BEST YOU

STARTUP YOUR DIGITAL LIFE PERFORMANCE

„MAN KANN
EINEM
MENSCHEN
NICHTS
BEIBRINGEN,
MAN KANN
IHM NUR
HELFEN,
ES IN SICH
SELBST ZU
ENTDECKEN.“

GALILEO GALILEI

Dieses Buch gehört:

BEST YOU
www.bestyou.de

BEST YOU – Start up your digital Mindset & Performance.

Für Fragen oder Anregungen:
info@bestyou.de
www.bestyou.de
Hier findest du Inspirationen, Blogbeiträge und Informationen zum Online-Programm.

Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung, Übersetzung, Speicherung oder Verarbeitung jeglicher Art, bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.
Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass im Text enthaltene externe Links vom Herausgeber nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Eine Haftung des Herausgebers ist daher ausgeschlossen.
Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden vom Verfasser bzw. Herausgeber sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

1. Auflage 2019
BEST YOU
© 2019 Miriam Nagler
Alle Rechte vorbehalten
Herausgeber: Digital „M“ - Communication & Health, Clemensstr. 123, 80796 München
Mitarbeit: Christine Königsmann
Gestaltung: WACHTER PARTNER München – WPWA Team GmbH
Druck: Druckerei Vogl GmbH & Co. KG

Printed in Germany
ISBN: 978-3-9821004-0-1
www.bestyou.de

BEST YOU

START UP YOUR DIGITAL MINDSET & PERFORMANCE.

INH ALT

EINLEITUNG

6 WHY - Warum solltest du dieses Buch lesen?

12 HOW - Wie wird das Wissen vermittelt?

16 WHAT - Was erwartet dich konkret?

DIGITALISIERUNG

22 Übersicht

24 Intro

32 Gesellschaft

40 Business

48 Banken & Bezahlen

56 Trends

MENSCH

64 Übersicht

66 Werte

74 Ernährung

82 Stress & Schlaf

90 Bewegung

96 Achtsamkeit & Entspannung

KOMPETENZEN

104 Übersicht

106 Balance

114 Neue Gewohnheiten

122 Digitale Gesundheit

130 Emotionale Intelligenz

138 Sinn & Richtung

SCHLUSSWORT

138

ÜBER MICH

148

QUELLEN & BUCHEMPFEHLUNGEN

150

NOTIZEN

156

WHY

WARUM SOLLTEST DU MIT DIESEM BUCH ARBEITEN?
WENN DICH GENAU DIESE FRAGEN BESCHÄFTIGEN.

Was passiert um mich herum eigentlich?
Das Wort Digitalisierung – alles und nichts. Ich kann es nicht genau erklären – bzw. finde keine Einordnung für mich.
Du fühlst, dass du schlecht zur Ruhe kommst. Es gibt viele Richtungen & Möglichkeiten – doch deine Frage lautet: Was ist denn meine Richtung?
Du fragst dich, welche Kompetenzen für den Erfolg deiner persönlichen Zukunft unerlässlich sind und wie du diese erlernen kannst.

Nun stell dir vor, das Wort „DIGITALISIERUNG“ bringt für dich kein großes Fragezeichen mehr mit sich, sondern du verstehst, was es bedeutet. Stell dir vor, du kannst dieses komplexe Thema, das unsere Welt von Grund auf verändert, einordnen und das große Ganze verstehen. Du erkennst plötzlich Chancen für dich persönlich, für dein Berufsleben, für deine Ausbildung oder dein Business, wo vorher vielleicht sogar Abwehrhaltung und Angst herrschten. Deine Mitarbeiter und Kollegen haben endlich die richtige Haltung für die digitale Transformation und Schüler sind optimal auf ihr Berufsleben vorbereitet.

Stell dir ebenso vor, du fühlst dich körperlich fit, vital und stets auf einem hohem Energielevel. Stell dir vor, du weißt genau, welche „Hebel“ du betätigen musst, um deine Akkus zu laden. Du weißt, was Stress in deinem Körper auslöst und wie du gelassener und achtsamer darauf reagieren kannst. Du findest heraus, was deinem Organismus ganzheitlich gut tut, wie du deinen Stoffwechsel ankurbelst und welche Lebensmittel die Leistungsfähigkeit deines Gehirns steigern. Du erlernst Achtsamkeit und steigerst deine Konzentrationsfähigkeit für die Herausforderungen deines Alltags.
Deine alten Glaubenssätze werden durch dein individuelles positives Wertegerüst ersetzt und bringen Stabilität in deine Persönlichkeit.

Stell dir als letztes vor, du hättest Kompetenzen entwickelt, die dich in deine „SELBSTBESTIMMTE GESUNDE DIGITALE ZUKUNFT“ führen. Dein Leben ist nun geprägt von Balance – Balance zwischen analog und digital, zwischen real und virtuell, zwischen Multitasking und Fokus und zwischen Kontrolle und Vertrauen. Schlechte Gewohnheiten rauben dir keine Energie mehr, da du gelernt hast, diese in positive Gewohnheiten zu transformieren. Du setzt Tracker und Apps gezielt ein und hörst bei anderen Dingen bewusst auf deine Intuition. Die Kommunikation mit deinen Mitmenschen ist stets harmonisch - Streits und Missverständnisse entstehen nicht mehr. Du kennst deinen roten Faden im Leben und weißt in welche Richtung du gehen möchtest. Du stehst jeden Tag mit einem Lächeln auf, weil du dein WARUM – deine Identität – kennst.

Das Buch und noch mehr das dazugehörige Online-Programm begleiten dich genau auf dieser Entdeckungsreise zur besten Version deiner Selbst.

