

ZUR VERTIEFUNG

Die Autoren vertiefen das Thema mit weiteren Beispielen und Eckpunkten für eine Betriebsvereinbarung zum internen crowd-basierten Ideen- und Innovationsmanagement in der Ausgabe 11/2017 der Zeitschrift Arbeitsrecht im Betrieb (AiB), ab Seite 32.

materiellen Prüfung. Der Grad, ab wann eine Idee als erfolgreich gewertet wird, ist auch an dieser Stelle in der Betriebs- oder Dienstvereinbarung zu treffen.

Soweit eine Idee die erforderliche Zustimmung erhält, geht es in die nächste Runde. Hier prüft der jeweilige Fachbereich, ob sich eine Idee auch praktisch umsetzen lässt. Wird eine Idee an dieser Stelle abgelehnt, gibt es für die Unternehmensleitung ein Vetorecht.

► Prämien

Wichtig ist auch, wer welche Prämien bekommt und in welcher Höhe es diese gibt. Dazu sind mehrere Berechnungsansätze möglich, die auch alternativ in die Vereinbarung aufgenommen werden sollten:

- Soweit eine Prämie wirtschaftlich errechenbar ist, kann formuliert werden: »Die Prämie beträgt XY Prozent der erzielten Nettoeinsparung, höchstens jedoch XY EUR.«
- Soweit kein klarer wirtschaftlicher Vorteil zugrunde liegt: »Die Prämie wird nach ihrem Nutzen gezahlt.«
- Dabei ist seitens der Fachabteilung festzulegen, wie dieser zu werten ist. Je nach Grad des Nutzens für das Unternehmen werden Betrag XY bis YZ ausgezahlt.
- Ferner ist in diesem Punkt zu vereinbaren, wann die Prämie ausgezahlt wird und wie damit steuerlich umzugehen ist.

Datenschutz bei externer Softwarelösung

In der Betriebs- oder Dienstvereinbarung werden alle datenschutzrechtlichen Bestimmungen geregelt und festgehalten. Wird ein externer Dienstleister eingebunden, so ist vor allem darauf zu achten, dass der Anbieter der Plattform unter denselben Anforderungen des Unternehmens arbeitet.

Hierfür empfiehlt sich der Abschluss einer Auftragsdatenvereinbarung mit dem Dienstleister, die alle Parameter wie Gegenstand, Dauer und Spezifizierung der Verarbeitung sowie Verantwortlichkeiten und Rechte und Pflichten beider Parteien behandelt. Auch individuelle Absprachen zwischen Auftraggeber und Auftragnehmer sind darin zu regeln.

Ein zusätzliches Verfahrensverzeichnis kennzeichnet die Zweckbestimmung der Datenerhebung und -nutzung durch den Dienst-

leister, die Arten der personenbezogenen Daten, die erhoben werden und definiert Regelfristen für das Löschen sowie IT-Sicherheitsmaßnahmen.

Vom betrieblichen Vorschlagswesen zum modernen Ideenmanagement

Um den Anforderungen der digitalen Transformation gerecht zu werden, reicht das bisherige betriebliche Vorschlagswesen nicht länger aus. Langwierige, bürokratische und intransparente Strukturen hemmen den Innovationsprozess und schöpfen das Potenzial der Mitarbeiter nur ungenügend aus. Durch Corporate Crowdfunding erfährt der Prozess von der Einreichung eines Vorschlags bis zur Umsetzung völlige Transparenz. Dies führt zu einer anderen Wahrnehmung durch die Mitarbeiter und letztlich zu einer qualitativen Steigerung der Einreichungen bei zugleich intensivierter Beteiligung. In dieser Erkenntnis liegt die Chance für Geschäftsführung und Interessenvertretung, Ressourcen künftig effektiver durch den strategischen Einsatz von IT zu nutzen und so eine Win-win-Situation für alle Beteiligten zu schaffen.

Dafür muss das Ideen- und Innovationsmanagement eine größtmögliche Einbindung in die reguläre Arbeitswelt finden und Mitarbeiter zum kritischen und verantwortungsbewussten Mitdenken anregen.

