

work:life

OBERPFALZ

AUCH DIE OBERPFÄLZER KÖNNEN KI

ACHTGEBEN:
BEWUSSTER LEBEN
UND ARBEITEN

ANGEFRAGT:
LERNEN UND
WEITERKOMMEN

ABGETAUCHT:
ABENTEUER
UNTER WASSER

ZEITUNG
LESEN WIE
ZUHAUSE!

E-PAPER

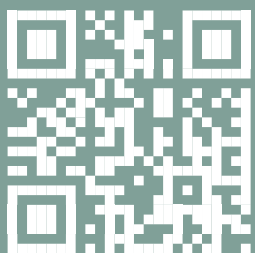
LESEN WIE GEDRUCKT

IMMER UND ÜBERALL

Auf Ihrem Handy haben Sie Ihre Zeitung jederzeit dabei. Das E-Paper auf Ihrem Tablet oder Smartphone können Sie im Urlaub, im Hotel, in der Bahn und an anderen Orten lesen. Selbst im Flugzeug können Sie im Offline-Modus auf bereits heruntergeladene Ausgaben zurückgreifen.

NUR 5€

ZUSÄTZLICH ZU
IHREM VOLLABO



EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

E-Paper statt 31,99 €/Monat
nur 5,00 €/Monat zusätzlich
zu Ihrem Vollabo!

JETZT BESTELLEN!

QR-Code scannen
oder bequem unter
onetz.de/epabonnet



Bei diesem Editorial hat ChatGPT geholfen



Reiner Wittmann
(Redaktion)

Eva-Maria Irlbacher
(Mediaberatung)

Es scheint sich alles nur noch um KI zu drehen. Sie kann Texte schreiben, Gesichter erkennen, medizinische Bilder auswerten. Sie entdeckt Muster in großen Datenmengen, beherrscht Spiele wie Schach oder Go besser als die Weltmeister. KI hilft in der Diagnostik. Autonome Autos verwenden KI, um sicher zu fahren.

In Robotern ermöglicht KI selbstständiges Navigieren und erledigt Aufgaben in der physischen Welt. So wie das an der Amberger OTH ein fahrender Roboter tut, der Zigarettenkippen einsammelt. OTH-Professor Ulrich Schäfer präsentiert die kleine Maschine einem „work:life OBERPFALZ“-Team im OTH-Labor „Maker Space“. Er zeigt so plastisch, dass das Phänomen künstliche Intelligenz nicht auf Dialoge mit ChatGPT und Co. eingengt gesehen werden darf.

Die Oberpfälzer Hochschule ist ein guter Ort, um sich dem Thema zu nähern, Schäfer ein guter Gesprächspartner dafür. Der Informatiker leitet das an der OTH angesiedelte „Innovations- und Kompetenzzentrum Künstliche Intelligenz“, kurz IKKI. In der „work:life OBERPFALZ“-Titel-Geschichte gibt er einen Eindruck davon, wo die Hochschule in Sachen KI steht.

Vieles, wofür sich Menschen früher abrackern mussten, wird heute von Maschinen erledigt. Jetzt also nehmen sie uns auch das Denken ab. Doch Vorsicht, denken und denken ist nicht das Gleiche. Die Texte von ChatGPT mögen „gut“ sein, doch die Eindrücke, die der Journalist nach einem Gespräch mit einem KI-Professor mit in

die Redaktion bringt und niederschreibt, sind etwas anderes: Sie sind authentisch und gehen durch einen subjektiven Filter. (Für die eine oder andere Formulierung in diesem Editorial und eine kurze Recherche zum Thema haben wir aber mit ChatGPT gearbeitet. Vielleicht haben Sie ja ein Gefühl dafür, wo?)

Es wird also irgendwie weiter „menscheln“ in den Betrieben, die Unternehmen werden Menschen brauchen und sich freuen, wenn diese sich wohlfühlen bei ihrem Arbeitgeber. Um Werbung in eigener Sache zu betreiben, ein Beispiel: Die Freude war im Hause groß als Oberpfalz Medien im Sommer vom Online-Job-Portal kununu als „Top Company“ ausgezeichnet wurde. Menschen freuen sich also über das Urteil anderer Menschen. Kann man sich mehr wünschen?

Der Mensch steht weiter im Mittelpunkt, natürlich auch in dieser Ausgabe von „work:life OBERPFALZ“. Kolumnistin Ramona Kloning beispielsweise schreibt über das Aufeinandertreffen unterschiedlicher Generationen in den Betrieben, denkt über die Gen Z nach, über die Babyboomer und wie sich Unternehmen im Nebeneinander der Generationen wandeln (sollten). Redakteurin Michaela Süß nimmt sich eines anderen, zutiefst menschlichen Themas an. Sie schreibt über Achtsamkeit und die Aufmerksamkeit, die wir uns selbst und anderen zuteil werden lassen (sollten).