Egal ob du...
... als Lehrer
...deine Schüler auf die Herausforderungen der digitalen Ära und das Berufsleben vorbereiten möchtest.

... als Manager oder Führungskraft
... deinen Mitarbeitern ein Tool an die Hand geben möchtest, damit sie wichtige Kompetenzen für eine gesunde digitale Zukunft erwerben können. Du möchtest das Interesse deiner Mitarbeiter wecken und ihnen über zahlreiche Reflexionsübungen einen bewussteren Zugang zu den weitreichenden Veränderungen der Zukunft ermöglichen. Zudem liegen dir deine Mitarbeiter als individuelle Menschen, deren Motivation für den gemeinsamen, nachhaltigen Erfolg unerlässlich ist, sehr am Herzen. Du möchtest, dass sie gesund sind und bewusst auf sich achten – egal ob sie am Anfang ihres Berufsleben stehen, sich bereits mitten drin befinden oder bereits dem Ende der beruflichen Karriere entgegengehen. Du möchtest glückliche Mitarbeiter, die aufgrund ihrer Reflexionsfähigkeit und Körperbewusstheit stabil, erfolgreich und gesund in die Zukunft gehen.

... aus Eigeninteresse
... spürst, wie sich die Digitalisierung auf alle Lebensbereiche auswirkt und dass du für das schnelllebige Umfeld mehr Kraft, Stabilität und Selbstmanagement benötigst. So suchst du nach Möglichkeiten, die dir Fokus verleihen und dein Vertrauen in die Zukunft im Hier und Jetzt stärken. Denn eines steht fest: Klarheit über dich, dein Umfeld und deine Richtungen verhindern Grübeleien, Missmut und Antriebslosigkeit. So wirkt Vertrauen wie ein kleines Wunder im Gehirn, da es Komplexität verringert. Das ist genau das, was du dir in unserer komplexen Welt intrinsisch wünscht.

Lautet das Motto nicht dann:
„Je mehr Digitalisierung – desto mehr Selbstmanagement und Gedankenhygiene sind erforderlich."

Je mehr gute Gewohnheiten wir pflegen und je bewusster wir auf uns achten, desto stabiler sind wir in unserer Persönlichkeit und desto weniger Entscheidungen müssen wir täglich bewusst treffen. Die Psychologin Kathleen Vohs hat schließlich herausgefunden, dass Personen, die viel entscheiden müssen, einen Großteil ihrer geistigen Kapazitäten dadurch einbüßen. Somit lautet das Fazit: Entscheidungen machen müde? Ja. Egal, ob man diese freiwillig oder unter Druck trifft – sie powern uns aus. Wir haben durch die vernetzte Welt stets eine unendliche Zahl an Möglichkeiten und dies beansprucht uns enorm.[1] Also lasst uns die Entscheidungsanzahl reduzieren.

EVOLUTION VS. REVOLUTION: DIE GESCHICHTE EINES ZEITREISENDEN. WER GEWINNT DAS SPIEL – DIE TECHNOLOGIE ODER DER MENSCH?

Die folgende kleine Anekdote eines Zeitreisenden beschreibt das „Law of accelerating returns" (Gesetz der beschleunigenden Gewinne) sehr einprägsam. Stellen wir uns vor, wir reisten in eine Zeit um 1750. Wir versetzen uns in die Gedankenwelt einer damals lebenden Person. Sie lebte zu einer Zeit, in der Kommunikation über Distanz entweder lautes Schreien, ein Brief oder Kanonen schießen bedeutete und Transport nur mithilfe von Tieren oder Schiffen möglich war. Wir fragen eine Person, ob sie mit in unsere Zeit reisen möchte.
Es ist unvorstellbar, wie es für ihn sein muss, glänzende Kapseln auf einer Autobahn vorbeiflitzen, Menschen, die am Morgen noch auf der anderen Seite des Ozeans waren, ein Fußballspiel, das gerade 1000 Kilometer entfernt stattfindet, eine Musik-Live-Performance, die vor 50 Jahren gespielt wurde, ein interaktives Live-Bewegungsbild seiner selbst oder eine Videoverbindung mit einer weit entfernten Person zu sehen. All das, bevor du ihm das Internet, die internationale Raumstation, Nuklearwaffen oder die Weltmaschine Large Hadron Collider und die Relativitätstheorie erklärst. Diese Erfahrung wäre für den Zeitreisenden womöglich überraschend, schockierend und unglaublich – diese Worte sind wahrscheinlich nicht Beschreibung genug. Er würde tatsächlich an der Reizüberflutung und dem „unbegreifbaren" Fortschritt sterben.

Das Interessante daran ist allerdings: Wenn er das Gleiche tun möchte - ca. in das Jahr 1500 zurückreisen würde, jemanden mit ins Jahr 1750 brächte und ihm die Welt zeigte, wäre der Zeitreisende vielleicht geschockt, da er seine Weltkarte adaptieren und ein paar Dinge über das Weltall und Physik lernen müsste. Allerdings würde er, was das tägliche Leben, Kommunikation und Transport angeht, sicher nicht sterben. Nein, wenn er genauso viel wie der erste Zeitreisende entdecken wollte, müsste er viel weiter zurückreisen – etwa in das Jahr 12000 v. Chr., bevor die landwirtschaftliche Revolution Städte und Bürgerkonzepte entstehen ließ.
Erst wenn der Zeitreisende aus der Welt der Jäger und Sammler, einer Welt, in der Menschen nur eine andere Art von „Tier" waren, ins Jahr 1750 reiste und aufragende Kirchen, Schiffe, die Ozeane überquerten, und das angehäufte menschliche Wissen sah, würde er vielleicht sterben, da die Entwicklungen für ihn nicht zu verarbeiten wären. Er müsste wiederum ca. 100.000 Jahre zurückreisen, um jemanden zu finden, dem er Feuer und Sprache zum ersten Mal zeigen könnte.[2]

Diese Anekdote zeigt uns sehr anschaulich, wie weit ein Mensch in die Zukunft transportiert werden kann, um daran zu „sterben". Sozusagen ein „Sterbenslevel des Fortschritts" oder eine „Sterbe-Fortschritts-Einheit" (Die Progress Unit). Das Phänomen des immer schneller werdenden menschlichen Fortschritts beschreibt Ray Kurzweil als das Gesetz der beschleunigenden Gewinne menschlicher Geschichte (human history's Law of Accelerating Returns).

