

## FR-Karriere

## Internet



Ein Beruf mit zehnjähriger Ausbildung? Gibt es: Nur erfahrene Kapitäne können Lotsen werden. [www.fr-online.de/karriere](http://www.fr-online.de/karriere)

Ahoi



Die TU Cottbus hat einen neuen Studiengang: Wirtschaftsrecht für Technologieunternehmen. [www.fr-online.de/karriere](http://www.fr-online.de/karriere)

Zukunftsweisend

## Die nächsten Themen



Ein neuer Weg, Ausbildungsplätze zu schaffen: Firmen tun sich zu einem Verbund zusammen. **FR-Karriere am 5. August**

An einem Strang



Seit einigen Jahren haben auch klassische Consulting-Unternehmen Arbeit für Ingenieure. **FR-Karriere am 12. August**

Branchenmix



Den richtigen Job oder den richtigen Bewerber – beides finden Sie bei der FR auch online. [www.fr-online.de/stellenmarkt](http://www.fr-online.de/stellenmarkt)

Hier geht's weiter!

## Zeit im Griff

Stress lässt sich vermeiden, Beruf und Privates passen durchaus unter einen Hut: Auf die Technik kommt es an

VON HELGA IDELER

Viele Berufstätige klagen über Stress, zu wenig Zeit und fühlen sich überlastet. Ihr Privatleben kommt zu kurz. Auch die veränderten Arbeitsbedingungen mit komplexen Projekten sowie die tägliche Informationsflut stellen hohe Anforderungen. In einer neuen Serie stellt FR-Karriere nun alle 14 Tage Methoden vor, wie Sie berufliche und persönliche Ziele unter einen Hut bekommen.

FRANKFURT A.M. · Der Erwartungsdruck Arbeitnehmer ist hoch: Sie sollen leistungstark, motiviert und gesund sein. Deshalb kommt es darauf an, mit Zeit- und Selbstmanagement die Arbeitswelt mit der eigenen

von der Unternehmensberatung Kienbaum in Kooperation mit dem Manager Magazin durchgeführt wurde. Auch die Balance zwischen Beruf und Privatleben spielt eine große Rolle, wie 80 Prozent der Befragten bestätigten.

## Zeitpuffer einplanen

Effizientes Zeitmanagement ist die Kunst, die Zeit optimal einzuteilen und zu nutzen beziehungsweise die Arbeitsleistung zu steigern. Es ist die Fähigkeit, sich selbst Ziele zu setzen, sich auf die wichtigen Aufgaben zu konzentrieren und diese nach ihrer Priorität durchzuführen. Das Handeln ist ergebnisorientiert.

Ein wichtiger Punkt ist etwa der Umgang mit Unterbrechungen wie Telefonanrufen, E-Mails oder Kollegen, die um Hilfe bitten. Eine tägliche „ruhige Stunde“, in der Störungen ausgeschaltet sind, sorgt schon für eine Entlastung.

Auch unvorhergesehene Aufgaben können den Ablauf in Verzug bringen und dazu führen, dass nur ein Teil des geplanten Tagespensums abgearbeitet wird. Der Fehler liegt oft in der Planung: Zu viele Aufgaben lassen keinen Puffer für unvorhergesehene Dinge. Die goldene Regel lautet daher, nur 60 Prozent zu planen. Außerdem bringt das Erledigen gleichartiger Aufgaben wie Telefonate oder E-Mails eine deutliche Zeitersparnis ein. Die Vorteile, ein Zeitmanagement zu etablieren, liegen somit auf der Hand.

## Den inneren Schweinehund überwinden

Selbstmanagement geht weit über Zeitmanagement hinaus. Neben dem Berufsleben berücksichtigt es das private Umfeld ebenso wie die Planung der beruflichen Laufbahn. Zu diesen Fähigkeiten gehören die Selbstbe-



BILD: AP

obachtung, -reflexion und -instruktion sowie sich selbst Ziele zu setzen und sich zu kontrollieren.