Moderne Systeme setzen auf einen ganzheitlichen Ansatz, der erst durch den Einsatz von fortschrittlichen Technologien und Software möglich geworden ist: Individualität kombiniert mit Digitalisierung und Vernetzung begünstigt Kollaboration und Innovation. Alle Mitarbeiter, Bereiche und Abteilungen von Unternehmen können plötzlich an einem Projekt arbeiten, je nach Anforderung und Problemstellung. Kompetenzfelder können so neu entstehen und sich gegenseitig positiv beeinflussen. ◀



David P. Heberling, Geschäftsführer der Table of Visions GmbH
kontakt@tableofvisions.com
www.tableofvisions.com



Matthias Sziedat, Rechtsanwalt, Lehrbeauftragter für Arbeitsrecht
post@kanzlei-sziedat.de
www.arbeitsrecht-in-berlin.de

Gesund sitzen

ERGONOMIE *Der Rücken leidet bei der Bildschirmarbeit. Stundenlanges Sitzen ohne Positionswechsel setzt ihm schwer zu. Ein dynamischer Stuhl kann die Belastung dauerhaft mindern und die Wirbelsäule geschmeidig und leistungsfähig halten.*

VON DOROTHEA CERPNIJAK

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit: Rund 70 Millionen Arbeitstage fielen im Jahr 2016 wegen Rückenschmerzen aus. Das Gesundheitssystem brachte 17 Milliarden Euro für Therapien und Rehabilitationsmaßnahmen auf. Vor allem aber kosten Erkrankungen des Rückens Millionen von Menschen ein gutes Stück Lebensqualität und Wohlbefinden. Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland klagt über ständige oder sehr häufige Schmerzen. Was kann man dagegen tun?



Laut Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse hat eine britische Langzeituntersuchung mit über 12.000 Teilnehmern ergeben, dass Menschen, die täglich länger als sechs Stunden sitzen, eine um 20 Prozent niedrigere Lebenserwartung haben als Menschen, die weniger als drei Stunden am Tag sitzend verbringen. Andere Studien belegen: Rückenschmerzen ziehen häufig Herz-Kreislauferkrankungen, Stoffwechselstörungen wie Diabetes und auch Depressionen nach sich – sie sind also

eine ernsthafte Gefahr für die Gesundheit. Begrüßenswert ist, dass immer mehr Menschen nach Feierabend einen Ausgleich zum vielen Sitzen suchen und ihre Freizeit aktiv gestalten. Radfahren, Laufen oder das Training im Fitnessstudio bauen Stress ab und trainieren die Muskelkraft. Doch die Auswirkungen des stundenlangen Sitzens können sie nicht vollständig ausgleichen. Dazu gehen diese körperlichen Betätigungen zu wenig in die Tiefe.

Tiefenmuskulatur trainieren

Ganzheitlich orientierte Körpertherapie setzt für das Wohlbefinden der Wirbelsäule bei der Tiefenmuskulatur an. Behandlungskonzepte wie Osteopathie, Feldenkrais oder Spiraldynamik bieten meist auch dann noch wertvolle Hilfe, wenn Schulmediziner schon Medikamente oder Operationen empfehlen – und Pilates, Yoga oder Qi Gong erzielen für die Rückengesundheit oft größere Effekte als der Kraft- oder Ausdauersport. In Verbindung mit einer guten, aufrechten Haltung und dem Einüben der richtigen Techniken für das Heben und Tragen lässt sich der Rücken sehr wirksam entlasten.

Auch am Arbeitsplatz wünscht sich eine steigende Anzahl von Beschäftigten die Möglichkeit, aktiv etwas für die Gesundheit zu tun. Zur Vorbeugung vor Rückenschmerzen sind Bewegungsanreize und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten das Mittel der Wahl. Ergonomische Arbeitsplätze, höhenverstellbare dynamische Sitzmöbel am Schreibtisch und Stehtische in Besprechungsräumen, eine Balancierscheibe neben dem Kopierer oder ein Mini-Trampolin im Pausenraum sind hervorragende betriebliche Maßnahmen zum Schutz der Rückengesundheit.

DARUM GEHT ES

1. Die Arbeit am Computer und der damit verbundene Bewegungsmangel sind die Hauptursachen für Kreuzschmerzen.

2. Ergonomisches Sitzen kann die Wirbelsäule wieder in Schwung bringen und die Konzentration erhöhen.

3. Dynamische Stühle trainieren Rücken und Wirbelsäule beim Sitzen am Arbeitsplatz.

Die drei Dimensionen der Beweglichkeit im Sitzen



1. Das obere MiShu Gelenk (grün) schwingt nach rechts und links und bewirkt beim Sitzen kleine Seitneigungen. Die Muskulatur dafür entwickelte sich vor rund 500 Millionen Jahren im Ur-Ozean mit der schlängelnden Vorwärtsbewegung der Fische. Dieses Bewegungsmuster erinnert unser Nervensystem an den fast schwerelosen Zustand des Schwebens im Wasser – beim Sitzen ruft es ein Gefühl von Leichtigkeit hervor.