Was sagt uns dies? Werden wir in Zukunft an unserem eigens entwickelten Fortschritt sterben? Wird eine „Sterbe-Fortschritts-Einheit" kürzer als ein Menschenleben sein? Macht uns der Fortschritt langsam, aber stetig kränker? Wie können wir uns auf den immer stärker beschleunigenden Fortschritt vorbereiten und wie können wir Mensch bleiben? Nichts in unserer Welt ist so sicher wie der Wandel. Bisher hat sich die Menschheit evolutionär fortentwickelt – doch unsere Umwelt verändert sich mittlerweile revolutionär und disruptiv. Auch aus diesem Grund ist es die wichtigste Aufgabe jedes einzelnen Menschen, Kompetenzen zu entwickeln, die ihn im Dschungel des Fortschritts gesund überleben lassen.

„Prognosen sind schwierig, besonders wenn sie die Zukunft betreffen."

Karl Valentin
(deutscher Kabarettist)

WAS PASSIERT, WENN SICH „ANALOG“ UND „DIGITAL“ NICHT DIE WAAGE HALTEN?
EIN NEGATIVER AUSBLICK ÜBER DIGITALISIERUNG & GESUNDHEIT.

Was passiert, wenn die Digitalisierung überhandnimmt, beschreiben Kritiker aktuell mit etwa folgenden Punkten:

- *Online-Sucht:*
  Die Sucht mit dem Handy zu spielen, permanent online und erreichbar zu sein, Multi-Screening zu betreiben, auf E-Mails zu reagieren oder sein Leben online zu teilen, raubt uns nicht nur die Fähigkeit zur Konzentration, sondern auch unsere Aufmerksamkeit. Eine Studie von Microsoft besagt, dass unsere Aufmerksamkeitsspanne mittlerweile geringer als die eines Goldfisches sei. Diese sank nämlich seit dem Jahr 2000 von Durchschnittlich 12 Sekunden auf nur noch 8 Sekunden, während die eines Goldfisches bei 9 Sekunden liegt. Die Onlinesucht führe zu Verhaltensstörungen, zur Vernachlässigung sozialer Kontakte, zu Aggressivität, schlechter Laune, Nervosität oder Schlafstörungen.[3]

- *Multitasking:*
  Wir können zwar gleichzeitig gehen und reden, aber Entscheidungen und Problemlösungen verlangen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Psychologische Experimente zeigen: Überlappen sich Entscheidungsprozesse, werden wir langsamer, wir können uns schlechter erinnern und die Fehlerquote steigt. Zudem löst Multitasking Stress aus, das Hormon Cortisol im Körper steigt. Laut Forbes Magazine ist Multitasking genauso schlecht für den IQ wie der Konsum von Marihuana oder Schlafentzug.

- *Empathieverlust:*
  Zahlreiche internationale Studien belegen eine Verbindung von Bildschirmnutzung und Depression. Wir schreiben uns nur noch E-Mails, WhatsApp-Nachrichten oder kommunizieren auf anderen sozialen Plattformen – schriftlich. Und sprechen wir noch miteinander? Leider immer weniger. Doch wir sollten reden, denn soziale Kontakte sind einer der wirksamsten Schutzmechanismen gegen Stress, der wiederum ein wesentliches Risiko für das Auftreten von Depression darstellt.

- *Zeitempfinden:*
  Der amerikanische Soziologe Robert Levin hat in einer erstaunlichen Studie bereits Ende der 90er herausgefunden, dass Bewohner von Großstädten wie New York oder Berlin doppelt so schnell sprachen, auf Dinge reagierten, sich deutlich schneller bewegten und arbeiteten als griechische Bauern. Doch was bedeutet diese alltägliche Hektik und stetige Beschleunigung für uns? Risiken der immer schnelleren Lebensweise reichen von schlichtweg weniger Bereitschaft Bedürftigen zu helfen bis hin zu einem höheren Herzinfarktrisiko.[4]

- *Wir werden in unserer Freizeit zur Arbeitskraft:*
  Immer mehr Unternehmen setzen auf die Autonomie des Kunden. Er soll seine Daten 24/7 (jederzeit) selbst managen können bzw. Services auslösen. Klingt im ersten Moment prima, nicht wahr? Doch was steckt für uns als Kunden dahinter? Wir telefonieren mit Robotern, die unser Problem nicht verstehen, ärgern uns zum Teil mit Automaten, deren Bedienung weniger intuitiv ist, benutzen Apps, die komplizierte Passwörter von uns verlangen, scannen unsere Produkte an der Supermarktkasse selbst oder checken uns für den nächsten Flug ein. Ist dies wirklich immer so flexibel und positiv wie es scheint oder werden wir dadurch zum Mitarbeiter der Unternehmen, nur damit diese Personal einsparen? Haben wir dadurch in Zeiten, in denen Service an oberster Stelle steht, im Endeffekt doch weniger Zeit? Zeit ist eine endliche Ressource – so beginnt der Kampf um die Zeit des Kunden und wir müssen aufgrund des Überangebots an Möglichkeiten mehr Entscheidungen treffen, was uns Zeit kostet.

