

MOLA

**Menschen. Organisationskultur.
Leistung. Arbeitsgestaltung.**

Fragebogen für sichere und gesunde Arbeit

Nr.	Frage	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Teils / teils	Trifft eher zu	Trifft völlig zu
1. Arbeitsgestaltung						
1.1 Arbeitsinhalt und Arbeitsaufgabe						
Vollständigkeit der Arbeitsaufgabe						
1	Ich bearbeite Aufgaben von Anfang bis Ende und nicht nur einzelne Teilaufgaben.	<input type="radio"/>				
2	Ich bin auch für die Organisation meiner Arbeit zuständig, inkl. der Vorbereitung und Kontrolle.	<input type="radio"/>				
Handlungsspielraum						
3	Ich kann bei meiner Arbeit viele Entscheidungen selbst treffen.	<input type="radio"/>				
4	Ich kann selbst entscheiden, in welcher Art und Weise ich meine Arbeitsaufgaben erledige.	<input type="radio"/>				
Abwechslungsreichtum						
5	Meine Arbeitsaufgaben sind abwechslungsreich.	<input type="radio"/>				
6	Bei meiner Arbeit mache ich immer wieder etwas Neues.	<input type="radio"/>				
7	Meine Arbeit erfordert, dass ich mich kontinuierlich weiterbilde.	<input type="radio"/>				
8	Bei meiner Arbeit kann ich immer wieder Neues lernen.	<input type="radio"/>				
Informationsangebot und Qualifikation						
9	Mir stehen alle Informationen zur Verfügung, die ich für meine Arbeit benötige.	<input type="radio"/>				
10	Für die Erfüllung meiner Arbeitsaufgaben bin ich ausreichend qualifiziert.	<input type="radio"/>				
11	Bei der Übernahme von neuen Aufgaben oder Tätigkeiten werde ich ausreichend eingewiesen.	<input type="radio"/>				
12	Ich habe ausreichend Wissen, um meine Arbeitsaufgaben zu erfüllen.	<input type="radio"/>				
Sinnhaftigkeit						
13	Ich leiste einen wichtigen Beitrag zum Erfolg meiner Organisation.	<input type="radio"/>				
14	Meine Organisation leistet insgesamt einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft.	<input type="radio"/>				

Nr.	Frage	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Teils / teils	Trifft eher zu	Trifft völlig zu
Emotionale Anforderungen						
15	Bei meiner Arbeit muss ich häufig mit negativen Emotionen anderer Personen umgehen.	<input type="radio"/>				
16	Bei meiner Arbeit muss ich häufig anders auftreten, als ich mich eigentlich fühle.	<input type="radio"/>				
17	Bei meiner Arbeit werde ich häufig beleidigt, bedroht oder körperlich angegriffen.	<input type="radio"/>				
18	Bei meiner Arbeit muss ich mit den schwerwiegenden Problemen und dem Leid anderer Personen umgehen.	<input type="radio"/>				
1.2 Arbeitsorganisation						
Arbeitszeitgestaltung						
19	Bei der Planung und Vergabe von Arbeitsaufgaben wird meine aktuelle Lebenssituation berücksichtigt.	<input type="radio"/>				
20	Meine Organisation ermöglicht es mir, das für mich geeignete Arbeitszeitmodell zu wählen.	<input type="radio"/>				
Pausengestaltung						
21	Ich kann während meiner Arbeit ausreichend Pausen einlegen.	<input type="radio"/>				
22	Ich kann meine Pausen so gestalten, dass ich von meiner Arbeit abschalten kann.	<input type="radio"/>				
Arbeitsablauf						
23	Bei meiner Arbeit muss ich mehrere Dinge gleichzeitig erledigen.	<input type="radio"/>				
24	Mein Arbeitsablauf ermöglicht ein Arbeiten ohne häufige Störungen und Unterbrechungen.	<input type="radio"/>				
25	Ich schaffe meine Aufgaben in der Regel innerhalb meiner Arbeitszeit.	<input type="radio"/>				
26	Ich habe ausreichend Zeit, um meine Arbeitsaufgaben angemessen zu erledigen.	<input type="radio"/>				
27	Bei meiner Arbeit wird von mir ein hohes Arbeitstempo verlangt.	<input type="radio"/>				
28	Bei meiner Arbeit gibt es häufig unvorhergesehene Überstunden.	<input type="radio"/>				
Kooperation						
29	Für die Erledigung meiner Aufgaben bin ich auf die Zusammenarbeit mit anderen angewiesen.	<input type="radio"/>				
30	Bei der Erledigung meiner Aufgaben arbeite ich überwiegend allein.	<input type="radio"/>				
1.3 Soziale Beziehungen						
Kolleginnen und Kollegen						
31	Ich kann mich auf meine Kolleginnen und Kollegen verlassen.	<input type="radio"/>				
32	Ich erhalte Unterstützung von meinen Kolleginnen und Kollegen.	<input type="radio"/>				
33	Ich kann mit meinen Kolleginnen und Kollegen offen über Arbeitsprobleme sprechen.	<input type="radio"/>				
34	Ich kann gegenüber meinen Kolleginnen und Kollegen offen Konflikte ansprechen.	<input type="radio"/>				

