

## Schweigen, schlucken, stillhalten?

Junge Auszubildende tun sich oft schwer, psychische Belastung oder Beanspruchung zu benennen. Sie befürchten vielleicht negative Folgen am Arbeitsplatz, wenn sie schlechte Arbeitsbedingungen benennen, über ihr Befinden oder psychisches Unwohlsein offen sprechen. Folgen können zum Beispiel sein, dass ihre Äußerungen nicht ernst genommen sondern als „Faulheit der Generation Z“ bewertet werden. Frust und Unzufriedenheit passiv hinzunehmen und Ärger ständig hinunterzuschlucken, ist jedoch keine Lösung. Vielmehr ist ganz entscheidend, die eigene Belastungssituation zu reflektieren und gegebenenfalls aktiv zu werden. Woran bemerke ich, dass ich mich in meinem Job nicht wohlfühle? Wie vermittele ich das meinen Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten? Wie bleibe ich trotz ungünstig gestalteter Arbeitsbedingungen gesund? Was macht mich kaputt, was stärkt mich? Wohin wende ich mich, wenn ich nicht weiter weiß und Hilfe benötige?

Es gehört zu den Kernbotschaften der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), für Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz zu sensibilisieren und ein Bewusstsein für entsprechende präventive Maßnahmen fest in der Berufsausbildung zu verankern. Die hier bereitgestellten Unterrichtsmaterialien fördern bei Auszubildenden niederschwellig die Kompetenz und Motivation,

- negative Beanspruchungsfolgen und entsprechende Frühwarnsymptome ernst zu nehmen,
  - mit psychischer Belastung offen und konstruktiv umzugehen,
  - sich präventiv Strategien zur Stärkung eigener Ressourcen zu überlegen und sie umzusetzen.
- Die Unterrichtseinheit ist so konzipiert, dass die Inhalte branchenübergreifend sowohl im Präsenz- als auch im Distanzunterricht erarbeitet werden können.

Im Rahmen der Unterrichtseinheit werden folgende Inhalte vermittelt:

- Psychische Belastung und Beanspruchung
- Bedingungen, unter denen von einer Gefährdung durch psychische Belastung auszugehen ist
- Alarmsignale für eine Fehlbeanspruchung
- Schutzfaktor Ressourcen

### Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien unter [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) zusätzliche Informationen:

- **Multitasking und Psyche**, (BBS), Webcode: [lug1001142](#)
- **Stress**, (BBS), Webcode: [lug1002009](#)
- **Leben in Balance**, (BBS), Webcode: [lug1058434](#)
- **Selbstmotivation**, (BBS), Webcode: [lug1033109](#)
- **Umgang mit Misserfolg**, (BBS), Webcode: [lug1003500](#)

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Mit psychischer Belastung gesund umgehen, Oktober 2023

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Melanie Dreher, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Gabriele Mosbach



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehr-  
materialien



Distanz-  
unterricht

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der Stunde: Mit psychischer Belastung gesund umgehen