- *Smartphone-Krankheiten:*
  Der „Smartphone-Daumen“ oder der „Smartphone-Nacken“ sind Krankheitsbilder mit welchen, besonders Orthopäden mittlerweile täglich konfrontiert werden. Wer stundenlang über dem Display gebeugt sein Smartphone bedient, setzt seinen Nacken enormen Zugkräften aus. Auf der Halswirbelsäule lasten in dieser Position ca. 20-30kg. Kein Wunder also, dass es häufiger zu Verschleißerscheinungen und einer frühzeitig gealterten Halswirbelsäule kommt.
  Ein weiteres überaus beanspruchtes Gelenk ist der Daumen. Die einhändige Bedienung des Smartphones führt zu einer andauernden Überlastung des Gelenks. Schmerzen und Entzündungen sind die Folge. Langfristig gesehen kann es gar zu einer Arthrose im Daumengelenk kommen. Weitere Begleiterscheinung bei übermäßiger Handy-Nutzung sind: Kurzsichtigkeit (vor allem bei Kindern), eingeschränktes Sehvermögen und eine schlechtere Schlafqualität durch das grelle (blaue) Licht des Bildschirms, Adipositas (Übergewicht) und Rückenschmerzen durch langes Sitzen und zu wenig Bewegung.[5]

- *Stress:*
  „Ich habe keine Zeit, ich bin im Stress.“ - so lautet häufig die Antwort auf die Frage, ob man etwas unternehmen will oder etwas erledigen kann. Dabei haben Studien ergeben, dass wir täglich im Schnitt ca. drei Stunden alleine mit unserem Smartphone verbringen.[6] Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärt Stress „zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“. Die psychische und seelische Belastung ist bereits heute für rund 70% aller Krankheiten mitverantwortlich - Tendenz steigend.[7]

DER MENSCH IN SEINER MITTE. EIN POSITIVER AUSBLICK – DIE VISION.

Nachdem wir einen Teil der negativen Auswirkungen kennengelernt haben, kehren wir zurück zur Vision.
All die Punkte, die am Anfang dieses Buches genannt wurden, sind wahr geworden und so bist du in der Schule, am Arbeitsplatz oder im Privatleben von Menschen umgeben, die die Fähigkeit besitzen, sich selbst zu motivieren, die sich in ihrem Körper wohlfühlen und Stabilität in ihrer Persönlichkeit finden, für die unsere Umwelt kein großes Chaos ist, das Stress erzeugt, sondern die eine Zukunft voller Chancen sehen.

Du bist die beste Version deiner Selbst – BEST YOU – geworden.

Fühlt sich das nicht gut an?

WHAT ELSE? – SEMINAR IN UNTERNEHMEN UND PERSÖNLICHE COACHINGS

1. MÖGLICHKEIT	2. MÖGLICHKEIT	3. MÖGLICHKEIT	4. MÖGLICHKEIT
WORKBOOK	VIDEOS + WORKBOOK	COACHING + VIDEOS + WORKBOOK	PRÄSENZ-SEMINAR

Die Inhalte des Buches sind auch als mehrtägiges Seminar verfügbar. Hier passen wir das Konzept jeweils an eure individuellen (Unternehms-) Bedürfnisse an. Wir unterstützen euch dabei, das richtige Mindset für die digitale Ära in den Köpfen der Mitarbeiter zu verankern. Schickt uns gerne eure Anfrage an *info@bestyou.de*.

Falls du das Buch oder das Online-Programm durchgearbeitet hast und spürst, dass du gerne mit einem Coach intensiver an Themen arbeiten möchtest, darfst du dich ebenfalls gerne bei uns melden. Je nach Schwerpunkt deines Coaching-Themas biete entweder ich, als ausgebildeter holistic Coach, persönlich das Coaching an oder wir finden einen für dich passenden Coach aus unserem Netzwerk.

„Man kann einem Menschen nichts beibringen, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken."

Galileo Galilei

1. DIGITALISIERUNG

INTRO

GESELLSCHAFT

BUSINESS

BANKEN & BEZAHLEN

TRENDS

UMFELD Es geht los - das erste Kapitel beschäftigt sich mit dem Thema Digitalisierung und wie sich diese auf die verschiedenen Lebensbereiche auswirkt. Wie verändert sich unser Umfeld? Die Digitalisierung ist unaufhaltsam, deswegen gilt es, sich optimal darauf vorzubereiten. Wo stehe ich? Was gibt es schon? Was hat sich verändert, verändert sich momentan und wird sich noch verändern? Wie sieht die Welt in 10, 20 oder 30 Jahren aus? Die Antworten auf diese Fragestellungen findest du auf den nächsten Seiten. Bestimmt sind dir ein paar Tatsachen bereits bekannt, aber du wirst sicher auch neue Informationen und Erkenntnisse erhalten. Vor allem soll dich der Aufbau des Kapitels dabei unterstützen, Neues in Zukunft besser einordnen und in Kontext setzen zu können.
Die Reflexions- und Übungsseiten sollen dich zum Nachdenken anregen und dir bewusst machen, welchen Einfluss die Digitalisierung auf dich und dein Lebensumfeld hat. Versuche erste Ansätze zu finden, wie du die Veränderungen positiv für dich nutzen kannst.

Arbeite die nachfolgenden Seiten bewusst und aufmerksam durch, denn diese sind die Grundlage für die beiden anderen Kapitel.

Viel Spaß.

BUSINESS

„Alles was digitalisiert werden kann, wird digitalisiert."