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr „work:life OBERPFALZ“-Team

DARAUF DÜRFEN SIE SICH IN DIESER AUSGABE FREUEN



04 Menschen
Ulrich Schäfer über
KI und Sprachmodelle



08 Freizeit
Tauchen macht
auch bei uns Spaß

10 6 Fragen
Mit Weiterbildung
Erfolg im Beruf

12 Gesundheit
Achtsam durch
den Alltag

14 Technik
KI – Freund oder
Feind?

15 Stellenmarkt
Jobs + Firmen
„mit Auszeichnung“

work:life OBERPFALZ

IMPRESSUM

Redaktion: Sabine Fuchs (verantwortlich)
Reiner Wittmann
Michaela Süß
Grafik: Sara Neidhardt
Titelbild: Sara Neidhardt
Anzeigen: Ivana Zang (verantwortlich)
Eva-Maria Irlbacher
Herstellung/
Druck: Oberpfalz Medien GmbH,
Weiden



SYNLAB Medizinisches Versorgungszentrum Weiden GmbH,
Zur Kesselschmiede 4, 92637 Weiden
Tel.: +49 961 309-0, E-Mail: weiden@synlab.com

SYNLAB

Über Kippen, KI und Kompetenzen

Die künstliche Intelligenz steht auf einem Tisch vor dem Amberger Professor. Versteckt in Maschinen, auf Platinen mit Mikro-Computern, kann sie faszinierende Dinge verrichten. Zum Beispiel Zigarettenstummel einsammeln.

Von Reiner Wittmann

Der Professor heißt Ulrich Schäfer und unterrichtet an der Ostbayerischen Technischen Hochschule in Amberg „Mobile Computing“. Seine Studenten beschäftigen sich unter anderem mit lernenden Systemen, die in kleine, fahrende Roboter integriert sind und mit Sensor- und Kameratechnik ausgestattet Objekte erkennen und einsammeln sollen. Zigarettenstummel zum Beispiel. Genau das ist die Aufgabe der kleinen, „intelligenten“ Maschine auf dem Tisch ...

Ups, das war aber keine Kippe! Der eine oder andere Fauxpas dürfte unserem KI-Robbi anfangs öfter unterlaufen sein. Jetzt passieren kaum noch Fehler. Robbi weiß mittlerweile, dass Zigarettenstummel nicht immer die gleiche Farbe haben, dass sie

unterschiedlich lang sind oder noch Tabak-Reste an ihnen haften können, die ihr Aussehen verändern.

KI nur mit Big Data

Das gelingt der Maschine, weil sie mit vielen Fotos von Zigarettenstummeln auf unterschiedlichen Untergründen trainiert wurde. Der Roboter erkennt die Raucherüberbleibsel sogar aus wechselnden Perspektiven, egal ob sie beispielsweise auf Kopfsteinpflaster liegen oder auf dem Tisch, an dem Ulrich Schäfer den „work:life OBERPFALZ“-Gästen die Technik präsentiert. Lernen anhand von Big Data, großen Datenmengen.

„Dieses Prinzip macht man sich in der Industrie schon lange zunutze“, sagt der Informatik-Fachmann. Schäfer hat ein Faible für solche Dinge – bei denen es in aller Regel freilich nicht um Zigarettenstummel geht. Doch zeigt das Beispiel, was seine Studenten so ertüfeln und es lässt errahnen, welche Hürden sie bei der Realisierung konkreter Projekte nehmen müssen.

Schäfer ist als Dekan der Fakultät Elektrotechnik, Medien und Informatik sozusagen der Chef einer Daniel-Düsentrieb-Truppe, die unter anderem Gerätschaften wie diese hervorbringt. Eine Funktion mit „viel Verwaltungskram“, wie er schmunzelnd einräumt. Zugleich liebt er „die Möglichkeit zu gestalten“, die das Amt mit sich bringt.

Gestalten, Menschen und Ideen zusammenbringen muss der 55-Jährige auch als Leiter des an der OTH Amberg-Weiden angesiedelten IKKI, was für „Innovations- und Kompetenzzentrum Künstliche Intelligenz“ steht.

Big Data, Platinen oder kleine Roboter spielen dabei häufig eine Rolle. Neuerdings aber auch Sprachmodelle, die ähnlich arbeiten wie ChatGPT.

So beschäftigt sich zum Beispiel aktuell ein Student in seiner Master-Arbeit damit, wie Kundenanfragen, die ein Oberpfälzer Unternehmen in großer Zahl erreichen, am besten beantwortet werden können.