Nr.	Frage	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Teils / teils	Trifft eher zu	Trifft völlig zu	Betrifft mich nicht
Vorgesetzte							
35	Ich kann mich auf meine direkte Führungskraft verlassen.	<input type="radio"/>					
36	Ich erhalte Unterstützung von meiner direkten Führungskraft.	<input type="radio"/>					
37	Ich kann mit meiner direkten Führungskraft offen über Arbeitsprobleme sprechen.	<input type="radio"/>					
38	Ich kann gegenüber meiner direkten Führungskraft offen Konflikte ansprechen.	<input type="radio"/>					
39	Ich kann die Entscheidungen meiner direkten Führungskraft nachvollziehen.	<input type="radio"/>					
40	Meine direkte Führungskraft hat Vertrauen in mich und meine Arbeit.	<input type="radio"/>					
41	Meine direkte Führungskraft gibt mir hilfreiche Rückmeldungen zu meiner Arbeit.	<input type="radio"/>					
42	Von meiner direkten Führungskraft erhalte ich Anerkennung für meine Leistungen.	<input type="radio"/>					
1.4 Arbeitsumgebung							
Physikalische Faktoren							
43	Mein Arbeitsplatz entspricht meinen Vorstellungen von Ordnung und Sauberkeit.	<input type="radio"/>					
44	Weitere Räumlichkeiten bei meiner Arbeit (z. B. Teeküchen, Toiletten, Kantine) entsprechen meinen Vorstellungen von Ordnung und Sauberkeit.	<input type="radio"/>					
45	Die Lautstärke an meinem Arbeitsplatz stört mich bei meiner Arbeit.	<input type="radio"/>					
46	Die Beleuchtung an meinem Arbeitsplatz ist für mich passend.	<input type="radio"/>					
47	Die Temperatur an meinem Arbeitsplatz ist für mich passend.	<input type="radio"/>					
Körperliche Anforderungen							
48	Ich werde bei meiner Arbeit nicht übermäßig körperlich beansprucht.	<input type="radio"/>					
49	Meine Arbeit erfordert eine starke körperliche Anstrengung.	<input type="radio"/>					
Voraussetzung für sicheres Arbeiten							
50	Die für meine Tätigkeit notwendige persönliche Schutzausrüstung ist vorhanden.	<input type="radio"/>					
51	Über die mit meiner Arbeit verbundenen Risiken und Gefahren werde ich regelmäßig informiert.	<input type="radio"/>					
Arbeitsmittel							
52	Mein Arbeitsplatz ist so eingerichtet, dass ich ergonomisch arbeiten kann.	<input type="radio"/>					
53	Bei meiner Arbeit stehen mir alle Arbeitsmittel und Werkzeuge, die ich benötige, zur Verfügung.	<input type="radio"/>					
54	Die Arbeitsmittel, die mir zur Verfügung gestellt werden, sind für die Erfüllung meiner Arbeitsaufgaben geeignet.	<input type="radio"/>					
55	Die Maschinen, an denen ich tätig bin, sind für mich gut zu bedienen.	<input type="radio"/>					
56	Die Software, die ich in meiner Tätigkeit einsetze, funktioniert reibungslos.	<input type="radio"/>					

