die Konzentration, (c) hoher Taktbindung, (d) starker körperlicher Anstrengung (z. B. Zwangshaltung oder Hitze/Kälte) oder (e) hoher sozialer Interaktionsdichte (z. B. Kunden oder Schüler).			<b>Trifft die Beschreibung zu, besteht automatisch Handlungsbedarf!</b>	
<b>Lage/Schichtarbeit</b>	Arbeiten an Sonn- und Feiertagen oder Nachtarbeit oder ungünstige Schicht-/Dienstpläne (z. B. geteilte Schichten).			<b>Trifft die Beschreibung zu, besteht automatisch Handlungsbedarf!</b>	
<b>Planbarkeit/ Vorhersehbarkeit</b>	Die Arbeitszeit ist <u>nicht</u> verlässlich planbar/vorhersehbar. Es bestehen nur unzureichende Einflussmöglichkeiten auf die Dauer, Lage und Flexibilität der Arbeitszeit.				
<b>Erholungszeiten/ Pausen</b>	Geplante Ruhe- und Pausenzeiten können regelmäßig nicht oder nur verkürzt eingehalten werden <b>oder</b> eine erweiterte berufsbezogene Erreichbarkeit (z. B. Rufbereitschaft) ist erforderlich.				

Quelle: BGHM (Auszug aus der FI 0052, 03/2025)

[FI-0052\\_Gefaehrdungsbeurteilung-psychische-Belastung.pdf \(bghm.de\)](#)

## Arbeitszeit ist gut gestaltet, wenn

- sie klar begrenzt ist.
- sich Arbeits- und Bereitschaftszeiten von Erholungszeiten der Beschäftigten klar abgrenzen.
- ausreichende und störungsfreie Pausen-, Ruhe- und Erholungszeiten sichergestellt sind.
- Arbeitszeiten, Pausen-, Ruhe- und Erholungszeiten für die Beschäftigten vorhersehbar und planbar sind.



## Arbeitszeit ist gut gestaltet, wenn

- Bedürfnisse der Beschäftigten, auch in Bezug auf die Vereinbarkeit von Arbeit und Familie, berücksichtigt werden.
- Beschäftigte bei der Gestaltung der Arbeits-, Pausen-, Ruhe- und Erholungszeiten Mitsprache (hinsichtlich Dauer, Lage, Flexibilität) haben.
- bei der Schichtplanung die arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse berücksichtigt werden.





## **Pausen sind extrem wichtig!**

### Pausen

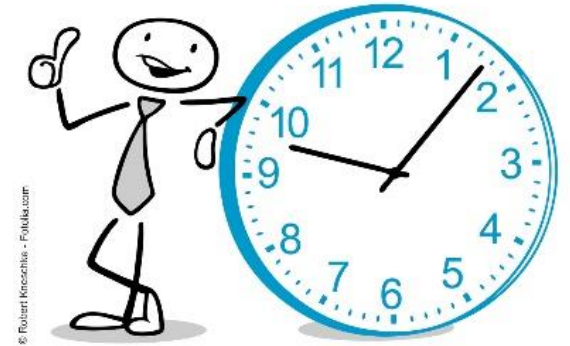
- bieten geistige und körperliche Erholung,
- bieten Gelegenheit zum Austausch mit Kolleginnen und Kollegen,
- dienen der Regeneration und
- tragen dadurch entscheidend zur Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz bei.



## Pausen: Rechtsgrundlage

§ 4 Arbeitszeitgesetz:

- Sechs bis neun Stunden: **im Voraus feststehende** Ruhepause von mindestens 30 min
- mehr als neun Stunden Beschäftigung: 45 min Pause
- Einteilung in Zeitabschnitte von mindestens 15 min möglich
- Länger als sechs Arbeitsstunden dürfen Arbeitnehmende nicht ohne Ruhepause beschäftigt werden.



## Regeln der Pausengestaltung

- Viele Kurzpausen sind effektiver als wenige lange.
- Pausenzeit sollte 15 % der Schichtdauer nicht unterschreiten.
- Mit steigender Schichtdauer sind mehr und längere Pausen erforderlich.



