



STARTUP YOUR DIGITAL LIFE PERFORMANCE

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

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.

BEST YOU

START UP YOUR DIGITAL MINDSET & PERFORMANCE.

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

INH ALT

INHALTSVERZEICHNIS

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

INHALTSVERZEICHNIS

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 Berufslebens 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 wünschst.

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 auftragende Kirchen, Schiffe, die Ozeane überquerten, und das angehäuften menschlichen 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 Begleitscheinung 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?

HOW

WIE WIRD DICH DIESES BUCH UNTERSTÜTZEN? SELBSTREFLEXION & CO.

Jedes einzelne Kapitel dieses Buches besteht aus folgenden Teilen:

1. Ein Zitat, das das Thema des Kapitels prägt.
2. Ein Bild, das dir als visueller Anker dienen soll.
3. Ein Erklärstück, das jeweils drei Fragen beantwortet.
4. Übungen zur Selbstreflexion, bei denen du zum Schreiben und Überlegen aufgefordert bist.
5. Ein Special, das als zusätzliches Wissenhäppchen gesehen werden kann.

Durch den Kapiteltext findest du den Einstieg in das Thema. Hier haben wir für dich die wichtigsten Fakten jeweils mithilfe von drei Fragestellungen zusammengefasst. Der zweite bedeutende Teil sind die Übungen zum Kapitel. Hier steht die Selbstreflexion im Vordergrund – erst wenn du das erlernte Wissen auf dein Umfeld und dich persönlich beziehst und anwendest, vertiefst du es nachhaltig.

In unserer Welt der Reizüberflutung haben bereits viele den Kontakt zu sich selbst verloren. So macht es einen erheblichen Unterschied, ob du dir bewusst bist, mit welchen Verhaltensmustern und mit welcher Denkweise du deiner Umwelt und anderen Menschen bzw. dir selbst gegenüberstehst.

Und warum sind die Reflexionsübungen ein so wichtiger Teil des Buches? Der Autor und Coach Jens Corssen würde kritisch und verpflichtend äußern: „Wer sich buchstäblich nicht selbst entwickelt und damit bereit ist, seine Sicht der Dinge in Frage zu stellen, seine Software zu überprüfen und zu ändern, läuft Gefahr, dass sein Denken zum Auslaufmodell wird und er so den Anschluss verliert.“ In unserer Zeit reicht es nicht mehr, körperlich fit zu sein – ja, wir müssen auch unseren Geist trainieren, um wirklich erfolgreich zu sein.

So ist die Entwicklung der Fähigkeit zur Selbstreflexion eine wesentliche Voraussetzung für jeden Menschen – egal ob jung oder alt – um innere Unabhängigkeit und einen „gesunden“ Abstand zu seiner Umwelt zu wahren – oder anders ausgedrückt „Zugang zu sich zu finden“.

Du möchtest deine Zukunft selbst gestalten und selbstbestimmt leben? Nur wenn du dich selbst, sozusagen deine „Software“, kennst – über deine Stärken, Schwächen, Vorlieben und Eigenarten Bescheid weißt – bist du in der Lage, dein eigenes Verhalten wahrzunehmen, zu analysieren und dein Handeln proaktiv zu verändern.

Unser Ziel sollte es sein, ein selbstreflektierter Mensch zu sein – denn diese kennen ihre Haltung zum Leben und haben eine positive Einstellung entwickelt, um im Spiel der digitalen reizüberfluteten Leistungswelt oder in schwierigen Situationen zu gewinnen.

Warum haben wir für die künftige digitale Ära ein analoges Buch gestaltet (zusätzlich eine Online-Plattform)? Dafür gibt es mehrere Gründe:

■ **Handschriften:**

„Der Stift ist mächtiger als die Tastatur“, das bestätigt auch die gleichnamige Studie. So werden beim Schreiben mit der Hand komplexere motorische und kognitive Beanspruchungen ausgelöst, was zu einer gesteigerten Gedächtnisfähigkeit führt und sich in einem angeregten Denken äußert. Das Schreiben mit Stift auf Papier verwandelt uns in fundamentaler Weise. Durch das Schreiben mit der Hand werden zwölf Gehirnnareale aktiviert, was zur Folge hat, dass wir die Dinge, die wir aufschreiben besser verstehen und sie länger im Gedächtnis behalten als bei Getipptem.⁸ Man kann sogar den Heilungsprozess von körperlichen Verletzungen beschleunigen, wenn man darüber schreibt.⁹

■ **Haptik & Anker:**

Dieses Buch soll dir als physischer Ankerpunkt dienen. Du sollst es gerne aufschlagen und darin arbeiten. Du sollst vor- und zurückblättern können oder einfach „drüberblättern“. Anders als bei einer App auf deinem Handy kannst du dich hier nur auf das Buch konzentrieren – keine WhatsApp-Nachrichten, die gerade aufblinken oder ein Anruf, der dich unterbricht.

■ **Nachhaltig:**

Dieses Buch soll, nachdem du damit gearbeitet hast, einen Platz in deinem Bücherregal, auf deinem Schreibtisch oder neben deinem Bett finden. Du sollst es auch nach einigen Monaten oder vielleicht sogar Jahren gerne wieder aufschlagen, weil dir beispielsweise folgende Gedanken in den Kopf schießen: „Ich habe mich doch mit Achtsamkeit/ meinen Glaubenssätzen/ der Digitalisierung unserer Gesellschaft schon einmal auseinandergesetzt. Was habe ich denn damals gedacht? Und habe ich mich verändert?“ oder „Ich weiß nicht mehr genau, was in meinem Körper bei einer Stressreaktion passiert und möchte es nachlesen.“ Aus diesem Grund war es mir äußerst wichtig, dieses Buch schön zu gestalten und in Layout und Design des Buches zu investieren. Ich hoffe es gefällt dir und findet einen tollen Platz.

Im Kapitel What erfährst du, was das Online-Programm zusätzlich kann.

WIE WURDE DIESES BUCH GESCHRIEBEN UND WIE IST ES AUFGEBAUT?

**WHY – HOW – WHAT?
NACH SIMON SINEK**

Why? How? What? – wer den TED Talk von Simon Sinek kennt, versteht das Prinzip, das hinter der These „Starte immer mit dem Warum“ steckt. Der goldene Kreis startet im Kern mit dem Warum, welches im Gehirn vom limbischen System, das für Emotionen und das Füllen von Entscheidungen zuständig ist, verarbeitet wird. Das limbische System hat keine Kontrolle über unsere Sprache, warum es uns häufig schwerfällt unsere Gefühle in Worte zu fassen. WIE wir dies machen umzingelt unseren WARUM-Kern. Beides – die Frage nach dem WIE und dem WARUM sprechen unser limbisches System und somit unser Entscheidungszentrum und unsere Gefühle an. Das WAS stellt den äußeren Kreis des „Golden Circle“ dar. WAS spricht im Gehirn den Neokortex an – hier finden analytisches Denken und unsere Ratio ihren Platz. Der Neokortex ist allerdings nicht für unsere Entscheidungsfindung und das Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens zuständig. So überwiegt die Macht des limbischen Systems alle rationalen Gedanken, weswegen wir beispielsweise ein teureres Produkt kaufen, weil wir der Marke mehr vertrauen, obwohl das PreisLeistungsverhältnis bei einem vergleichbarem Produkt deutlich besser ist.

Genau aus diesem Grund ist es so wichtig, immer mit der Frage nach dem WARUM zu starten. Wenn du das WARUM kennst, lernst du leichter und nimmst auch das Wissen leichter auf. Deshalb wurde dieses Buch nach dem WHY-HOW-WHAT-Prinzip geschrieben.

■ **WARUM:**

Jedes Kapitel stellt zunächst die Frage, warum etwas passiert? Warum ist dies wichtig? Warum verändert sich etwas?

■ **WIE:**

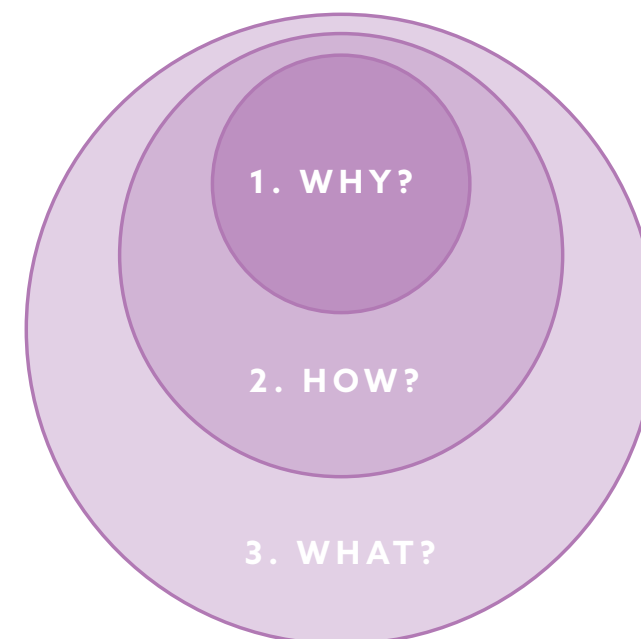
Danach beantworten wir die Frage, wie wir dies ändern können? Wie verändert sich etwas? Wie lässt es sich beschreiben?

■ **WAS:**

Zuletzt besprechen wir, was konkret getan werden kann? Was ist beeinflusst oder wer ist betroffen?

Zudem gibt es in jedem Kapitel ein Studienergebnis sowie die Schlüsselpunkte als #Stichworte aufgeführt. Diese durchgängige Logik soll dir und deinem Gehirn helfen, die Inhalte schnell zu erfassen und zu verarbeiten.

Bei der Konzeption der Inhalte haben Christine Königsmann (meine wunderbare Unterstützung) und ich stets überlegt, welche Fragestellungen dich einerseits zum Lernen und andererseits zur aktiven Veränderung deiner Haltung anregen.



WHAT

AUFBAU DES BUCHES – THEMENFELDER & WARUM WURDEN GENAU DIESE THEMENFELDER GEWÄHLT.

Nun die Antwort auf die große Frage „Welche Inhalte und Fähigkeiten wirst du genau erlernen?“

Das Buch ist in drei große Kapitel mit jeweils fünf Unterkapitel eingeteilt, sodass du, wenn du wochentags täglich ein Kapitel durcharbeitest, in drei Wochen fertig bist.

Die Inhalte sind folgendermaßen gegliedert:

1. Digitalisierung:

Viele Gegensatzpaare prägen unsere komplexe Zeit: Entscheidungsfreiheit oder Kontrolle? Überwachung oder Sichtbarkeit von Leistung? Arbeitsverdichtung oder Entlastung? Blackbox oder Informiertheit? Chance oder Risiko? In diesem Kapitel geht es vor allem um die Frage: Wie verändert sich dein Umfeld durch die Digitalisierung und was bedeutet die hochdynamische Umwelt für dich? Hier findest du die fünf Unterkapitel:

- Intro
- Gesellschaft
- Business
- Banken & Bezahlen
- Trends

2. Mensch:

Du als Mensch bist der Gegenpol zu diesem Umfeld – dem „Außen“. In dieser zweiten großen Sequenz beschäftigen wir uns mit dir als Individuum und allem, was für deine „gesunde Zukunft“ – egal ob emotional oder physiologisch – wichtig ist. Was sollte jeder Mensch bewusst wissen, um sich persönlich und seinen Körper fit zu halten, Konzentrations- und leistungsfähig zu sein. Denn genau das fordert die digitale Umwelt immer mehr von uns. Folgende fünf Unterkapitel bringen dir die Inhalte näher:

- Werte
- Ernährung
- Stress & Schlaf
- Bewegung
- Achtsamkeit & Entspannung

3. Kompetenzen:

Nun haben wir uns mit dem „Außen“ – der Digitalisierung unseres Umfeldes – und dem „Innen“ – dir als Mensch – beschäftigt. Im letzten großen Kapitel verbinden wir diese beiden Blickwinkel miteinander. Welche Kompetenzen brauchst du konkret in der digitalen Ära?

- Balance
- Neue Gewohnheiten
- Digitale Gesundheit
- Emotionale Intelligenz
- Sinn & Richtungen

Diese Kapitel wurden gewählt, um dich ganzheitlich auf die Herausforderungen der Zukunft vorzubereiten. Ich habe mir dieses Wissen über zahlreiche Bücher und Ausbildungen über lange Jahre angeeignet und erlesen. Aus diesem Grund freue ich mich besonders, diese Inhalte in so komprimierter und ganzheitlicher Form mit dir teilen zu dürfen.

WAS ERHÄLST DU MIT DEM ONLINE-PROGRAMM?

Setzen wir uns näher mit Lerntheorien auseinander, wird uns bewusst, dass die besten Lerneffekte erzielt werden, wenn der Inhalt auf unterschiedlichen Medien wahrgenommen, angewandt und sich darüber ausgetauscht wird.

Aus diesem Grund haben wir dieses Buch in einer Online-Version erweitert. Dadurch stellen wir sicher, dass du unsere Inhalte je nach Lerntyp über den für dich individuell passenden Kanal aufnehmen kannst. Das kann von Tag zu Tag oder Situation zu Situation unterschiedlich sein. So liest du eines Abends gerne im Bett das Buch und möchtest die Haptik fühlen, am nächsten Tag bist du aber im Auto oder auf dem Fahrrad unterwegs und möchtest den Inhalt per Audiodatei anhören oder in der U-Bahn per Video ansehen. Wir wollen dir die Inhalte so zur Verfügung stellen, dass du sie individuell in deinen Alltag einbauen kannst und so den größtmöglichen Nutzen daraus ziehst. Zudem integriert das Online-Programm exklusive Yoga-, Sport- und Meditationsvideos, sowie wertvolle Experteninterviews, die wir mit dem Buch nicht abbilden können. Welche Möglichkeiten bekommst du also mit dem Online-Programm?

Mit dem Erwerb unseres Online-Programmes (für Unternehmen, Schulen oder Privatpersonen) erhältst du Zugang zu einer E-Learning-Plattform, sowie die Möglichkeit, dich mit anderen „Entdeckungsreisenden“ auf dem Weg zur besten Version ihrer selbst auszutauschen.

Auf der Plattform erhältst du einerseits die Inhalte aus dem Buch in Textform, als Audiodatei und du kannst die Reflexionsfragen online in einer Eingabemaske für dich persönlich beantworten. Andererseits erhältst du exklusiven Zugang zu 15 Experteninterviews zu den einzelnen Kapiteln, die dir wertvolle Zusatzinformationen liefern, sowie 15 Bewegungsvideos, die dich unterstützen, eine regelmäßige Bewegungsroutine in deinen Alltag zu integrieren. Das Programm ist so konzipiert, dass es in drei Wochen absolviert werden kann, wenn du jede Woche 5 Unterkapitel durcharbeitest. Die Expertenvideos sind jeweils rund 15-20 Minuten lang.

Die Yoga-, Meditations- und Bewegungsvideos haben den Effekt die Zellen in deinem Körper lebendig zu halten und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

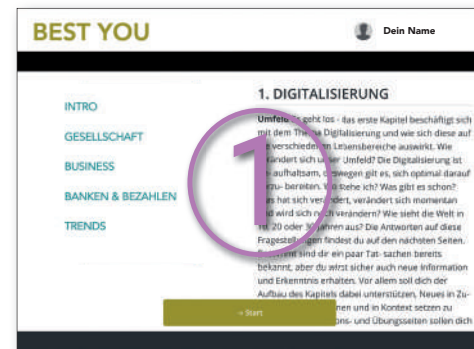
Vor allem stärkst du deinen Rücken sowie deine gesamte Core-Muskulatur (Körpermitte). In einer Wissensausgabe des SPIEGEL heißt es: „Kreuzleiden überfallen Millionen Menschen. Stress und Bewegungsmangel setzen den Knochen zu. Aber: Wer sich fit hält, kann das Übel bezwingen. Der Angriff auf den Rücken lauert überall. Eine falsche Drehung, stundenlanges Hocken in vorgebeugter Haltung an Schreibtisch und Computer – und schon zieht es heftig durch die Wirbelsäule. Wer seine Rückenmuskulatur stärkt, ist besser gegen solche Attacken gewappnet. (...) Um den Schmerz zu besiegen, helfen auch körperliche Aktivitäten wie Yoga.“

Aus diesem Grund zielen unsere Videos jeweils auf einen anderen Körperteil, der mit dem Rücken in Verbindung steht, wie zum Beispiel Arme, Rumpf, etc. ab.

Eine Auflistung der Experten, sowie die Schwerpunkte der einzelnen Bewegungsvideos findest du unter www.bestyou.de.

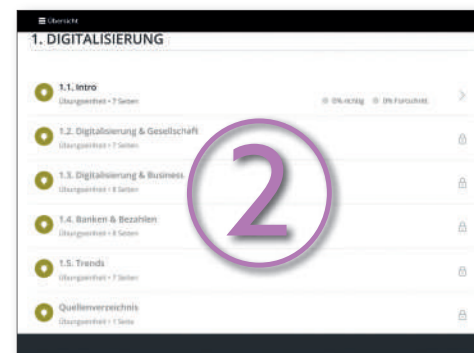
Außerdem liefern wir dir Informationen darüber, wie du einen Account für dich erwerben, es in einem Unternehmen einsetzen oder mit deinen Schülern nutzen kannst.

DIE ONLINE-SCHOOL IM ÜBERBLICK



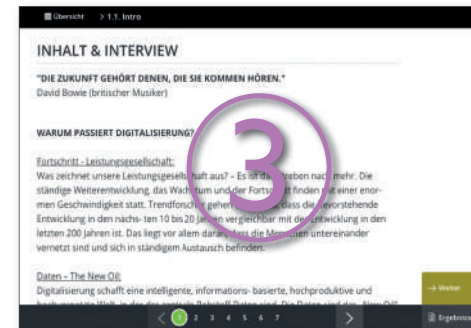
Einleitung in das Kapitel

Hier findest Du eine kurze Einführung des jeweils folgenden Kapitels (Digitalisierung - Umfeld; Mensch - Ich; Kompetenzen - Synthese)



Themenübersicht des Kapitels

Verschaffe dir einen Überblick über die folgenden Inhalte des Kapitels und deinen Fortschritt im Programm.



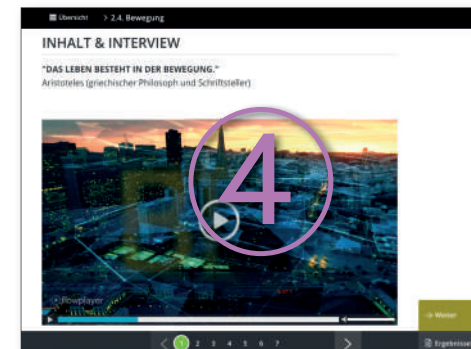
Inhalte

Auditiv: Lernen durch hören.

Wir stellen dir den Inhalt jedes einzelnen Kapitels als Audiodatei zur Verfügung.

Visuell: Lernen durch Sehen.

In der Online-Version kannst du nicht nur Texte und Grafiken sehen und lesen - wir stellen dir hier zusätzlich Interview-Videos zur Vertiefung zur Verfügung.



Austausch

Kommunikativ: Lernen durch Gespräche.

Tausche dich mit anderen Teilnehmern über die Fragestellungen und Inhalte aus. Baue somit auch dein Netzwerk aus und lasse dich von Gleichgesinnten inspirieren. Ich habe 15 Experten interviewt – dieser Austausch soll auch dich inspirieren.

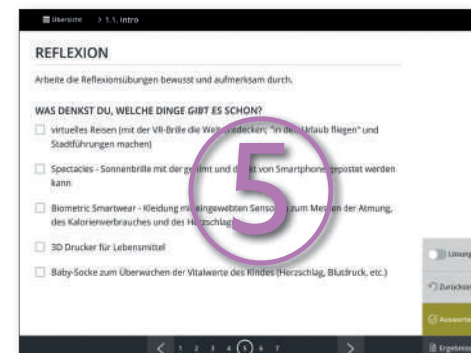
Reflexionsübungen & Fortschritt

Nutzen: Lernen durch Anwenden.

Reflektiere, wie sich die Inhalte auf deine Situation und deine Umstände auswirken.

Belohnend: Lernen durch Lob.

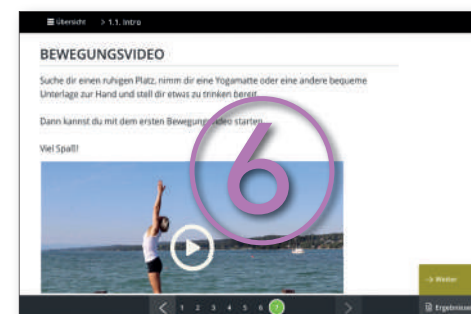
Seit Iwan Pawlows (1846-1936) Konditionierungsuntersuchungen steht fest, dass auch wir Menschen durch Belohnung unterbewusst lernen und konditioniert werden. Das Online-Programm zeigt dir stets deinen Lernerfolg und –fortschritt an und spricht Lob für gute Leistungen aus, was dich spielerisch dazu anspricht, weiterzumachen.



Bewegungsvideos

Motorisch: Lernen durch Bewegung.