Das geschieht mit einem generativen Verfahren, also einer Methodik, die Sprache erzeugt, „generiert“. Das heißt, die KI wird mit echten Kundenanfragen trainiert, lernt, die Kundenwünsche zu verstehen, deren Sprachniveau zu adaptieren und sogar Tippfehler richtig zu interpretieren.

Eine Maschine, mit der man sich auf diese Weise unterhalten kann, nennt man Chatbot. Während früher solche Systeme statisch waren, lernen generative Sprachmodelle heute durch Training dazu, so dass am Ende scheinbar individuelle Antworten erzeugt werden.

Wie funktioniert das alles?

Doch wie kann das überhaupt funktionieren? Jede Anfrage an den Computer wird in Zahlen umgewandelt, sogenannte Vektoren. Diesen Vorgang nennt man „Encoding“, Kodierung. Ein Vektor könnte dabei beispielsweise das Wort „Schloss“ repräsentieren.

Durch „Embedding“ (Einbetten) stellt die KI dabei einen Bezug zum sprachlichen Umfeld her, sie „bettet“ den Vektor „ein“. So beginnt die künstliche Intelligenz mit fortschreitendem Training zu verstehen, dass das Wort „Schloss“ in einem Kontext, in dem es um Adel und Fürsten geht, eine andere Bedeutung hat, als in einem Zeitungsartikel, der sich mit Türen oder der Diebstahlsicherung von Fahrrädern auseinandersetzt. Hervorragend ist mittlerweile auch die Qualität, mit der das „Decoding“ geschieht, also das Rückübersetzen der Vektoren in eine für den Menschen verständliche Sprache.

Mit großen Datenmengen eine Maschine zu trainieren ist nichts Neues: „Dieses Prinzip macht man sich in der Industrie schon lange zunutze.“

A large orange arrow pointing from the text towards the robot on the workbench.

Auch das ist künstliche Intelligenz: Professor Ulrich Schäfer zeigt in der OTH-Werkstatt „Maker Space“ einen fahrenden Roboter, der Zigarettenkippen einsammeln kann. Entwickelt wurde das Gerät von Studenten.

KI-Systeme, wie ChatGPT, die beides bereitstellen, heißen „Transformer“, „Umformer“. So steht das GPT in ChatGPT dabei für „Generative Pre-trained Transformer“. Beim Training lernt die KI mit neuronalen Netzen. Das heißt, der Lernvorgang wird in den Computer-Modellen dem des menschlichen Gehirns nachempfunden.

KI kann man steuern

Die Erzeugung der Ausgabe lässt sich auch steuern, zum Beispiel durch „Reinforcement Learning.“ Dabei wird die KI

durch menschliches Feedback „belohnt“ oder „bestraft“. Man kann der KI so etwa bestimmte Wertvorstellungen mit auf den Weg geben oder, um zur Master-Arbeit des Oberpfälzer Studenten zurückzukehren, eine Anweisung, wie: Du sollst den Kunden nicht beleidigen!

Als Professor Schäfer in den 90ern anfängt, sich mit Computerlinguistik auseinanderzusetzen, also dem Zusammenwirken von Rechnern und menschlicher Sprache, sind solche Verfahren noch in weiter Ferne, die Ansätze ganz andere. Irgendwie fasziniert den jungen Mann an der Universität des Saarlandes beides, Sprache und Computer. Anfangs schreibt er sich gar für „Vergleichende indogermanische Sprachwissenschaften“ ein, nur, um nach einem Semester doch bei der Informatik und eben der Computerlinguistik zu landen.

Sein Weg führt ihn schließlich ans DFKI. Das „Deutsche Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz“ in Saarbrücken ist schon damals das Mekka für alles, was hierzulande auf diesem Gebiet Rang und Namen hat. Schäfer promoviert dort bei Hans Uszkoreit und Wolfgang Wahlster, zwei führenden Wegbereitern der deutschen KI-Forschung.

Vieles was Schäfer am DFKI gelernt hat, kann er ins Amberger IKKI einbringen. Die Frage in Ostbayern lautet dabei: Welche Bedürfnisse haben die Oberpfälzer Unternehmen in Sachen KI und wie kann die OTH mit ihren Professoren und Studenten

„Bisherige Sprachmodelle wie ChatGPT sind nicht optimal für die europäischen Märkte ... Hier haben insbesondere die Deutschen ein großes Potenzial.“

Ulrich Schäfer



KI-Know-how in die betriebliche Praxis übersetzen?

