

Stichwortverzeichnis

Symbols

- 1-3-5-Regel 85
- 5-Minuten-Regel 79

A

- Ablenkungen 88–89
- Abwesenheitsnotiz mit KI 313
- Achtsamkeits- und Meditations-Apps 334
- Algorithmus 58–59
 - Anwendungsbeispiele 60
- ALPEN-Methode 92
- Arbeitsmethoden
 - analoge 103–104
- Arbeitsmethoden
 - digitale 103, 105
- Arbeitszeitmodell 360
- Aufgabenformulierung 232
- Aufgabenliste 229
 - Aufräumroutine 235
- Aufgabenmanagement
 - digitales 247
- Aufgaben-Parkplatz 239
- Aufgabensortierung 243
- Aufgabentools
 - digitale 247, 261
- Aufgabenverteilung 279, 283
- Aufgabenverwaltungstools 242
- Auslöser-Routine-Belohnung-Zyklus 77
- Automatisierung 140, 343, 348
 - Daten 140
 - Kontrolle 141
- Automatisierungstools
 - To-do-Liste 276

B

- Backpropagation 62
- Benachrichtigungsflut
 - reduzieren 165
- Benutzerfehler 151

- Benutzeroberfläche 129
- Biorhythmus 137
- Blackbox-Problem 62
- Bostrom, Nick 57
- Büroklammer-
 - Maximierungsproblem 57
- Bystander-Effekt 281

C

- Chatbots
 - Weiterbildung 322
- Cloud-Synchronisation 184
- Covey, Stephen 177

D

- Daten
 - strukturierte 60
- Datenanalyse 136, 142–143
- Datenauswertungs-Tool 69
- Datenorganisation 343
- Datenqualität 60, 63
- Datenschutz 126
- Datenschutzerklärung 127
- Digitale Abhängigkeit 155
- Dokumentenmanagement 314
- Dokumentenverwaltung mit KI 167

E

- Eat-the-Frog-Methode 80
- Ego-Depletion 75
- Eisenhower-Matrix 91
- Eisenhower-Prinzip 91
- E-Mail-Filterung
 - automatisierte 166
- E-Mail-Management 309, 311
 - mit KI 309–310
- Entscheidungsermüdung 308
- Entscheidungsfallen 288

F

- Familienzeit 341
- Feature Fatigue 130

- Fehlerbehebung 150
- Fehlererkennung 148
- Fehlermeldung 149
- Fehlerprotokoll 154
- Fehlerquellen 150
- Fehlersuche 153
- Fehlervermeidung 149
- Fibonacci-Folge 237
- Filterung
 - intelligente 286
- Fitnessstracker 330
- Flow-Zustand 78
- Fortschrittskontrolle mit KI 258

G

- Gegenwartsfokussierung 74
- Generative KI 121
- Gewohnheiten 76
 - 21-Tage-Regel 76

H

- Habit Stacking 77
- Haushaltsgeräte
 - smarte 68
- Herzfrequenzvariabilität 330

I

- Informationsflut 361

J

- Journaling 338, 346

K

- Kalender 182
 - smarter 192
 - synchronisieren 184
 - verknüpfen 183
- Kalendererinnerung
 - intelligente 187
 - klassische 187
- Kalendertools
 - digitale 202
 - als Meeting-Vertreter 194

KI

- Fotobearbeitungsprogramme
 - 71
 - im Alltag 66
 - in der Freizeit 70
 - in der Landwirtschaft 70
 - schwache 55–56
 - starke 56
 - Streamingdienste 70
 - Umweltschutz 72
 - Videospiele 71
 - KI-Abhängigkeit 155–156
 - KI-Apps 114
 - Anpassungsfähigkeit 117
 - Auswahl 124
 - Benutzerfreundlichkeit 117, 125
 - Bewertungen 130
 - Datenschutz 117
 - im Alltag 115
 - Kompatibilität 128
 - Vorteile 116
 - Zuverlässigkeit 118
 - KI-Bot 200
 - KI-Einsatz
 - Akzeptanz 159
 - Anweisungen 32, 35
 - Erwartungen 158
 - Grundinformationen 32
 - Kontrolle 168
 - Menschlicher Faktor 49
 - Regeln formulieren 157
 - Tipps 33
 - Vertrauen 159
 - KI-gestützte Protokollführung 285
 - KI-Tool
 - Anpassung 39
 - kollaborative 293
 - Künstliche Intelligenz *siehe* KI
 - Kurskorrektur 48
- L**
- Lernen
 - überwachtes 64
 - unüberwachtes 64
 - verstärkendes 65–66
 - Lernformate 42