Du wirst schnell merken, wie du durch die physische Bewegung und das motorische Mitmachen bei unseren Yoga-, Sport- und Meditationsvideos eine neue Gewohnheit in dein Leben bringst. Weitere folgen über das Tun – oder wie Goethe sagte: „Erfolg hat drei Buchstaben – TUN.“



WHAT ELSE? – SEMINAR IN UNTERNEHMEN UND PERSÖNLICHE COACHINGS



Die Inhalte des Buches sind auch als mehrtägiges Seminar verfügbar. Hier passen wir das Konzept jeweils an eure individuellen (Unternehmens-) 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

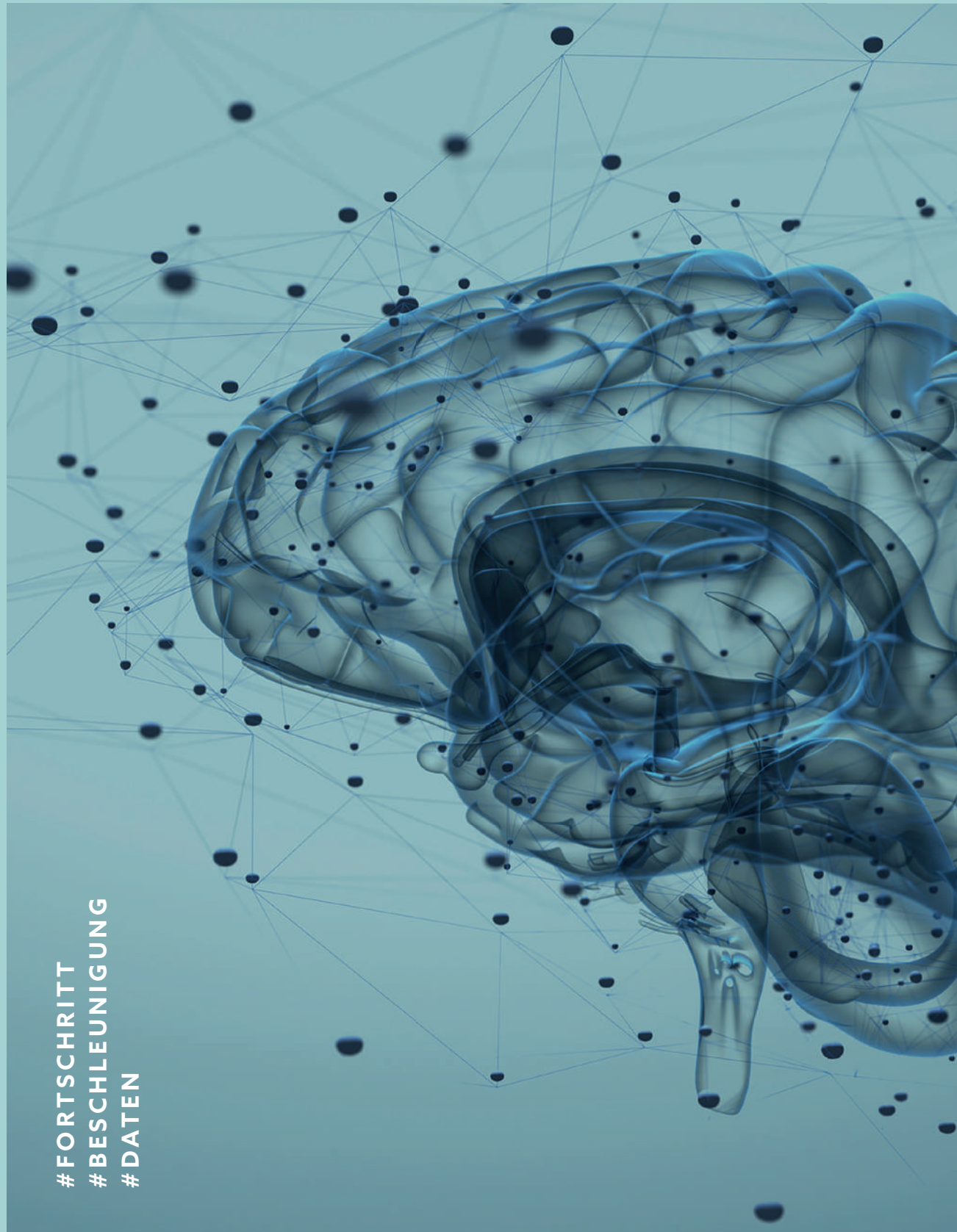
TRENDS

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.



#FORTSCHRITT
#BESCHLEUNIGUNG
#DATEN

INTRO

*„Die Zukunft gehört denen, die
sie kommen hören.“*

David Bowie
(britischer Musiker)

INTRO

WARUM PASSIERT DIGITALISIERUNG?

Fortschritt - Leistungsgesellschaft:

Was zeichnet unsere Leistungsgesellschaft aus? – es ist das Streben nach mehr. Die ständige Weiterentwicklung, das Wachstum und der Fortschritt finden mit einer enormen Geschwindigkeit statt. Trendforscher gehen davon aus, dass die bevorstehende Entwicklung in den nächsten 10 bis 20 Jahren vergleichbar mit der Entwicklung in den letzten 200 Jahren ist. Das liegt vor allem daran, dass die Menschen untereinander vernetzt sind und sich in ständigem Austausch befinden.

Daten – The New Oil:

Digitalisierung schafft eine intelligente, informationsbasierte, hochproduktive und hochvernetzte Welt, in der der zentrale Rohstoff Daten sind. Die Daten sind das „New Oil“ und der Umgang mit ihnen ist DER Erfolgsfaktor jeder Wirtschaft. Es ist eine immer „digitalere“ und schnellere Zukunft zu erwarten, in der der binäre Code 01 die Welt regiert und alles kontrollierbar macht. Die Datengewinnung geht ununterbrochen weiter, allerdings ist die Masse an Daten schon heute für den einzelnen Menschen nicht mehr zu überblicken. Die Herausforderung lautet: Schaffen wir es die Daten mit positiver Absicht gezielt auszuwerten und zu nutzen?

WUSSTEST DU, DASS ...

... Deutschland nur Platz 18 beim Ranking der digitalen Wettbewerbsstärke im internationalen Vergleich belegt (2018)?¹

Platz 1: USA
Platz 2: Singapur
Platz 3: Schweden

WIE VERÄNDERN SICH DIE DINGE?

1. Phasen der Digitalisierung:

Wir befinden uns bereits mitten im Prozess der Digitalisierung. Der Startschuss war 1990 mit der Erfindung des World Wide Web, welches sich ab 2000 zum Social Web weiterentwickelte und seit 2007 auch auf mobilen Endgeräten genutzt werden kann. Aktuell befinden wir uns in der vierten Phase – der Vernetzung von Dingen über das Internet (Internet of Things = IoT). (siehe Special, S.31)

2. Änderung der Spielregeln:

Die Digitalisierung erhöht das Tempo der Globalisierung, verändert Wertschöpfungs-systeme, sowie Markt- und Machtstrukturen. Dadurch findet eine große Umwälzung in Wirtschaft und Gesellschaft, bei der Arbeit, beim Konsum, der Kooperation und Kommunikation statt. So verschmelzen die virtuelle und die reale Welt immer mehr miteinander. Zum einen werden Maschinen durch künstliche Intelligenz zu lernenden Objekten, zum anderen wachsen Mensch und Maschine immer näher zusammen.

3. Digitale Fitness:

Der Übergang von einer linear zu einer exponentiell wachsenden Ära katapultiert uns mit einer enormen Geschwindigkeit voran. Nur wer digital fit ist, kann in der heutigen und zukünftigen Zeit bestehen. „Survival of the fittest!“ (Darwin) gilt auch hier.

4. Disruption:

Disruption ist die abrupte Zerstörung von traditionellen Geschäftsmodellen und althergebrachten Wertschöpfungsketten. Es kann auch mit wenigen Ressourcen viel erreicht und Neues entwickelt werden (Nullgrenzkostengesellschaft). Neues entsteht vor allem durch das Ordnen von Chaos und das frühzeitige Erschließen neuer Märkte.

WEN BETRIFFT DIE DIGITALISIERUNG?

- Jeden Menschen
- Jede Gesellschaft und Gesellschaftsstruktur
- Jeden individuellen Lebensbereich des Menschen
- Alle Branchen (Bezahlen, Mobilität, Gesundheit, Technik, etc.)

#RASANTES WACHSTUM
#UMGANG MIT DATEN
#DISRUPTION

REFLEXION

1. WAS BEDEUTET DIGITALISIERUNG FÜR DICH?

2. WELCHE ÄNGSTE/SORGEN HAST DU BEIM THEMA DIGITALISIERUNG?

3. WELCHE CHANCEN GEHEN FÜR DICH PERSÖNLICH MIT DER DIGITALISIERUNG EINHER? WIE KANNST DU DIESE FÜR DICH NUTZEN?

„Innovation heißt, da zu sein, wo vorher keiner war.“

Reinhold Messner
(Italienischer Extrembergsteiger)



4. WAS DENKST DU? WAS GIBT ES BEREITS?

- Virtuelles Reisen (mit einer VR-Brille die Welt entdecken; „in den Urlaub fliegen“ und Stadtführungen machen)
- Baby-Socke zum Überwachen der Vitalwerte des Kindes (Herzschlag, Blutdruck, etc.)
- Biometric Smartwear - Kleidung mit eingewebten Sensoren zum Messen der Atmung, des Kalorienverbrauchs und des Herzschlags
- Spectacles - Sonnenbrille mit der gefilmt und direkt vom Smartphone gepostet werden kann
- 3D-Drucker für Lebensmittel

Alle Antworten sind richtig - allerdings ist virtuelles Reisen bislang nur in Asien möglich; die Baby-Socke, die Biometric Smartwear und der 3D Drucker befinden sich noch in der Testphase; die Spectacles gibt es bereits zu kaufen.

SPECIAL: PHASEN DER DIGITALISIERUNG

	Web 1.0	Web 2.0	Web 3.0	Web 4.0
Entstehungsjahr	1990	2000	2007	2015
Technologische Basis	World Wide Web	Social Web	Mobile Endgeräte	Internet der Dinge
Marketing	Webbasiertes Top-Down-Marketing	Social-Media-Marketing	Mobile-Marketing	Mensch-Maschine-Marketing
Ziel	Information	Kollaboration	Mobilität	Vernetzung
Schlagworte	Top-Down-Monolog	Liken, Teilen, Kommentieren	Alles, Immer Überall, Jederzeit, Sofort	Smart, Connected, Disruptiv
Wer mit wem	B2B, B2C, B2B2C	P2P (Peer To Peer)	M2W (Mobile To Web)	M2M (Machine To Machine)
Dinge	Dinge besitzen	Dinge teilen	Dinge selbst gestalten	Sich mit Dingen vernetzen
Kommunikation	One To Many	Everybody To Everybody	One To One	Everything To Everything
Ökonomie	Ökonomie der Aufmerksamkeit	Ökonomie des Wissens und Teilens	Ökonomie der Anerkennung	Ökonomie der Vernetzung
Wertewolke	Wachstum Status/Prestige Command & Control	Offenheit Transparenz Gleichrangigkeit Partizipation	Dynamik Veränderung Autonomie Nähe	Vertrauen Verantwortung Kreativität Freiheit Achtsamkeit

(Quelle: Anne M. Schüller, Touch Point Sieg, 1. Auflage, 2016, Offenbach, GABAL Verlag)



#PLATTFORMEN
#LEBENSBEREICHE
#GENERATIONEN

GESELLSCHAFT

*„Be unique, be passionate
and be yourself.“*

Christoph Burkhardt
(Innovation Researcher)

GESELLSCHAFT

#KOMMUNIKATION
#Vernetzung
#DIGITALE FITNESS

WARUM WIRKT SICH DIE DIGITALISIERUNG AUF DIE GESELLSCHAFT AUS?

Weil jeder Mensch betroffen ist:

Die Digitalisierung greift in das Leben eines jeden Menschen ein, unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft.

Weil es jeden Lebensbereich beeinflusst:

Was ist von der Digitalisierung betroffen? Gesundheit, Finanzen, soziales Umfeld, Liebe, Emotionen, Beruf, Freizeit und öffentliches Leben. Und? Es gibt keinen Lebensbereich, der NICHT unter dem Einfluss der Digitalisierung steht.

Weil sich das gesamte Umfeld verändert:

Mehr und mehr Gegenstände sind „connected“, um so mit Menschen und anderen Geräten/Maschinen zu kommunizieren. Dies spiegelt unsere Welt in der vierten Phase der Digitalisierung „Internet of things“ (IoT) wider.

WUSSTEST DU, DASS ...

... Deutschland nur Platz 6 im Bereich E-Government im europäischen Vergleich belegt (2018)²

Platz 1: Dänemark
Platz 2: Großbritannien
Platz 3: Schweden

WIE VERÄNDERT SICH DIE GESELLSCHAFT?

1. Öffentliches Leben und Politik:

Seit dem US-Präsidentenwahlkampf von Donald Trump 2016 ist die Macht und Reichweite der sozialen Medien auch in der Politik deutlich geworden. Um Menschen zu erreichen, Wähler zu akquirieren und Aufmerksamkeit zu bekommen, sind öffentliche Plattformen der einfachste und schnellste Weg. Betrifft Digitalisierung auch das öffentliche Leben? Ja, E-Government vernetzt Behörden und Ämter mit den Bürgern.

2. Plattformen und Kommunikation:

Sobald ein gewisser Punkt überschritten ist, „füttern“ sich Plattformen von selber (z.B. Facebook, Instagram, etc.). Plattformen sind wie öffentliche Marktplätze. Was denkt ihr? Erzeugt die vorhandene Gemeinschaft sozialen Druck und zwingt zu fairem Verhalten und Handeln? Ja, es kann passieren, dass durch schlechte Bewertungen die Kundschaft ausbleibt.

3. Bildungssektor:

Was ist Bildung im digitalen Zeitalter? Zwei Forderungen zeichnen sich in der Bildungsdiskussion ab. Einerseits wird eine Lernkultur der Potenzialentfaltung in Zukunft unerlässlich sein, andererseits stellt sich die Frage, ob eine globale digitale Bildungsrevolution notwendig ist. Es reicht nicht mehr aus, nur Fachwissen in den Beruf mitzubringen. Das Erlernen von Softskills, wie Kreativität, sinnvolles Handeln, Teamfähigkeit, Innovationskraft und emotionale Intelligenz, sollte mit dem Wissen rund um Datenschutz, Targeting und die Debatte um das richtige Maß zwischen digital und analog einhergehen. Dazu braucht es ein Umdenken in Schulen, Universitäten und Ministerien, um Lehrpläne an die neuen Anforderungen anzupassen.

#LEHRPLAN-DISRUPTION

4. Persönliche Beziehungen:

Doch ersetzt das auch unsere persönlichen Beziehungen? – nein sicher nicht. Die Menschlichkeit ist unabdingbar, besonders für Kundenbeziehungen. Begeisterungsfähigkeit ist nur durch Emotionalität, Nützlichkeit und Sinnhaftigkeit zu erreichen. Die Frage der Zukunft ist und bleibt: Kann ein Roboter Gefühle wie Spaß, Freude und Liebe empfinden?

WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE GESELLSCHAFT?

■ Freiheit vs. Kontrolle

Die Neuordnung der Wertschöpfungsstrukturen führt zu einer Einschränkung der Entscheidungsfreiheit. Ein auf den User zugeschnittenes Angebot stimuliert und verändert die Kundenerwartungen. Ist Digitalisierung dadurch eine Gefahr für die Freiheit des Menschen geworden?

■ Zusammenleben von Jung und Alt

Die Entwicklung des Menschen verläuft evolutionär – hingegen stellt uns die Digitalisierung oftmals vor revolutionäre Herausforderungen. Dies sorgt für Spannungen zwischen den Generationen. Hast du nicht oft eine andere Meinung wie deine (Groß-) Eltern oder umgekehrt? Könnt ihr euch über Zukunftsthemen unterhalten?

■ Zwang zur digitalen Fitness

Wir können ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr auf die Nutzung der digitalen Medien verzichten. Wer nicht digital fit ist, wird nach und nach aus gesellschaftlichen Bereichen ausgeschlossen.

REFLEXION

1. WELCHE ERFAHRUNGEN HAST DU SELBST MIT DEM GENERATIONENUNTERSCHIED GEMACHT?

2. WIE BEURTEILST DU DIE TATSACHE, DASS DAS LEBEN IMMER TRANSPARENTER WIRD (Z.B. FACEBOOK, INSTAGRAM, ETC.)?

3. KANNST DU DER DIGITALISIERUNG ENTKOMMEN?

„Diejenigen, die verrückt genug sind zu denken, dass sie die Welt verändern können, sind diejenigen, die es tun.“

Steve Jobs
(Mitgründer von Apple)

4. WIE VIEL PROZENT DER DEUTSCHEN SCHAUEN INNERHALB DER ERSTEN 15 MINUTEN NACH DEM AUFSTEHEN AUF IHR HANDY?

- 10%
- 70%
- 25%
- 40%
- 85%

Übung 4 Antwort 4 ist richtig. Eine Studie von Deloitte hat 2018 gezeigt, dass fast die Hälfte der Deutschen innerhalb von 15 Minuten nach dem Aufstehen das Smartphone zur Hand nehmen.

Möchtest du wissen, wie oft du täglich auf dein Smartphone schaust? Finde es heraus mit der kostenlosen App „Checky“ für Apple und Android.

5. WIE KÖNNTE DIR DIE DIGITALISIERUNG IN DEINEM PRIVATEN UMFELD DAS LEBEN ERLEICHTERN?

- Haushaltsroboter #STAUBSAUGER
- Schnelle und einfache Kommunikation #SPECTACLES
- Lebensmitteleinkauf online inkl. Lieferung #AMAZONGO
- Mehr Sicherheit im Alltag durch bestimmte Apps #MICROCHIPS
- Mehr Transparenz #VERTRAUEN
- Faltbares Smartphone
- Tür öffnen mit dem Handgelenk #RFID-Transponder

6. LIES DIR DEN TAGESABLAUF DURCH UND MARKIERE DIE VON DER DIGITALISIERUNG BEEINFLUSSTEN STELLEN.

Ein Tag in der Zukunft

7 Uhr morgens - mein digitaler Wecker klingelt und ein hübscher Avatar in Lebensgröße erzählt mir, wie ich geschlafen habe und wie meine aktuellen Vitalwerte sind. „In einer Stunde hast du einen Arzttermin.“ Jetzt aber schnell! Meine Smartwatch zeigt an, dass es den ganzen Tag regnen wird und schlägt mir drei passende Outfits vor. Sie ist schließlich mit meinem Kleiderschrank vernetzt. Das spart echt eine Menge Zeit. Am Kühlschrank kann ich über eine digitale Anzeige Getränke und Lebensmittel, die wenige Minuten später fertig zubereitet auf meinem Esstisch landen, auswählen.

Mit einer Security App verriegle ich meine Wohnung und mache mich auf den Weg. Um zu meinem Termin zu gelangen, nutze ich ein Auto, welches über die neue SelfDrive-Technologie verfügt. Selbstverständlich werde ich zu einem der freien Parkplätze in der Nähe der Arztpraxis gefahren.

In der Praxis angekommen, werde ich ohne Wartezeit direkt in ein Behandlungszimmer begleitet, wo ich anschließend geimpft werde. Das wird nicht mehr von einer Arzthelferin, sondern von einem Roboter erledigt. Geht echt super schnell.

So jetzt geht's wieder nach Hause. Ich entscheide mich heute ein bisschen Sport zu machen. Aufgrund des schlechten Wetters nutze ich mein Laufband. Hier kann ich aus unzähligen Landschaften auswählen. Heute ist es Venice Beach in Kalifornien. Ich setze meine VR-Brille (Virtual Reality Brille) auf. Beim Laufen habe ich das Gefühl, wirklich gerade am Strand zu sein – sogar das Meeressrauschen ist zu hören. Abends schaue ich einen Film, aus der für mich individuell angepassten Mediathek.

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“

Markus Watzlawick
(Kommunikationswissenschaftler)



#AGILITÄT
#ROBOTER
#DISRUPTION

BUSINESS

*„Alles was digitalisiert
werden kann, wird digitalisiert.“*

Carly Fiorina
(amerikanische Politikerin)

BUSINESS

#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 mächtig 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 WÜRDIE 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.





#MOBILE PAYMENT
#FINTECH
#BLOCKCHAIN

BANKEN & BEZAHLEN

„Banking is necessary, banks are not.“

Bill Gates
(Gründer Microsoft)

BANKEN UND BEZAH LEN

WARUM VERÄNDERT SICH DAS BANKENWESEN?

Kundenbedürfnisse:

„Wie oft gehst du noch zur Bank?“ In Deutschland nutzten 2018 ca. 50% der Bevölkerung zwischen 18 und 79 Jahren Online-Banking - bequem von zu Hause oder unterwegs.⁶ Die Anforderungen an den Finanzsektor sind identisch mit den Anforderungen an jeden Dienstleister: „24/7 und überall“. Um den Kundenbedürfnissen gerecht zu werden, sind Investitionen in neue Technologien und die Bereitschaft zu neuen Entwicklungen von Seiten der Banken notwendig. Selbst wenn dies hohe Kosten und Jobverluste zur Folge hat, gibt es keine Alternative zum Wandel. Wer möchte nicht von unterwegs seine Finanzen prüfen können?

Niedrigzinspolitik und Fusionierungen:

Aufgrund der sinkenden Nachfrage, der Niedrigzinspolitik, der Globalisierung und dem Umbau des traditionellen Bankgeschäfts fusionieren mehr und mehr Banken. Sie werden immer größer, um den Overhead zu senken und Synergien zu schaffen. Banken suchen nach neuen Ertragsquellen, denn durch die anhaltend niedrigen Zinsen fällt die Haupteinnahmequelle der klassischen Bank weg.

WUSSTEST DU, DASS ...

... es weltweit 4554 Bitcoin Geldautomaten gibt? (4.2019)⁷

Platz 1: USA (2830)

Platz 2: Canada (681)

Platz 3: Österreich (272)

...

Platz 24: Deutschland (11)

WIE VERÄNDERN SICH BANKEN UND DAS BEZAHLEN IM ZUGE DER DIGITALISIERUNG?

1. FinTech:

FinTechs sind junge, innovative Unternehmen, die ihre Dienstleistungen im Finanzbereich auf Basis neuer Technologien anbieten. Die Angebote sind individuell an den Kunden angepasst und stehen schnell zur Verfügung, da FinTechs nicht die klassischen Banklizenzen benötigen. Die Dienste umfassen einfache Kreditvergaben, den Handel mit Wertpapieren oder bieten Tagesgelder an.

2. Robo-Advisor:

Der digitale Anlageberater ersetzt einen Menschen in der Bankfiliale. Gelder werden automatisch und zu geringen Gebühren verwaltet. Basierend auf einem Onlinefragebogen wird ein Anlagevorschlag, ein Musterportfolio oder eine Anlageempfehlung erstellt. Der Roboter hat keine eigene Meinung und keine eigenen Bedürfnisse. Würdest du dein Geld einer Maschine anvertrauen?