## Faktor Arbeitszeit: Positive Effekte

Eine **günstige** Gestaltung des Faktors „Arbeitszeit“ kann zu positiven Effekten führen, auf:

- Wohlbefinden
- Arbeitszufriedenheit
- Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf

Quellen: IAG Report 2/2019 (Hrsg.: DGUV)  
BAuA Gefährdungsbeurteilung – Handbuch – Gefährdungsfaktoren – Atypische Arbeitszeiten

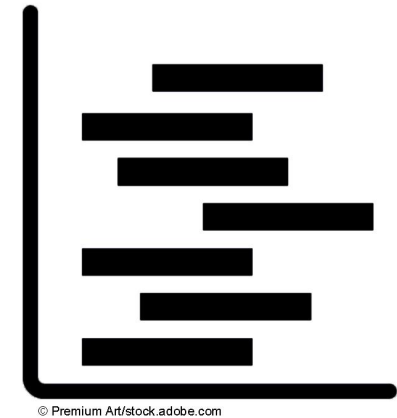
# Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Schichtarbeit



Foto: BMW Group

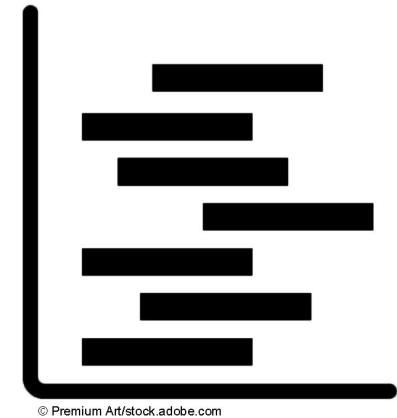
## Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Schichtarbeit (1)

- nicht mehr als 3 Nachtschichten hintereinander
- keine Dauernachtschicht
- schnelle Rotation von Früh- und Spätschichten (Wechsel alle 2-3 Tage)
- Vorwärtswechsel: Früh-/Spät-/Nachtschicht
- Frühschichtbeginn nicht zu früh: möglichst nach 06:00 Uhr
- nicht mehr als 8-Stunden-Schicht
- mehrere Kurzpausen integrieren
- keine Überstunden



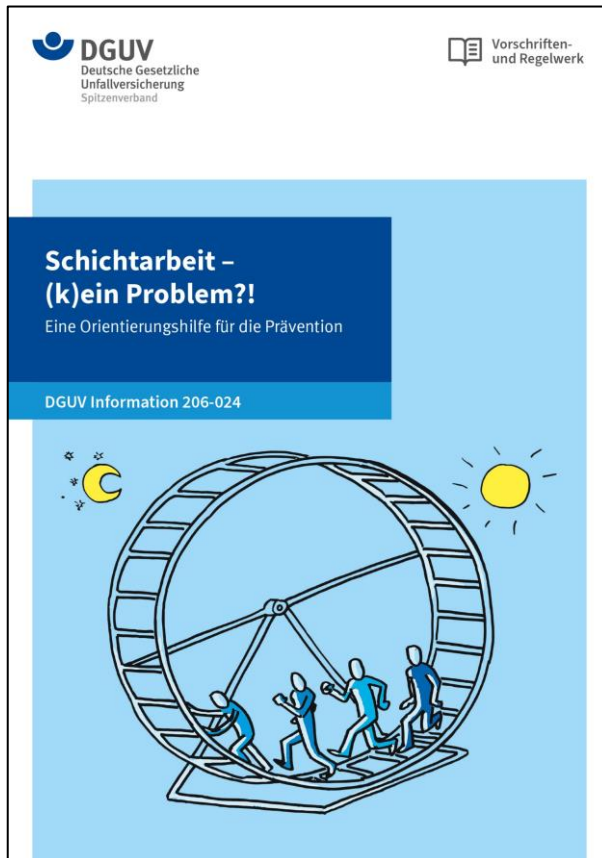
## Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Schichtarbeit (2)