Nr.	Frage	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Teils / teils	Trifft eher zu	Trifft völlig zu	Betrifft mich nicht
1.5 Neue Arbeitsformen							
Zeitliche und räumliche Flexibilisierung							
57	Der persönliche Austausch mit den Kollegen und Kolleginnen gelingt auch mit zunehmender Flexibilisierung von Arbeitszeit und Arbeitsort.	<input type="radio"/>					
58	Die fachliche Abstimmung mit den Kolleginnen und Kollegen gelingt auch mit zunehmender Flexibilisierung von Arbeitszeit und Arbeitsort.	<input type="radio"/>					
59	Durch die Möglichkeit, von zu Hause oder von einem anderen Ort aus zu arbeiten, kann ich meine Arbeitsaufgaben besser erledigen.	<input type="radio"/>					
60	Meine Kolleginnen und Kollegen akzeptieren, dass einige von uns von zu Hause oder einem anderen Ort aus Arbeiten.	<input type="radio"/>					
Technologische Unterstützung							
61	Die technologischen Neuerungen ermöglichen mir mehr Freiheit bei der Gestaltung meiner Arbeit.	<input type="radio"/>					
62	Die technologischen Neuerungen erleichtern spürbar meine Arbeit.	<input type="radio"/>					
63	Durch die technologischen Neuerungen hat sich meine Arbeitsleistung deutlich erhöht.	<input type="radio"/>					
Arbeitsverdichtung							
64	Durch die digitalen Kommunikationsmittel bei der Arbeit (z. B. E-Mail, Handy, Intranet, Beschäftigten-Chat) habe ich das Gefühl, immer sofort reagieren zu müssen.	<input type="radio"/>					
65	Bei meiner Arbeit bekomme ich viele Informationen, die für mich nicht relevant sind.	<input type="radio"/>					
66	Durch die technologischen Neuerungen sind immer mehr Aufgaben zu erledigen.	<input type="radio"/>					
Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit							
67	Es kommt vor, dass ich in meiner Freizeit (außerhalb meiner Arbeitszeit) dienstlich kontaktiert werde.	<input type="radio"/>					
68	Die Erreichbarkeit außerhalb meiner Arbeitszeit schränkt mich in meinen privaten Planungen bzw. Verpflichtungen ein.	<input type="radio"/>					
2. Organisationskultur							
Umgang mit Veränderung							
69	In meiner Organisation wird man ermutigt, Verbesserungsvorschläge einzubringen.	<input type="radio"/>					
70	Die Hintergründe und Ziele von Veränderungen in meiner Organisation werden klar und verständlich kommuniziert.	<input type="radio"/>					
71	Veränderungen in meiner Organisation werden konsequent umgesetzt.	<input type="radio"/>					
Wissensmanagement							
72	Wenn Kolleginnen und Kollegen ihre Stellen wechseln / verlassen, wird darauf geachtet, dass ihr Wissen nicht verloren geht.	<input type="radio"/>					
73	Es wird ausreichend Zeit eingeplant, um Wissen und Erfahrungen unter den Beschäftigten auszutauschen.	<input type="radio"/>					