3. Blockchain:

Blockchain ist eine Technologie, mit der verbindlich Werte dargestellt werden können. Daten in der Blockchain können weder gelöscht, noch im Nachgang manipuliert werden. Alle Daten werden im Distributed-Ledger (=verteiltes Hauptbuch) protokolliert und können dabei verschlüsselt werden. Der Distributed-Ledger ist auf vielen Rechnern verteilt und zeichnet die Transaktionen der Blockchain auf. Beispielsweise basiert die virtuelle Währung (Cryptowährung) Bitcoin auf dieser Technologie. Sie wird auf einigen Tausend Rechnern gespeichert. Bitcoins stehen ihren Besitzern weltweit zur Verfügung, ohne dass Banken an den Transaktionen beteiligt sind oder auf die Bitcoins ihrer Kunden Zugriff haben.

4. Peer-to-peer Lending:

Die Kreditvergaben zwischen Nichtbanken bzw. zwei Parteien auf Augenhöhe wird als Peer-to-peer Lending bezeichnet. Besonders bei Investitionsvorhaben, die traditionellen Banken zu riskant oder klein sind, hat dies Potential. Die Bedeutung wird dadurch weiter ansteigen.

WAS BEDEUTET DIES FÜR DEN UMGANG MIT GELD?

- Mobile Payment (siehe Special, S. 55)
→ Bargeldlose Zukunft?
- Einnahmen- und Ausgaben-Übersicht
→ spiegelt deinen Lebensstil, nach Kategorien gegliedert wider (höhere Transparenz).

#TRANSPARENZ
#WANDEL
#BARGELDLOS

REFLEXION

1. WIE BEHÄLTST DU PERSÖNLICH DEN BESSEREN ÜBERBLICK ÜBER DEINE FINANZEN? BARZAHLUNG? KARTE? APP?

2. WAS DENKST DU? WIRD ES IN 10 JAHREN NOCH BARGELD GEBEN?

3. BEREITET DIR DER GEDANKE, DASS DEINE DATEN IN ZUKUNFT TRANSPARENT SEIN KÖNNTEN, SORGEN ODER EMPFINDEST DU ES ALS POSITIV?

„Die Bank der Zukunft wird eine digitale Plattform sein.“

Ralf Hamers
(Chef ING-Diba)

4. WAS BEZAHLST DU MIT KARTE?

- Kleidung
- Kosmetik
- Restaurantbesuche
- Lebensmittel
- Benzin
- Reisen
- Sonstiges
- Nichts

5. WELCHE FINTECHS GIBT ES UND FÜR WAS KANNST DU DIESE NUTZEN?

- „Kickstarter“ - ermöglicht Crowdfunding
- „Gastrofix“ - Kassensysteme für Gastronomie
- „Paymex“ - On- und Offline bezahlen
- „Traxpay“ - Geldtransfer in Echtzeit
- „kittysplit“ - eine App um Kosten zu teilen
- „Apple Pay“ - Zahlungssystem für mobile Geräte

Übung 5: Alle Antworten sind richtig

„Wir brauchen die Dienstleistungen einer Bank, aber keine Banken.“

Ralf Hamers
(Chef ING-Diba)

SPECIAL: MOBILE PAYMENT

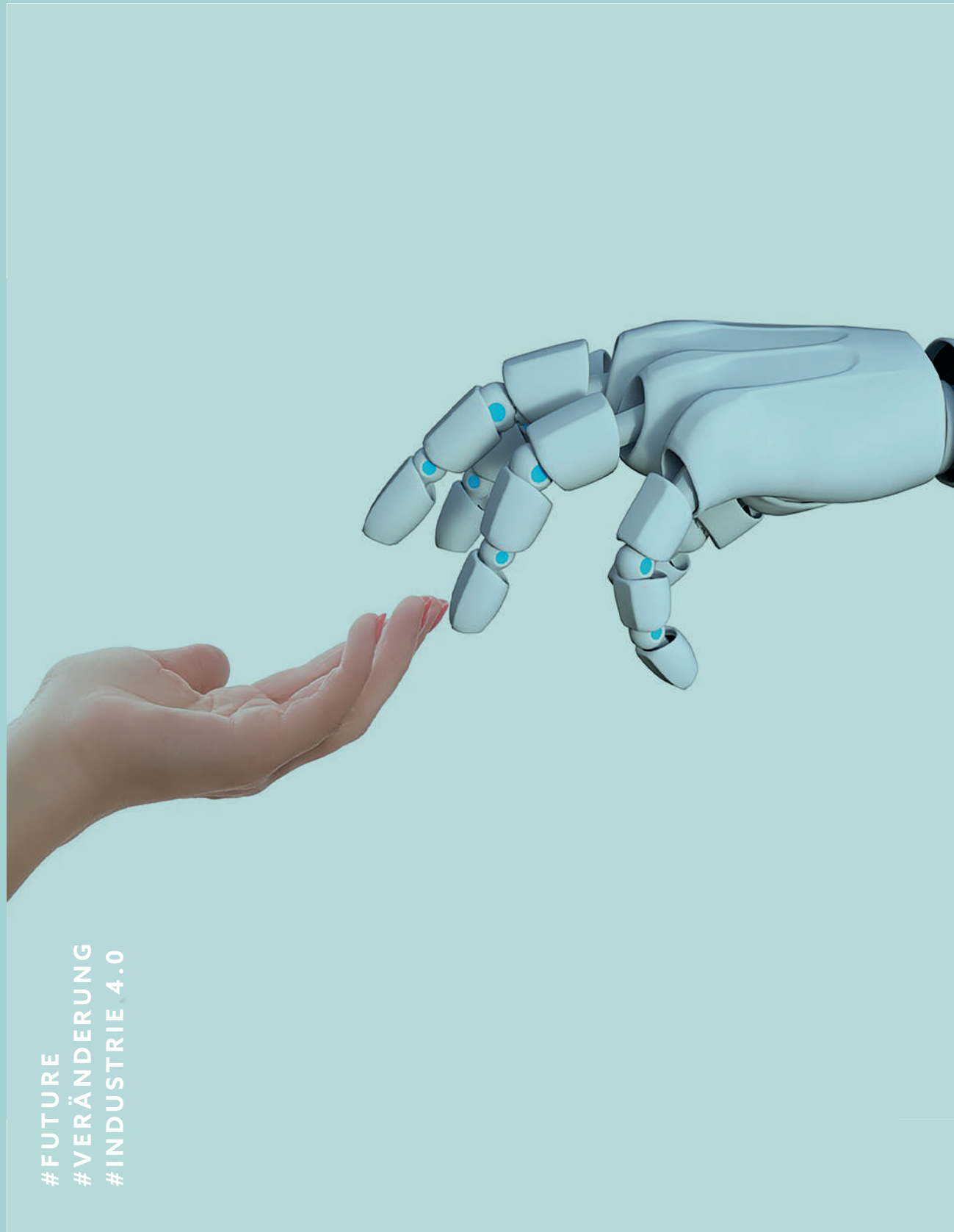
(bezahlen per Smartphone über eine App)^{8,9}

KEY FACTS

- Elektronisch nachvollziehbarer Zahlungsverkehr
→ macht Bezahlen einfach und unkompliziert
- Geldflüsse sind Macht
- 25% der Deutschen nutzen Mobile Payment
→ niedrigster Wert im europäischen Vergleich (Österreich 32%, Niederlande 51%, Türkei 65%)
- 46% der Deutschen unter 30 haben Mobile Payment bereits genutzt
- In Schweden wird nur noch bei rund 15% der Bezahlvorgänge Bargeld genutzt
- Ca. 50% der Bevölkerung von Kenia nutzen Mobile Payment
- Im Schnitt nutzen mehr Männer als Frauen Mobile Payment (außer in der Türkei)

VORSICHT

- 77% der Deutschen haben Angst, dass ihr Handy geklaut wird
- 69% der Deutschen haben Bedenken zu schnell zu viel Geld auszugeben
- Daten werden gesammelt und überwacht
→ Transparenz
- Fehlendes Vertrauen in den Datenschutz; die Deutschen sehen keinen Mehrwert



#FUTURE
#VERÄNDERUNG
#INDUSTRIE 4.0

TRENDS

„Es ist nicht unsere Aufgabe, die Zukunft vorauszusagen, sondern auf sie gut vorbereitet zu sein.“

Perikles
(griechischer Staatsmann der Antike)

TRENDS

#UNAUFHALTSAM
#KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
#SINGULARITÄT

WARUM IST DIE DIGITALISIERUNG UNAUFHALTSAM?

Industrielle Revolution 4.0:

Die vierte industrielle Revolution führt biologische, digitale und physische Systeme zusammen. Ziel sollte es sein, eine vielfältige, gesunde und gerechte Welt mit einer sauberen Umwelt zu schaffen. Das Potenzial der Revolution steckt darin, Ungleichheiten sichtbar zu machen, diese in Zukunft nicht teilnahmslos hinzunehmen und politische Unterstützung zu gewinnen. Nur so wird die Kluft gemindert. Die Gesellschaft und die Unternehmen sollten sich mit folgenden Fragen auseinandersetzen: Wie sieht die Zukunft der Arbeit aus? Wie werden wir Arbeit definieren und den Wohlstand teilen? So kann das vorhandene Potenzial der vierten Revolution und der damit einhergehenden Digitalisierung genutzt werden. Die Technologie existiert, aber wie beschaffen und implementieren wir sie zu einem erschwinglichen Preis? Da wir in einer konsumgetriebenen Gesellschaft leben, wird der Drang der Menschen, die Technik stetig weiterzuentwickeln womöglich nie aufhören.

WUSSTEST DU, DASS ...

... Deutschland der größte europäische Roboterhersteller ist?¹⁰
Weltweit ist Japan der größte Hersteller.¹¹

WIE WIRD DIE ZUKUNFT AUSSEHEN?

1. Künstliche Intelligenz:

Internet of things (IoT) stellt die Basis der künstlichen Intelligenz dar. Wenn alles miteinander vernetzt ist, können auch Maschinen mit Maschinen kommunizieren. Aber werden Maschinen durch künstliche Intelligenz zu gefährlichen selbstlernenden Systemen? Oder gilt das Zitat von Pablo Picasso: „Computer sind nutzlos, sie können nur Antworten geben.“
#ÜBERMENSCHLICH

2. Roboter:

Die Robotik ist weiter auf dem Vormarsch. Im Jahr 2016 gab es weltweit 294.312 Industrieroboter. Führend ist die Automobilindustrie, gefolgt von der Elektro- und Metallindustrie. Prognosen zu Folge gibt es bis 2020 1.7 Millionen neue Industrieroboter in Firmen. In deutschen Haushalten verfügten 2017 rund 15% über einen Roboter. Meist handelt es sich um einen Staubsauger- oder Rasenmäroboter. Die hohen Preise und die Unklarheiten beim Datenschutz bremsen aktuell die Verbreitung von menschenähnlichen Robotern. Allerdings ist auch hier in den kommenden Jahren mit einem enormen Wachstum zu rechnen.¹⁰

3. Singularität:

Die technologische Singularität wird je nach Quelle zwischen 2039 und 2045 erwartet. Singularität bedeutet, dass Maschinen erstmalig intelligenter als der Mensch sind. Der technische Wandel ist so schnell und umfassend, dass der Mensch diesen nicht mehr kontrollieren kann. Die Disruption der globalen Wirtschaft ist bereits im Hier und Jetzt spürbar. Es kommt zu spontanen, unvorhersehbaren Hypes.

WAS KÖNNTE ES IN 10 JAHREN GEBEN?

■ Mobilität

Die höchste Stufe des autonomen Fahrens kann Anfang 2030 erreicht werden. Dafür müssen noch einige Voraussetzungen geschaffen werden: eine angepasste Infrastruktur, ein durchgängiges Mobilfunknetz, eine geklärte Rechts- und Datensicherheit, am Besten EU-weit.¹²

■ Alltag

Wenn Alltagsgegenstände miteinander reden, dann verrät der Wecker dem 3D Navigationssystem im Auto, dass sein Besitzer verschlafen hat. So wählt der Wagen nicht die sparsame, sondern die schnelle Route.

■ 3D-Druck

Statt einen Lampenschirm von München nach Hamburg per Paket zu verschicken, wird in Zukunft eine Datei mit dem „Bauplan“ durchs Netz gehen. Anschließend sprüht ein Drucker in der Hamburger Postfiliale den Lampenschirm mit Kunststoff nach.
#ABHOLBEREIT
Objekte aus dem 3D-Drucker, welche auf bestimmte Umweltreize (Wärme, Wasser) reagieren, werden als 4D-Drucke bezeichnet. #TRANSFORMATION¹³

■ Gesundheit und Medizin

Ein Exoskelett ermöglicht es querschnittsgelähmten Menschen wieder zu gehen. Elektrische Stimulatoren am Rücken steuern roboterähnliche Beinschienen. Diese Technologie ist sehr teuer und für den Alltag noch nicht ausreichend entwickelt.¹⁴

REFLEXION

1. WELCHES GEFÜHL HAST DU MIT DEINEM NEUEN WISSEN ÜBER DIGITALISIERUNG?
HOFFNUNG? ANGST? ZUVERSICHT? BEDENKEN?

2. WIE BEWERTEST DU DIE ENTWICKLUNG DER DIGITALISIERUNG IN DEN
LETZTEN JAHREN?

3. WELCHE CHANCEN GEHEN FÜR DICH PERSÖNLICH MIT DIESEN TRENDS EINHER?
WIE KANNST DU DIESE FÜR DICH DIE NÄCHSTEN JAHRE NUTZEN?

*„Ich bin zufrieden, wenn ich
für den Moment die Zukunft
hinter mir lassen kann.“*

Christoph Burkhardt
(Innovation Researcher)

4. KANNST DU DIR VORSTELLEN EINEN ROBOTER BEI DIR ZU HAUSE ZU HABEN?
WENN JA, FÜR WELCHE AUFGABEN?

„Ein Merkmal der vierten industriellen Revolution ist, dass sie nichts an dem ändert, was wir tun, sondern dass sie uns verändert.“

Klaus Schwab
(Gründer World Economic Forum)

SPECIAL: PLATTFORMKAPITALISMUS VS. SMART FACTORY

	Plattform	Smartfactory
Ursprung	Mit der Verbreitung des Internets Mitte 1990	Industrielle Revolution 4.0 seit der Jahrtausendwende
Ort	Silicon Valley	Mitteleuropa
Produkt	Dienstleistung/Vertrieb	Produktion
Beispiel	YouTube, Google, Amazon, Alibaba/AliExpress, Facebook	Mobile und selbstständig handelnde Roboter
Wachstumspotenzial	Enorm, es entstehen neue Formen der Kommunikation und der Kundenintegration	Der Mensch steht dem Wachstum im Weg (Angst vor Arbeitsplatzverlust etc.)
Eigenschaften	Forciert den digitalbasierten Wandel von Vertriebsmodellen und Kommunikation	Roboter und Informatisierung - Digitalbasierter Wandel in der Produktion

2. MENSCH

WERTE

ERNÄHRUNG

STRESS & SCHLAF

BEWEGUNG

ACHTSAMKEIT & ENTSPANNUNG

ICH Glückwunsch. Du hast das erste Kapitel bereits abgeschlossen und einige neue Erkenntnisse über die Digitalisierung – sozusagen dein Umfeld – gesammelt. Doch der Gegenpol zu diesem teils hochtechnologischen Umfeld bist DU – als Mensch und Individuum. Aus diesem Grund lenken wir nun den Blickwinkel auf dich. Du bist selbst dafür verantwortlich, dich für das digitale Zeitalter zu wappnen. Was macht einen Menschen gesund, erfolgreich und somit leistungsfähiger? Was kannst du für deine Gesundheit tun? Wie findest du Stabilität in deinem Leben? Auf den nachfolgenden Seiten bekommst du eine ganzheitliche Perspektive vermittelt und anregende Fragestellungen, die dich auf diesem Weg führen.

Je mehr Digitalisierung und Reizüberflutung sich in unserem Umfeld ausdehnt, desto mehr bist du als Individuum gefordert, dich selbst zu managen und deine „Stabilitätsgeber“ zu kennen. Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sind das A und O der Zukunft.

Die Reflexion soll DIR vor allem dazu dienen, deine Verhaltensweisen darzustellen und dir Anregungen für deine Zukunft geben.

Bearbeite die Aufgaben aufmerksam, sei ehrlich zu dir selbst und nimm dir Zeit für dich. Finde keine Ausreden. Dich gibt es nur einmal auf dieser Welt, du bist besonders und wertvoll.

Viel Spaß.



#WERTESYSTEM
#KULTUR
#NERVENBAHNEN

WERTE

„Nichts ändert sich, bis man sich selbst ändert und dann ändert sich alles.“

Iris Reiche
(Autorin und Gründerin „The New You“)

WERTE

WARUM SIND WERTE FÜR JEDEN PERSÖNLICH WICHTIG?

Werte werden ab der Kindheit von unserem persönlichen Umfeld, wie der Familie und durch die Erziehung, geprägt. Später können sich unsere persönlichen Werte, durch unseren Freundeskreis, persönliche Erfahrungen und Erlebnisse verändern oder verstärken. Wenn ich mir meines eigenen Wertesystems bewusst bin, kenne ich meine Stärken und Schwächen und kann äußere Bedingungen besser einschätzen. Dient unser Wertesystem also als Fundament wichtiger persönlicher Lebensziele? Dabei sollte kein Widerspruch zwischen Zielen und Werten entstehen, da die Ziele sonst oft unerreichbar bleiben (Beispiel: Wert = Flexibilität und maximale Freiheit; Ziel = Familie mit 3 Kindern gründen). Außerdem bilden Werte die Basis unserer Denk- und Handlungsmuster sowie unserer Charaktereigenschaften - sie wirken sich auf unser Zusammenleben aus. So schaffen sie Vertrauen und machen glücklich und zufrieden. Ebenso prägt eine Kultur Werte und gibt sie weiter. Wo wurden deine Werte geprägt?

WUSSTEST DU, DASS ...

... Ehrlichkeit mit 74% der wichtigste Wert der Deutschen ist? Gefolgt von Respekt (62%) und Verlässlichkeit (61%)?¹

WIE BRECHE ICH LIMITIERENDE DENKMUSTER AUF?

1. *Kritisch hinterfragen*

Ein erster Schritt ist es, die eigenen Denkmuster anzuzweifeln und zu hinterfragen. Wie kam es dazu? Welche Entwicklungen und prägenden Erfahrungen stecken dahinter? Wenn du den Ursprung deiner Denkmuster herausgefunden hast, fällt dir die Veränderung leichter. Warum agierst, reagierst oder handelst du so? #GRÜNDE

2. *Umwandeln*

Unser Unterbewusstsein verankert unsere Gedanken. Oft hilft es, die alten Denkmuster bewusst durch neue zu ersetzen. Überlege, wie du stattdessen über eine Sache denken oder dich in einer Situation verhalten willst. Versuche diese Gedanken positiv zu formulieren (keine „nicht-Sätze“). Dies hilft dir dabei, einen positiven Gegenpol zu bisherigen Denkmustern zu finden. #AFFIRMATION #SELBSTREFLEXION

3. *Einüben*

Um Denkmuster erfolgreich zu verändern, ist die ständige Wiederholung und das Bewusstmachen der neuen Glaubenssätze ausschlaggebend. Je öfter du so handelst (und damit denkst), wie du es willst, desto stärker werden die entsprechenden Nervenbahnen in deinem Gehirn und desto leichter fällt es dir beim nächsten Mal. #WIEDERHOLUNG

WAS LÖSEN WERTE IN MEINEM GEHIRN AUS?

- Durch Denken und Handeln werden im Gehirn bestimmte Nervenbahnen aktiviert. Neuronale Netze bilden sich genau dann, wenn dieselben Nervenbahnen häufig aktiv sind. Dadurch entstehen konkrete Gedanken-, Handlungs-, und Reaktionsmuster.
- Das Gehirn kann sich strukturell ändern, wenn die gleichen „Trampelpfade“ oft genutzt und durch Emotionen sowie Gedanken zusätzlich vertieft werden.
- Negative sowie positive Gedanken stärken die Verknüpfungen im Gehirn, diese werden allmählich zu unseren persönlichen Überzeugungen bzw. Werten.
- Ein Wandel kann nur stattfinden, wenn wir die entstandenen und hochfrequentierten Nervenbahnen aktiv zum Stillstand bringen und uns bewusst entscheiden neue Wege zu gehen.

#WANDELBAR
#POSITIVITÄT
#WIEDERHOLUNG

REFLEXION

1. WELCHE DENKMUSTER ÜBER DICH SELBST, DEIN LEBEN UND HANDELN WURDEN UNBEWUSST GEPRÄGT?

„Bevor wir wissen, was wir tun, müssen wir wissen, was wir denken.“

Joseph Beuys
(Aktionskünstler, Bildhauer, Zeichner)

SPECIAL: GLAUBENSsätze UND Wünsche RICHTIG FORMULIEREN

- Positive Formulierung, vermeide: „keine...“, „nicht...“, „nicht mehr...“, usw.
- Schreibe im Präsens
- Formuliere deine Glaubenssätze und Wünsche als seien sie im Hier und Jetzt
- Drücke keine unliebsamen Gefühle, wie Angst, Zweifel, Mangel, etc. aus
- Definiere keine zeitliche Begrenzung in deiner Formulierung
- Deine Wünsche und Glaubenssätze müssen sich richtig und gut anfühlen
- Schreibe keine lange Liste, sondern formuliere jeden Wunsch / Glaubenssatz in einem eigenständigen Satz
- Schreibe handschriftlich auf Papier und weniger am Computer oder Handy
- Erinnerung dich jeden Tag an deine Wünsche und Glaubenssätze (lies sie dir jeden Tag laut vor oder erzähle sie deinem Spiegelbild)

2. ÜBERLEGE DIR NEUE, SELBST GEWÄHLTE GLAUBENSsätze. SIE SOLLEN DIR SPÄTER ALS MOTIVATION DIENEN.

3. SCHREIBE 15 MAL DEN SATZ „ICH BIN WERTVOLL.“ ODER EINEN ANDEREN FÜR DICH WERTVOLLEN, POSITIVEN GLAUBENSsatz, BIS DU MIT EINEM STRAHLEN AM PLATZ SITZT.