- Nachtschicht auf maximal 6 Stunden begrenzen
- geblockte Wochenendfreizeiten
- möglichst geblockte frei Tage
- beschäftigtenorientierte Flexibilisierung und Individualisierung
- ein freier Abend an mindestens einem Wochentag
- Vermeidung von Mehrfachbelastungen
- Freizeitausgleich statt Geld
- ernährungswissenschaftlich ausgewogene Ernährung:  
warme Mahlzeit nach 1/3 der Arbeitszeit, mehrere leichte Zwischenmahlzeiten
- regelmäßige arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen





# Weitere Informationen zum Thema Arbeitszeit

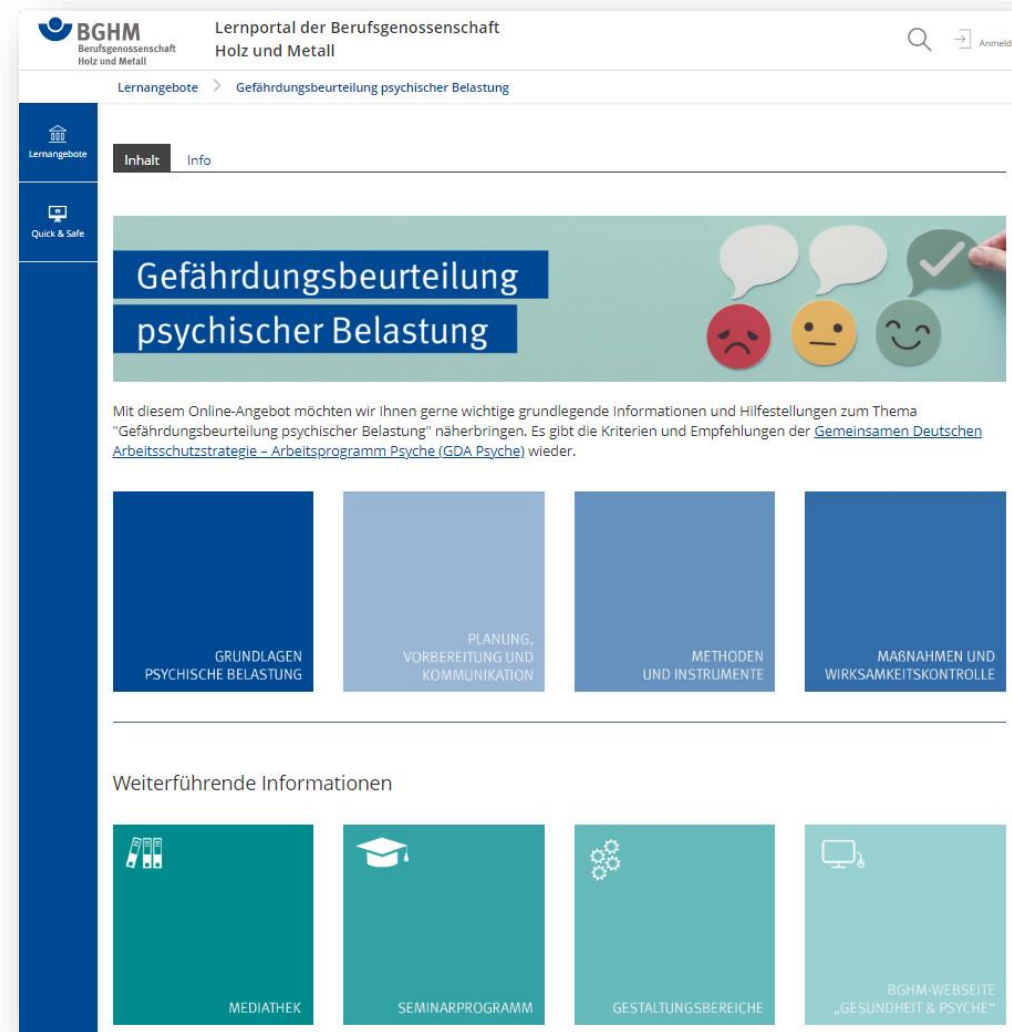




# Weitere Informationen

## BGHM-Lernportal

## Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung



The screenshot displays the BGHM Lernportal interface. The header includes the BGHM logo, the text 'Lernportal der Berufsgenossenschaft Holz und Metall', and a search icon. The main navigation bar shows 'Lernangebote' and 'Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung'. The left sidebar contains 'Lernangebote' and 'Quick & Safe' links. The main content area features a title 'Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung' with a graphic of three speech bubbles (red sad face, yellow neutral face, green happy face with a checkmark). Below the title, a paragraph states: 'Mit diesem Online-Angebot möchten wir Ihnen gerne wichtige grundlegende Informationen und Hilfestellungen zum Thema "Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung" näherbringen. Es gibt die Kriterien und Empfehlungen der [Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie – Arbeitsprogramm Psyche \(GDA Psyche\)](#) wieder.' Below this text are four blue boxes representing the course structure: 'GRUNDLAGEN PSYCHISCHE BELASTUNG', 'PLANUNG, VORBEREITUNG UND KOMMUNIKATION', 'METHODEN UND INSTRUMENTE', and 'MAßNAHMEN UND WIRKSAMKEITSKONTROLLE'. At the bottom, a section titled 'Weiterführende Informationen' contains four teal boxes: 'MEDIATHEK', 'SEMINARPROGRAMM', 'GESTALTUNGSBEREICHE', and 'BGHM-WEBSEITE „GESUNDHEIT & PSYCHE“'.

# Weitere Informationen

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