Carly Fiorina
(amerikanische Politikerin)

BUS INESS

#INTERNET OF THINGS
#ENTWICKLUNG
#VERTRAUEN

WARUM IST DIGITALISIERUNG FÜR EIN ERFOLGREICHES BUSINESS UNVERZICHTBAR?

Schnelligkeit:
„Die Schnellen überholen die Erfahrenen." – so könnte das Motto für ein erfolgreiches Unternehmen heutzutage lauten. Die schnelle Umsetzung von Innovationen und die sofortige Reaktion auf Kundenbedürfnisse sind Voraussetzungen für den Erfolg. Wer möchte heute noch fünf Tage auf eine Antwort oder ein Produkt warten? #TIMETOMARKET

Internet of things:
Wir befinden uns aktuell in der Phase der Vernetzung von Geräten und Maschinen mit dem Internet (siehe Tabelle Special Intro, S.31). Für ein erfolgreiches Business ist es unverzichtbar sich weiterzuentwickeln und die Vorteile neuer Technologien zu nutzen. Intelligente Maschinen können Fertigungsprozesse selbst koordinieren und durchführen - dies spart Zeit. Doch was bedeutet das für uns? Es entstehen viele anspruchsvolle Berufe und wir müssen lernen, die durch die digitalisierten Prozesse gewonnene Arbeitszeit sinnvoll zu nutzen. #ZEITMANAGEMENT

Zuverlässigkeit:
Zuverlässigkeit ist für jedes erfolgreiche Unternehmen unabdingbar. Durch sie gewinnt ein Business gegenüber seinen Geschäftspartnern und Kunden erst Vertrauen. Und ist Vertrauen nicht der wichtigste Wert, der mit der Digitalisierung einhergeht?

WUSSTEST DU, DASS ...

... 37% aller Jobs in Deutschland durch die Digitalisierung potentiell gefährdet sind?[4]

WIE VERÄNDERT SICH DIE UNTERNEHMENSWELT?

1. Roboter:
Deutschland ist der fünftgrößte Roboterhersteller der Welt und produziert durchschnittlich ca. 20.000 Roboter pro Jahr. 21.000 Roboter sind bereits, vor allem in der Automobilindustrie, im Einsatz. Die Zahlen steigen.[5]

2. Plattformdenken:
„Wo alle sind, wollen alle sein!" - nach diesem Prinzip funktionieren Plattformen. Konsumenten und Produzenten sind eng miteinander verknüpft und stellen ein netzwerkbedingtes, nicht kopierbares Ökosystem dar. Plattformen liefern Daten und Daten wiederum sind Macht. #MACHTVERSCHIEBUNG

3. Community:
Communities sind organisierte Gruppen von Menschen mit gleichem Interesse, welche über das Internet miteinander kommunizieren. Um international mithalten zu können, müssen sich Unternehmen intern sowie extern vernetzen. Zum einen wird der Community Wissen bereit gestellt - zum anderen bekommt man schnelle Antworten und Lösungen für ein Problem oder eine Fragestellung. „Geben und nehmen!". Habt ihr schon über das Thema social Collaboration nachgedacht oder wie ihr als Unternehmen zum Influencer werdet? #SPEED

4. Kunde im Fokus:
Nie zuvor stand der Kunde so im Fokus, wie aktuell und in Zukunft. Maßgeschneiderte und individuelle Angebote stehen dem Kunden auf Wunsch, rund um die Uhr, jeden Tag zur Verfügung. Über Plattformen und soziale Medien bewerten und „kritisieren" wir jede Dienstleistung und jeden Service, auch falls etwas nicht nach unseren Vorstellungen und Wünschen abläuft. Wer teilt seinen Ärger nicht auf sozialen Plattformen mit? Doch woher weiß ich, ob es eine wahrheitsgemäße Bewertung ist? Unser Tipp: Verlasse dich nicht auf jede Quelle.

WAS VERÄNDERT SICH IM UNTERNEHMEN?

Denke über folgende, konkrete Punkte nach:

- Agilität und Kollaboration ⟶ ein MUSS
- Machtstrukturen und Silos ⟶ werden aufgebrochen
- Schnell besiegt Erfahren ⟶ Paradigmenwechsel (MVP – Minimum viable products)
- Innovationsfähigkeit ⟶ ein TREIBER
- Netzmanagement ⟶ Austausch & Verknüpfungen herstellen
- Gesundheit der Mitarbeiter ⟶ Konzentrationskraft
- Wer Wissen schnell teilt ist mächtg vs. Wissen ist Macht ⟶ Paradigmenwechsel

REFLEXION

1. WELCHE VERÄNDERUNGEN NIMMST DU IN DEINEM ARBEITSUMFELD ODER ARBEITSAUFGABE WAHR?

2. WIE KANNST DU DIESE VERÄNDERUNGEN FÜR DICH NUTZEN UND KONKRET UMSETZEN? SCHAU DIR DIE ÜBERSCHRIFTEN DER SEITE BUSINESS NOCHMAL AN.

3. WELCHE VERÄNDERUNGEN BEREITEN DIR SORGEN ODER ÄNGSTE?

„Die Schnellen besiegen die Langsamen."

Matthias Wissmann
(ehemaliger Präsident des Verbandes der Automobilindustrie)

4. KÖNNTEST DU OHNE INTERNET, HANDY UND LAPTOP ARBEITEN?

- ☐ Ja, brauche ich nicht.
- ☐ Nein, auf keinen Fall.
- ☐ Ja, aber höchstens 2 Stunden am Tag.
- ☐ Ja, aber höchstens einen Tag pro Woche.
- ☐ Andere Antwort: _____

5. WAS DENKST DU? WIE WÜRDE DIE UNTERNEHMENSWELT OHNE DIGITALISIERUNG AUSSEHEN? IST DAS ÜBERHAUPT NOCH MÖGLICH?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

„Done is better than perfect!"

