

Belastung und Beanspruchung

Die Begriffe *Belastung* und *Beanspruchung* werden in der Alltagssprache häufig synonym verwendet. In der Arbeitswissenschaft bezeichnet Belastung die *äußeren Einflüsse* auf Menschen und Beanspruchung die *individuelle Auswirkung* der Belastung.

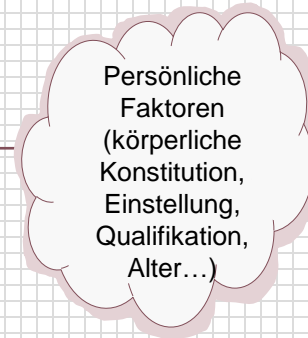
Ob aus einer Belastung eine Beanspruchung wird oder nicht, hängt auch von den *persönlichen Voraussetzungen* und *Rahmenbedingungen* ab.



Belastung

Alle Einflüsse, die von außen einwirken
(*Stressoren*)

Belastungen aus Arbeitsaufgabe (Aufgabendichte, Emotionsarbeit) oder Arbeitsplatzgestaltung (Licht, Lärm, Ergonomie...)



Persönliche Faktoren
(körperliche Konstitution, Einstellung, Qualifikation, Alter...)



Beanspruchung

Individuelle Auswirkung der Belastung
(*Stressreaktion*)

Ermüdung, *Stress*, mangelnde Arbeitszufriedenheit, Burnout

Goode, W. J. 1960. A theory of role strain. *American Sociological Review*, 25(4), 483-496.

Lohmann-Haislah, A. 2012. *Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Dortmund. buaa.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd68.html (Zugriff: 01/24).

Mucha, A., Frieß, W., Jarren, J., & Rastetter, D. 2015. Schützt strategisches Handeln vor den negativen Folgen von Stress? *Arbeit. Zeitschrift für Arbeitsforschung, Arbeitsgestaltung und Arbeitspolitik*, 24(3+4), 111-128.



Unabhängig von persönlichen Faktoren: Häufig entsteht *Stress*, wenn *Rollenerwartungen widersprüchlich* sind ...



...oder wenn die *Arbeitsintensität* als *hoch*, die *Handlungsspielräume* jedoch als *gering* erlebt werden.



Strukturell gilt es, *Rollen zu klären* und *Arbeitsintensitäten* und *Handlungsspielräume* in *Einklang* zu bringen. Individuell kann *mikropolitische Kompetenz* dabei helfen, einen strategischen Umgang mit widersprüchlichen Rollenerwartungen zu entwickeln und Handlungsspielräume zu erweitern.