Unser Potenzial heben

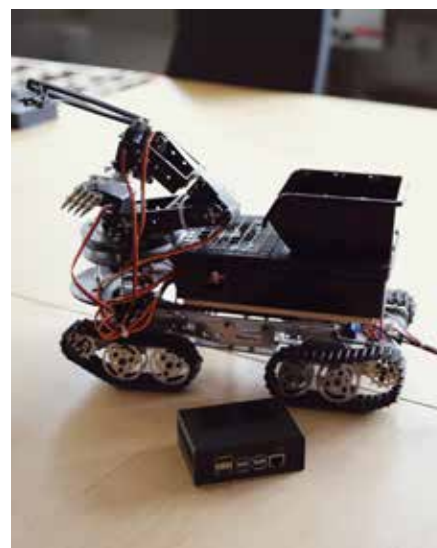
„Neben den Anwendungsfällen im Mobile Computing, in der industriellen Produktion und der Logistik sehe ich hier vor allem in der Kombination von Sprachmodellen mit menschengemachten Regelsystemen wie juristischen oder technologischen Stan-

dards große Chancen“, sagt der Professor. „ChatGPT labert einfach nur drauf los. Juristische Texte oder standardkonforme Technikdokumentationen hingegen müssen robust sein, mit belastbaren Aussagen, die einem vorgegebenen Regelsystem entsprechen.“

Dabei seien die bisherigen Sprachmodelle, wie das von ChatGPT, überproportional stark mit englischsprachigen Texten trainiert worden und damit „nicht optimal für die europäischen und viele andere Märkte. Hier haben die Europäer, insbesondere die Deutschen ein großes Potenzial. Dieses Feld sollten wir nicht den Amerikanern und Chinesen überlassen, sondern selbstbewusst vorangehen.“

Schäfer, seine Kollegen und deren Studenten wollen in der Oberpfalz ihren Beitrag dazu leisten. Es geht um mehr als eingesamelte Zigarettenskippen.

Mobile Computing In der „Maker Space“-Werkstatt können die Studenten künstliche Intelligenz quasi in Hardware einbauen. Sie füttern sie mit Trainingsdaten. Mini-Computer auf Platinen setzen dieses Wissen in Aktionen um, wie zum Beispiel das Einsammeln von Zigarettenskippen.



Ist die Arbeitswelt bereit für die Zukunft?

Von Ramona Kloning

Die Welt um uns herum verändert sich mit atemberaubender Geschwindigkeit. Technologische Innovationen, kultureller Wandel und neue Generationen prägen eine Zukunft, die wir uns noch vor wenigen Jahren kaum hätten ausmalen können.

Doch während wir auf fliegende Autos und Roboterassistenten warten, wende ich meinen Blick auf die Arbeitswelt der Gegenwart. Sind wir wirklich auf dem Weg in Richtung Zukunft oder verharren wir noch in überholten Strukturen und verstaubten Denkmustern?

Zwischen High-Tech-Träumen und Low-Tech-Realität

Da sind wir also – in einer technischen Wunderwelt, in der autonome Fahrzeuge die Straßen erobern, künstliche Intelligenz auf dem Vormarsch ist und Roboter unsere Pakete zustellen. Es ist paradox. Denn: Währenddessen kämpfe ich mit Funklöchern und einem langsamen Laptop, auf dem anscheinend zu viele Programme gleichzeitig laufen.

Altersschwache Systeme und aufwendige Bürokratie sind in vielen Unternehmen noch immer der Standard. Der erste Schritt in Richtung einer zukunftsfähigen Arbeitswelt muss deshalb ein massiver Schritt in die Gegenwart sein – mit zuverlässiger Technik, die unsere Produktivität unterstützt und unsere Kreativität beflügelt, anstatt zu behindern.

Über die Autorin:

Ramona Kloning ist Junior-Content-Managerin bei OM-Netzwerk.



Ein Schritt vor und zwei Schritte zurück

„New Work“ ist das Schlagwort für eine Arbeitswelt, die flexibler, kreativer und menschlicher sein soll. Schon 1980 sang Dolly Parton „Workin’ 9 to 5, What a way to make a livin’, Barely gettin’ by, It’s all

takin’ and no givin’“. Auch wenn einige Unternehmen in ihren Stellenausschreibungen mit flachen Hierarchien werben, gehören noch häufig starre Entscheidungsprozesse, veraltete Arbeitsmodelle und wenig Wertschätzung zur Realität. Die Idee von freier Zeiteinteilung und kreativem Entfalten bleibt für viele ein weit entfernter Traum.

In der Pandemie arbeiteten zwar viele komplett „remote“ – mittlerweile werden sie aber wieder ins Büro zitiert. Und das sogar von scheinbar visionären Unternehmen wie Meta und Amazon. Bei Gesprächen im Freundeskreis merke ich oft, dass die meisten mögen, was sie arbeiten – nicht aber wie sie arbeiten müssen. Zu viele Meetings, zu viele Mails, zu strenge Workflows. Um sich für die Zukunft zu positionieren, müssen Unternehmen deshalb das starre Korsett der Vergangenheit sprengen und Mut zur Veränderung zeigen.