Mark Zuckerberg
(Facebook Gründer)

SPECIAL: CDO (CHIEF DIGITAL OFFICER)

CDOs sind Visionäre, Brückenbauer und Change Manager mit Begeisterungsfähigkeit und hoher Frustrationstoleranz.

Top - 3 - Aufgaben

- Trendscouting
- Formulierung einer Digitalisierungsstrategie
- Digitalisierung interner Prozesse

Top - 3 - Kompetenzen

- Innovationskraft
- Kollaboration
- Veränderungswille

Tipps zur Umsetzung für Führungskräfte

1. Betreibe Netzwerkmanagement.
2. Stelle bewusst Verknüpfungen her.
3. Organisiere Austausch.
4. Nimm dich selbst zurück.

ERNÄHRUNG

„A healthy outside starts from the inside."

Robert Urich
(amerikanischer Schauspieler)

ERNÄHRUNG

#AUSGEWOGEN
#GESUND
#PRÄVENTION

WARUM IST GESUNDE ERNÄHRUNG WICHTIG?

Krankheitsprävention
Die Zahl der stark übergewichtigen Männer und Frauen steigt stetig. In Deutschland sind mittlerweile 67% der Männer und 53% der Frauen übergewichtig. Übergewicht ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten, wie beispielsweise Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes Typ 2 und Schlaganfall. Durch eine fehlerhafte Ernährung entstehen viele Entzündungen im Körper. Bei einer Überlastung der Verdauungs- und Stoffwechselsysteme, kann eine Mahlzeit vom Energiespender zum Energieräuber werden.[2]

Immunsystem
Falsche Ernährung schädigt den Verdauungstrakt und die Darmflora. Da der Magen-Darm-Trakt über ein eigenes Nervensystem, welches oft als „Bauchhirn" bezeichnet wird, verfügt, beeinflusst der Zustand unseres Verdauungssystems unsere Stimmung und geistige Leistungsfähigkeit. Kopf- und Bauchhirn stehen im ständigen Kontakt und Informationsaustausch. Eine Schädigung des Darms schwächt auch das Immunsystem, da 80% aller Abwehrreaktionen des Immunsystems im Darm ablaufen. Die Ursache für ein geschwächtes Immunsystem kann das Ernährungsverhalten sein – so entsteht ein Nährboden für Krankheiten.

WUSSTEST DU, DASS ...

... der Darm 20 verschiedene Hormone produziert, darunter 95% des Glückshormons Serotonin?[3]

WAS MACHT GESUNDE ERNÄHRUNG AUS?

- Nährstoff- und vitalstoffreiche Ernährung
- Fertigprodukte vermeiden
- Auf den pH-Wert der Lebensmittel achten (Der Säure-Basen-Haushalt sorgt dafür, dass der pH-Wert des Blutes konstant bei 7,4 bleibt).
- Obst und Gemüse: trägt zur Sättigung bei, versorgt dich mit reichlich Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.
- Wähle gute Kohlenhydrate (Kartoffeln) anstatt schon verarbeiteter Kohlenhydrate (Brot).
- Milch und Milchprodukte gelegentlich: sie liefern Proteine, Vitamin B12 und Calcium. Jedoch enthält Kuhmilch viele Hormone. Fisch und Fleisch enthalten ebenfalls Vitamin B12. Vor allem Veganer sollten, um ihrem Nervensystem etwas Gutes zu tun, Vitamin B12 als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.
- Fisch: Hier wird besonders fetter Salzwasserfisch empfohlen. Diese sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Um die gewünschte Menge Omega-3 zu sich zu nehmen, müsste man ca. 5-7kg fetten Fisch pro Woche verzehren. Das ist nicht mehr gesund, weswegen man hochwertig gereinigte Omega-3-Fettsäuren aus Fischölen supplementieren sollte.
- Fleisch: nicht mehr als 300 bis 600g pro Woche. Es enthält Eisen sowie Selen und Zink, aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.
- Fette: Sie versorgen uns mit Kalorien, lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugt Kokosnussfett, kaltgepresstes Olivenöl & Ghee.
- Salz und Zucker einsparen: Generell gilt so zuckerarm wie möglich und Salz nur in Maßen.
- Schonende Zubereitung: erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Lebensmittel garen, vermeide Verbrennen.
- Wasser trinken: Trinke jeden Tag rund 2 - 2,5 Liter.
- Achtsam essen und genießen: Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.[4]

WIE PROFITIERST DU VON GESUNDER ERNÄHRUNG?

Durch gesunde Ernährung ist man ausgeglichener und entspannter. Beispielsweise kann ein gesundes Frühstück und besserer Schlaf dazu führen, dass sich dein Körper in Balance befindet, dein allgemeines Wohlbefinden steigt und du mehr Energie hast. Kennst du den Unterschied überhaupt?
Wir sind insgesamt konzentrierter und leistungsfähiger, insbesondere wenn wir sogenanntes „Brainfood" zu uns nehmen:

- Ungesättigte Fettsäuren (z.B. Nüsse)
- Omega-3-Fettsäuren (Fisch)
- Etwa 2l Wasser (pro Tag)
- Ungesüßter Tee
- Saftschorlen (3:1 - Wasser:Saft)

Damit werden die grauen Gehirnzellen besser durchblutet.[5]