Nr.	Frage	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Teils / teils	Trifft eher zu	Trifft völlig zu
74	Wissen wird dokumentiert, damit es nicht verloren geht.	<input type="radio"/>				
Fehlerkultur						
75	Meine Organisation legt großen Wert darauf, dass Fehler als Lernprozess verstanden werden.	<input type="radio"/>				
76	Bei uns werden Fehler offen und direkt angesprochen, ohne dass direkt mit negativen Konsequenzen zu rechnen ist.	<input type="radio"/>				
77	Wenn ein Fehler aufgetreten ist, dann werden geeignete Lösungen gesucht und umgesetzt.	<input type="radio"/>				
78	Wir tauschen uns regelmäßig darüber aus, was wir aus Fehlern lernen können.	<input type="radio"/>				
Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben						
79	Aufgrund von Verpflichtungen für die Arbeit muss ich häufig meine privaten Pläne ändern.	<input type="radio"/>				
80	Die Anforderungen aus meinem Privatleben erschweren die Ausführung meiner Arbeit.	<input type="radio"/>				
81	Insgesamt kann ich Arbeit und Privatleben gut miteinander vereinbaren.	<input type="radio"/>				
Diversität						
82	In meiner Organisation werden alle Beschäftigten gleich behandelt, unabhängig von z. B. Geschlecht, Alter, Laufbahngruppe oder Status.	<input type="radio"/>				
83	In meiner Organisation wird die Unterschiedlichkeit bzw. Vielfalt der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen als Gewinn gesehen.	<input type="radio"/>				
Vertrauen in Leitung						
84	Ich kann die Entscheidungen der Hausleitung in meiner Organisation nachvollziehen.	<input type="radio"/>				
85	Ich kann mich auf die Aussagen der Hausleitung meiner Organisation verlassen.	<input type="radio"/>				
Sicherheit und Gesundheit						
86	Arbeitssicherheit hat in meiner Organisation einen hohen Stellenwert.	<input type="radio"/>				
87	Die Gesundheit der Beschäftigten hat in meiner Organisation einen hohen Stellenwert.	<input type="radio"/>				
Beteiligung						
88	Bei der Planung und Vergabe von Arbeitsaufgaben werden meine persönlichen Stärken und Interessen berücksichtigt.	<input type="radio"/>				
89	Bei Themen, die meine Arbeit betreffen, werde ich im Vorfeld eingebunden.	<input type="radio"/>				
90	Bei Themen, die meine Arbeit betreffen, wird meine Meinung berücksichtigt.	<input type="radio"/>				
Wertschätzung						
91	Ich erhalte Anerkennung für gute Arbeitsleistung.	<input type="radio"/>				
92	Wenn ich etwas beitrage, dann wird dies auch gewürdigt.	<input type="radio"/>				
93	Bei meiner Arbeit wird (grundsätzlich) ein wertschätzender Umgang unter allen Beschäftigten gepflegt.	<input type="radio"/>				