- Lernplattformen 41
 - Beispiele 325
- Lesestoff 42

M

- Malleabilitätseffekt 175
- Maschinelles Lernen 63
- Meeting
 - asynchrones 191
- Meetingkultur mit KI 190
- Menschliche Faktoren 148
- Menschliche Kreativität 140
- Mensch und Maschine 142
- Mikrolernen 324
- Minimalismus 359
- Morgenroutine 77, 339
- Multitasking 80, 182
- Mustererkennung 139, 143

N

- Navigationsystem 56
- Negativitäts-Bias 282
- Neuronale Netze 61

O

- Object-first-Prinzip 316
- Online-Community 45
- Overfitting 64

P

- Pareto-Prinzip 95
 - 64/4-Regel 96
 - 80/20-Regel 95
- Parkinson'sches Gesetz 86–87
- Perfektionismus 95
- Pomodoro-Technik 93
- Powernap 340
- Priorisierung
 - dynamische 243
- Prioritätensetzung 82–83
 - 1-3-5-Regel 85
- Problembeschreibung 152
- Projekte, langfristige 253
 - Fortschrittskontrolle 257
 - Kontinuität 260
- Projektplan 256
- Prokrastination 78–79
- Protokollführung
 - automatisierte 284–285

- KI-gestützte 285
- Pufferzeiten 182

R

- Ressourcen 41, 360
- Routinen 46
 - einführen 39

S

- Schlafanalyse 336
- Schlafanalyse-Apps 339
 - Beispiele 336
- Selbstmanagement 29–31, 73, 135
 - Nachhaltigkeit 361
 - Techniken 90
 - virtuelle Zusammenarbeit 361
- Selbstregulation 74
- SMART-Ziele 76
- Spaced-Repetition-System 324
- Spamfilter 56
- Sprachassistenten 66, 118
 - Datenschutz 123
- Spracherkennung 286
- Sprachlern-Apps 69
- Status-quo-Bias 160–161
- Stimmungsüberwachung 332–333
- Stress
 - technologischer 147, 157
- Stresslevelüberwachung 332
- Superintelligenz 57
- Systemfehler 152

T

- Tamburello, Spencer 67
- Task-Management-Tool 347
- Teamkommunikation 279
 - Fehlerquellen 290–291
 - mit KI 283
- Terminabstimmung
 - automatische 196
- Terminchaos vermeiden 178
- Terminfindung 185
- Terminflut reduzieren 186

Terminplanung 184
 automatisierte 173
 digitale 212
 KI-gestützte 185, 198
 mit KI-Tools 218
 Notfallmodus 189
 Stolperfallen 180
 Verpflichtungen 180
Terminplanungs-Bots 201
Terminplanungs-Tools 69
Timeboxing 182
Tool-Hopping 40

U

Überblick bewahren
 mit KI 137
Übersetzungs-Apps 68

Underfitting 64
Unstrukturierte Daten 60
Update 38

V

Veränderungen
 erfolgreich angehen 351
verknüpfen
 Kalender 183
Visualisierung 99
Voreinstellungen 151

W

Wearables 330–331
Weiterbildung 361
Wenn-Dann-Plan 75

Willenskraft 75
Wissen anwenden 327
Wissensmanagement-Tool 315
 Beispiel 316, 320–321
Work-Life-Balance 179, 329,
 331, 337, 339, 345
 Überwachungstools 329

Z

Zeitfenster 39
Zeitfresser 30, 34, 137
 Meetings 181
Zeitmanagement mit KI
 Beispiele 50–52
Zeitplanung mit KI 167
Zinseszinsseffekt 144–145
Zwei-Minuten-Regel 74, 231