REFLEXION

1. VERZICHTE EINE WOCHE LANG AUF ZUCKER – DOKUMENTIERE DEINE STIMMUNG JEDEN TAG.

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

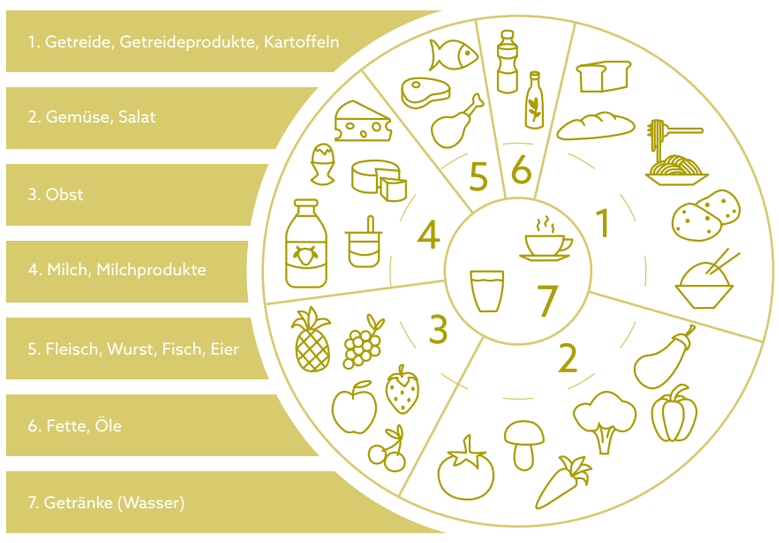
Tag 7

2. WAS DENKST DU? AUF WELCHE LEBENSMITTEL SOLLTEST DU ÖFTER MAL VERZICHTEN?

SPECIAL: TRINKEN

- Der Mensch besteht zu 70% aus Wasser – jedoch verliert der Mensch stetig Flüssigkeit, deswegen muss der Flüssigkeitshaushalt immer wieder ausgeglichen werden.
- Man sollte 2 – 2,5 Liter Flüssigkeit (am besten kohlensäurearmes Wasser, damit der Körper nicht übersäuert) täglich zu sich nehmen.
- Kalorienarme Getränke sind beispielsweise Wasser und ungesüßter Tee (Kräutertee, hochwertiger grüner Tee, kein Schwarztee oder Früchtetee).
- Heißes Wasser regt den Stoffwechsel an und ist zur Entgiftung besonders zu empfehlen (gerne mit Zitrone oder Ingwer).
- Kalorienreiche, zuckergesüßte Getränke wie Fruchtsäfte, Smoothies, Cola und Limo – fördern die Entstehung von Übergewicht und Diabetes Typ 2.
- Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich, sie fördern die Entstehung von Krebs und können zu weiteren gesundheitlichen Schäden führen.

3. DOKUMENTIERE GENAU, WAS DU HEUTE ZU DIR GENOMMEN HAST / NIMMST. DER ERNÄHRUNGSKREIS DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG DIENT ALS ORIENTIERUNG, AUCH WENN ERNÄHRUNG SEHR INDIVIDUELL IST.[6]



SPECIAL: NÄHRSTOFFTABELLE

Nährstoffe	Aufgabe	Lieferanten
Eiweiße/Proteine	Baustoffe des Körpers, die aus Aminosäuren aufgebaut sind und wichtige zentrale Aufgaben im Körper übernehmen.	Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Hülsenfrüchte
Kohlenhydrate	Liefern Energie und dienen als Bestandteil von Körperstrukturen.	Reis, Couscous, Linsen, Nudeln, Haferflocken, Bohnen
Fette	Liefern Energie und essentielle Fettsäuren. Sie sind die Ausgangsstoffe für Hormone, Gallensäure und dienen als Baustoff und Isolator.	Nüsse, Avocado, Käse, Fisch, Quark
Vitamine	Stärken das Immunsystem, helfen beim Aufbau von Zellen und Geweben, regulieren Stoffwechselabläufe sowie die Energiegewinnung.	Obst, Gemüse
Mineralstoffe	Müssen mit der Nahrung aufgenommen werden und regeln Stoffwechselabläufe.	Linsen, Fisch, Milchprodukte, Hirse, Nüsse, Amarant
Ballaststoffe	Fördern die Verdauung, schützen vor Darmerkrankungen und bewirken langanhaltende Sättigung.	Bohnen, Gemüse, Obst, Vollkornprodukte

„Der Mensch ist, was er isst."

Ludwig Feuerbach
(Philosoph, Anthropologe)

3. Kompetenzen

BALANCE

NEUE GEWOHNHEITEN

DIGITALE GESUNDHEIT

EMOTIONALE INTELLIGENZ

SINN & RICHTUNGEN

SYNTHESE Du hast es geschafft – die ersten beiden Kapitel sind abgeschlossen. Du hast dir einerseits dein Umfeld angesehen und andererseits den Blickwinkel auf dich selbst gelenkt. Der nächste Schritt besteht darin, die Verknüpfung zwischen der Digitalisierung (1. Kapitel) und dir selbst als Mensch (2. Kapitel) herzustellen. Die Frage, die wir nun bewusst beantworten wollen, ist: „Welche Kompetenzen benötigst du für den Weg in deine selbstbestimmte digitale Zukunft?". Dies schließt vor allem folgende Fragen ein: Wie kannst du in einer Zeit des digitalen Wandels du selbst bleiben? Wie kannst du die Digitalisierung für dich nutzen und in welchen Situationen hörst du besser auf deine Intuition? Welche Gewohnheiten sind deine Erfolgsgaranten? Die unterschiedlichen Herangehensweisen und Antworten auf diese Fragen findest du auf den nächsten Seiten.
In den Reflexionsübungen erarbeitest du deine individuellen Lösungsansätze und zukünftige Bewältigungsstrategien.
Arbeite das letzte Kapitel noch einmal aufmerksam und bewusst Schritt für Schritt durch. Nach diesem Kapitel bist du für den fortschreitenden Wandel bereit und kannst diesem mit einem Lächeln, mit Richtung und Stabilität entgegenblicken.