2. Das mittlere MiShu Gelenk (rot) schwingt vor und zurück. Als die Wirbeltiere aus dem Wasser vor rund 200 Millionen Jahren an Land gegangen sind, entwickelten sie die Fähigkeit, ihre Wirbelsäule zu beugen und zu strecken. Beim rhythmischen Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung übernehmen abwechselnd der Sympathikus und der Parasympathikus die Regie. Das wirkt auf eine natürliche Weise übermäßiger Anspannung entgegen.



3. Das dritte Gelenk (blau) ermöglicht beim Sitzen eine Drehung in der Waagrechten – diese dritte Bewegungsdimension hat sich der Mensch vor vier Millionen Jahren durch den aufrechten Gang erobert. Kein anderes Lebewesen kann sich so flexibel wie der Mensch um seine eigene Achse drehen. Damit einher geht ein Gefühl von Vielseitigkeit, Wendigkeit und Flexibilität.

Graue Zellen aktivieren

Mehr Bewegung im Büro stärkt Arbeitnehmern nicht nur den Rücken, es macht sie auch leistungsfähiger und kreativer. Sportwissenschaftler der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz haben anhand von Hirnstrommessungen (EEG) gezeigt: Beim Sitzen auf einer beweglichen Sitzfläche reagiert das Gehirn schon innerhalb weniger Minuten mit deutlich höheren Alpha-Schwingungen als auf einem festen Stuhl. Diese Schwingungen weisen auf einen entspannten, kreativen Gehirnzustand hin. Bei Konzentrations- und Leistungstests erzielten die Testpersonen in Bewegung nachweislich höhere Schwingungswerte auch im Beta-2-Bereich. Das Ergebnis: Sie waren konzentrierter und lösten die ihnen gestellten Aufgaben schneller und mit weniger Fehlern als die Kontrollgruppe auf gewöhnlichen Stühlen. Bewegung schützt also nicht nur die Gesundheit des Rückens, sie bringt auch die grauen Zellen in Schwung.



Der aktiv-dynamische MiShu ist dank seiner einzigartigen Konstruktion dreidimensional beweglich.

Von innen heraus Haltung annehmen

Für die Studie nutzten die Mainzer Sportwissenschaftler den aktiv-dynamischen Bewegungstuhl MiShu. Überraschend beim Sitzen auf diesem Stuhl ist unter anderem der deutliche

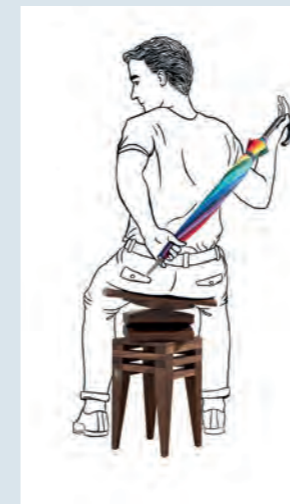
Impuls, die Wirbelsäule immer wieder aus dem Becken heraus aufzurichten, anstatt in einen Rundrücken zu sinken, wie es auf herkömmlichen Stühlen nach einiger Zeit meist passiert.

Grund für diesen Impuls ist die leicht gewölbte Sitzfläche des MiShu-Stuhls. Durch das Sitzen auf der Wölbung werden Akupressurpunkte aktiviert, die auf den Sitzbeinknochen liegen. Wie durch einen unbewussten Reflex, aktivieren sie die Tiefenmuskulatur des Rückens. Die Aufforderung, sich aufzurichten, geht somit direkt von der Basis der Wirbelsäule aus. Das ist wirkungsvoller als ein »Sitz gerade!« vom Gehirn.