„Das größte Abenteuer, das du erleben kannst, ist das Leben deiner Träume zu leben.“

Oprah Winfrey
(amerikanische Moderatorin,
Schauspielerin, Unternehmerin)

4. WÄHLE AUS DEN UNTEN AUFGEFÜHRTEN WERTEN DIE FÜR DICH WICHTIGSTEN AUS. 3 BERUFLICHE UND 3 PERSÖNLICHE WERTE.

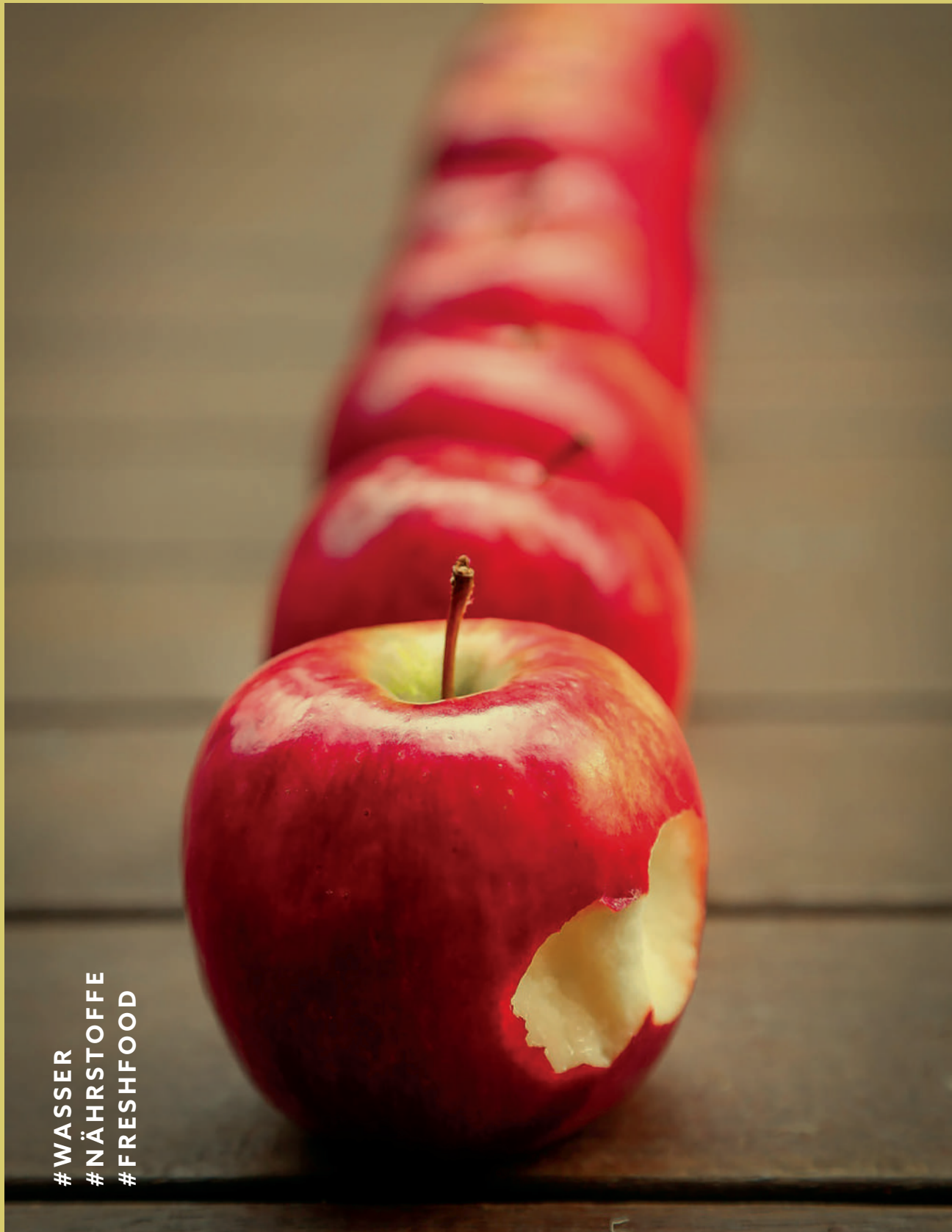
Abenteuer – Abwechslung – Akzeptanz – Anerkennung – Authentizität – Begeisterung – Besitz – Beharrlichkeit – Charisma – Dankbarkeit – Diplomatie – Direktheit (Kommunikation) – Einfühlungsvermögen – Ehrgeiz – Ehrlichkeit – Eloquenz – Erfolg – Erholung – Fairness – Familie – Fitness – Fortschritt – Flexibilität – Freiheit – Freizeit – Freude – Freundschaft – Geborgenheit – Gelassenheit – Geselligkeit – Geld – Genuss – Gesundheit – Gerechtigkeit – Glück – Harmonie – Häuslichkeit – Heiterkeit – Hilfsbereitschaft – Höflichkeit – Humor – Intellekt – Intelligenz – Kampfgeist – Karriere – Kinder – Kontrolle – Kreativität – Lebensfreude – Lebensstil – Leistung – Lernen – Macht – Messbarkeit – Mobilität – Nachhaltigkeit – Offenheit – Optimismus – Ordnung – Partnerschaft – Perfektionismus – Pflichterfüllung – Pflichtgefühl – Professionalität – Pünktlichkeit – Rationalität – Reichtum – Respekt – Romantik – Rückhalt – Rücksicht – Selbstwert – Selbstständigkeit – Sicherheit – Sieg – Sinn – Sorgfalt – Sportlichkeit – Sympathie – Teamfähigkeit/-geist – Toleranz – Tradition – Transparenz – Treue – Überlegenheit – Unabhängigkeit – Unbekümmertheit – Ungebundensein – Unternehmungslust – Unternehmergeist – Veränderung – Verantwortungsbewusstsein – Vergnügen – Vernetzung – Vertrauen – Vision – Wachstum (persönlich/geistig) – Wertschätzung – Wohlstand – Zielstrebigkeit – Zugehörigkeit – Zukunftsorientierung – Zuverlässigkeit

Berufliche Werte:

Persönliche Werte:

1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Was denkst du? Lebst du die von dir ausgewählten Werte? Wie kannst du sie noch besser in deinen Alltag integrieren? Nutze hierfür gerne die Notizseiten am Ende des Buches.



#WASSER
#NÄHRSTOFFE
#FRESHFOOD

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 Salzwasserschfisch 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 WOCHEN LANG AUF ZUCKER - DOKUMENTIERE DEINE STIMMUNG JEDEN TAG.

Tag 1 _____

Tag 2 _____

Tag 3 _____

Tag 4 _____

Tag 5 _____

Tag 6 _____

Tag 7 _____

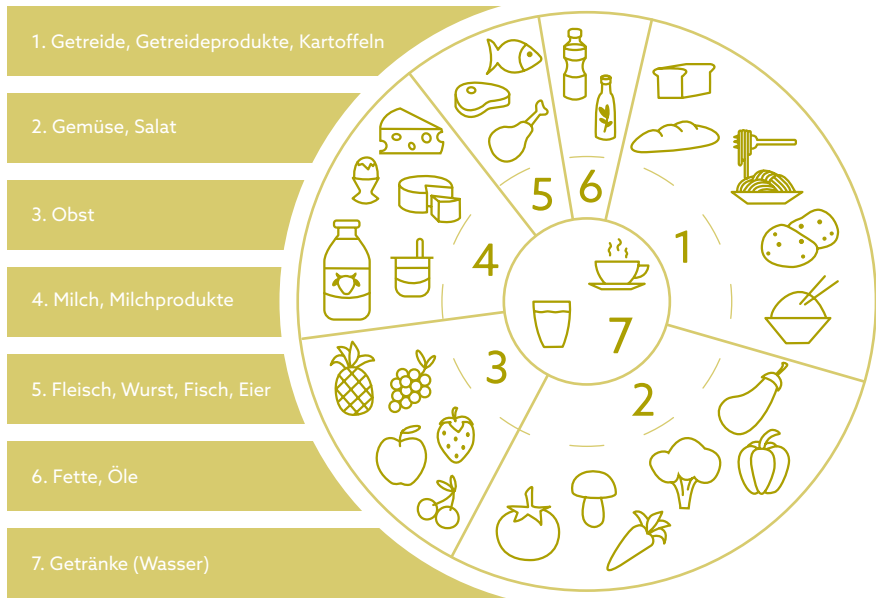
2. WAS DENKST DU? AUF WELCHE LEBENSMITTEL SOLLTEST DU ÖFTER MAL VERZICHTEN?

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 kohlen-säurearmes Wasser, damit der Körper nicht übersäu-ert) 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 Frucht-säfte, Smoothies, Cola und Limo – fördern die Entste-hung 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)



#PRÄVENTION
#SCHLAF
#RESSOURCEN

STRESS & SCHLAF

*„Stress hat man nicht,
man macht ihn sich.“*

Aba Assa
(Essayistin)

STRESS UND SCHLAF

#REGENERATION
#STRESSBEWÄLTIGUNG
#RESILIENZ

WARUM KANN ICH NICHT SCHLAFEN, WENN ICH GESTRESST BIN?

Wechselwirkung

Stress und Schlaf bedingen und fördern sich gegenseitig. Wer kennt das nicht, wenn man nachts im Bett liegt und nicht schlafen kann? Der Gedanke daran, unbedingt schlafen zu müssen, weil man am nächsten Tag viele wichtige Dinge erledigen muss, hält einen wach. Im Körper wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, was zu Schlafproblemen oder reduzierter Schlafqualität führt, da es der Gegenspieler zum Schlafhormon Melatonin ist. Und wen „stresst“ es nicht zusätzlich, nicht einschlafen zu können?

Regeneration

Während des Schlafens in der Nacht finden wichtige Regenerationsprozesse im Körper und Gehirn statt. So verarbeiten wir Erfahrungen, Erlebnisse und Stoffwechselprodukte, die sich den Tag über angesammelt haben, im Schlaf. Das Hormon Melatonin ist entscheidend für den Schlaf-Wach- und Biorhythmus, da es die Aktivitäten vieler Organe koordiniert. Es wird in der Nacht bzw. bei Dunkelheit produziert.

WUSSTEST DU, DASS ...

... Stress die Ursache von 70% aller Krankheiten in westlichen Industrieländern ist?

WIE ENTSTEHT STRESS NACH DEM TRANSAKTIONALEN STRESSMODELL?

1. Primäre Bewertung

Die betroffene Person stuft einen ankommenden Reiz/ Stressor individuell als positiv, gefährlich oder irrelevant ein. Ein gefährlicher Stressor kann eine Herausforderung, eine Bedrohung oder einen Verlust darstellen. Nur ein als gefährlich bewerteter Reiz, kommt in die Phase der sekundären Bewertung.

2. Sekundäre Bewertung

Bei der sekundären Bewertung prüft man seine individuellen und verfügbaren Ressourcen. Wenn genug Ressourcen vorhanden sind, kann die Herausforderung gemeistert werden. Dies wird als positiver Stress oder Eustress bezeichnet und hat keine negativen Auswirkungen. Allerdings führt ein Mangel an Ressourcen zu negativem Stress bzw. Distress. Wie bewältigst du Distress?

3. Stressbewältigung

In der letzten Phase geht es darum, den Stress mit den richtigen Strategien zu bewältigen. Eine Möglichkeit besteht darin, die Situation selbst zu ändern, also problemorientiert zu handeln. Eine andere Möglichkeit ist es, den persönlichen Bezug zur Situation zu ändern – also emotionsorientiert zu handeln. Am Ende findet eine persönliche Neubewertung statt. Was lernst du aus einer Stresssituation und wie passt du dich an?⁸

WAS PASSIERT BEI STRESS IN MEINEM KÖRPER?

■ Stressreaktion

Die Stressreaktion an sich ist ein Überlebensreflex der Evolution. Das Gehirn erkennt eine Bedrohung (z.B. ein wildes Tier) und versetzt den gesamten Körper in Alarmbereitschaft. Die schnelle Bereitstellung von Energie macht die „Fight or Flight“-Reaktion auf die Bedrohung möglich. Heutzutage lösen andere Anforderungen, wie z.B. Zeit- und Leistungsdruck, die gleiche Stressreaktion aus. Oftmals brauchen wir allerdings nur mentale Stärke und keine körperliche Kraft. Was „stresst“ dich?

■ Stress als Dauerzustand

Ein dauerhafter Stresszustand versetzt den Körper unentwegt in Alarmbereitschaft. Dies ist nur durch das Hormon Cortisol möglich, denn es bewirkt einen dauerhaft hohen Blutdruck, erhöht den Blutzucker durch den Abbau von Proteinen und Fetten zu Glukose und unterdrückt die Immunfunktion. Die bereitgestellte Energie, in Form von Zucker wird nicht verbrannt, sondern lagert sich häufig in den Fettzellen am Bauch ab. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus steigt. Hast du schon mal abgenommen, wenn du gestresst warst, obwohl du kaum etwas gegessen hast? Nein, denn die bereitgestellte Energie wird nicht durch eine körperliche Aktion abgebaut. Es kann sein, dass du zunimmst, obwohl du eigentlich normal oder weniger isst – die Ursache dafür kann Stress sein.

REFLEXION

1. IN WELCHER SITUATION GERÄTST DU AM MEISTEN IN STRESS? WORÜBER REGST DU DICH BESONDERS AUF (Z.B. STAUS, MECKERNDER CHEF, PRIVATER ÄRGER, ETC.)? #STRESSOREN

Five horizontal lines for writing answers to question 1.

2. WAS DENKST DU? IST DEIN STRESS GEFÄHRLICH FÜR DEINE GESUNDHEIT? BEKOMMST DU GENUG REGENERATION / SCHLAF?

Five horizontal lines for writing answers to question 2.

3. WAS PASSIERT, WENN DU IN STRESS GERÄTST? WIE REAGIERT DEIN KÖRPER DARAUF?

- Ich bekomme schwitzige Hände.
- Ich werde sauer und aggressiv.
- Mein Herz fängt an zu rasen.
- Meine Atmung wird ganz schnell.
- Mir wird kalt und heiß.
- Ich würde am liebsten wegrennen.
- Ich werde sehr nervös.
- Nichts passiert.
- Ich bekomme Beklemmungsgefühle.

Keine Sorge! Das sind ganz gewöhnliche Stressreaktionen, die den Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Diese Reaktionen lassen sich nicht vermeiden, aber es ist wichtig, richtig mit ihnen umzugehen.

„Krankheiten fallen nicht vom Himmel, sondern sind das Resultat all der kleinen Sünden, die wir täglich begehen.“

Hippokrates
(griechischer Arzt des Altertums)

4. WAS KANNST DU TUN, UM STRESS ZU REDUZIEREN?

Sport

Persönliche Beziehungen

Schlaf

Natur

Anderes

Finde heraus, wie hoch dein Stresslevel wirklich ist und mache den Stresstest auf der nächsten Seite! →

5. FINDE DEIN PERSÖNLICHES STRESSLEVEL HERAUS. BEWERTE DIE SYMPTOME MIT 0 (ANZEICHEN TRITT NICHT AUF), + (LEICHTES ANZEICHEN) UND ++ (STARKES ANZEICHEN).

Körperliche Anzeichen:

- Atemschwierigkeiten
- Rückenbeschwerden
- Engegefühl in der Brust
- Magenschmerzen
- Dauerhafte Müdigkeit
- Einschlaf- und Durchschlafprobleme
- Verdauungsschwierigkeiten
- Keinen / wenig Appetit
- Herzpochen / Herzstiche
- Starkes Schwitzen
- Sexuelle Funktionsstörung
- Verspannte Muskulatur
- Kopfschmerzen
- Kalte Hände / Füße

Emotionale Anzeichen:

- Stimmungsschwankungen
- Häufig nervös, innere Unruhe
- Antriebslosigkeit
- Gereiztheit
- Leeregefühl
- Versagensängste

Kognitive Anzeichen

- Ständig kreisende Gedanken / Grübeln
- Konzentrationsschwierigkeiten, Fehler durch fehlenden Fokus
- Blackouts / Leere
- Tagträume
- Alpträume
- Abfall der eigenen Leistung

Anzeichen im Verhalten:

- Gefühl zu wenig Sport treiben
- Aggressivität gegenüber Mitmenschen
- Finger trommeln, zittern, Zähne knirschen
- Alkoholkonsum zur Beruhigung
- Vernachlässigung privater Kontakte
- Schnelles Sprechen oder Stottern
- Wenig & unregelmäßig essen / Heißhunger
- Rauchen
- Andere unterbrechen, nicht zuhören können

— SUMME + ZEICHEN

Hohes Stresslevel 21-70:

Du bist sehr gestresst und dein Stress wird zur Gefahr für deine Gesundheit. Reduziere deine Belastung, denn du musst dringend etwas gegen deinen Stress unternehmen. Zeit für dich!

Mittleres Stresslevel 11-20:

Du zeigst erste Anzeichen von körperlichen, kognitiven und emotionalen Stressreaktionen. Versuche dir Eigenschaften der Stressbewältigung anzueignen. Warte nicht zu lange!

Geringes Stresslevel 0-10:

Du zeigst keine Anzeichen von Stress und bist gesundheitlich stabil. Achte weiter auf deine Ausgeglichenheit, so kannst du dem Stress präventiv entgegenwirken.



#VITALITÄT
#SPASS
#KRAFT

BEWEGUNG

*„Das Leben besteht in
der Bewegung.“*

Aristoteles
(griechischer Philosoph und Schriftsteller)

BEWE GUNG

WARUM IST BEWEGUNG WICHTIG?

Bewegung

Fest steht: Bewegung hat viele positive Effekte auf die Gesundheit. Bei körperlich aktiven Menschen ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 - 33%, für Diabetes mellitus Typ 2 um 42% und für Krebs um 27%, je nach Umfang und Intensität der körperlichen Belastung, geringer. Zudem haben körperlich aktive Menschen ein stärkeres Selbstwertgefühl, leiden seltener unter depressiven Verstimmungen, haben weniger Ängste und sind motivierter.⁹

Stressprävention

Bewegung und Sport sind natürliche Stresskiller und leicht umsetzbar. Wie im Kapitel Stress & Schlaf beschrieben, wird bei einer Stressreaktion zusätzliche Energie bereitgestellt. Wenn diese nicht durch Sport abgebaut wird, lagert sich die Energie in Form von Zucker in deinen Fettdepots ab. Fühlst du dich nach dem Sport erleichtert?

WUSSTEST DU, DASS ...

... körperliche Aktivität das Gesamtsterblichkeitsrisiko um 25 - 30% senkt?¹⁰

WIE VIEL BEWEGUNG IST GESUND?

1. Bewegungsempfehlungen der WHO und des Bundesministeriums für Gesundheit:^{10,11}

- 150 min pro Woche körperliche Aktivität mit moderater Intensität ODER
- 75 min pro Woche körperliche Aktivität mit hoher Intensität ODER
- Eine Kombination beider Intensitäten

→ Gesamtaktivität sammelt man in mindestens 10-minütigen Einzeleinheiten verteilt über Tag und Woche oder in längeren Trainingseinheiten.

PLUS

- Zwei Tage pro Woche muskelkräftigende körperliche Aktivität

2. Gesundheitseffekte:

Der Gesundheitseffekt von Bewegung kann durch einen größeren Umfang oder durch höhere Intensitäten weiter gesteigert werden. Es gilt außerdem lange und ununterbrochene Sitzperioden zu vermeiden. Bereits nach einer Stunde sitzen werden die Gefäßfunktionen in den Beinen um ca. 50% reduziert. Dem kann durch regelmäßiges Gehen entgegengewirkt werden. Oder denkst du, unser Körper ist darauf ausgelegt, stundenlang zu sitzen und sich nicht zu bewegen? Gehen wir in der Evolution zurück, bestand der Alltag aus Jagen und Sammeln - also körperlicher Betätigung. Der Körper kann sich an die Entwicklung unserer Lebensweise nur langsam anpassen und braucht regelmäßige Bewegung.

WAS KANN ICH AM BESTEN IN MEINEN ALLTAG INTEGRIEREN?

■ Treppensteigen

... ist eine der einfachsten Möglichkeiten mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Wer hat nicht die Möglichkeit täglich ein paar Treppen zu steigen?

■ Feste Termine setzen

„Ich habe keine Zeit!“ – ist die gängigste Ausrede, wenn jemand keinen Sport treibt. Sich feste Terminblöcke im Kalender zu setzen oder eine feste Morgenroutine zu etablieren, kann helfen sich die notwendige Zeit zu nehmen.

■ In der Gruppe Sport treiben

Gruppendynamik kann auch beim Sport eine gute Motivationshilfe sein. Es stellt eine gewisse Verpflichtung zur Regelmäßigkeit dar.

■ Etwas finden, was einem Spaß macht

Spaß beim Sport zu haben, ist ein sehr wichtiger Faktor. Es gibt viele Möglichkeiten Sport zu treiben! Finde die für dich persönlich passende Möglichkeit. Wer tut nicht am liebsten das, was einem Spaß macht?

#GESUNDHEIT
#AKTIVITÄT
#STRESSPRÄVENTION

REFLEXION

1. IST DER GESUNDHEITLICHE EFFEKT VON BEWEGUNG EIN ANSPORN FÜR DICH MEHR SPORT ZU TREIBEN? WELCHER EFFEKT TREIBT DICH AM MEISTEN AN?

1. Körperliche Fitness: _____
2. Kognitive / geistige Fitness: _____
3. Emotionale Ausgeglichenheit: _____
4. Allgemeines Wohlbefinden: _____

2. DENKE AN DEINEN ALLTAG. WO SIEHST DU MÖGLICHKEITEN MEHR BEWEGUNG ZU INTEGRIEREN?

3. WIE OFT IN DER WOCHE TREIBST DU SPORT? ERFÜLLST DU DIE BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN DER WHO?

4. WAS SIND DEINE DREI LIEBLINGS-OPTIONEN SPORT ZU MACHEN?

- Joggen gehen
- Rad fahren
- Schwimmen
- Fitnesskurse
- Teamsport (z.B. Volleyball, Fußball, Basketball)
- Yoga
- Andere: _____

Setze dir JETZT feste Terminblöcke in deinen Kalender, um Sport zu treiben!