Es bedeutet, sich zu disziplinieren, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden und unangenehme Aufgaben zu erledigen. Die Belohnung dafür ist ein gutes Gefühl und die Erleichterung, wenn beispielsweise endlich die leidige Steuererklärung abgegeben wurde. Es umfasst auch, die Verantwortung für das eigene Handeln oder die Gesundheit zu tragen.

Viele Angestellte lehnen zusätzliche Aufgaben aus Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren nicht ab. Die Angst allein verursacht bereits Stress. Wenn solche Anfragen häufiger vorkommen, setzt sich eine Stress-Schleife in Gang. Dagegen erleben Vorgesetzte Mitar-

beiter, die Grenzen setzen, als selbstbewusst und selbstverantwortlich. So auch Sebastian K., der es ablehnte, die Vertriebsstagnation zu organisieren, weil er es zeitlich nicht mehr bewältigen konnte. Die Lösung: Für die Dauer des Projektes wurde ihm ein Mitarbeiter aus einem anderen Team zugeteilt.

Zeit- und Selbstmanagement beeinflussen sich gegenseitig: Pausen, das Arbeiten, sportliche Aktivitäten und Treffen mit Freunden müssen genauso geplant werden wie Termine im Beruf. In speziellen Coachings oder Seminaren lassen sich diese Methoden erlernen, verbessern und in den Tagesablauf integrieren.

In den nächsten Monaten erfahren FR-Leser mehr über dieses Thema, erhalten Anregungen und praktische Tipps.

Wie Sie Ihre Zeit in den Griff bekommen, verrät FR-Autorin Helga Ideler von nun an alle zwei Wochen auf der Karriere-Seite.

## Freiheit des Unternehmers

„Dringende betriebliche Gründe“ spielen im Arbeitsrecht oft eine wichtige Rolle / Was ist eigentlich gemeint?

Die aktuelle Frage kommt von Wolfgang M.: Der Betriebsrat möchte wissen, was genau der Begriff „dringende betriebliche Gründe“ meint.

Die Antwort gibt Rechtsanwältin Agnieszka Lysik: Gemäß Paragraf 1, Abs. 2, Satz 1 Kündigungsschutzgesetz (KSchG) ist eine Kündigung sozial gerechtfertigt, wenn sie durch so genannte dringende betriebliche Erfordernisse bedingt ist, die einer Weiterbeschäftigung des Arbeitnehmers entgegenstehen. Hintergrund ist die grundrechtlich geschützte unternehmerische Handlungsfreiheit, die dem Unternehmer gestattet, sein Unternehmen in Grundsatzfragen autonom zu führen, dessen Größe und Umfang frei zu bestimmen oder es aufzugeben. Einer betriebsbedingten Kündigung muss eine auf außer- oder innerbetrieblichen Gründen beruhende unternehmerische Entscheidung

vorangehen, deren innerbetriebliche Umsetzung zu einem nachvollziehbaren Arbeitskraftüberhang und damit zum Wegfall des Arbeitsplatzes des Arbeitnehmers führt.

Zu den dringenden innerbetrieblichen Gründen zählen Rationalisierungsmaßnahmen, Umstellungen oder Einschränkungen der Produktion, Zusammenlegung von Arbeitsbereichen, Produktionsverlagerung ins Ausland, Stilllegung eines Betriebs- oder Betriebsteils. Dringende außerbetriebliche Gründe sind Absatzschwierigkeiten, Auftragsmangel und Auftragsverlust, Umsatzrückgang, Wegfall von Drittmitteln sowie Streichung von Haushaltsmitteln. Bei den außerbetrieblichen Gründen muss der Arbeitgeber sowohl die Entwicklung der Umsatzzahlen als auch deren unmittelbare Auswirkung auf den Arbeitsplatz im Einzelnen darlegen. Ferner müssen die außerbetrieblichen Ursachen innerbetrieblich durch den

Arbeitgeber umgesetzt werden, so etwa durch Stilllegungs- oder Rationalisierungsmaßnahmen. Unabdingbare Voraussetzung für eine betriebsbedingte Kündigung ist, dass sowohl die innerbetrieblichen, als auch die außerbetrieblichen Umstände unmittelbar zum Wegfall der Beschäftigungsmöglichkeit des Arbeitnehmers führen. Die beschriebene unternehmerische Entscheidung unterliegt einer gerichtlichen Willkürkontrolle, das Arbeitsgericht darf prüfen, ob der Arbeitgeber seine unternehmerische Freiheit nicht missbraucht hat.