Baby-Boomer versus Generation Z

Wir sind mitten im Generationenwechsel und die Gen Z hat die Bühne der Arbeitswelt betreten. Bis Mitte des kommenden Jahrzehnts geht die Generation der Baby-Boomer in Rente. Damit sind die Generationen in den Büros derzeit so vielfältig, wie es vermutlich noch nie der Fall war. Mit digitaler DNA geboren, bringt die Gen Z frischen Wind mit sich. Doch stoßen sie noch zu oft auf eine Arbeitskultur, die im analogen Zeitalter gefangen ist.

Die Gen Z erwartet Sinnhaftigkeit, Mitbestimmung und Vielfalt. Werte, die nicht nur auf TikTok, Instagram und Co. gut aussehen, sondern in den Büros gelebt werden müssen, damit Arbeitgeber attraktiv bleiben. Veraltete Strukturen können nicht hinter einem Obstkorb versteckt werden. Deshalb: Nutzen wir doch lieber die Chance, voneinander zu lernen, anstatt gegeneinander zu arbeiten. Mit Lernbereitschaft, Anpassung und Verständnis auf beiden Seiten.

Ist das Zukunftsmusik oder schon Gegenwart?

Es bleibt also die Frage: Ist die Arbeitswelt bereit für eine Zukunft, wenn sie häufig noch nicht einmal in der Gegenwart angekommen ist? Wir jonglieren mit Technolo-

gien, von denen wir gestern noch träumten. Wir predigen New Work, während verstaubte Bürokratie Widerstand leistet. Wir erleben den Generationenwechsel, doch manchmal scheinen die Generationen Welten voneinander entfernt. Ich frage mich, ob vielleicht hier der Reiz der Arbeitswelt liegt: In der Spannung zwischen dem, was ist, dem, was sein könnte, und dem, was

noch kommt. Dabei sind wir nicht nur Statisten in einem Film, die auf den Auftritt des Helden in Form des Arbeitgebers warten. Denn: Es liegt an jedem Einzelnen von uns, Lücken zu schließen, Brücken zu bauen, Veränderung einzufordern und die Arbeitswelt so Schritt für Schritt ein Stück weiterzubringen. Die Zukunft wartet nicht.

WEWATEC GmbH
Wertstofftechnik Wackersdorf
Industriestraße 6
92442 Wackersdorf
www.wewatec.de



Die WEWATEC GmbH ist ein erfolgsorientiertes mittelständisches Unternehmen im Bereich der Kunststoffaufbereitung und -verarbeitung. Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum baldmöglichsten Eintritt:

Mitarbeiter in der Produktion m/w/d

mit späteren Aufstiegsmöglichkeiten zum stellvertretenden Schichtführer m/w/d bzw. Schichtführer m/w/d

Aufgabengebiet: Bedienung von Produktionsanlagen, nach entsprechender Einarbeitung im Dreischichtbetrieb (auch am Wochenende)

Voraussetzung: idealerweise Ausbildung in einem handwerklichen Beruf, gute Deutschkenntnisse

und für die Tagschicht einen

Elektriker in der Instandhaltung m/w/d

Wir bieten: angenehme, familiäre Arbeitsatmosphäre
leistungsgerechte Bezahlung
Sozialleistungen und Benefits

Bewerbung: Schriftliche Bewerbung mit Lichtbild, gerne auch per E-Mail an info@wewatec.de

ABTAUCHEN

WAS EINSTEIGER WISSEN MÜSSEN



EN

Einfach mal untertauchen und die Welt da oben vergessen? Wer hat nicht schon einmal davon geträumt. Kerstin Haubner hat sich diesen Traum erfüllt. Mit 30 ist die heute 42-Jährige aus Pfreimd (Kreis Schwandorf) in den Tauchsport eingestiegen. Angespornt vom Beispiel ihres Mannes Michael.

Von Reiner Wittmann

„Für mich bedeutet Tauchen das absolute Glück. Entspannung, Schwerelosigkeit, Abschalten. Man hört nur seinen eigenen Atem und die Geräusche des Wassers, beobachtet die Fische in ihrem Lebensraum und fühlt sich eins mit der Natur.“

Kerstin Haubner gerät ins Schwärmen, kommt man auf ihr Lieblingsthema zu sprechen. Zum Tauchen gebracht hat sie ihr Mann Michael, der bereits mit 18 Jahren damit begonnen hat. Schon früh hatten auch die drei Kinder des Paares einen Tauchschein, denn den kann man schon mit 10 Jahren bekommen.