5. SETZE DIR KLARE ZIELE. WIESO MÖCHTEST DU DICH MEHR BEWEGEN?

- Ich möchte einfach fitter werden.
- Ich möchte abnehmen.
- Ich möchte Muskeln aufbauen.
- Ich trainiere auf ein bestimmtes Event (z.B. Marathon) hin.
- Ich brauche einen Ausgleich zum Alltag und Sport tut mir einfach gut.
- Ich brauche die Gemeinschaft und die sozialen Kontakte beim Sport.
- Andere Ziele: _____

Eine konkrete Zielsetzung hilft dir dich zu motivieren.

„Sport kann eine wichtige Rolle für die Verbesserung des Lebens jedes Einzelnen spielen, ja nicht nur des Einzelnen, sondern von ganzen Gesellschaften.“

Kofi Annan
(ghanaischer Diplomat)



#MEDITATION
#BE HAPPY
#LOSLASSEN

ACHTSAMKEIT & ENTSPANNUNG

*„Energie entsteht im Raum
dazwischen.“*

Dr. Ulrich Bauhofer
(ayurvedischer Arzt)

ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG

WARUM BRAUCHT DER KÖRPER RUHEPHASEN?

Balance & Abwehrkräfte

Entspannung ist ein Zustand, in dem man sich wohlfühlt. Körper, Geist und Seele befinden sich in Balance, da Druck, Anspannung und Belastung fehlen. In diesem Zustand fällt es unserem Körper leichter, sich zu regenerieren und Abwehrkräfte aufzubauen.

Entspannen zu können ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch in sich trägt. Sie verbessert das psychische, physische und geistige Wohlbefinden.

Umfeld & Resilienz

In einer komplexer werdenden Welt ist die Fähigkeit entspannen zu können unverzichtbar, denn andauernde Spannungs- und Drucksituationen können sich in Nervosität und Überspannungsgefühlen äußern. Es kann zu negativen körperlichen, seelischen und geistigen Reaktionen des Körpers kommen. So sind Ruhephasen notwendig, da der menschliche Körper von Natur aus nicht für Dauerspannung ausgelegt ist. Außerdem braucht die Gedächtniskonsolidierung tiefen und gesunden Schlaf sowie Erholung. Und du? Fühlst du dich gerade entspannt?

WUSSTEST DU, DASS ...

... ein Mensch 70 000 Gedanken jeden Tag denkt?¹²

WIE KANN ICH ENTSPANNEN?

1. Meditation:

Wir Menschen sehnen uns nach innerem Ausgleich, Gelassenheit und einem gestärkten Selbstbewusstsein. Meditation kann das Bedürfnis nach Harmonie, Ruhe, Geborgenheit und Einklang mit sich selbst und seiner näheren Umgebung erfüllen. Zudem hat Meditation einen ganzheitlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden und die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Durch sie können wir auch die Achtsamkeit trainieren.

2. Autogenes Training:

Ist eine Form der Selbst-Hypnose. Die Körpermuskulatur entspannt sich, unterschiedliche Schmerzformen verschwinden bzw. nehmen ab und man hat weniger Ängste. Unbewusst ablaufende Körperfunktionen (z.B. Herzschlag) werden willentlich positiv beeinflusst. Durch autogenes Training erhöht sich die eigene Belastbarkeit.

3. Phantasiereise:

Wir trainieren unsere Vorstellungskraft und bewirken so tiefe Ruhe- und Erholungszustände. Inhalt sind phantasievolle und phantasieanregende Geschichten zum Träumen und Entspannen, welche die Achtsamkeit und Konzentration nach innen lenken. Phantasiereisen zeigen in der Regel eine schnelle Wirksamkeit.

4. Atementspannung:

Tiefe, rhythmische Atmung wirkt entspannend und bringt Sauerstoff und Energie in den Körper. Wenn sich der Atem beruhigt, beruhigt sich sogleich der gesamte Organismus.

WAS BEWIRKT ACHTSAMKEIT?

- Gedanken werden mit klarem, ruhigem Geist wahrgenommen und beobachtet - du nimmst sie jedoch nicht in dich auf.
- Du entscheidest bewusst und neutral, wie du mit einer Situation umgehen möchtest.
- Illusionen und alte Denkmuster fallen von dir ab.
- Durch Übung wird das Körperempfinden sensibler und Emotionen lassen sich souveräner kontrollieren.
- Achtsamkeit fördert die seelische Gesundheit. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, das Immunsystem gestärkt und es hilft bei der Behandlung von Angstsymptomen und chronischem Stress (Burnout).
- Mit Achtsamkeit kannst du in jeder Situation glücklich sein, wenn du es schaffst, den gegenwärtigen Augenblick aufmerksam wahrzunehmen und nicht zu urteilen.

#UNVERZICHTBAR
#ALLTAGSÜBUNGEN
#KONZENTRATION

REFLEXION

1. WIE ENTSPANNST DU SELBST AM BESTEN? WELCHE ERFAHRUNGEN HAST DU MIT ENTSPANNUNGSMETHODEN?

2. HAST DU IDEEN, WIE DU DEINEN ALLTAG ACHTSAMER GESTALTEN KANNST?

Tipp:

Verbinde ein Mantra mit deiner Atmung. Zum Beispiel die Silbe „Om“ – es steht für das Universelle, was Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft umfasst. Zudem gilt es im Hinduismus als Klang der Schöpfung.

Balloon/Headspace

Apps für wissenschaftlich fundierte Meditation.

SPECIAL: MEDITATION UND GEHIRN

■ **Aufmerksamkeit:**

Heutzutage werden wir zunehmend mit verschiedenen Reizen überflutet. Deshalb ist es umso wichtiger, aufmerksam zu sein und zu handeln. Die exekutive Aufmerksamkeit beschreibt das Ausblenden von Störreizen. Forschungen haben ergeben, dass Meditation die dafür relevante Hirnregion (anteriorer cingulärer Kortex) stärkt und ihre Struktur verändert.

■ **Emotionsregulation:**

Meditation macht uns unserer Gefühle bewusst. Man akzeptiert sie leichter und geht offen damit um. Gefühle wie Angst können sich durch Achtsamkeit verändern. Achtsamkeitstraining führt zu einer Veränderung in der Zusammenarbeit zwischen Amygdala und den präfrontalen Regionen.

■ **Verbundenheit und Mitgefühl:**

Meditierende berichten von mehr Verbundenheit mit anderen Menschen. Ein Versuch zeigt: Meditierende sind 5-mal hilfsbereiter.

■ **Problemlösefähigkeit:**

Diese Fähigkeit ist gebunden an die fluide Intelligenz. Sie bestimmt das logische Denken und die Fähigkeit Probleme zu lösen. Forschungen ergaben, dass die fluide Intelligenz bei Meditierenden im Alter zunimmt, wobei sie bei Nicht-Meditierenden abnimmt.

■ **Perspektive auf Selbst:**

Dinge wie unser autobiographisches Gedächtnis, Selbstreflexion und Zukunftsvorstellungen beanspruchen 60-80% der Energie des Gehirns. Meditation schafft mehr Klarheit über innere Vorgänge, ein positiveres Selbstbild und reduziert somit den Energieverbrauch des Gehirns.

■ **Stressreduktion:**

Die Prävalenz von Stress ist drastisch. Stress ist eine der größten Gefahren für die Gesundheit. Eine Studie zeigt, dass die graue Substanz im Hippocampus durch Achtsamkeitstraining zunimmt, was einhergeht mit weniger Stresshormonen und weniger subjektivem Stress.

(Quelle: Institut für Achtsamkeit und Meditation - Britta Hölzel)

„Das Leben ist 10% was dir passiert und 90% wie du darauf reagierst.“

Charles R. Swindoll
(Author, Pastor, Pädagoge)

3. BLITZSCHNELLE ENTSPANNUNG IM (ARBEITS-)ALLTAG. NIMM DIR JEDEN TAG EIN PAAR MINUTEN ZEIT UND ERLEDIGE FOLGENDE SCHRITTE:

1. Durchatmen:

Stelle dich an das geöffnete Fenster und nimm einige tiefe Atemzüge. Lenke die Atemluft dabei bewusst tief in den Bauch. Einatmen - Bauchdecke hebt sich. Ausatmen - Bauchdecke senkt sich. Dies kannst du auch jedes mal, z.B. wenn du durch eine bestimmte Tür gehst, tun.

2. Muskeln lösen:

Ziehe die Schultern hoch bis zu den Ohren und kneife dabei fest alle Gesichtsmuskeln zusammen. Löse die Anspannung nach ein paar Sekunden wieder. Mit jedem Ausatmen lösen sich die Muskeln mehr.

3. Augen regenerieren:

Lege deine Hände über die Augen, sodass sie unter der Handinnenfläche liegen und sich die Finger locker über der Stirn kreuzen. Deine Augen liegen wie in einer Höhle. Schließe die Augen und lasse sie einen Moment in der Dunkelheit ruhen.

4. Schnellmeditation:

Folge für 120 Sekunden dem Sekundenzeiger deiner Uhr. Lasse deine Gedanken kommen und gehen.

5. Lächeln:

Ziehe die Mundwinkel hoch zu einem Lächeln und denke an ein schönes Erlebnis oder einen liebenswerten Menschen.

„In dir selbst ist eine Ruhe und ein Heiligtum, in welches du dich jederzeit zurückziehen und du selbst sein kannst.“

Hermann Hesse
(Schriftsteller)

SPECIAL: TRANSZENDENTALE MEDITATION (TM)

- TM löst einen Mechanismus aus, der dem Stressreflex genau entgegen gesetzt ist → Stresshormone nehmen ab.
- Man erreicht einen Zustand der ruhevollen, inneren Wachheit.
- Beim Transzendieren dringt man immer tiefer in die Schichten des Bewusstseins ein und erfährt so das reine, grenzenlose Bewusstsein und innere Stille.
- Der Geist kehrt heim zu sich selbst und wir denken, tun und beobachten nichts.
- Die Gesundheit wird dadurch nachweislich verbessert, Meditierende beanspruchen ihre Krankenkasse um fast 60% weniger.
- Messungen haben ergeben, dass die Konzentration des „Glückshormons“ Serotonin nach Ausübung der TM um 50% gestiegen ist.



3. Kompetenzen

BALANCE

NEUE GEWOHNHEITEN

DIGITALE GESUNDHEIT

EMOTIONALE INTELLIGENZ

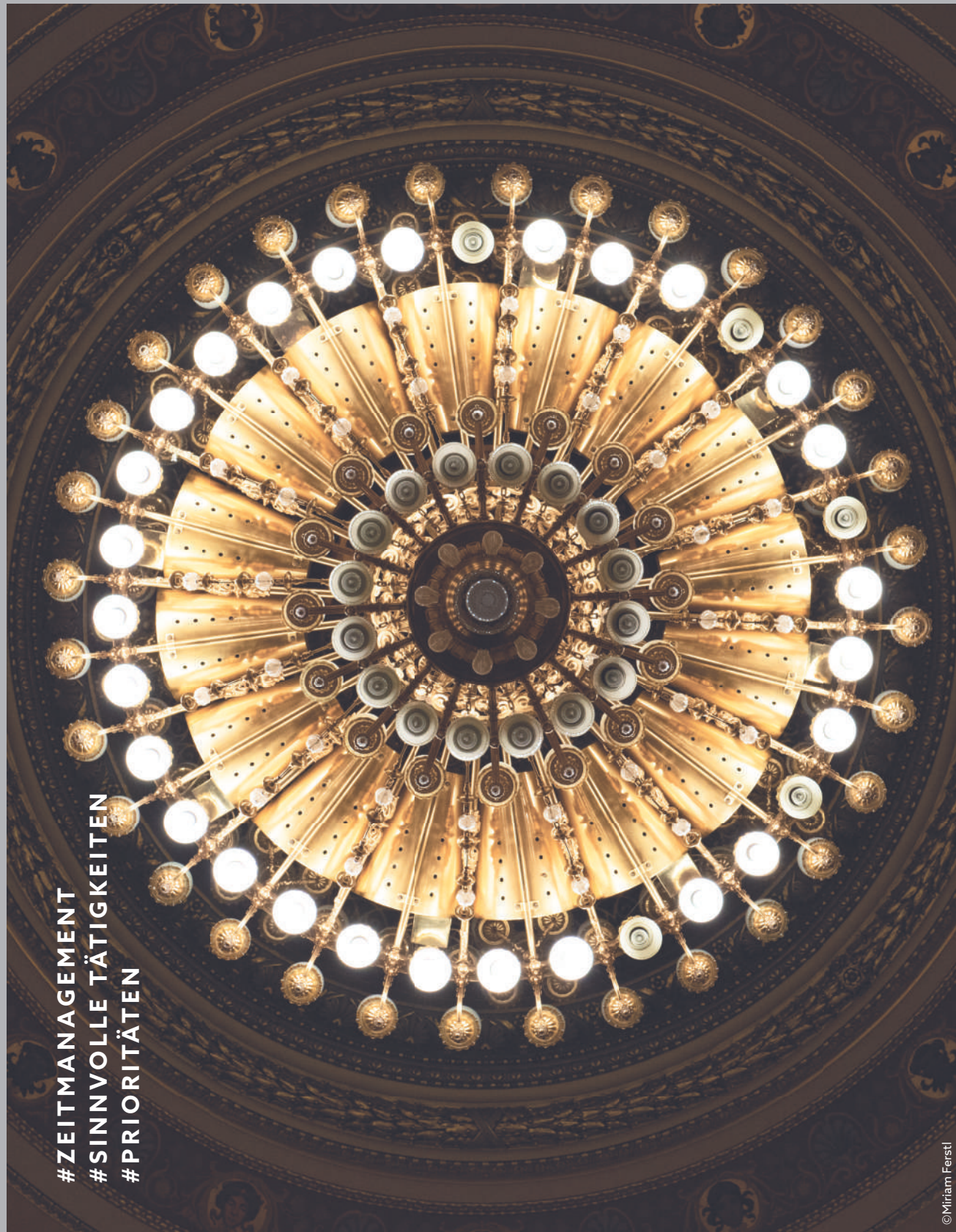
SINN & RICHTUNGEN

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.



#ZEITMANAGEMENT
#SINNVOLLE TÄTIGKEITEN
#PRIORITÄTEN

©Miriam Ferstl

BALANCE

*„Life is a balance of
holding on and letting go.“*

Mawlana Jalaluddin Rumi
(persischsprachiger Dichter des Mittelalters)

BALANCE

#GLEICHGEWICHT
#VERTRAUEN
#WORK-LIFE

WARUM SOLLTE MEIN LEBEN IN BALANCE SEIN?

Systeme funktionieren nur, wenn sie in Balance sind:

Wann entstehen Krankheit, Krieg, Streit oder Naturkatastrophen? – immer, wenn ein „System“ (Körper, Gesellschaft, Natur, etc.) unausgeglichen ist. Balance hingegen bedeutet Ausgeglichenheit und auf verschiedene Lebenssituationen flexibel reagieren zu können. Mein Körper und mein Geist sind dann im Gleichgewicht, wenn ich es schaffe, Leistungs- und Erholungsphasen bewusst auszugleichen.

Burn-out droht:

Sind die Entspannungsphasen zu kurz oder gar nicht mehr vorhanden, kommt es häufig zu einem Burn-out. Die Belastung wird zu einer Überlastung. Vor allem engagierte, ambitionierte, perfektionistische, verbissene und unachtsame Personen sind anfälliger in diesen Teufelskreis zu geraten. Pausenloses Arbeiten, Hyperaktivität, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Antriebsarmut, Angstzustände und depressive Verstimmungen sind nur ein paar Warnsignale des Burn-outs. Sich selbst aus dieser Spirale zu befreien erfordert zusätzliche Disziplin und Anstrengung, dies ist deshalb oftmals sehr schwierig.

Work-Life-Balance vs. Work-Life-Blending:

Die „Work-Life-Balance“ ist dir sicher ein Begriff? Doch können wir Arbeits- und Privatleben wirklich noch trennen? Durch die Digitalisierung sind Möglichkeiten, wie Home-Office, Erreichbarkeit unabhängig von Ort und Zeit entstanden, die diese Grenze nach und nach verschwimmen und gar verschwinden lassen. Für die Einen ist dies Fluch, für die Anderen Segen. Kannst du dir deine Arbeitszeiten weitestgehend selbst einteilen? Kritiker prognostizieren, dass sich dieser Trend wieder zurückziehen wird und gar zu einer Work-Life-Separation führt.¹

WIE DEFINIERT SICH BALANCE IN DER DIGITALEN ÄRA?

1. Kontrolle vs. Vertrauen

Der Code 01 macht in der digitalen Welt alles kontrollierbar und messbar. Weniger bewusst ist: Das Gegenstück zu Kontrolle ist Vertrauen. Dieses Vertrauen in sich selbst und in die Mitmenschen sollten wir aktiv lernen und fördern, denn wer alles kontrollieren möchte, wird verrückt. #VERTRAUEN LERNEN

2. Analog vs. Digital

Während eines Gesprächs oder dem Essen benutzt dein Gegenüber sein Handy? – wer kennt diese Situation nicht? Aber kann die digitale Welt die analoge ersetzen? Nein - emotionale, „echte“ Erlebnisse, die die Sinne stimulieren, sind unabdingbar. Die virtuelle Welt kann dies nicht. Unser Ziel sollte es sein, das Beste aus analoger und digitaler Welt in einem Gesamtpaket zu vereinen. Macht es nicht viel mehr Spaß einen Film mit Freunden zu schauen, als alleine?

3. Multitasking vs. Fokus

Im Meeting E-Mails beantworten oder telefonieren während der Fernseher läuft – das kann nicht funktionieren, zumindest nicht mit Aufmerksamkeit auf beide Dinge. Das Gehirn kann sich nämlich nur auf eine Aufgabe fokussieren. Personen, die Multitasking betreiben, sind weniger aufmerksam, haben ein schlechteres Erinnerungsvermögen und sind weniger produktiv. Eine Sache nach dem anderen zu erledigen spart Ressourcen im Gehirn und Zeit.²

WAS KANN ICH MACHEN, WENN ICH DIE BALANCE VERLIERE?

- **Zeitmanagement** → Zeit für dich einplanen, fokussiert Aufgaben abarbeiten und delegieren
- **Prioritäten setzen** → Aufgaben priorisieren und einteilen, Perfektionismus vermeiden (Pareto-Prinzip: 80% der Aufgabe benötigen 20% der Zeit, die letzten 20% benötigen 80% der Zeit)³
- **Energieräuber / Energiegeber** → finde heraus, welche Aufgaben dir Energie rauben und welche dir Energie bringen (siehe Special, S.113)
- **Coaching, Seminare, Bücher** → investiere Zeit in deine Bildung und dich

WUSSTEST DU, DASS ...

... 15sek. Ablenkung reichen, um vorherige Informationen zu vergessen?²

REFLEXION

1. SCHAU DIR ÜBUNG 4 AUS DEM UNTERKAPITEL BUSINESS AN (S.46).

Achte bewusst einen Tag darauf, wie viel Zeit du digital und wie viel Zeit du analog arbeitest?
Bist du mit der Aufteilung zufrieden?

Digitale Arbeitszeit:

Analoge Arbeitszeit:

Zufriedenheit mit der Verteilung:

„Don't let the noise of others' opinions
drown your own inner voice.“

Steve Jobs
(Mitgründer von Apple)

2. MEIN PERSÖNLICHES ENERGIE-LEVEL.

BEWERTE JEDE FRAGE AUF EINER SKALA VON 0 (NEIN) BIS 10 (100% JA).

___ Achtest du auf regelmäßige, gesunde und ausgewogene Ernährung?

___ Verzichtest du vor dem Schlafen auf Fernseher, Computer und Handy?

___ Erkennst du Sinn in deinen beruflichen Tätigkeiten?

___ Treibst du regelmäßig Sport? 2 - 3 mal pro Woche.

___ Trinkst du weniger als 2 Tassen Kaffee bzw. einen viertel Liter alkoholische Getränke am Tag?

___ Verbringst du regelmäßig Zeit in der Natur?

___ Fühlst du dich frei von inneren emotionalen Konflikten (Familie, Partner, Freunde)?

___ Würdest du dich als Optimist bezeichnen?

___ Fühlst du dich grundsätzlich gesund?

___ Nimmst du dir regelmäßig Zeit für dich selbst?

___ **SUMME**

(Quelle: vgl. Ulrich Bauhofer. In Balance leben.)

Hohes Energie-Level 76-100:

Sehr gut! Du bist voller Energie und Kraft, um deinen Alltag zu meistern. Du weißt selbst am besten, wie du einzelne Punkte noch optimieren kannst. Weiter so!

Mittleres Energie-Level 51-75:

Du kannst dich noch verbessern. Fange mit zwei Aspekten an, die dir am meisten schaden und versuche diese zu ändern. Setze dich nicht unter Druck und lass dir Zeit.

Schwaches Energie-Level 0-50:

Du solltest dringend etwas ändern. Wähle Fragen aus, an denen du leicht etwas verbessern kannst. Arbeite dich nach und nach zu den schwierigen vor und schaffe neue Gewohnheiten.

3. EINERSEITS HAST DU DIR MIT DIESEM BUCH BISHER VIEL NEUES WISSEN ANGEEIGNET, ANDERERSEITS VIEL REFLEKTIERT UND IN DIE ZUKUNFT GESCHAUT. WIE GEHT ES DIR DAMIT? HAT ES ETWAS IN DIR VERÄNDERT?

