

Karlheinz Sonntag (Hrsg.)

# Moderne Arbeit präventiv gestalten, gesund und kompetent bewältigen

Das Projekt MEGa

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Förderschwerpunkt  
Präventive Maßnahmen  
für die sichere und gesunde  
Arbeit von morgen

Asanger Verlag • Kröning

Layout: Wolfgang Wohlers, einsatz.berlin@mac.com

Druck: PBtisk, a.s., Czech Republic

Bibliographische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2020 Asanger Verlag GmbH Kröning • [www.asanger.de](http://www.asanger.de)  
ISBN 978-3-89334-641-7

|  |     |
|--|-----|
| <b>Vorwort</b> .....   | IX  |
| <b>Kapitel 1</b> .....   | 1   |
| <b>Maßnahmen und Empfehlungen für die gesunde Arbeit von morgen:</b>                                 |     |
| <b>Das Projekt MEgA</b>  |     |
| Von Karlheinz Sonntag  |     |
| 1. Umfeldbedingungen moderner Arbeit: Dynamik, Digitalisierung und<br>Demographischer Wandel .....   | 1   |
| 2. Auswirkungen der digitalen Transformation auf die Beschäftigten .....                             | 4   |
| 3. Auftrag für eine präventive Arbeitsgestaltung: das Projekt MEgA .....                             | 7   |
| 4. Aufbau des Buches .....   | 11  |
| <b>Kapitel 2</b> .....   | 15  |
| <b>Bedarfe des HR- und Gesundheitsmanagements in der digitalen<br/>Transformation</b>                |     |
| Von Alexander Purbs, Philipp Lechleiter und Karlheinz Sonntag  |     |
| 1. Notwendigkeit, Bedarfe zu analysieren .....   | 15  |
| 2. Interviews mit Personalverantwortlichen in KMU .....  | 16  |
| 3. Online-Befragung in KMU und GU .....  | 22  |
| 4. Fazit .....   | 30  |
| Anhang 1: Leitfaden der Experteninterviews .....   | 35  |
| Anhang 2: Fragebogen „HR- und Gesundheitsmanagement in der Arbeit 4.0“ .....                         | 42  |
| <b>Kapitel 3</b> .....   | 631 |
| <b>Objektive Beurteilung psychischer Belastung am Arbeitsplatz:</b>                                  |     |
| <b>Das Verfahren GPB-KMU</b>   |     |
| Von Simone Brandstädter, Nadine Seiferling, Elisa Feldmann<br>und Karlheinz Sonntag                  |     |
| 1. Verfahren zur Identifikation psychischer Belastung am Arbeitsplatz .....                          | 63  |
| 2. Anpassung des Verfahrens GBP für den Einsatz in KMU .....   | 64  |
| 3. Das adaptierte Verfahren „Gefährdungsbeurteilung Psychische Belastung<br>für KMU“ (GPB-KMU) ..... | 67  |
| 4. Ausgewählte Ergebnisse .....  | 72  |
| 5. Ergänzende Mitarbeiterbefragung .....   | 73  |
| 6. Fazit .....   | 75  |