Viel Spaß.

SCHLUSSWORT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Du hast es geschafft. Herzlichen Glückwunsch, dass du dieses Buch bis zum Ende durchgearbeitet hast.
Du kennst nun die Kompetenzen, um deine „digital life performance“ zu steigern. Themen rund um Digitalisierung kannst du mittlerweile einordnen und in Kontext setzen. Du bist dir deiner „Energiehebel“ bewusst geworden und kannst sie aktiv betätigen. Auch wenn sich unsere Umwelt immer schneller verändert, verstehst du es mehr und mehr, dich selbst in Balance zu bringen. Neues Wissen lässt bekanntermaßen unsere Neugierde steigen und so hoffe ich, dass du viele weitere Bücher rund um diese Themen lesen wirst und es dich mit Glück und Zufriedenheit erfüllt.
Alleine dadurch, dass du über die Fragen nachgedacht und dir einige Notizen dazu gemacht hast, hast du eine für deine persönliche Zukunft enorm bedeutende Kompetenz geschärft - die Kompetenz zur Selbstreflexion. Sie wird dich auf deinem weiteren Lebensweg begleiten. Dieses Buch ist ein Vehikel, das dir dabei hilft, deine Essenz und die Chancen, die bereits in dir stecken, zu enthüllen. Es soll nun einen Platz in deinem Bücherregal oder neben deinem Bett finden, sodass du immer wieder hineinsehen kannst und deine Veränderungen überprüfst. „Was habe ich denn dazu gedacht? Was konnte ich in meinen Alltag integrieren?“
Fest steht: „Du wirst dein Leben niemals verändern, solange du nicht etwas veränderst, das du täglich tust. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in deiner täglichen Routine.“ (John C. Maxwell).

Aus diesem Grund wünsche ich dir, dass dich dieses Buch dazu inspiriert hat, ein paar kleine Dinge in deinem Alltag zu ändern und eine gesunde Gewohnheit daraus zu machen. Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor, sondern finde Balance zwischen Altbewährtem und Neuem. Jens Corssen sagte in einem Interview: „Es ist nicht die Erkenntnis, die den Unterschied macht. Es ist auch nicht der Wille. Nein, es ist das Tun. Und dieses Tun schaffen viele Menschen nur in der Gemeinschaft.“ Aus diesem Grund lade ich dich einerseits auf die Online-Plattform und andererseits auf meine Facebook- und Instagram-Seiten ein. Alle Infos hierzu sowie zu Seminaren und Coachings findest Du unter ***www.bestyou.de***.
Ich freue mich über jedes eurer Erfolgserlebnisse – teilt sie gerne mit der Community, sodass auch andere in das Fahrwasser hin zur besten Version ihrer selbst gesogen werden.

An dieser Stelle möchte ich noch ein herzliches Dankeschön an alle, die mich bei diesem Projekt unterstützt haben, aussprechen. Vor allem danke ich meiner Familie, die auf meinem bisherigen Weg immer hinter mir stand.
Zu guter Letzt wünsche ich dir von ganzem Herzen eine selbstbestimmte und gesunde digitale Zukunft und viel Glück, Erfolg und Durchhaltevermögen auf der Entdeckungsreise hin zur besten Version deiner selbst.
BEST YOU – denn du bist die beste Version deiner selbst wert.

Miriam Nagler

„Um Himmels Willen, praktiziere dich in kleinen Dingen und schreite weiter zu großartigen.“

Epiket

„Es sind nicht die äußeren Umstände,
die das Leben verändern,
sondern die inneren Veränderungen,
die sich im Leben äußern.“

Wilma Thomalla

SEI DIE BESTE VERSION DEINER SELBST.

DIE DIGITALE TRANSFORMATION BETRIFFT JEDEN VON UNS. SIE BEEINFLUSST UNSER ALLER LEBEN. WIE HALTEN WIR BALANCE, WENN DIE DIGITALISIERUNG UNSER UMFELD AUTOMATISCH BESCHLEUNIGT? WIE LEBEN WIR DIE „BESTE VERSION" UNSERER SELBST?
DIESES BUCH FORDERT DICH HERAUS, GANZHEITLICH ZU DENKEN, UND GIBT DIR DIE RICHTIGEN METHODEN ZUR HAND, UM IN DER DIGITALEN ÄRA ZU WACHSEN. ES FÖRDERT DEINE KOMPETENZ ZUR SELBSTREFLEXION, DEINE VERÄNDERUNGSBEREITSCHAFT UND DEIN DIGITALES MINDSET.

IM ERSTEN SCHRITT FOKUSSIEREN WIR DAS DIGITALE UMFELD UND KRISTALLISIEREN ZUSAMMENHÄNGE HERAUS. IM ZWEITEN SCHRITT BESCHÄFTIGST DU DICH MIT DEINEN PERSÖNLICHEN RESSOURCEN. ERKENNE SIE UND SCHÖPFE SIE AUS.
DER DRITTE SCHRITT FASST DIE KOMPETENZEN ZUSAMMEN, DIE DU FÜR EINE SELBSTBESTIMMTE DIGITALE ZUKUNFT BRAUCHST.

JE SCHNELLER SICH DEINE UMWELT VERÄNDERT, DESTO MEHR BIST DU GEFORDERT, DEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND ENERGIE SICHERZUSTELLEN. DIESES BUCH BEGLEITET DICH AUF DER ENTDECKUNGSREISE HIN ZU DEINEM „BEST YOU".

MIRIAM NAGLER
www.bestyou.de

ISBN: 978-3-9821004-0-1
9 783982 100401