Ich bin seither:

Ich hatte bisher noch nie so viel:

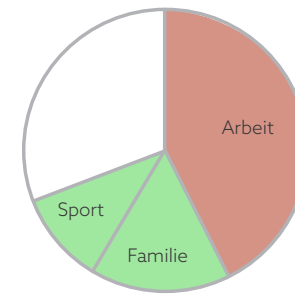
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

„Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muss sich vorwärts bewegen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.“

Albert Einstein
(bedeutendster Physiker der Neuzeit)

SPECIAL: ENERGIERÄUBER & ENERGIEGEBER

Zeichne dein eigenes Tortendiagramm. Der gesamte „Kuchen“ steht für deine Zeit. Womit verbringst du viel Zeit? Hier kannst du beispielsweise an Aufgaben, Freunde, Familie, Hobbies, Verpflichtungen etc. denken. Male die Tortenstücke anschließend in verschiedenen Farben aus: Energieräuber (rot) und Energiegeber (grün). Überlege dir, ob du mit deiner Aufteilung zufrieden bist. Möchtest du die Zeit für manche Tortenstücke reduzieren oder vergrößern? Schau dir das Beispiel an. So könnte dein Tortendiagramm aussehen:



Dafür will ich weniger Zeit investieren:

E-Mails lesen, beantworten, schreiben, ...

Dafür will ich mir mehr Zeit nehmen:

3-4x pro Woche Sport treiben, ...

Dafür will ich weniger Zeit investieren

Dafür will ich mir mehr Zeit nehmen:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



NEUE GEWOHNHEITEN

„Eine schlechte Gewohnheit kann man nicht beseitigen, man kann sie nur verändern.“

Charles Duhigg
(amerikanischer Journalist und Sachbuchautor)

NEUE GE WOHN HEITEN

WARUM SIND GEWOHNHEITEN FÜR DEINE SELBSTBESTIMMTE DIGITALE ZUKUNFT WICHTIG?

Gewohnheiten nehmen Entscheidungen ab

In einer Welt der unendlich vielen Reize und Entscheidungsmöglichkeiten ist es wichtig, Routinen und Gewohnheiten zu entwickeln. Jeder Mensch trifft täglich rund 20.000 Entscheidungen.⁴ Fühlst du nicht auch, dass dies anstrengend ist und müde macht? Gewohnheiten führen zu weniger mentalen Entscheidungen und lassen uns produktiver arbeiten. So basieren ca. 40% unserer täglichen Handlungen auf Gewohnheiten - nicht auf bewussten Entscheidungen. Beispiele können sein: Morgen-, Sport-, Ernährungs-, Bildungsroutine. #PRODUKTIV

Weiterbildung

Die exponentielle Weiterentwicklung und Digitalisierung unserer Umwelt fordern uns heraus am Ball zu bleiben. So ist die digitale Fitness ein entscheidender Faktor für beruflichen Erfolg und persönliche Zufriedenheit. Es ist enorm wichtig, sich ständig weiterzubilden, um den Anschluss nicht zu verlieren. Wissen steigert Neugierde und Neugierde steigert Wissen. Kennst du das, wenn ein Thema dich so packt, dass du nicht mehr aufhören kannst zu lesen? #WISSBEGIERDE

WUSSTEST DU, DASS ...

... gestresste Personen riskantere Entscheidungen treffen als nicht gestresste?

WIE ETABLIERE ODER VERÄNDERE ICH GEWOHNHEITEN?

1. Neue Gewohnheiten etablieren

Eine neue Gewohnheit in den Alltag zu integrieren erfordert Durchhaltevermögen. Studienergebnisse gehen hier weit auseinander. Es dauert 18 bis 254 Tage – im Schnitt 66, um eine neue Gewohnheit zu etablieren. Zwei Grundregeln der Psychologie für das Etablieren einer neuen Gewohnheit sollten beachtet werden:

1. Finde einen einfachen und markanten Auslösereiz
2. Definiere die Belohnung klar und deutlich.

Die dreistufige Gewohnheitsschleife:

- Auslösereiz (startet automatischen Modus)
- Routine (körperlicher, mentaler oder emotionaler Natur)
- Belohnung (verankert Gewohnheitsschleife)
Der Auslösereiz muss ein Verlangen nach der künftigen Belohnung erzeugen.

2. Gewohnheiten verändern

Du kannst bestehende Gewohnheiten verändern. Auslösereiz und Belohnung bleiben gleich, lediglich die Routine wechselt und somit ändert sich auch die Gewohnheit. Die dauerhafte Gewohnheitsänderung ist allerdings nur möglich, wenn du an die Veränderung glaubst. Gemeinschaftliche Erfahrungen erleichtern die Gewohnheitsänderung enorm. Eine Gemeinschaft kann auch aus zwei Personen bestehen. #GRUPPENMOTIVATION

3. Schlechte Gewohnheiten auslöschen

Das geht nicht! Gewohnheiten verschwinden niemals aus dem Gehirn. Du kannst Gewohnheiten zwar ändern, bzw. neue darüberlegen, aber nicht löschen.

WAS VERÄNDERN NEUE GEWOHNHEITEN IN DEINEM GEHIRN?

- **Verankerung von Gewohnheiten in Basalganglien**
Die Basalganglien speichern Gewohnheiten ab und entscheiden, wann eine Gewohnheitsschleife abläuft. Währenddessen ist der Rest des Gehirns inaktiv.
- **Einsparen mentaler Anstrengungen**
Gewohnheiten entstehen, weil das Gehirn nach Wegen sucht sich weniger anstrengen zu müssen. Gewohnheiten erlauben dem Gehirn öfter mal „herunterzufahren“.
- **Keine Unterscheidung zwischen guten und schlechten Gewohnheiten**
Gewohnheiten sind Fluch und Segen zugleich, denn es ist anstrengend, neue Gewohnheiten zu etablieren und alte Gewohnheiten zu verändern. Das Gehirn lernt nur durch Wiederholung.

#PRODUKTIVITÄT
#GEWOHNHEITSSCHLEIFE
#DURCHHALTEVERMÖGEN

REFLEXION

1. ÜBERLEGE DIR EINE KONKRETE MORGENROUTINE (TASSE TEE / KAFFEE / LESEN / BEWEGUNG / BETT MACHEN) UND INTEGRIERE DIESE IN DEINEN ALLTAG.

„Success doesn't come from what you do occasionally, it comes from what you do consistently.“

Marie Forleo
(amerikanische Lebensberaterin,
Motivationsprecherin und Autorin)

2. SCHAU DIR DEINE GLAUBENSsätze UND WERTE AUS DEM KAPITEL WERTE ÜBUNG 3 & 5 (S.72F) NOCHMAL AN. WIE HAST / KANNST DU DIESE NOCH BESSER INTEGRIEREN?

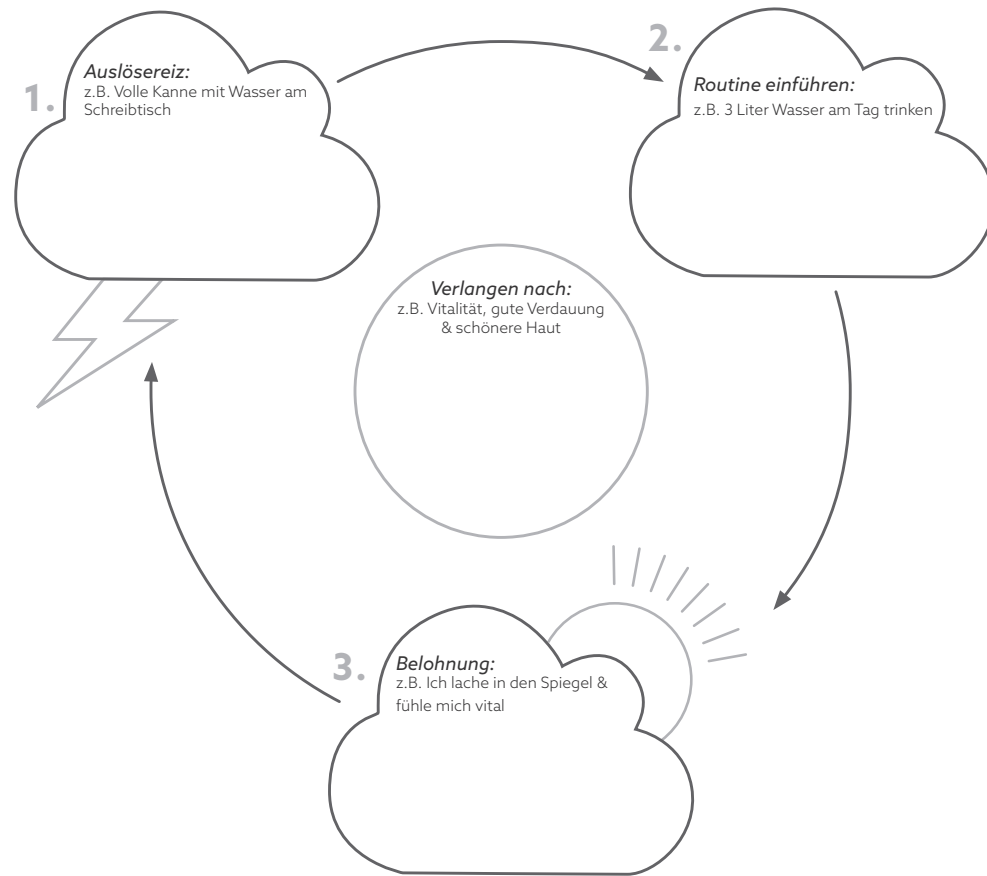
- Post-It mit deinen Werten am Schreibtisch oder Laptop
- Die Glaubenssätze täglich vor dem Spiegel sagen
- Schreibe deine Gedanken dazu täglich in ein Wunschbuch
- Dankbarkeitsmeditation (1-2 Minuten) „Ich bin dankbar für...“
- Mit Freunden darüber sprechen
- Handy-Erinnerung mit Werten
- Handy-Hintergrundbild mit Werten
- Audionotiz am Handy (sprich deine Glaubenssätze ein und höre sie immer wieder an)

3. DIGITALE FITNESS. WELCHE MÖGLICHKEITEN SIEHST DU „AM BALL ZU BLEIBEN“ UND DEN ANSCHLUSS NICHT ZU VERLIEREN?

- Podcasts hören
- Zeitung lesen
- Bücher lesen
- Hörbücher hören
- Online Kurse / Seminare absolvieren
- Berufliche Weiterbildungen besuchen
- Konferenzen / Vorträge
- Meet-Ups / Barcamps in deiner Stadt
- Austausch mit Freunden und Bekannten
- Sonstiges: _____

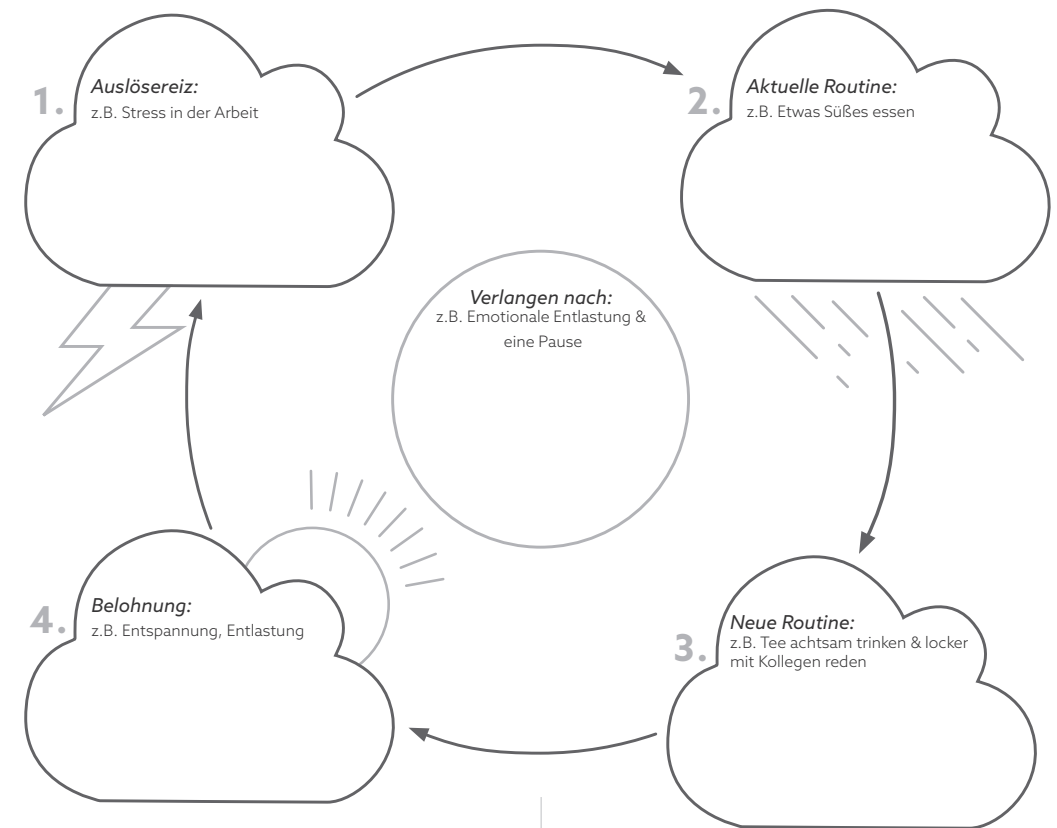
4. ETABLIERE EINE NEUE GEWOHNHEIT IN DEINEN ALLTAG.

Wie könnte deine Gewohnheitsschleife aussehen?
 Welche Routine möchtest du integrieren?
 Was ist dein Auslöser und welches Verlangen hast du?
 Was ist deine Belohnung?



5. VERÄNDERE EINE SCHLECHTE GEWOHNHEIT.

Welche schlechte Gewohnheitsschleife würdest du gerne verändern?
 Wie kannst du die Routine verändern, damit die Gewohnheit zu einer guten Gewohnheit wird?





DIGITALE GESUNDHEIT

„Digital-Health-Anwendungen haben das Potenzial, die Vision von Patient Empowerment Wirklichkeit werden zu lassen.“

Uwe Schenk
(Direktor Bertelsmann Stiftung)

DIGI TALE GE SUND HEIT

#ZUKUNFTSCHANCEN
#ZWIESPALT
#E-HEALTH

WARUM BETRACHTEN WIR DIE DIGITALISIERUNG DER GESUNDHEITSBRANCHE ZWIESPÄLTIG?

Informationstransparenz vs. Nutzerüberforderung

Informationen zum Thema Fitness und Gesundheit sind omnipräsent. Einerseits steigt damit unser Gesundheitsbewusstsein, andererseits sind wir häufig mit der Informationsflut überfordert. Wer kann sofort valide von irrelevanten oder falschen Informationen unterscheiden?

Datensammlung vs. Datenschutz

Die Sammlung von Daten macht Krankheitsprognosen und Prävention erst möglich. Gleichzeitig müssen, die teils hochsensiblen Daten vor Missbrauch geschützt werden. Eine gesetzliche Reglementierung, die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), ist im Mai 2018 in Kraft getreten.⁵

Digitale Medizin vs. Alternative Heilmethoden

Gesundheitsdaten sind durch die Digitalisierung messbar. Fast jedes Handy zählt heutzutage automatisch die Schritte und sagt dir, du solltest dich mehr bewegen. Aber weißt du das nicht selbst? Kannst du noch auf deinen eigenen Körper hören? Durch die ständige Messbarkeit geht das eigene Körperbewusstsein oftmals verloren.

WUSSTEST DU, DASS ...

... die Umsätze der deutschen Medizintechnik mit neuen digitalen Produkten und Dienstleistungen von aktuell 3,3 Milliarden auf 15 Milliarden Euro in 2028 prognostiziert werden?⁶

WIE SIEHT DIE GEGENWART AUS?

„Digitale Gesundheit beschreibt die Kombination von Medizin und Internet für die Digitalisierung des Gesundheitswesens in Bezug auf Prävention, Diagnostik, Behandlung, Nachsorge und Administration.“⁷

1. E-Health

E-Health-Angebote dienen vor allem der Prävention und Administration. Sie liegen in der Verantwortung jedes Einzelnen. Genau in der Vielzahl der Möglichkeiten liegt die Herausforderung. Es gibt:

- Gesundheits-Apps → fassen Daten zusammen und geben Handlungsempfehlungen
- Gesundheits-Portale → Austausch, Bewertungen und Administration (z.B. digitale Sprechstunde)
- Tragbare Sensoren → erfassen zum Beispiel Puls, EKG, Herzschlag, Blutdruck, Schlafzeit und Online-Minuten⁷

2. Künstliche Intelligenz (KI)

Die künstliche Intelligenz dient der Medizin zur Diagnose, Prognose und Behandlung. So sind Systeme mit KI bereits in der Lage Routinearbeiten zu übernehmen. Beispiele sind: Tumorgrößen vermessen oder Entzündungsherde bei Multipler Sklerose im Gehirn zählen. Ein Arzt braucht dafür mindestens eine Stunde – die Systeme erledigen diese Aufgaben in wenigen Sekunden. Allerdings hat KI genau da Schwächen, wo das medizinische Wissen lückenhaft ist. Je weniger wir über eine bestimmte Krankheit wissen, desto schlechter lassen sich momentan KI-Algorithmen trainieren.⁸

3. Rehabilitation (Reha)

Speziell nach einem Unfall oder einer Krankheit sorgt die Reha für die Genesung eines Patienten. Wenn die Therapiergeräte mit KI oder virtual Reality (VR) ausgestattet sind, steigt meist der Therapieerfolg. Kranken Personen gelingt es durch die Realitätsnähe häufiger und leichter in den Alltag zurückzufinden.

WAS HÄLT DIE ZUKUNFT FÜR UNS BEREIT?

- **Künstliche Intelligenz** → Experten sind sich einig: KI wird den Arzt nicht ersetzen, sondern stellt eine Chance dar, zeitsparender und effizienter zu arbeiten. Die Systeme lernen in den nächsten Jahren weiter. So halten es 86% der Ärzte für sehr wahrscheinlich, dass OP-Roboter 2030 in Kliniken täglich im Einsatz sind.⁹
- **Drohnen** → Per App einen fliegenden Defibrillator rufen oder per Drohne ins Krankenhaus fliegen? – Ja, das wird möglich sein, wenn die Drohnen-Technik weiter ausgereift ist.¹⁰
- **Tragbare Sensoren** → Bereits 341,6 Millionen Menschen weltweit tragen Sensoren, die mit dem Smartphone gekoppelt sind und die Vitalfunktionen in Echtzeit überwachen. Laut Prognosen steigt diese Zahl bis zum Jahre 2025 auf rund 367 Millionen Menschen an.¹¹

REFLEXION

1. WIE STEHST DU ZUM THEMA DATENSCHUTZ? BEUNRUHIGT DICH DIE SITUATION? BIST DU HINSICHTLICH DER DATENTRANSPARENZ POSITIV GESTIMMT?

„Datenschutz schützt primär den Patienten vor einer idealen Behandlung.“

Priv.-Doz. Dr. med. Dominik Pförringer
(Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie)

2. WAS DENKST DU? WELCHE SYSTEME MIT KI GIBT ES SCHON?

- System, das bei Computertomographie (CT) die bestmögliche Position für den Patienten ermittelt
- CT-Aufnahmen nicht nur entlang der Längsachse betrachten, sondern aus verschiedenen Winkeln
- Prognosen bei Schlaganfallpatienten aufstellen
- Verlauf eines Tumors genauer verfolgen und konkrete Prognosen stellen
- Vor der Behandlung eines Lebertumors vorherzusagen, ob die Leber wieder funktionstüchtig heranwächst
- Demenz und Alzheimer vorhersagen

Antwort: Nur die letzte Antwort ist falsch. Demenz und Alzheimer sind nicht gut genug erforscht. Ein System kann von den wenigen Daten noch nicht lernen. Alle anderen Antworten sind richtig.

3. WÜRDEST DU DICH VON EINEM ROBOTER OPERIEREN LASSEN?

- Ja, kein Problem.
- Ja, wenn das Risiko geringer ist.
- Nein, ich möchte mich nicht von einer Maschine operieren lassen.
- Ich weiß es nicht.

→ 74% der Deutschen haben diese Frage mit Ja,... beantwortet.

„Vertraue ich einem Roboter blind oder möchte ich einen Arzt als Ansprechpartner?“

4. WAS WÜRDST DU TRACKEN? WO HÖRST DU LIEBER AUF DEIN KÖRPERGEFÜHL ODER -BEWUSSTSEIN? ENTSCHEIDE DICH FÜR EINE DER BEIDEN MÖGLICHKEITEN UND KREUZE AN.

Was?	Tracken	Eigene Wahrnehmung	App-Empfehlung
Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fatsecret; Lifesum
Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Runtastic; Freeletics
Achtsamkeit, Meditation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7Mind; Stop, Breath & Think; Balloon; Head-space
Vitalwerte (z.B. Herzfrequenz, Blutdruck)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Beurer Health Manager; Herzfrequenz und Puls-messgerät
Schlafen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Atmosphere; Sleep Better
Trinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aqualert Water Tracker; Hydro

In der letzten Spalte findest du App-Empfehlungen. Wenn du dich für Tracken entschieden hast, dann teste doch mal die entsprechende App.

Entscheide dich bewusst, ob du tracken möchtest oder auf dein Körpergefühl hörst.

SPECIAL: BIOHACKING

(Quelle: Head Strong – Dave Asprey (2017))

Biohacking = das körperliche und geistige Potential ausschöpfen, indem man die Funktionsweise des Körpers versteht und die Umgebung so beeinflusst, dass sich der körperliche und geistige Zustand optimiert.

- Bestimmte Nahrungsmittel, Umweltprodukte, Lichter und Formen der Bewegung schwächen unser Gehirn
- Umweltrisikofaktoren, wie beispielsweise das klingelnde Handy und Blinklichter rauben dem Gehirn Energie
- Die Hormone, der Blutzuckerspiegel, deine Ernährung und dein Lebensstil beeinflussen die Funktion unserer Mitochondrien (Zellen, die Energie bereitstellen)
- Nervenzellen (Neuronen) brauchen die Energie der Mitochondrien, sonst sterben sie
- Die Anzahl der Neuronen kann in jedem Alter um das fünffache gesteigert werden
- Wenn deine Energie nach dem Essen sinkt, überprüfe deinen Blutzuckerspiegel
- Esse mehr Fisch, um deinem Gehirn notwendige Fettsäuren zur Verfügung zu stellen
- Zucker und Stress reduzieren die Produktion von Neuronen
- Pflanzliche Fette und Fleisch unterstützen die Herstellung neuer Nervenzellen
- Für die Produktion von Botenstoffen (Neurotransmittern) benötigst du bestimmte Nährstoffe. Zu empfehlen sind Rindfleisch, Mandeln, Eier, Lamm und Wildlachs
- Quadratatmung: kontrolliere deine Atmung (atme 5 Sekunden ein, halte dies für 5 Sekunden, atme 5 Sekunden aus und halte dies für 5 Sekunden)
- Bringe deinen Kreislauf und die Durchblutung in Schwung – stelle das Wasser die letzten 30 Sekunden beim Duschen auf kalt



#WAHRNEHMUNG
#HÖCHSTLEISTUNGEN
#GLÜCK

EMOTIONALE INTELLIGENZ

„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt sind Kleinigkeiten verglichen mit dem, was in uns liegt.“

Henry David Thoreau
(amerikanischer Schriftsteller und Philosoph)

EMOTIONALE INTELLIGENZ

#ERLEARNBAR
#AUFMERKSAMKEIT
#REAKTION

WAS IST EMOTIONALE INTELLIGENZ?

