

Belastungen neutral alle erfassbaren, den Menschen von außen beeinflussenden Faktoren, die auf ihn einwirken	Ressourcen individuell individuelle Voraussetzungen & Strategien auf ein wirkende Belastungen zu reagieren	Beanspruchung positiv oder negativ unmittelbare Auswirkung von Belastungen im Individuum
AM COMPUTERARBEITSPLATZ - einseitige, unnatürliche, z. T. "falsche" Haltung/ wenig Bewegung - Aufenthalt in unnatürlicher Umgebung/ Innenraumklima - unnatürliche Belastungen von techn. Arbeitsmittel..wie Computer, Bildschirm, Kopierer, Telefon.. - Regelmäßigkeit, Dauer/Zeitaufwand (immer wieder den selben Einflüssen, tagein und tagaus ausgesetzt sein)	UNTERSCHIEDLICHE RESSOURCEN - können in einem selbst oder in der Arbeitswelt liegen. - Selbst: abhängig von individuellen, körperlichen und geistigen Verfassung u.Erfahrungen - Arbeitswelt: abhängig von Unterstützung/Hilfe durch Kollegen/Arbeitgeber	MÖGLICHKEITEN DER AUSWIRKUNGEN - körperliche und seelische Überforderung (ggf. auch Unterforderung)/Stress - gesundheitliche, körperliche Probleme (Verspannung, Rücken- u.Schulterprobleme, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörg., Augenleiden..) - psychische Probleme (Gereiztheit, Nervosität, Unruhe, Frustration, Unsicherheit, Depressionen..) - Konzentrationsschwäche, schnelle Ermüdung - kann auch positive Beeinflussung bedeuten (motivierend, anregend, energiefördernd)
OPTIMIEREN DER EINFLÜSSE DURCH: - ergonomisch & baubiologisch gestalteter Arbeitsplatz - abwechselnde Arbeitshaltung (zusätzlicher Steharbeitsplatz) - regelmäßige Pausen/ Unterbrechungen (Bildschirmarbeitsverordnung § 5 Täglicher Arbeitsablauf...Tätigkeit..so zu organisieren... dass die tägliche Arbeit an Bildschirmgeräten regelmäßig durch andere Tätigkeiten oder durch Pausen unterbrochen wird..)	AUSBAUEN / STÄRKEN DURCH: - effektive Erholungsphasen (regelmäßige Arbeitspausen, am besten an der frischen Luft, gezielte Körperübungen, guter & ausreichender Schlaf) - effektiver Ausgleich (Natur erleben, Sport treiben, Entspannungstechniken erlernen, Yoga, Hobbys & Interessen nachgehen, soziale Kontakte) - gesunde & ausgewogene Ernährung - gezielte Weiterbildung, Zusammenarbeit mit Kollegen -Gewohnheiten/ Haltungen hinterfragen und gegebenenfalls ablegen	ÜBERFORDERUNG VERMEIDEN DURCH: - Optimierung der Belastungen/ Einflüsse - gestärkte, optimale Ressourcen (effektive Erholung, ausreichend positiver Ausgleich, gesunde Lebensart..)
Diese Tabelle über die Belastungen am Computerarbeitsplatz und entsprechende Gegenmaßnahmen sowie den entsprechenden Artikel im MDÜ 1/11 "Arbeitsbedingungen optimieren" S. 48 ff. verfasste die Expertin Susanne Beckmann www.innenleben-raum-geben.de		