Webcode: 4267

Webcode: 234


**BGHM**  
 Berufsgenossenschaft  
 Holz und Metall

Mitgliedschaft und Beitrag ▾
 Versicherungsschutz und Leistungen ▾
 Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz ▾
 Qualifizierung und Seminare ▾
 Suche / Webcode

Startseite / Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz / Fach-Themen / Gesundheit und Psyche

Home  
 Mitgliedschaft und Beitrag  
 Versicherungsschutz und Leistungen  
**Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz**  
 Gefährdungsbeurteilungen  
 Forschung  
 Praxishilfen  
**Fach-Themen**  
 Atemwegsinfektionen / Corona  
 Arbeitsmedizinische Vorsorge  
 Arbeitsschutzausschuss  
 Arbeitsstätten  
 Asbest  
 Bauarbeiten  
 Betriebsärztliche und sicherheitstechnische Betreuung  
 Arbeitsschutz bei Auslandseinsätzen  
 Brand- und Explosionsschutz  
 Elektrotechnik  
 Elektromagnetische Felder (EMF)  
 Enge Räume  
 Ergonomie und

## Gesundheit und Psyche



Die heutige Arbeitswelt ist komplex und durch eine zunehmende Digitalisierung sowie Entgrenzung von Arbeits- und Privatleben gekennzeichnet. Dieser Wandel stellt Unternehmensverantwortliche und Führungskräfte vor die Frage, wie die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten erhalten beziehungsweise gefördert werden kann – das schließt die Psyche mit ein.

Die betriebliche Präventionsarbeit auf dem Gebiet „Gesundheit und Psyche“ sollte die nachstehenden Themenfelder beinhalten.

Hierzu sowie zu weiteren gesundheitsrelevanten Themenfeldern, finden Sie Informationen und Handlungshilfen:

- [Psychische Belastung](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Gesundheit im Betrieb](#)
  - Betriebliches Gesundheitsmanagement
  - Betriebliches Eingliederungsmanagement
  - Beschäftigungsfähigkeit
  - Arbeitszeit
- [Präventionskultur und Verhalten](#)
- [Mobiles Arbeiten und Digitalisierung](#)

# Präventionsguide Psyche



Quelle: praeventionsguidepsyche.de, © 2025 systemkonzept – Gesellschaft für Systemforschung und Konzeptentwicklung mbH, Köln



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