Nr.	Frage	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Teils / teils	Trifft eher zu	Trifft völlig zu
3. Individuelle Leistungsvoraussetzungen						
Arbeitsplanungsfähigkeit						
94	Es gelingt mir gut, meine Arbeitsaufgaben eigenständig zu strukturieren und zu planen.	<input type="radio"/>				
95	Auch unter Zeitdruck plane und strukturiere ich meine Arbeit sorgfältig.	<input type="radio"/>				
96	An manchen Arbeitstagen schiebe ich die Erledigung von Aufgaben unnötigerweise auf, auch wenn sie wichtig sind.	<input type="radio"/>				
97	Es gelingt mir, Ablenkungen und Nebensächlichkeiten bei der Arbeit zu ignorieren.	<input type="radio"/>				
98	Es kommt vor, dass ich mich mit einem weniger guten Arbeitsergebnis zufrieden geben muss, als ich es von mir erwarte.	<input type="radio"/>				
Selbstwirksamkeit						
99	Ich habe den Eindruck, dass ich gut mit auftretenden Schwierigkeiten umgehen kann.	<input type="radio"/>				
100	Bei meiner Arbeit fühle ich mich stressigen Situationen gewachsen.	<input type="radio"/>				
Veränderungsbereitschaft und Verantwortungsübernahme						
101	Ich bin gern bereit, die Verantwortung für wichtige Entscheidungen zu übernehmen.	<input type="radio"/>				
102	Ich stehe Neuerungen offen gegenüber.	<input type="radio"/>				
103	Ich stelle mich gern den besonderen Herausforderungen bei meiner Arbeit.	<input type="radio"/>				
Emotionskontrolle						
104	Ich bin in der Lage, meine eigenen Emotionen zurückzustellen, wenn es die Situation erfordert.	<input type="radio"/>				
105	Mir fällt es leicht, bei der Arbeit meine Emotionen zu kontrollieren.	<input type="radio"/>				
Erholungsfähigkeit						
106	Am Ende eines Arbeitstages gelingt es mir, mich von der Arbeit zu distanzieren.	<input type="radio"/>				
107	Ich schlafe häufig schlecht, weil mir arbeitsbezogene Probleme noch durch den Kopf gehen.	<input type="radio"/>				
108	Obwohl ich krank bin, komme ich – wenn es irgendwie geht – zur Arbeit.	<input type="radio"/>				
109	Zugunsten meiner Arbeit verzichte ich auf Pausen und / oder andere Erholungsphasen.	<input type="radio"/>				
4. Zufriedenheit und Gesundheit						
Zufriedenheit						
110	An den meisten Tagen freue ich mich auf meine Arbeit in meiner Organisation.	<input type="radio"/>				
111	Alles in allem bin ich zufrieden mit meiner Arbeit in meiner Organisation.	<input type="radio"/>				
112	Ich fühle mich meiner Organisation verbunden.	<input type="radio"/>				
113	Ich würde meine Organisation als Arbeitgeber weiterempfehlen.	<input type="radio"/>				

Nr.	Frage	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Teils / teils	Trifft eher zu	Trifft völlig zu
114	Ich fühle mich meiner Organisation gegenüber verpflichtet.	<input type="radio"/>				
Körperliches und geistiges Wohlbefinden						
115	Alles in allem fühle ich mich gesund und fit genug, um meine jetzigen Arbeitsanforderungen zu bewältigen.	<input type="radio"/>				
116	In der Regel fühle ich mich körperlich so gesund, dass ich meine Arbeitsanforderungen gut bewältigen kann.	<input type="radio"/>				
117	Körperlich fühle ich mich am Ende eines Arbeitstages noch fit für andere Dinge.	<input type="radio"/>				
118	Bei der Ausübung meiner Arbeit bin ich frei von körperlichen Beschwerden oder Schmerzen.	<input type="radio"/>				
119	In der Regel fühle ich mich bei der Arbeit ausgeglichen und gelassen.	<input type="radio"/>				
120	Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich geistig noch fit für andere Dinge.	<input type="radio"/>				
Soziales Wohlbefinden						
121	Der Kontakt mit meinen Kolleginnen und Kollegen tut mir gut.	<input type="radio"/>				
122	Bei meiner Arbeit fühle ich mich als Teil einer Gemeinschaft.	<input type="radio"/>				

Impressum

Herausgeber:
Unfallversicherung Bund und Bahn –
Geschäftsbereich Arbeitsschutz und Prävention

Hauptstandort Wilhelmshaven
Weserstraße 47
26382 Wilhelmshaven
Telefon: 0 44 21 / 4 07 - 40 07
Fax: 0 44 21 / 4 07 - 14 49

Hauptstandort Frankfurt
Salvador-Allende-Straße 9
60487 Frankfurt am Main
Telefon: 0 69 / 4 78 63 - 0
Fax: 0 69 / 4 78 63 - 29 02

www.uv-bund-bahn.de
medienversand@uv-bund-bahn.de

Redaktion:
Referat Psychologie und Gesundheitsmanagement UVB
WissensImpuls, R. Gründler & R. Schulz GbR, Dresden
(fachliche Begleitung)

Gestaltung:
Dock 26, Wittmund
www.dock26.de

Stand:
1. Auflage, Mai 2021