Geplante Zeit: Eine Unterrichtsstunde

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
<p><b>Einstieg</b> Motivation, Orientierung, Hinführung zum Thema</p>	<p>Kurze Übersicht geben über Thema, Lernstoff, Arbeitsablauf, Arbeitsmethoden, Unterrichtsziele</p> <p>Impuls DGUV-Podcast: Sensibilisierung, Betroffenheit herstellen, Vorwissen aktivieren, Wissen aneignen</p> <p>Arbeitsblatt 1 „Ziemlich unter Druck“ austeilen Die SuS reflektieren in EA ihre eigene psychische Belastungssituation.</p> <p>Besprechung Arbeitsblatt 1 im Plenum mit Fokus auf Definition der Begriffe „psychische Belastung“ und „psychische Beanspruchung/ Fehlbeanspruchung“.</p> <p>Impulsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Was verstehen Sie unter ‚psychischer Belastung‘ am Arbeitsplatz? Verwenden Sie den Begriff eher in positivem, neutralem oder negativem Kontext?“</li> <li>• „Was ist der Unterschied zwischen psychischer Belastung und psychischer Erkrankung?“</li> <li>• „Welche Auswirkungen kann eine negative Bewertung von ‚psychischer Belastung‘ auf die Kommunikation im Betrieb haben, wenn eigentlich individuelle Reaktionen auf belastende äußere Einflüsse gemeint sind?“</li> </ul> <p>Zusammenfassung der Arbeits- und Gesprächsergebnisse des Unterrichtseinstiegs/Visualisierung über geeignetes Präsentationsmedium</p>	<p>Vortrag der Lehrkraft</p> <p>Kernbotschaften eines Podcasts benennen, stichwortartig notieren, Diskussionseinstieg</p> <p>EA, Selbstreflexion Die Ergebnisse werden besprochen, jedoch nicht abgefragt oder kontrolliert, da die Antworten persönlich sind und eine vertrauensvolle Atmosphäre gegeben sein soll.</p> <p>Moderiertes Gespräch/Vortrag der Lehrkraft und Visualisierung auf Basis der Hintergrundinformationen für die Lehrkraft, ggf. unter Verwendung des BGHW-Videos „Das Belastungs-Beanspruchungs-Modell“</p> <p> <b>Umsetzung im Distanzunterricht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterrichtseinstieg als Sprach- oder Videonachricht aufnehmen und via E-Mail oder Messengerdienst an die Lernenden schicken</li> <li>• Diskussion und Lernstoff, Arbeitsanweisungen und Fragen über Telefon- oder Videokonferenzen austauschen</li> <li>• Lernplattform/Schulcloud benutzen und dort die Arbeitsmaterialien hochladen oder Arbeitsblatt als PDF verschicken</li> <li>• Austausch der SuS untereinander über Telefon-/ Videokonferenzen oder digitale Pinnwände</li> </ul>	<p>DGUV-Podcast „Überfordert/Unterfordert“, DGUV Tube, Laufzeit 3:13 Minuten <a href="https://www.tube.dguv.de/video/1ngLoVRHiAWsTvP5DHemzr#top">https://www.tube.dguv.de/video/1ngLoVRHiAWsTvP5DHemzr#top</a></p> <p></p> <p>AB 1 (kein Lösungsblatt, offenes Antwortformat)</p> <p>BGHW-Video „Das Belastungs-Beanspruchungs-Modell“, Laufzeit 2:15 Minuten <a href="https://www.arbeitsschutzfilm.de/mediathek/das-belastungs-beanspruchungs-modell_6f094c8f2.html">https://www.arbeitsschutzfilm.de/mediathek/das-belastungs-beanspruchungs-modell_6f094c8f2.html</a></p> <p></p> <p>Präsentationsmedien klassisch: Tafel, Pinnwand, Wandzeitung digital: interaktive Tafel, Beamer, digitale Pinnwand, Smartphone, Tablet, Laptop, Computer</p>

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
<p><b>Verlauf/Erarbeitung</b>                      Konkretisierung, Übung,                      Thematisierung normativer                      Einstellungen</p>	<p>Ziel der Unterrichtsphase                      Normative Einstellungen bewusst machen, psychische Belastung ernst nehmen, eigene Ressourcen stärken</p> <p>Impulsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Was könnte Beschäftigte daran hindern, offen über psychische Belastungen am Arbeitsplatz zu sprechen?“</li> <li>• „Was muss vorrangig getan werden, um psychische Belastung am Arbeitsplatz zu minimieren?“</li> </ul> <p>Arbeitsblatt 2 „Ungünstig gestaltete Arbeitsbedingungen“ austeilen                      Die SuS benennen in Partner- oder Gruppenarbeit mögliche Ursachen für negative psychische Belastungen am Arbeitsplatz.                      Besprechung Arbeitsblatt 2 im Plenum</p> <p>Arbeitsblatt 3 „Alarmstufe Rot?“ austeilen                      Die SuS reflektieren in EA ihre eigene psychische Belastungssituation.                      Diskussion im Plenum auf Basis von Erkenntnissen aus der Selbstreflexion: Anzeichen für negative psychische Belastung zu erkennen, beugt Gesundheitsrisiken vor.</p> <p>Arbeitsblatt 4 „Ran an die Kraftquellen!“ austeilen                      Die SuS befassen sich mit ressourcenorientierten Maßnahmen und benennen Kraftquellen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit am Arbeitsplatz. Besprechung Arbeitsblatt 4 im Plenum</p> <p>Arbeitsblatt 5 „Let’s talk! Über Belastung reden“ austeilen                      Die SuS üben offene, wertschätzende Kommunikation über psychische Belastung und setzen ein fiktives Gespräch mit einer Führungskraft im Rollenspiel um.</p>	<p>Sammeln und Visualisieren von Aussagen der SuS, moderiertes Gespräch                      Kurzzusammenfassung/Kurzvortrag der Lehrkraft auf Basis der Aussagen der SuS sowie der Hintergrundinformationen für die Lehrkraft, Visualisierung</p> <p>PA, GA                      Ggf. Vortrag Lehrkraft, Beantwortung von Fragen, Visualisierung</p> <p>EA, anonymisierte Checkliste zur Selbstreflexion                      Die Ergebnisse bleiben anonym, werden nicht abgefragt oder kontrolliert, da die Antworten persönlich sind und eine vertrauensvolle Atmosphäre gegeben sein soll.                      Moderiertes Gespräch, ggf. Vortrag Lehrkraft, Visualisierung</p> <p>EA, Reflexionsaufgabe                      Moderiertes Gespräch, ggf. Vortrag Lehrkraft, Visualisierung</p> <p>PA, GA, Anleitung zur Selbsthilfe                      Diskussion und Umsetzung der Ergebnisse im Rollenspiel</p> <p> <b>Umsetzung im Distanzunterricht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernplattform/Schulcloud benutzen und dort die Arbeitsmaterialien hochladen oder Arbeitsblätter als PDF verschicken</li> <li>• Diskussion und Lernstoff, Arbeitsanweisungen und Fragen über Telefon- oder Videokonferenzen austauschen</li> <li>• Austausch der SuS untereinander über Telefon-/Videokonferenzen oder digitale Pinnwände, z. B. Flinga-Board</li> <li>• Video per E-Mail oder Messengerdienst an SuS verschicken</li> </ul>	<p>AB 2 mit Lösungsblatt</p> <p>AB 3                      (kein Lösungsblatt, offenes Antwortformat)</p> <p>AB 4 mit Lösungsblatt</p> <p>AB 5                      (kein Lösungsblatt, offenes Antwortformat)</p>