Wie läuft so ein Tauchgang ab?

Als Anfänger ohne Tauchschein darf man nur mit einem Tauchlehrer die Welt unter Wasser erkunden. „Auch später geht man nie allein runter, sondern immer mit einem ‚Buddy‘, manchmal auch zwei ‚Buddys‘. Die passen gegenseitig auf sich auf, haben sich ständig im Blick und verständigen sich im Bedarfsfall mittels Zeichensprache. Kreuzt man die Arme beispielsweise, so bedeutet das: Abbruch.“

Tauchen ist ein anstrengender Sport, der Kraft und Kondition erfordert, betont Haubner: „Als Anfänger ist man nach 30 Minuten am Ende, später, mit Übung und trainierter Lunge schafft man dann bis einhalb Stunden.“

Man taucht langsam, mit dem Kopf nach oben ab, stoppt nach jedem Meter, hält die Nase zu und atmet ruhig aus. Nach unten sinken lässt den Taucher dabei das mit Bleigewichten beschwerte „Jacket“. „Da heißt es ständig austarieren“, schließlich will man weder wie ein Stein nach unten sinken noch gleich wieder nach oben treiben. Wer zu tief runtergeht, kann einen Tiefenrausch bekommen, warnt Haubner.

„Auch das Auftauchen muss langsam geschehen, „wenn du hochschießt, dann zerreißt es dir die Lunge“, warnt Kerstin Haubner. „Man taucht pro Minute maximal 9 Meter hoch und legt auch längere Zwischenstopps ein, mindestens aber einen dreiminütigen Sicherheitsstopp bei 5 Metern unter der Wasseroberfläche.“ Ob weitere, wenn ja, wann und wie viele genau nötig sind, das sagt einem der Tauchcomputer.“

Welche Ausrüstung benötigt man zum Tauchen?

Tauchen ist kein billiger Sport, die Ausrüstung geht ins Geld. „Am Anfang haben wir die Sachen ausgeliehen, dann aber nach und nach alles selbst gekauft“, erzählt Kerstin Haubner und zählt wichtiges Equipment auf: „Unter Wasser kühlt man schnell aus. Zum Anziehen braucht man daher Neoprensachen, Anzug, Hemd, Haube, Socken, Handschuhe. Außerdem ein ‚Jacket‘, an dem unter anderem die Pressluftflasche mit dem Sauerstoff befestigt wird. An die Flasche kommt der Lungenautomat oder sogenannte Regulator. Dieser hat ein Mundstück und ein Notfallstück.“

Ferner gehören zur Ausrüstung eine Tauchmaske, Flossen, Bleigewichte und ein Tauchcomputer, „der mir anzeigt, wie lange ich schon unter Wasser bin und wie tief ich bin.“ Ein Fini-Meter gibt darüber hinaus an, wie viel Bar in der Flasche sind: „Wir reizen die Kapazität nie aus und tauchen immer mit Sicherheitsreserve auf!“

Wo und wie kann man das Tauchen ausprobieren?

Die meisten Tauchschulen bieten Schnuppertauchen an. Das kann zum Beispiel im flachen Küstenwasser beim Urlaub am Roten Meer sein oder in einem Hallenbad bei einer der Tauchschulen, die es auch im ostbayerischen Raum gibt. „Eine Tauchschule brauche ich so und so. Sie ist mein Ansprechpartner für die Ausbildung und die Ausrüstung.“

Private Pressluftflaschen etwa müssen regelmäßig zur Revision. Das übernimmt in Falle von Kerstin Haubner die Tauchschule. „Meiner Erfahrung nach können sich Tauchschulen sowohl im Preis als auch in der Qualität der Ausrüstung und der Betreuung deutlich unterscheiden. Das gilt auch für Deutschland. Wer eine Tauchschule sucht, sollte sich also auf jeden Fall gut umhören und auch schauen, was die Bewertungen im Internet hergeben.“

Kann man auch in Ostbayern tauchen gehen?

„Ja, klar. Zum Beispiel am Murner See oder am Steinberger See. Auch in Thüringen, Sachsen und Tschechien gibt es wunderbare Steinbrüche, die man leicht erreichen kann. Im Meer sind die Eindrücke natürlich nochmal ganz anders. Aber das kleine Abenteuer am Wochenende ist auch bei uns drin.“

Welche Hotspots gibt es am Meer?

„Das Mekka des Tauchens ist für uns Ägypten: immer warmes Wasser, Nemo und Co. sind da und das Tauchen dort ist eher einfach, weil es in Ufernähe meistens wenig Strömung gibt. Auch Mallorca und Gozo gefallen uns. Das Mittelmeer ist aber eher kahl und es gibt weniger Fische als im Roten Meer.“ Daneben locken unendliche viele Ziele rund um den Globus.