Ein dringendes betriebliches Erfordernis liegt nicht vor, wenn eine Weiterbeschäftigung des Arbeitnehmers auf einen anderen freien (oder demnächst frei werdenden) vergleichbaren Arbeitsplatz in demselben oder in einem anderen Betrieb des Unternehmens möglich ist. Erfordert der freie Arbeitsplatz Qualifikationen, die dem Angestellten

## ARBEITSRECHT



BILD: BEL RECHTSANWÄLTE

Haben Sie Fragen zum Arbeitsrecht? Mailen Sie an [fr-karriere@fr-online.de](mailto:fr-karriere@fr-online.de). Wir leiten Ihre Fragen an die Rechtsanwältin Agnieszka Lysik und Gregor G. Barendregt weiter. Ausgewählte und exemplarische Antworten lesen Sie alle zwei Wochen in „FR-Karriere“. Sollten Sie konkretere Nachfragen zum Arbeitsrecht haben, finden Sie die Rechtsbeistände und Fachanwälte, die Ihren Fall übernehmen können, in den Gelben Seiten oder im Internet.

fehlen, die aber in einer Umschulung oder Weiterbildung erlangt werden können, muss der Arbeitgeber dies ermöglichen – wenn es ihm zuzumuten ist. Bei der Frage der Zumutbarkeit müssen die Interessen von Arbeitgeber und Arbeitnehmer sorgfältig abgewogen werden.

## Für den besseren Durchblick

Für die Augen ist das Starren auf den Bildschirm Schwerstarbeit / Pausen und kleine Übungen entlasten

VON BERNHARD KUNTZ

Computerarbeit belastet die Augen enorm. Hilfreich sind Kurzpausen und ein gezieltes Augen-Training. Letzteres ist beispielsweise für die Angestellten der Bausparkasse Schwäbisch Hall, die viel am Bildschirm arbeiten, Pflicht.

FRANKFURT A.M. · Brennende Augen und Kopfweg – für Büroarbeiter, die lange Zeit

am Bildschirm verbringen, sind solche Beschwerden alltäglich. Das hat mehrere Ursachen: Bildschirmarbeiter blicken zumeist auf eine Fläche, die von hinten beleuchtet wird – also mehr oder minder direkt in eine Lichtquelle. Hierfür ist das menschliche Auge nicht gebaut. „Das merkt jeder, der versuchsweise mal in eine Deckenlampe blickt. Nach kurzer Zeit schmerzen die Augen“, sagt Reinhard Lückheide, Projektleiter Gesundheitsmanagement bei Schwäbisch

Hall. Beim Arbeiten am Computer blicken wir zudem längere Zeit aus derselben Entfernung – meist 50 bis 60 Zentimeter – auf dieselbe Fläche. Das ermüdet die Muskeln. Außerdem reduziert sich durch das Starren auf den Bildschirm der Lidschlag, der den Augen kurze Erholung verschafft,

sie befeuchtet und Staubpartikel von der Hornhautoberfläche wäscht. Hinzu kommt, dass in modernen Büros viele Tätigkeiten weggefallen sind, die früher für eine gewisse Abwechslung gesorgt haben, etwa mal schnell einen Brief kopieren und eintüten oder eine Akte aus dem Schrank holen.

## Pause im Dunkeln

Laut Bildschirmarbeitsverordnung muss deshalb „die tägliche Arbeit an Bildschirmgeräten regelmäßig durch andere Tätigkeiten oder Pausen unterbrochen werden“.

