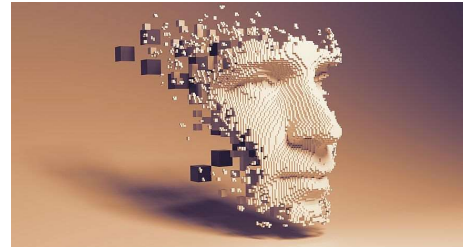




### Mensch (+ burn out) und Maschine (+ KI) Seite 1 und Seite 2 Präambel

Quelle: Text Deutscher Ethikrat, Bild pinkeyes Shutterstock.com

Die Digitalisierung verändert unser Miteinander in nahezu allen gesellschaftlichen Bereichen. Insbesondere in Verbindung mit Fortschritten auf dem Gebiet der Künstlichen Intelligenz sowie beim Zusammenwirken von Informations- und Biotechnologie fordern diese Entwicklungen auch Selbstbild und Selbstverständnis des Menschen grundlegend heraus.



#### **Die Arbeitswelt .. oder haben Sie schon mal was von ‚Ambidextrie‘ gehört?**

Quelle: Handelsblatt 10-2020 Deutschland

Die wesentliche Management-Herausforderung unserer Zeit wie z.B. aktuell und ab 2021 beschreibt den Spagat zwischen zwei Pol-Enden, einerseits das Kerngeschäft effizient zu managen, aber zusätzlich noch gleichzeitig Innovationen voranzutreiben.

Diese komplexe Aufgabe zu meistern, stellt diverse Anforderungen an Strukturen, Prozesse, Kultur und vor allem an jegl. Führung und ist für die allermeisten Organisationen absolutes Neuland. Harvard-Professor Mike Tushman ist eine Vorzeigeperson, kennt er die Anforderungen an Führungsteams, die diesen Spagat im Umgang mit ambidextrer Unternehmensentwicklung bereits erfolgreich meistern und Erfahrung haben.

Dabei aber auch motiviert und fit bleiben, wie z.B. in Zeiten von Corona. Doch Fakt ist, zwischen 2008 und 2018 hat sich die Zahl der Burnout-Erkrankungen bei den 30 – 55-Jährigen verdreifacht. Speziell in diesem Jahr wird mit einem erhöhten Aufkommen gerechnet.

#### **Intervall-Arbeit am Tag (vs. burn out)**

Copyright by Fitness- und Business-Coach, Lothar Seiwert Deutschland

Ein Wake up Call / in Zeiten von Corona gegen den täglichen Wahnsinn im Job.  
Was hilft gegen den Montagsblues und gegen das Mittagstief. Gegen Motivationslöcher und Kreativitätsstau.

Der Ansatz ist ebenso visionär wie umsetzbar: Wer radikal auf den eigenen Biorhythmus umstellt,

- ist gesünder, • arbeitet produktiver, • lebt länger und • ist glücklicher.

#### **Intervalle bestimmen Ihren Alltag**

Intervalle sind überall. Ohne dass es uns bewusst ist, gliedern sie unser Leben, strukturieren unseren Alltag. Doch unsere innere biologische Taktung steht im krassen Gegensatz zur Taktung von außen. Die Folge: Wir arbeiten gegen uns selbst, fühlen uns gestresst und haben keine Energiereserven mehr.

#### **Dazu gehört auch ein ‚Nein‘ sagen lernen – vs. eines drohenden Burn out**

Quelle: LinkedIn Matthias Bergleiter

„Hier kurz helfen, dort ein kleiner Gefallen usw. mag sich kurzfristig gut anfühlen, kann aber auch zu viel werden“, sagt Louisa Dellert <https://www.louisadellert.com>. Denn der ständige innere Druck, immer für alle da sein zu wollen, ist nicht nachhaltig aushaltbar.

Gerade wenn jemand in Zeiten wie von Corona im ‚home office‘ arbeitet und gleichzeitig für die Familie da sein muss. Panik, ‚Egalgefühl‘ oder Unlust, Depression und Krankheit nahezu unvermeidbar. Das ständige ‚Ja-Sagen‘ kann zum Burnout führen. Und ist es das, was wir wollen? Wir müssen bzw. sollten vielmehr lernen, Grenzen zu definieren. Feierabende, auch im home office, zuzulassen.

Das lässt sich lernen und ‚Nein‘ sagen lässt sich trainieren.

X-plus-Geschäftsführer Stephan Ohms hat diesen Teufelskreis selbst längere Zeit durchlebt und konnte sich nach ca. über einem Jahr ohne ‚chemische Drops‘, nur durch geringfügige externe, vielmehr (Selbst)Hilfe befreien und ‚aufstehen‘. Er arbeitet heute von früh bis spät nur nach Intervallen, ca. 5-6 x je 1-2 Std. am Tag bzw. seit 2008, also weit vor Corona und der weiterführenden Umweltbelastung, bereits aus dem home office heraus. Dort aktiv, kocht er stets zu Mittag selbst. Das ist nicht nur gesund, da frisch, sondern dann vor allem die richtige Kost, wenn Kräuter, Gewürze, beste Öle und wie möglich Vegan ‚in's Spiel‘ und auf den Tisch kommen. Zudem eine Art Meditation zwischendurch. Am Abend ist Sport und Bewegung angesagt wie z.B. Cross Walken, Schwimmen oder Qigong mit affinen Kampfsporteinlagen oder Gymnastik.



### Mensch (+ burn out) und Maschine (+ KI) Seite 1 und Seite 2

#### Tech of Tomorrow: Künstliche Kaiser

Quelle: Daniel Voshart / ada - Brief aus der Zukunft



Zwischen der Ermordung von Abraham Lincoln und der Geburt von John F. Kennedy liegen 52 Jahre. Zwischen der Ermordung von John F. Kennedy und der Gegenwart liegen 57 Jahre. Soll heißen: John F. Kennedy lebte näher an Lincoln als an uns. Aber warum wirkt Lincoln auf uns so viel älter als Kennedy? Womöglich liegt es an einem kleinen, aber doch bedeutsamen Unterschied:

Von Lincoln gibt es nur Schwarz-Weiß-Fotos. Von Kennedy gibt es Videos in Farbe.

Und das führt uns zu einem bemerkenswerten Projekt des kanadischen Virtual-Reality-Designers [Daniel Voshart](#). Er nutzte die Zeit des Corona-Lockdowns, um die Gesichter von 54 römischen Kaisern zu rekonstruieren und in buchstäblich neuem Licht erscheinen zu lassen. Dafür fütterte Voshart zunächst Bilder von 800 Büsten an die frei zugängliche Photo-Software [Artbreeder](#). Deren Spezialität ist es, aus bereits existierenden Fotos neue Bilder zu generieren oder mehrere Aufnahmen miteinander zu kombinieren.

Für Details wie Haar-, Haut- und Augenfarbe oder besondere Merkmale bediente sich Voshart dann unter anderem einer [Studie](#) aus dem Jahr 1928 mit dem schönen, selbst erklärenden Titel "Personal Appearance in the Biography of the Roman Emperors". Aus diesen Beschreibungen formte er am Rechner schließlich die 54 Gesichter.

Voshart weiß natürlich selbst nicht, ob die Kaiser tatsächlich so ausgesehen haben. Aber darum geht es auch gar nicht. Viel wichtiger ist die Signalwirkung seines Experiments, das uns vor allem zwei Lektionen lehrt: Die Möglichkeiten der Technologie prägen noch Jahrhunderte später, wie wir auf historische Figuren zurückblicken. Und: Es können faszinierende Dinge entstehen, wenn künstliche Intelligenz auf menschliche Kreativität trifft.