## VI | Inhalt

|   |         |
|---|---------|
| Kapitel 4 .....   | 79      |
| <b>Harmonisierung von Arbeit und Privatleben:</b>   |         |
| <b>Das Life Balance Online-Training</b>   |         |
| Von Nadine Seiferling, Simone Brandstädter, Christine Hildesheim<br>und Karlheinz Sonntag |         |
| 1. Vereinbarkeit verschiedener Lebensbereiche .....                                       | 79      |
| 2. Ansätze und Ressourcen eines gelingenden Zusammenspiels .....                          | 82      |
| 3. Das modulare Life Balance Training .....   | 86      |
| 4. Fazit .....  | 93      |
| <br>Kapitel 5 .....   | <br>99  |
| <b>Praxiserprobte Methoden präventiver Arbeitsgestaltung:</b>                             |         |
| <b>Die MEgA-Toolbox „Gesunde Arbeit 4.0“</b>  |         |
| Von Philipp Lechleiter, Alexander Purbs und Karlheinz Sonntag                             |         |
| 1. Entstehung und Zielsetzung .....   | 99      |
| 2. Aufbau und Verwaltung .....  | 100     |
| 3. Anwendung der MEgA-Toolbox „Gesunde Arbeit 4.0“ in der<br>betrieblichen Praxis .....   | 105     |
| 4. Fazit und Ausblick .....   | 107     |
| <br>Kapitel 6 .....   | <br>109 |
| <b>Wissenschaftskommunikation und Arbeitsforschung:</b>                                   |         |
| <b>Die interaktive MEgA-Plattform „www.gesundearbeit-mega.de“</b>                         |         |
| Von Marie Louise Posdich und Karlheinz Sonntag  |         |
| 1. Bedeutung der Wissenschaftskommunikation .....   | 109     |
| 2. Wissenschaftskommunikation im BMBF-Förderschwerpunkt .....                             | 113     |
| 3. „www.gesundearbeit-mega.de“ – die Online Plattform des<br>Förderschwerpunktes .....    | 117     |
| 4. Ausblick und Handlungsempfehlungen .....   | 119     |

|   |            |
|---|------------|
| Kapitel 7 .....   | 125        |
| <b>Moderne Arbeit präventiv gestalten, gesund und kompetent bewältigen:</b> |            |
| <b>Ein Fazit</b>  |            |
| Von Karlheinz Sonntag   |            |
| 1. Von Evangelisten, Sprints und Wohlfühltankstellen .....                  | 125        |
| 2. Gestaltungsfelder eines präventiven HR- und Gesundheitsmanagements ....  | 126        |
| <br>  |            |
| <b>Autorinnen und Autoren des Buches .....</b>                              | <b>135</b> |
| <br>  |            |
| <b>Stichwortregister .....</b>  | <b>139</b> |



## Vorwort

Immer wenn Krisen die Arbeitswelt erreichen und erschüttern – aktuell ist es bei Niederschrift dieses Buches die Corona-Pandemie –, stehen an erster Stelle der personalpolitischen Agenda in den Unternehmen organisatorische Regeln und Maßnahmen, wie Überstundenabbau, Kurzarbeit oder Homeoffice.

Es sind die ökonomischen Entscheidungen und letztlich existentiellen Auswirkungen, sowohl für die Beschäftigten als auch für die Unternehmen, die dann das Tagesgeschäft beherrschen.

Krisen gehen vorüber, und die akuten Herausforderungen der Digitalisierung und des demographischen Wandels werden wieder virulent. Die moderne Arbeitswelt gesund und kompetent zu bewältigen ist dann das Gebot der Stunde. Je stärker dabei präventive Ansätze berücksichtigt werden, desto erfolgreicher und nachhaltiger kann den Erfordernissen der digitalen Transformation begegnet werden.

Berichtet wird in diesem Buch über praxiserprobte, qualitätsgesicherte und aufwandsökonomische Konzepte und Methoden für ein modernes HR- und Gesundheitsmanagement in den Unternehmen. Es sind die Produkte und Ergebnisse aus dem wissenschaftlichen Begleitvorhaben MEGa (FöKz: 02L14A000) des BMBF-Förderschwerpunktes „Präventive Maßnahmen und Empfehlungen für die sichere und gesunde Arbeit von morgen“.

Frau Dr. Zevaco und Herrn Dr. Lucumi vom Projektträger Karlsruhe und den Herren Dr. Bode und Dr. Krassen vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) danke ich für die wirkungsvolle Unterstützung während der Projektlaufzeit. Im Namen des gesamten Projektteams MEGa bedanke ich mich bei allen Beteiligten aus den dreißig Verbundprojekten des Förderschwerpunktes für die gute Zusammenarbeit, den Arbeitsforschern und Experten des betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutzes für ihr großes Engagement bei ihren Vorhaben, moderne Arbeit human und produktiv zu gestalten.

Schließlich gilt mein Dank den studentischen und wissenschaftlichen Mitarbeitern der Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Heidelberg für ihre vielfältige Unterstützung, nicht zuletzt bei der Erstellung dieses Buches.

*Karlheinz Sonntag*

Heidelberg, im Juni 2020