Dieser Vorgabe trägt Schwäbisch Hall dadurch Rechnung, dass jeder Mitarbeiter des Kundencenters pro Stunde Telefondienst zehn Minuten sein Telefon beiseite legt und seinen Arbeitsplatz verlässt – etwa um einen abgedunkelten Ruheraum aufzusuchen. Zudem müssen seit 2005 alle Mitarbeiter ein Augen-Training besuchen. Trainerin Amala Kohler zeigt einfache Übungen, die die Muskulatur entspannen lassen und die Augen entlasten: Verschwommenes Sehen ist ein Indiz für das Ermüden der Muskeln. Das können wir vermeiden, indem wir immer mal abwechselnd auf einen Gegenstand im Nahbereich und einen weiter entfernten Gegenstand schauen, und unsere Augen zwischen ihnen hin und her pendeln lassen. Eine weitere Übung ist das Palmieren, bei dem man die Handballen auf die geschlossenen Augen legt. Das machen wir zuweilen automatisch, wenn unsere Augen schmerzen. Tun wir dies regelmäßig ein, zwei Minuten, entspannt auch dies die Augen.



BILD: PIXELQUELLE

Neben dem Rücken gehören die Augen zu den geschundenen Körperteilen von Büroarbeitern.

Die Seminare sind nach den Bundesrichtlinien förderfähig. Zusätzlich bietet das IC Einzelberatungen durch Gründungsberater und die Wirtschaftsförderung an. Seminarteilnehmer erhalten kostenlose Unterlagen sowie eine Teilnahmebescheinigung. MS

## Rödermark

## Seminare für Existenzgründer

FRANKFURT A.M. · Das Innovations-Centrum (IC) Rödermark bietet im August wieder Seminare für Existenzgründer an. Und zwar am Mittwoch bis Freitag, 9. Bis 11. August, sowie Freitag bis Sonntag, 11. bis 14. August. In den Seminaren werden unter anderem folgende Themen behandelt: Marketing, Rechtsform, Kalkulation, Steuer, Gewinnermittlung und Fördermittel. Außerdem gibt es Informationen über Beihilfen wie das Überbrückungsgeld, mit dem die Agentur für Arbeit den Start in die Selbstständigkeit erleichtert sowie zu Spezialprogrammen, etwa für Gründungen aus der Hochschule.

Die Seminare sind nach den Bundesrichtlinien förderfähig. Zusätzlich bietet das IC Einzelberatungen durch Gründungsberater und die Wirtschaftsförderung an. Seminarteilnehmer erhalten kostenlose Unterlagen sowie eine Teilnahmebescheinigung. MS

Anmeldungen schriftlich an das IC Rödermark, Ober-Rodener Straße 20, 63322 Rödermark. Infos unter Telefon 06074 / 31 01100 und im Internet [www.ic-roedermark.de](http://www.ic-roedermark.de). Dort sind auch Reservierungen möglich.

## WAS DEN AUGEN GUT TUT

- Achten Sie darauf, dass Ihr Bildschirm frei von Spiegelungen ist.
- Licht sollte schräg seitlich auf Ihr Arbeitsfeld treffen.
- Stellen Sie Ihren Monitor so auf, dass er eine Armlänge entfernt vor Ihnen steht.
- Platzieren Sie Arbeitsmittel, zwischen denen Sie häufig hin und her schauen müssen, möglichst im selben Sehabstand.
- Legen Sie alle 10 bis 15 Minuten eine 20-Sekunden-Pause für eine Augenübung

- ein und machen Sie jede Stunde eine Bewegungs- und Augenpause.
- Trinken Sie regelmäßig Wasser.
- Gähnen Sie absichtlich, herzhaft und ausgiebig.
- Blinzeln Sie öfters.
- Schließen Sie Ihre Augen zum Denken.
- Lassen Sie Ihren Blick spielerisch in der Ferne und Nähe umherschweifen.
- Genießen Sie mit Ihren Augen etwa die Natur vor dem Fenster.