Wo gibt es weiterführende Informationen?

Unter anderem bei SSI, was für „Scuba Schools International“ steht, einen Zusammenschluss von Trainings-Zentren und Tauchlehrern (www.divessi.com); bei PADI, der „Professional Association of Diving Instructors“, einem internationalen Tauchsportverband (www.padi.com) sowie direkt bei Tauchschulen vor Ort. Gerne können sich Interessierte auch an Kerstin Haubner wenden (E-Mail: haubnerkerstin@gmail.com)



Kerstin Haubner



Welche Weiterbildungsmaßnahmen gibt es?

Welche ist „die beste“?

Und wer bezahlt das überhaupt?

Bei der Beantwortung solcher Fragen unterstützen in Bayern sogenannte Weiterbildungsinitiatoren. Sie beraten Unternehmen und Erwerbsfähige kostenfrei und trägerneutral. Finanziert wird das Projekt aus Mitteln des Freistaats. „work:life OBERPFALZ“ traf sich mit der Weiterbildungsinitiatorin Katharina Eichstätter, die allein in der Oberpfalz vier Kolleginnen und Kollegen hat.

Interview: Reiner Wittmann

1 Frau Eichstätter, die Arbeitswelt dreht sich immer schneller, Weiterbildung wird im gleichen Maße immer bedeutungsvoller.

Das kann ich nur unterstreichen. Man darf im Job nie aufhören zu lernen. Weiterbildung kann aber auch der beruflichen Neuorientierung dienen. In unserer Beratung ist sie darüber hinaus nicht immer in einem beruflichen Kontext zu verstehen. Es kann genauso gut um persönliche Interessen und Selbstverwirklichung gehen.

2 Weiterbildung ist also ein umfassender Begriff. Was fällt nach Ihrem Verständnis alles darunter?

Wo soll ich da anfangen? Lassen Sie mich Weiterbildungen hervorheben, an deren Ende ein anerkannter Abschluss, ein Zertifikat oder Vergleichbares stehen. Im Beratungsgespräch machen wir nämlich immer wieder die Beobachtung, dass Arbeitgeber auf so etwas Wert legen. Bei uns in der Oberpfalz vielleicht sogar noch mehr als in den Ballungszentren.

3 Der Begriff Weiterbildung klingt in diesem Zusammenhang wie eine Forderung an Arbeitnehmer. Ist es nicht auch eine Notwendigkeit für Arbeitgeber, sich Gedanken über Weiterbildungsangebote für Mitarbeiter zu machen?

Unbedingt. Durch Weiterbildung seiner Mitarbeiter kann ein Unternehmen benötigte Qualifikationen aus der Organisation heraus entwickeln und so auf den Fachkräftemangel reagieren. Die Bereitschaft des Arbeitgebers, in die Weiterbildung seiner Mitarbeiter zu investieren, zeigt darüber hinaus Wertschätzung. Das fördert die Motivation.

4 Wie kann ich sicher gehen, dass sich ein Kurs, ein Webinar oder gar ein berufsbegleitendes Studium für mich in Euro und Cent bezahlt machen?

Man muss sich den Arbeitsmarkt anschauen, mit seinem Arbeitgeber sprechen. Ganz sicher sein kann man vermutlich nie. Aus Arbeitgeberperspektive muss ich mir Gedanken machen, welche Geschäftsstrategie ich verfolgen und welche Anforderungen damit auf meine Belegschaft zukommen. Die Mitarbeiter sollten im nächsten Schritt in die Entwicklung von Weiterbildungskonzepten eingebunden werden. Dann profitieren alle davon.

5 Apropos Euro und Cent, welche Fördermöglichkeiten können für Arbeitnehmer und Arbeitgeber relevant sein?

Für Arbeitnehmer können das BAföG, der Meisterbonus, der Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit, vom Europäischen Sozialfonds (ESF) geförderte Weiterbildungen oder die steuerliche Absetzbarkeit in Frage kommen. Da für jede der Fördermöglichkeiten individuelle Voraussetzungen gelten, sollte man sich vor Beginn einer Weiterbil-

dung beraten lassen, zum Beispiel bei uns Weiterbildungsinitiatoren. Für Arbeitgeber gibt es die Möglichkeit, die Weiterbildung der Beschäftigten durch das Qualifizierungschancengesetz der Bundesagentur für Arbeit fördern zu lassen. Aktuell werden hier die Förderrichtlinien sogar verbessert, so dass zum Beispiel ab kommenden Jahr zusätzlich zu den Weiterbildungskosten auch ein Zuschuss zum Arbeitsentgelt der Mitarbeitenden während der Weiterbildung gezahlt wird. Unternehmen, die mit Hilfe von Bildungsanbietern ihre eigenen Beschäftigten qualifizieren, können bei Vorliegen der Voraussetzungen die „Förderaktion 1.3: Betriebliche Weiterbildung“ aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus (ESF+) in Bayern nutzen. Dazu beraten wir gerne.