Evolutionäre Beweglichkeit

Das Sitzkonzept MiShu schenkt beim Sitzen Bewegungsspielraum durch die Kombination von drei Gelenken, die sich direkt unterhalb der Sitzfläche befinden. Jede Bewegungsrichtung entspricht dabei einem der drei großen Entwicklungsschritte in der Evolutionsgeschichte der menschlichen Wirbelsäule (siehe die Darstellung auf Seite ... oben). Durch die Kombination der Bewegungsachsen, die sich in MiShu zu einer fließenden Einheit verbinden, ergeben sich die von Medizinern und Therapeuten empfohlenen Positionswechsel beim

Rücken-Entspannungsübungen für zwischendurch



Das MiShu-Konzept bietet viele Anregungen für mehr Rückengesundheit im Alltag. In Seminaren leiten Gabriele Wander und ihr Team zum »lebendigen Sitzen« an. Kernbestandteile der Kurse sind die kleinen, hochwirksamen Mini-Übungsreihen, die sich sowohl mit, als auch ohne MiShu-Stuhl durchführen lassen. Gabriele Wander zeigt zum Beispiel, wie man mithilfe eines Stabes oder mit einem Regenschirm innerhalb von fünf Minuten Wirbel für Wirbel in Bewegung bringen kann oder wie die »Kutscherschaukel« sanft die Lendenwirbelsäule entspannt. Eine ihrer Lieblingsübungen ist die wunderbar erfrischende Rückenmassage mit dem elastischen Ball, die sich allein oder auch mit einem Partner üben lässt.

► www.mishu.de/film-uebung-mit-dem-ball.php

Sitzen auf diesem Stuhl ganz von selbst. Das ist ein effektives Training für die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule – und findet mitten im Alltag statt.

Sitzen ohne Lehne

»Aber ist es nicht anstrengend, ganz ohne Lehne zu sitzen?«, wird MiShu-Erfinderin Gabriele Wander oft gefragt. »Na ja«, antwortet sie dann, »das hängt ganz davon ab, wie man sitzt: Auf MiShu sitzt man nicht wirklich ohne Lehne, sondern man aktiviert seine eigene: die Wirbelsäule, unser integriertes Stützorgan. Sie ist von der Natur dafür gemacht, uns aufrecht zu halten und erlaubt uns gleichzeitig, in alle Richtungen beweglich zu sein. Die vielen kleinen feinen Muskelfaserbündel der innersten Schicht, die sogenannten autochthonen Rückenmuskeln, können lange Zeit ermüdungsfrei arbeiten – wenn man ihnen die Gelegenheit gibt, abwechslungsreich aktiv zu sein.

Dazu ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, es ist kurz vor Weihnachten und Sie stehen in einer langen Warteschlange auf der Post. Spätestens nach zehn Minuten tun entweder die Füße oder der Rücken weh und man tritt auf der Stelle hin und her. Wenn wir jedoch ganz locker spazieren gehen, sind zehn Minuten normalerweise überhaupt kein Problem! Im Gegenteil, wir entspannen und erholen uns dabei.«

Sitzen auf MiShu ist dem Gehen ähnlicher als dem Stehen, denn das Kreuzbein kann auf

ihm genauso schwingen, wie es der menschlichen Biomechanik entspricht. Die Wirbelsäulenmuskulatur bleibt dabei mit kleinen Ausgleichsbewegungen wach und aktiv.

Entwicklungsprozess

Die MiShu-Erfinderin Gabriele Wander litt früher ebenfalls unter chronischen Rückenschmerzen. Um sich selbst zu helfen, wurde sie Körpertherapeutin, entwickelte den MiShu-Stuhl und wurde schließlich Unternehmerin, als sich die Nachfrage nach MiShu nebenberuflich nicht mehr bewältigen ließ. In ihrem Büro wechselt sie im Verlauf des Arbeitstags mehrmals zwischen dem MiShu am Schreibtisch und ihrem Stehpult hin und her.

Über 10.000 Kunden nutzen bereits den rückenfreundlichen Bewegungstuhl, auch bei der Arbeit. Zum Beispiel der Rowohlt-Verlag: Hier sitzen 40 Mitarbeiter auf MiShu, zwar nicht den ganzen Tag, aber immer häufiger und länger. Denn es hängt vom Trainingszustand der Tiefenmuskulatur ab, wie lange man ohne Lehne aufrecht sitzen kann. Auch Gabriele Wander hat sich behutsam Schritt für Schritt daran gewöhnt. Jeder Acht-Stunden-Tag im Büro ist ein Marathon für die Rückenmuskulatur. <



Dorothea Cerpnjak, Gröbenzell
mail@textaturen.de
www.textaturen.de