Definition: „Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und Emotionen sowie die Gefühle und Emotionen anderer zu beobachten, zu unterscheiden und sich von den dabei gewonnenen Informationen in seinem Denken und Handeln leiten zu lassen.“ (Search inside yourself – Chang-Meng, S.32f)

Fünf Bereiche der emotionalen Intelligenz:

- **Selbstwahrnehmung:** Wissen um die eigenen inneren Zustände, Vorlieben, Möglichkeiten und Intuitionen
- **Selbstregulierung:** Umgang mit eigenen inneren Zuständen, Impulsen und Möglichkeiten
- **Motivation:** emotionale Neigungen, die das Erreichen von Zielen ermöglichen oder erleichtern
- **Empathie:** Wahrnehmung der Gefühle, Bedürfnisse und Belange anderer
- **Soziale Fähigkeiten:** Geschick, andere zu erwünschten Reaktionen zu veranlassen

WUSSTEST DU, DASS ...

... hervorragende Führungsqualitäten zu 80 – 100% auf emotionaler Intelligenz beruhen?¹²

WARUM IST EMOTIONALE INTELLIGENZ VORTEILHAFT?

1. ... weil es uns zu beruflichen Höchstleistungen führt.

Emotionale Kompetenzen sind in allen Berufsfeldern Grundvoraussetzung für den Erfolg und berufliche Höchstleistungen. Eine Studie hat die sechs bedeutendsten Kompetenzen leistungsstarker Mitarbeiter im technischen Bereich aufgezeigt:

- **Große Leistungsbereitschaft**
- **Einfluss auf Andere**
- **Begriffliches Denken**
- **Analytische Fähigkeiten**
- **Mut**
- **Selbstvertrauen**

Lediglich zwei der sechs Kompetenzen sind rein intellektuelle Kompetenzen.

2. ... weil wir außergewöhnliche Führungsqualitäten entwickeln.

Der zwischenmenschliche Umgang ist ausschlaggebend für eine gute und effektive Zusammenarbeit. So entsteht ein positives Arbeitsumfeld durch Kommunikation und Vertrauen zwischen Führungskraft und Mitarbeiter. Menschen mit großer emotionaler Intelligenz leben diese Prinzipien auch in Führungspositionen vor und haben dadurch Erfolg. Wer arbeitet nicht lieber für einen netten und authentischen Chef?

3. ... weil wir die Fähigkeit entwickeln, unser persönliches Glück zu beeinflussen.

Glück ist „ein tief im Inneren gegründeter emotionaler Gleichgewichtszustand“. Laut Matthieu Ricard kann Glück, sowohl privat, als auch beruflich durch gezieltes Training beeinflusst werden. Kann das Erlernen emotionaler Intelligenz tatsächlich zu tiefem persönlichen Wohlbefinden beitragen? – ja. Glück, Widerstandskraft, Optimismus und Freundlichkeit sind unausweichliche Begleiterscheinungen.

WIE KANN ICH EMOTIONALE INTELLIGENZ ENTWICKELN?

1. Beobachte deine Gedanken aufmerksam

Eine starke, stabile und sensible Aufmerksamkeit, die ein Gefühl von Ruhe und Klarheit vermittelt, ist Grundlage emotionaler Intelligenz. Beobachte deine Gedanken bewusst aus der Perspektive eines neutralen Betrachters.

2. Nimm deine Gefühle/Emotionen aufmerksam wahr

Betrachte achtsam und neutral deine Gefühle und Emotionen, welche mit deinen Gedanken einhergehen. Wirst du wütend? Froh? Traurig? Erleichtert? Ängstlich?

3. Achte auf deine körperlichen Reaktionen

Lenke die Wahrnehmungsfähigkeit auf deinen Körper. Welche Reaktionen lösen deine Gedanken und Emotionen aus? Schwitzen? Strahlen? Herzrasen?

4. Entscheide dich bewusst für eine Handlung

Nach Betrachten und Wahrnehmen der Situation aus einer neutralen Perspektive – entscheide dich bewusst für eine Handlung.

REFLEXION

1. WAS DENKST DU? KÖNNEN ROBOTER EMOTIONALE INTELLIGENZ ENTWICKELN?

Schau dir deine Antwort zu Übung 4 aus dem Kapitel Trends an (S.62).
Könntest du zu diesem Roboter eine empathische Beziehung aufbauen?

2. WELCHER VORTEIL EMOTIONALER INTELLIGENZ IST FÜR DICH AM BEDEUTENDSTEN?

3. NOTIERE SITUATIONEN, IN DENEN DU DEINER MEINUNG NACH NICHT EMOTIONAL INTELLIGENT REAGIERT HAST?

„Glück ist der Grundzustand des Geistes.“

Chade-Meng Tan
(Chef der Persönlichkeitsentwicklung bei Google)

4. MIT DIESER ÜBUNG WOLLEN WIR EMOTIONALE INTELLIGENZ KONKRET ÜBEN.

Schau dir deine Stressoren aus dem Kapitel Stress & Schlaf Übung 1 (S.86) nochmal an.
Wie würdest du in einer dieser Situationen emotional intelligenter reagieren?

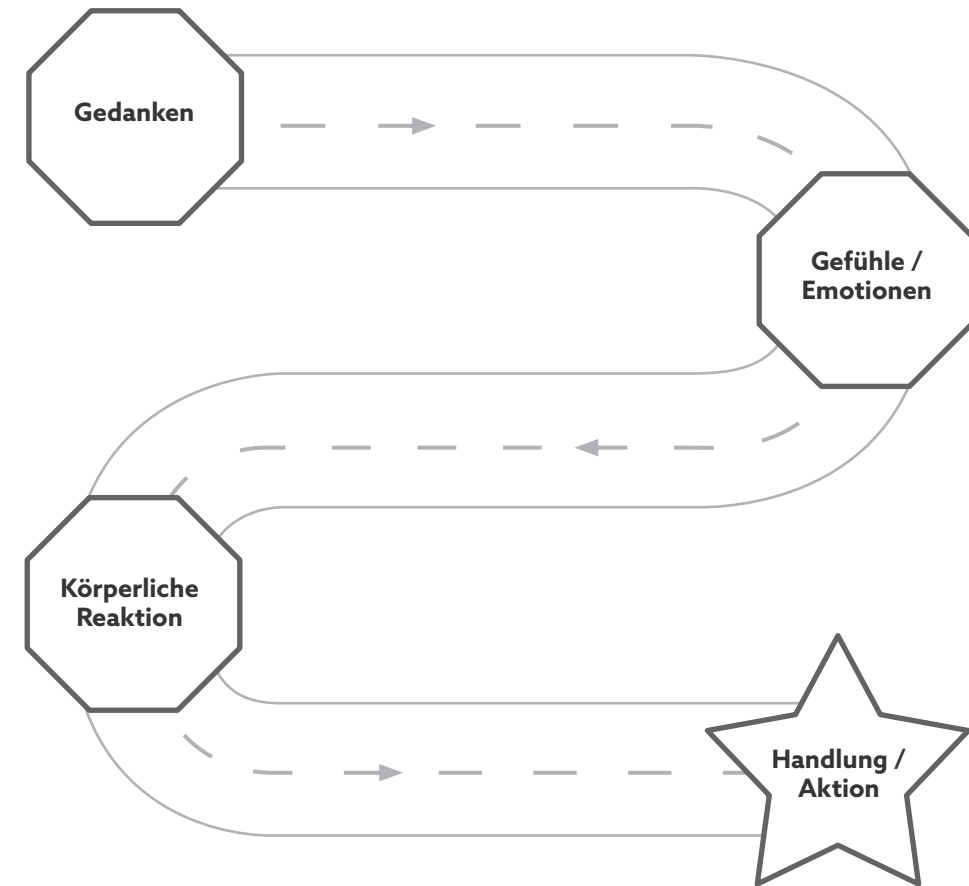
1. Beobachte deine Gedanken aufmerksam:

2. Nimm deine Gefühle/Emotionen aufmerksam wahr:

3. Achte auf deine körperlichen Reaktionen:

4. Entscheide dich bewusst für eine Handlung:

SPECIAL: EMOTIONALE INTELLIGENZ ENTWICKELN



„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum hat der Mensch die Freiheit und
Fähigkeit, seine Reaktion zu wählen“

Viktor Frankl
(österreichischer Neurologe, Psychiater)



#LEBENSFREUDE
#ZIELE
#SINNFINDUNG

SINN & RICHTUNGEN

*„Es gibt einen Platz, den du füllen
musst, den Niemand sonst füllen kann,
und es gibt etwas für dich zu tun, das
Niemand sonst tun kann.“*

Platon
(Antiker griechischer Philosoph)

SINN UND RICHTUNGEN

#ROTER FADEN
#ENTDECKUNGSREISE
#SINNVOLL

WARUM BRAUCHE ICH EINEN SINN IN MEINEM LEBEN?

„sinnvolle“ Definition

Dominic Veken (Unternehmensphilosoph und Strategieberater) definiert Sinn als etwas, das einem Halt gibt und Angst nimmt. Sinn macht eine Person beweglich, agil und stolz zugleich. Außerdem gibt er einem das Gefühl, Teil von etwas Großem zu sein, wofür es sich lohnt zu kämpfen und was Kultur schafft. Durch den Sinn erlangen Unternehmen, Institutionen und eine Person selbst eine Seele. Welchen Sinn hat dein Leben?

Roter Faden in Veränderungsphasen

Die heutige Gesellschaft unterliegt einem ständigen Wandel und fordert sowohl Veränderung als auch Anpassung. Viele Menschen haben Angst vor Veränderungen. Angst an sich ist nicht schlimm, sondern ein ganz normaler Bestandteil des Lebens, der uns auch zum Erreichen unserer Träume antreiben kann. Allerdings ist es wichtig, dass wir Veränderungen nicht ängstlich gegenüber treten. Krisen, Leid und Unglück überstehen wir leichter mit einem konkreten Ziel vor Augen. Kannst du nicht auch besser nach vorne blicken, wenn du deine Vision, deinen Sinn und deine Ziele kennst?

Glück & Lebensfreude

Kennst du die Begeisterung darüber, eine Aufgabe beim dritten oder vierten Versuch zu meistern? – die Voraussetzung für wirkliche Freude und Glück ist das Misslingen. Grenzüberschreitungen, Anstrengungen und das Arbeiten gegen einen Widerstand lassen dich Glück und Freude erst erleben. Genau der Sinn hinter den Aufgaben treibt uns an, diese zu meistern. Der AOK-Fehlzeiten-Report von 2018 zeigt, dass Mitarbeiter, die ihre Arbeit als sinnvoll ansehen und von Kollegen und Führungskräften wertgeschätzt werden, im Schnitt 9,4 Fehltage pro Jahr haben. Im Gegensatz dazu haben Mitarbeiter, die sich unwohl fühlen und die Arbeit weniger der Wunschvorstellung entspricht, 19,6 Fehltage pro Jahr.¹³

WIE FINDE ICH MEINEN SINN/ROLLE?

1. Wer bin ich?

Bestandsaufnahmen – wo stehe ich? Es ist wichtig, sich Klarheit über seine Lebenssituation zu verschaffen. Nur durch das Schaffen von Bewusstsein kann es gelingen, seinen Lebenssinn zu finden. Besonders die Bereiche Umfeld & Beziehungen, Geist & Erfüllung, Körper & Gesundheit, Beruf & Finanzen sind unumgänglich, wenn man seinen eigenen Status Quo beleuchten möchte (siehe Übung 1, S.142).

2. Wer will ich sein?

Veränderung – was möchte ich loslassen? Was ist mir am wichtigsten? Das eigene Selbstbild zu verändern erfordert es, alte Gedanken und Gewohnheiten loszulassen und zu überarbeiten. Dafür benötigen wir Mut, Willen und Motivation. Nur so kannst du deine Ziele auch langfristig verfolgen.

3. Wozu bin ich hier?

„Mach den Weg zum Ziel“ – dein Lebensziel ist kein richtiges Ziel, zumindest solltest du es nicht erfolgreich abschließen können. Was willst du sonst noch erreichen? Ein sinnvolles Lebensziel sollte das ganze Leben lang verfolgt werden und kein Ende haben. Dies ist eine lebensbegleitende Entdeckungsreise - du wirst Zwischenziele erfolgreich meistern, aber auch manchmal scheitern und daraus lernen. Wofür willst du leben? Was willst du erreichen?

WAS INSPIRIERT DICH BEI DER SINNFINDUNG?

Zehn Anregungen, um deine Lebensqualität zu steigern:¹⁴

- Morgenstund hat Gold im Mund
- Reden, reden, reden
- Lesen, lesen, lesen
- Überdenke deinen Fernsehkonsum
- Betrachte deine Zeit als dein höchstes Gut
- Gehe kleine Risiken ein
- Sorge für deine Work-Life-Balance
- Investiere in deine Gesundheit
- Höre auf dein Herz (und das der Anderen)
- Teile dein Glück

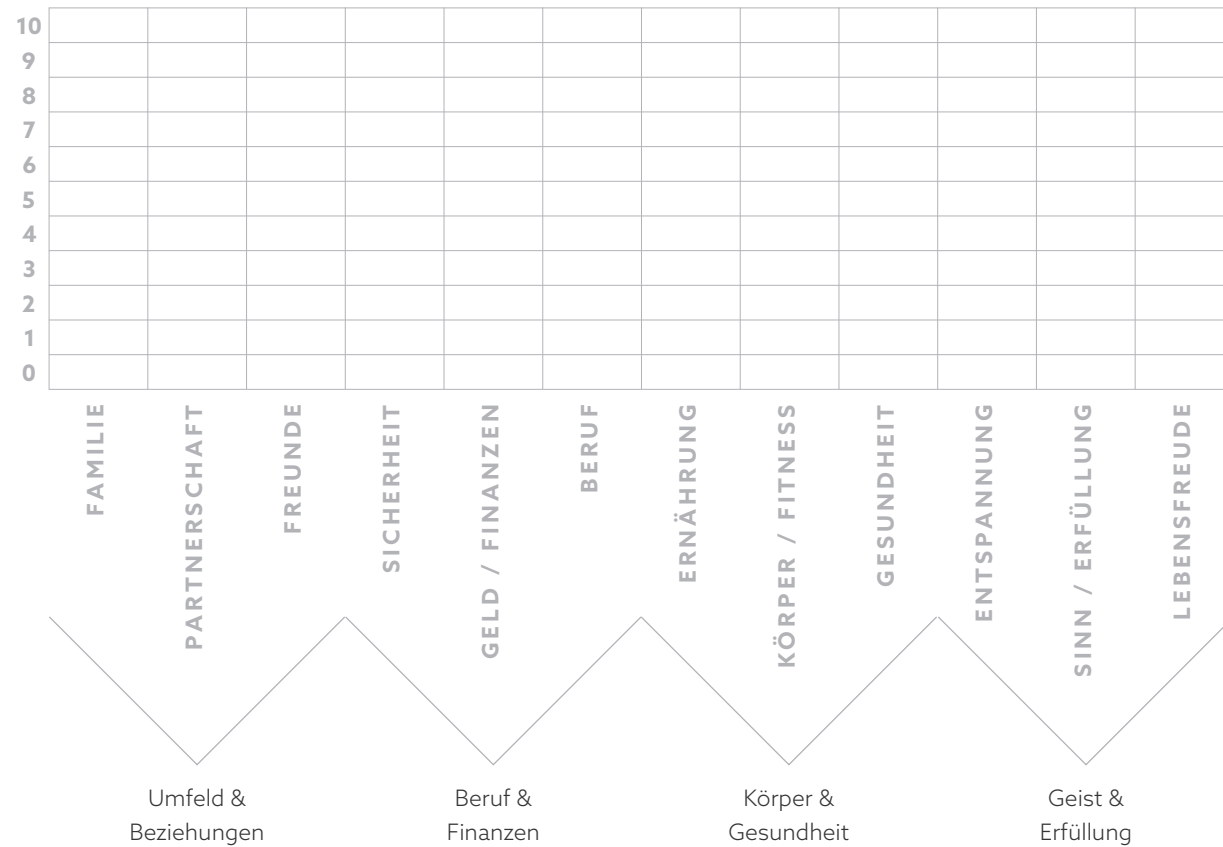
WUSSTEST DU, DASS ...

... ca. 70% aller erfolgreichen Menschen nur 1h oder weniger am Tag fernsehen?¹⁴

REFLEXION

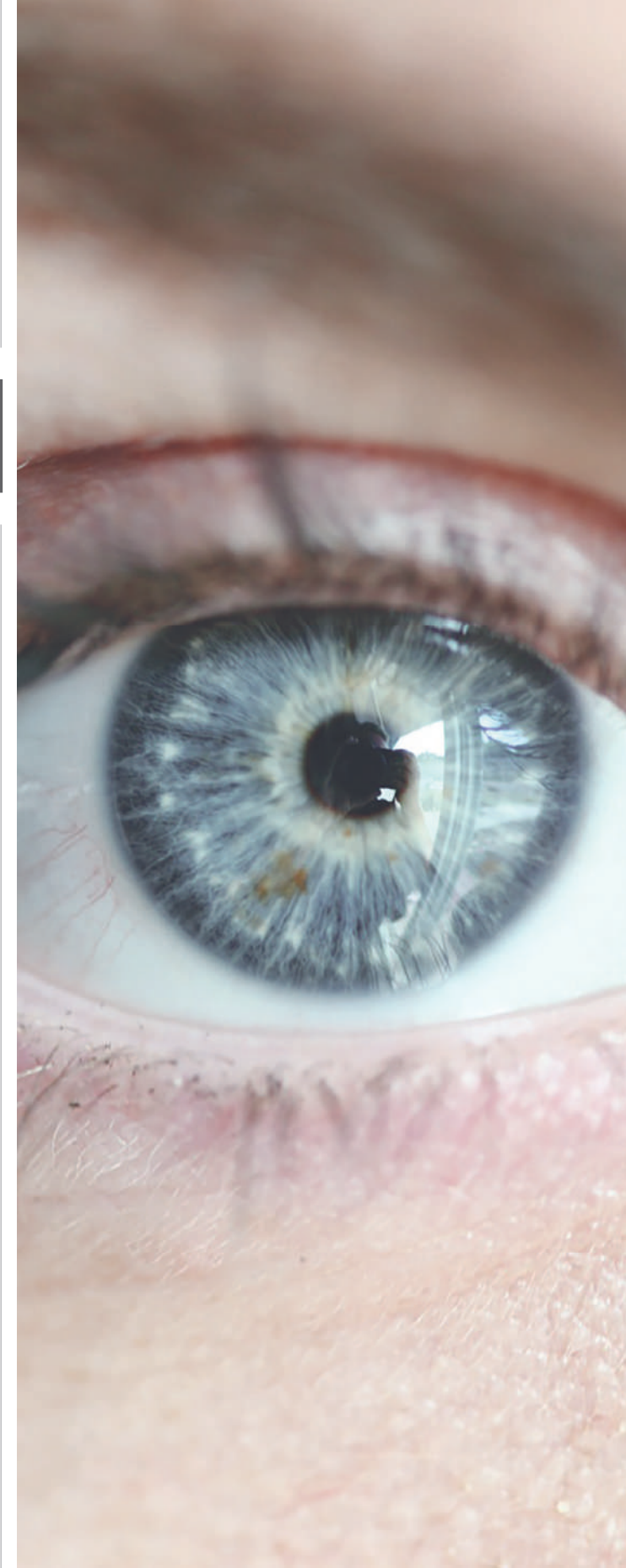
1. STATUS QUO - WER BIST DU? WO BEFINDEST DU DICH GERADE?

Gehe die einzelnen Lebensbereiche durch und kreuze auf der Skala von 0 (unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden) an. Verbinde dann die Punkte, sodass ein Graph entsteht.



2. ÜBERLEGE DIR, WER WILLST DU SEIN? WAS FÜR EIN MENSCH MÖCHTEST DU SEIN?

Nimm eine andere Farbe zur Hand und überlege, wie du es gerne hättest. Trage dies ebenfalls auf der linken Seite ein und schau dir deine Situation an. Nun hast du einen guten Überblick über deine momentane und deine gewünschte Situation. Was kannst du konkret tun und verändern?