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
<p><b>Sicherung</b></p>	<p>Kurze Zusammenfassung und Strukturierung der wichtigsten Arbeitsergebnisse des Unterrichtsverlaufs. Visualisierung über geeignetes Präsentationsmedium. Die SuS erhalten abschließend Gelegenheit, bisher ungeklärte Fragen zu thematisieren, Informationen ggf. zu korrigieren und zu diskutieren.</p> <p>Alle visualisierten Ergebnisse werden abgeschrieben und zusammen mit den Arbeitsmaterialien in den Lernhefter integriert.</p>	<p>Vortrag/Visualisierung Lehrkraft</p> <p> <b>Umsetzung im Distanzunterricht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsergebnisse der gesamten Lerneinheit als Handout online an die SuS verschicken, z. B. über Flinga-Board</li> </ul>	<p>Digitale Pinnwand zum kollaborativen Arbeiten: Flinga-Board (<a href="https://flinga.fi/">https://flinga.fi/</a>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorab kostenlosen Account anlegen und neues Flinga-Board erstellen</li> <li>• Link zum Board an alle SuS versenden</li> <li>• Als Ergebnissicherung fertiges Flinga-Board als PDF downloaden</li> </ul>
<p><b>Ende</b></p>	<p>Unter Anleitung der Lehrkraft in einer Kurzentspannung Belastung weatmen und abschütteln SuS machen es sich auf ihren Stühlen bequem und konzentrieren sich auf ihre Atmung: Augen schließen, auf den eigenen Atem achten, eine Hand auf den Bauch legen und spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Sich vorstellen, wie sich mit jedem Ausatmen die Muskeln entspannen und mit jedem Einatmen neue Kraft in den Körper strömt. Nach zwei Minuten Augen öffnen, Arme über den Kopf heben, sich genüsslich reckeln und strecken, aufstehen, Arme und Beine ausschütteln. Die Übung kann regelmäßig am Arbeitsplatz durchgeführt werden.</p> <p>Feedbackrunde Reflektieren über Unterrichtskonzept und Arbeitsprozess: Was lief gut, was eher nicht? Welche Erkenntnisse nehme ich aus dieser Unterrichtseinheit mit? Was werde ich umsetzen? Was kann die Schulklasse/Gemeinschaft tun, um gesund zu bleiben?</p> <p>Hausaufgabe Wiederholung, Erweiterung, Vertiefung von Basiswissen beim Stöbern durch die Informationsangebote auf den Webseiten der Berufsgenossenschaften:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.tube.dguv.de/">https://www.tube.dguv.de/</a></li> <li>• <a href="https://public-e-learning.dguv.de/ilias.php?baseClass=ilSAHSPresentationGUI&amp;ref_id=1221">https://public-e-learning.dguv.de/ilias.php?baseClass=ilSAHSPresentationGUI&amp;ref_id=1221</a></li> </ul> </p>	<p>Praktische Übung: Atem- und Bewegungsübung</p> <p>Blitzlicht</p> <p> <b>Umsetzung im Distanzunterricht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch über Telefon- oder Videokonferenz</li> </ul>	