SPECIAL: PERFEKTIONISMUS¹⁵

= ein psychologisches Konstrukt
 → beschreibt das Streben nach Perfektion und Fehlervermeidung

Vorsicht:

- Im digitalen Zeitalter ist es unmöglich, jede Aufgabe und Herausforderung perfekt zu bewältigen
- Streben nach Perfektion gilt als Risikofaktor für Krankheiten, wie Burn-out und Herz-Kreislaufkrankungen
- Perfektionismus hält dich zurück und ist ein Zeitfresser → erinnere dich an das Pareto-Prinzip

Alternative:

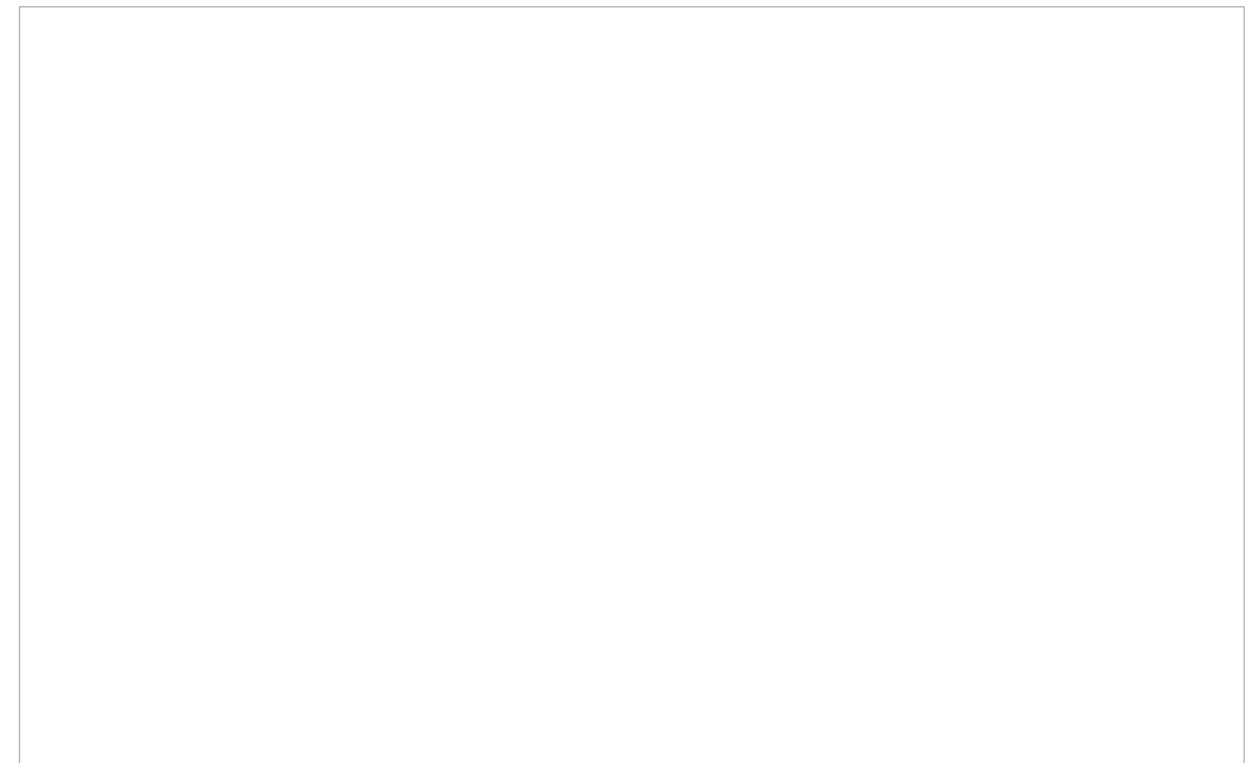
- versuche besser zu werden, aber nicht perfekt
- Lerne (step by step), experimentiere und probiere neue Dinge aus
- Mache Fehler und entwickle dich weiter
- Nimm Herausforderungen mit einem Lächeln im Gesicht an
- Gib dein Bestes

*„Nur wer sein Ziel kennt,
 findet den Weg.“*

Laozi
 (Legendärer chinesischer Philosoph)

**3. VISIONSTECHNIK: WIE FÜHLT ES SICH AN, DEIN ZIEL WIRKLICH ZU ERREICHEN?
 MALE EIN BILD VON DEINER ZUKÜNFTIGEN SITUATION ODER BESCHREIBE SIE.
 LASSE ES EIN LÄCHELN IN DEIN GESICHT ZAUBERN.**

Wenn du nicht weißt, wie deine Vision aussieht, dann ist es ganz einfach das zu ändern. Setze dich in eine entspannte Ausgangsposition und schließe deine Augen. Stelle dir dann für ein bis zwei Minuten vor, wie dein Leben aussehen soll, wenn du an deinem Ziel angekommen bist.



*„Am liebsten erinnere ich
 mich an die Zukunft.“*

Salvador Dali
 (spanischer Maler)



SCHL USS WORT

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

ÜBER MICH

WAS HAT MICH DAZU GEFÜHRT, DIESES BUCH ZU SCHREIBEN?

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige.“

Dieses Zitat des Stoikers Seneca (ca. 1 bis 65 n. Chr.) beschreibt eine Erkenntnis, die jeder Mensch früher oder später in seinem Leben spürt. Wo ist dieser Hafen genau? Ist dieser Hafen mein Ziel? Mein Lebensziel? Oder ist dieser Hafen der Sinn meines Lebens? Ist dieser Hafen meine Wertevorstellung, die mir Stabilität verleiht? Bleibt dieser Hafen immer am selben Ort?

Der Autor, Coach und Mentor, Bob Proctor, beschreibt diese Suche als eine Entdeckungsreise. Meinen Sinn bzw. meinen „Purpose“ im Leben kann ich nicht einfach bestimmen, ich muss ihn entdecken. Auch ich habe mich vor einiger Zeit auf die Suche nach diesem „Hafen“ in einer Welt der unendlich vielen Möglichkeiten gemacht. Ich hatte bisher Gegenwind verspürt und dachte „Ist es das wirklich?“. Meine Reise fing während meines BWL Studiums an. Klar, kristallisierte sich auch vorher schon manches Interesse oder Talent, wie die Muse für das Malen oder das Körpergefühl beim Tanzen, heraus. Mein Wirtschaftsstudium schickte mir des Öfteren „Windböen“ entgegen, sodass ich zum Teil überlegt hatte, es abzubrechen und etwas anderes zu studieren. Am Ende lenkte ich es mit meiner Masterarbeit jedoch in eine Richtung, die sich sehr gut anfühlte. Ich schrieb sie über das Thema „Wissensmanagement in Verbindung mit Social Media innerhalb eines Unternehmens“. Klingt langweilig, aber dahinter steckte für mich der Mensch, wie er lernt, wie er sich in einer Organisation und Gruppe verhält, was Digitalisierung und Social Media für uns als Mensch bedeutet, wie die vernetzte Welt eigentlich das vernetzte Gehirn des Menschen widerspiegelt und wie sich die Gesellschaft durch die technologische Fortentwicklung sowie das Netzwerkzeitalter verändern wird.

So las ich sowohl antike Philosophie als auch Schriften von neuen Philosophen und Zukunftsforschern, wie Richard David Precht oder Ray Kurzweil. Etwa zeitgleich gegen Mitte meines Studiums fing ich an Yogastunden zu besuchen und spürte, wie es mich und mein Gefühl zu Zeit, Geduld und mir selbst veränderte.

Nach dem Studium begann ich als Spezialistin für Wissensmanagement meinen ersten Job beim Münchener Automobilkonzern, baute Communities auf, knüpfte ein weitreichendes persönliches Netzwerk und entwickelte mein Interesse an der Digitalisierung und den damit einhergehenden Trends kontinuierlich weiter. Auch die Neugierde auf die Philosophie und Praxis des Yoga verstärkte sich und ich machte neben dem Beruf eine Ausbildung zur Yogalehrerin. So „begegnete“ ich dem 8-fachen Pfad und der Lehre des Patanjali. Sie bezieht den Umgang mit sich selbst und anderen, die Asanas (Körperübungen) bis hin zur Konzentration, Meditation oder Erleuchtung ein. Es sollten zahlreiche Konferenzen und Weiterbildungen sowohl im Bereich Digitalisierung als auch hinsichtlich der achtsamen Yogapraxis folgen.

Diese Entdeckungsreise, die sicherlich nicht ohne Gegenwind ablief, führte mich 2015 zur Entscheidung mich selbstständig zu machen und meiner Berufung zu folgen.

Was mir auf meiner Entdeckungsreise immer klarer wurde, war, dass ein System nur funktionieren kann bzw. gesund ist, wenn es in Balance ist. So verknüpften sich in meinem Kopf die Gedanken rund um eine digitale Welt mit denen der Philosophie und Konzentrationslehre zu einem ganzheitlichem Konzept. Es erschien mir immer logischer zu sagen:

„Je mehr Digitalisierung und technologischer Fortschritt, desto mehr ist der Mensch gefordert, erstens sich selbst zu managen und zweitens Mensch zu bleiben.“

Überrollt die digitale Welt die analoge Welt irgendwann komplett? Sollten wir uns bewusst analoge Zeiten einplanen, um unsere Zeit nicht digital zu „verdaddeln“ und am Ende frustriert und unglücklich zu sein? In einer Welt der unendlichen Reize und Möglichkeiten müssen wir als Mensch Konzentration und Achtsamkeit – Bewusstsein und Intuition völlig neu lernen. Nur wenn sich die beiden Pole – analoge Welt und digitale Welt - die Waage halten, bleiben wir als Mensch gesund und gehen in eine gesunde digitale Zukunft.

Was machen Menschen, wenn sie sich vieles erarbeitet und entdeckt haben? – sie teilen es mit Freunden und anderen Interessierten. Das tat ich und so haben auch andere diese Verbindung zwischen „Innen“ und „Außen“ mehr für sich entdeckt. Es entstanden wunderbare Gespräche, die mich mehr und mehr in meinem „Why – meinem Warum“ bestärkten und mir den Elan gaben, dieses Konzept zu entwickeln. Ich bin überglücklich es jetzt mit euch teilen zu dürfen.

*„Ich möchte möglichst viele Menschen
in eine selbstbestimmte und gesunde
digitale Zukunft führen.“*

QUELLEN UND BUCH EMP FEH LUNG EN

EINLEITUNG

- 1 Entscheidungen treffen: 12 überraschende Fakten** – Jochen Mai (2016).
karrierebibel.de/entscheidung-treffen/
- 2 The AI Revolution: The Road to Superintelligence** – Tim Urban (2015).
waitbutwhy.com/2015/01/artificial-intelligence-revolution-1.html
- 3 Microsoft Attention Spans Research Report – Consumer insights, Microsoft Canada (2015).**
de.scribd.com/document/265348695/Microsoft-Attention-Spans-Research-Report
- 4 „Eine Landkarte der Zeit“** - Robert Levine (1999).
- 5 Zeit ist Geld** - Arte (2016).
www.arte.tv/de/videos/068398-000-A/zeit-ist-geld/
- 6 Das Smartphone schlägt zurück – Zeit online (2018).**
www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-05/gesundheit-smartphone-konsequenzen/seite-2
- 7 Neue Krankheit „Handy-Daumen“** – Uniklinikum Leipzig (2018).
www.uniklinikum-leipzig.de/presse/Seiten/Pressemitteilung_6552.aspx
- 8 Kurzsichtig durch zu viel Handynutzung** – Der Tagesspiegel (2018).
www.tagesspiegel.de/wissen/smartphones-kurzichtig-Durch-zu-viel-handynutzung/23095412.html

- 9 Digitale Nutzung in Deutschland 2018** – DCORE GmbH (2018).
www.bvdw.org/fileadmin/user_upload/BVDW_Marktforschung_Digitale_Nutzung_in_Deutschland_2018.pdf
- 10 Stress- und kein Ende** – Handelsblatt (2007).
www.handelsblatt.com/karriere/nachrichten/volkskrankheit-stress-und-kein-ende/2788788.html?ticket=ST-451367-eh6aC7I9A5iMRx0VerMx-ap5
- 11 The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking** – Pam A. Müller, Daniel M Oppenheimer (2014), Psychological Science, Ausgabe 25 (6).
journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797614524581
- 12 Expressive writing and wound healing in older adults: a randomized controlled trial** – Heide E. Koschwanez, Ngaire Kerse, Margot Darragh, Paul Jarret, Roger J. Booth, Elizabeth Broadbent (2013), Psychosomatic Medicine, Ausgabe 78 (6).
read.qxmd.com/read/23804013/expressive-writing-and-wound-healing-in-older-adults-a-randomized-controlled-trial

KAPITEL 1: DIGITALISIERUNG

- 1 The IMD World Digital Competitiveness Ranking 2018 results** – International Institute for Management Development (2018).
www.imd.org/wcc/world-competitiveness-center-rankings/world-digital-competitiveness-rankings-2018/

- 2 United Nations E-Government Survey 2018** – United Nations: Department of Economic and Social Affairs (2018), S. 140.
publicadministration.un.org/egovkb/Portals/egovkb/Documents/un/2018-Survey/E-Government%20Survey%202018_FINAL%20for%20web.pdf
- 3 Global Mobile Consumer Survey: Wie tickt der Mobilfunkmarkt? Studie zu Nutzungstrends und -entwicklungen im Mobile-Bereich** – Deloitte Deutschland (2018).
www2.deloitte.com/de/de/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey-deloitte-deutschland.html
- 4 Warum die Automatisierung den deutschen Arbeitsmarkt besonders hart treffen könnte** – PwC Deutschland (2018).
www.pwc.de/de/pressemitteilungen/2018/warum-die-automatisierung-den-deutschen-arbeitsmarkt-besonders-hart-treffen-koennte.html
- 5 Executive Summary World Robotics 2018 Industrial Robots** – International Federation of Robotics (2018), S. 16.
ifr.org/downloads/press2018/Executive_Summary_WR_2018_Industrial_Robots.pdf
- 6 Anteil der Nutzer von Online-Banking in Deutschland in den Jahren 1998 bis 2018** – statista. Das Statistik-Portal (2018).
de.statista.com/statistik/daten/studie/3942/umfrage/anteil-der-nutzer-von-online-banking-in-deutschland-seit-1998/
- 7 Bitcoin ATMs by Country– Coin ATM Radar (4.2019).**
coinatmradar.com/countries/

8 Mobile Payment Report 2019 – PwC (2019).

www.pwc.de/de/digitale-transformation/pwc-studie-mobile-payment-2019.pdf

9 Wer zahlt wie? Ob mit Karte, Smartphone oder Münzen: Die Zahlungsvorlieben sind überall anders. Ein Überblick – Der Tagesspiegel (2019).

www.tagesspiegel.de/wirtschaft/internationaler-vergleich-wer-zahlt-wie/23968968.html

10 Immer mehr Roboter in deutschen Haushalten – IFA 2017 Trends, T-Online (2017).

www.t-online.de/digital/id_82047786/immer-mehr-roboter-in-deutschen-haushalten.html

11 Wichtige Hersteller von Industrierobotern weltweit nach Umsatz im Jahr 2017 (in Millionen Euro) – statista. Das Statistik-Portal (2019).

de.statista.com/statistik/daten/studie/283520/umfrage/wichtigste-hersteller-von-industrierobotern-nach-umsatz/

12 „Durchbruch für automatisiertes Fahren ab dem Jahr 2030“ - Manager Magazin (2018).

www.manager-magazin.de/unternehmen/autoindustrie/autonomes-fahren-top-wissenschaftler-fordert-servernetz-an-autobahnen-a-1132951-3.html

13 3D-Druck war gestern, die Zukunft gehört dem 4D-Printing! – Management Circle (2017).

www.management-circle.de/blog/4d-printing/

14 Und plötzlich läuft er los – Sana Kliniken AG (2018).

www.sana.de/unternehmen/40-jahre-sana/medizin/aufrecht-stehen-und-gehen-im-exoskelett/

BUCHEMPFEHLUNGEN DIGITALISIERUNG

Touch Point Sieg, Anne M. Schüller, 1. Auflage, 2016, Offenbach, GABAL Verlag.

Silicon Germany: Wie wir die digitale Transformation schaffen, Christoph Keese, 2. Auflage, 2017, München, Albrecht Knaus Verlag.

Silicon Valley: Was aus dem mächtigsten Tal der Welt auf uns zukommt, Christoph Keese, 5. Auflage, 2014, München, Albrecht Knaus Verlag.

Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert, Manfred Spitzer, 1. Auflage, München, Droemer Verlag.

Die Null Grenzkosten Gesellschaft, Jeremy Rifkin, 1. Auflage, 2014, Frankfurt am Main, Campus Verlag.

KAPITEL 2: MENSCH

1 Ehrlichkeit ist wichtigstes Erziehungsziel – Nordwest Zeitung (2018).

www.nwzonline.de/panorama/hamburg-umfrage-ehrlichkeit-ist-wichtigstes-erziehungsziel_a_50,1,2792519227.html

2 Übergewicht und Adipositas – Robert Koch-Institut (2014).

www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht_Adipositas/Uebergewicht_Adipositas_node.html

3 In Balance leben: Wie wir trotz Stress mit unserer Energie richtig umgehen – Ulrich Bauhofer (2013), S. 98.

4 Die 25 Regeln einer gesunden Ernährung – Zentrum der Gesundheit (2018).

www.zentrum-der-gesundheit.de/gesunde-ernaehrung-die-regeln.html

5 Brainfood: Fitness-Nahrung fürs Gehirn – Apotheken Umschau (2016).

www.apotheken-umschau.de/brainfood

6 Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2018).

www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/

7 In Balance leben – Ulrich Bauhofer (2013), S. 44.

8 Das transaktionale Stressmodell von Lazarus – Universität Düsseldorf (2015).

www.phil-fak.uni-duesseldorf.de/fileadmin/Redaktion/Institute/Sozialwissenschaften/BF/Lehre/SoSe_2015/Kroll/Stressmodell_von_Lazarus.pdf

9 Data and statistics – World Health Organization (2018).

www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics

10 Physical activity to stay healthy – World Health Organization (2018).

www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/physical-activity-to-stay-healthy

11 Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung – Alfred Rütten, Klaus Pfeifer (2016).

www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/B/Bewegung/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsfoerderung-2016.pdf

12 Ein neues Ich: Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können – Dr. Joe Dispenza (2012).

BUCHEMPFEHLUNGEN MENSCH

Detox Body Book: Den Körper entgiften, sich gesund ernähren und einen vitalen Lifestyle genießen, Caroline Bienert, 1. Auflage, 2015, Weinheim, GreatLife.Books.

Head Strong: The Bulletproof Plan to Activate Untapped Brain Energy to Work Smarter and Think Faster, Dave Asprey, 1. Auflage, 2017, New York, Harper Collins Publishers.

THE NEW YOU – Das Buch das dein Leben verändert, Iris Reiche, 1. Auflage, 2018, München.

In Balance leben: Wie wir trotz Stress mit unserer Energie richtig umgehen, Ulrich Bauhofer, 2. Auflage, 2013, München, Südwest Verlag.

KAPITEL 3: KOMPETENZEN

- 1** Wie Work-Life-Blending unser Privatleben kaputt macht – Manager Magazin (2016).
www.manager-magazin.de/lifestyle/artikel/arbeitswelt-work-life-blending-macht-unser-privatleben-kaputt-a-1081881-3.html
- 2** Multitasking – ARD Mediathek (2017).
www.ardmediathek.de/tv/Geist-Gehirn/Multitasking/ARD-alpha/Video?bcastId=14912902&documentId=42268940
- 3** Die 80 zu 20 Regel – Das Paretoprinzip (2016).
www.paretoprinzip.org/
- 4** Wie viele Entscheidungen treffen wir pro Tag, welche sind besser Kopf- oder Bauchentscheidungen? – Lernen und Gehirn, Hochschule für Technik (2012).
www.allesgelingt.de/blog/wie_viele_entscheidungen_treffen_wir_pro_tag_welche_sind_besser_kopf-_oder_bauchentscheidungen.html
- 5** Datenschutz-Grundverordnung DSGVO – intersoft consulting (2018).
dsgvo-gesetz.de/
- 6** Gesundheit 4.0 Warum Deutschland Leitmarkt der digitalen Gesundheitswirtschaft und Medizintechnik werden muss und was jetzt zu tun ist – Roland Berger GmbH (2018).
- 7** Bei bester Gesundheit? Deutschlands E-Health im Check-up – Maximilian Th. L. Rückert, Dominik Pförringer (2018).
www.hss.de/download/publications/AMZ_109_Gesundheit.pdf

- 8** Gesundrechner. Einen Tumor in Sekunden vermessen, Alzheimer früh erkannt: Noch kann künstliche Intelligenz den Arzt nicht ersetzen, aber die Technik leistet bereits wertvolle Hilfe am Krankenbett – Boris Häussler, Süddeutsche Zeitung (2018, Nr.195).
- 9** Die Zukunft von Digital Health in Deutschland – Bitkom Research Marktforschung für die Digitalwirtschaft (2017).
www.bitkom-research.de/epages/63742557.sf/de_DE/?ObjectPath=Categories
- 10** The Patient as CEO. How Technology Empowers the Healthcare Consumer – Robin Farmanfarmaian (2018).
- 11** Wearables – statista. Das Statistik-Portal (2019).
de.statista.com/outlook/319/100/wearables/weltweit
- 12** EQ2: Der Erfolgsquotient – Daniel Goleman (2000).
- 13** Sinnerleben im Beruf hat hohen Einfluss auf die Gesundheit – AOK Die Gesundheitskasse (2018).
aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2018/index_20972.html
- 14** Why Not? Inspirationen für ein Leben ohne Wenn und Aber – Lars Amend (2017).
- 15** Perfektionismus – Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik (2018).
lexikon.stangl.eu/2322/perfektionismus/

BUCHEMPFEHLUNGEN KOMPETENZEN

- Das Ende der unvereinbaren Gegensätze: 12 überraschende Lösungen für Menschen, Wirtschaft und Gesellschaft, Stefanie Kuhnhen; Markus von der Lühe, 1. Auflage, 2018, Berlin, Springer Verlag.
- Der Selbst-Entwickler: Das Corssen Seminar, Jens Corssen, 1. Auflage, 2004, Wiesbaden, Matrix Verlag.
- Die Macht der Gewohnheiten: Warum wir tun, was wir tun, Charles Duhigg, 2. Auflage, 2014, München, Piper Verlag.
- Radikal führen, Reinhard K. Sprenger, 1. Auflage, 2015, Frankfurt am Main, Campus Verlag.
- Search Inside Yourself: Das etwas andere Glücks-Coaching, Chade-Meng Tan, 2. Auflage, 2012, München, Random House GmbH.
- Why Not? Inspirationen für ein Leben ohne Wenn und Aber, Lars Amend, 3. Auflage, 2018, München, Gräfe und Unzer Verlag.

BILDERQUELLEN

- 1** Berli Berlinski. Medienproduktion & Fotografie (2018):
www.berliberlinski.de/
- 2** Mediaulimited Mike heider (2016):
www.mediaunlimited.de/
- 3** Miriam Ferstl Künstlerin und Autorin (2019):
www.miriamferstl.com/



*„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: 978-3-9821004-1-8



9 783982 100401