6 Worum geht es in Ihrer nächsten Weiterbildung?

Im Oktober werde ich zwei Workshops besuchen, in denen es um Künstliche Intelligenz geht. Der eine beschäftigt sich mit der Nutzung von ChatGPT in meiner Arbeit, der andere mit der Erstellung und den rechtlichen Aspekten von Bildern, die mit Hilfe von KI erzeugt werden. Darauf freue ich mich schon sehr.



KATHARINA EICHSTÄTTER
Weiterbildungsinitiatorin

Wo finde ich den nächsten Weiterbildungsinitiator und Projekt-Infos?
Einfach den QR-Code einscannen.



Genießen auf Italienisch

ZUTATEN

Marinade

100 ml Olivenöl
3 EL Essig z. B. Aceto Balsamico
1 TL flüssiger Honig
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Senf, z. B. Dijon-Senf
frische geriebene Zitronenschale
1 Knoblauchzehe

Gemüse

1,5 kg gemischtes Gemüse z. B. Aubergine, Zucchini, Radicchio, Austernpilze, Fenchelknolle, Cocktailtomaten, rote Zwiebel
Salz
½ Bund Basilikum
½ Bund Petersilie
Olivenöl
1 Bund Rucola (Rauke)

ZUBEREITUNG

Marinade zubereiten

Olivenöl, Essig, Honig, Gewürze, Senf und Finesse in einer kleinen Schüssel verrühren. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in die Schüssel drücken.

Gemüse vorbereiten

Gemüse waschen. Aubergine und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben salzen und etwa 20 Minuten auf einem Sieb abtropfen lassen. Vom Radicchio die äußeren Blätter entfernen (Strunk nicht entfernen), den Kopf halbieren und jede Hälfte vierteln. Große Austernpilze halbieren. Fenchel putzen und in etwa 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Cocktailtomaten von den Rispen befreien und kreuzweise einschneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Auberginenscheiben zwischen Küchenpapier gut trocken tupfen. Basilikum und Petersilie abspülen, trocken tupfen und fein hacken.

Gemüse zubereiten

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Nacheinander Auberginen- und Zuccinischeiben, Radicchi viertel, Austernpilze, Fenchelscheiben, Tomaten und Zwiebelringe anbraten. Danach das gebratene Gemüse dekorativ in eine große, flache Auflaufform legen. Basilikum und Petersilie darüberstreuen und mit der Marinade beträufeln. Zugedeckt im Kühlschrank 2 bis 3 Std. durchziehen lassen.

Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Dekorativ mit dem Gemüse anrichten.

Der Sommer ist vorbei, das Leben verlagert sich von außen wieder nach innen. Warum jetzt nicht die Arbeitskollegen nach Hause zum Essen einladen? Mit diesem **ANTIPASTI-GERICHT** können Sie bestimmt punkten.



Schnell noch die Präsentation ändern, am Telefon einen Kunden beruhigen und dabei in Gedanken schon bei der immer wieder hinausgeschobenen Diskussion mit der Ehefrau sein. Klar: Sowas kann nicht funktionieren. Muss es auch nicht!

Von Michaela Süß

Achtsam arbeiten

„Multitasking ist keine Tugend, sondern die Unfähigkeit, konzentriert bei einer Sache zu bleiben“, sagt die erfahrene Achtsamkeitstrainerin Doris Kirch. Und umschreibt damit, was so viele von uns tagtäglich in Beruf, Familie und Freizeit erfahren (müssen): Allzu viel auf einmal ist nicht gut. Und es tut uns auch nicht gut. Besser also viele erfolgreiche kleinere Schritte gehen als zu versuchen, alles auf einmal zu erledigen.

Immer 150% klappt nicht

Auf den Punkt gebracht lässt sich das unter dem Begriff „achtsames Arbeiten“ zusammenfassen. Und eben dieses hat sich in den letzten Jahren zu einem Megatrend entwickelt. Waren in den 1990er Jahren noch adrenalingetriebene Multitasking-Highperformer das Maß aller Karriere-Dinge, so hat sich in der Zwischenzeit gezeigt: Nur immer 150% auf der Überholspur unterwegs – das führt über kurz oder lang unweigerlich in den Burnout. Mindestens. So kann es also nicht weitergehen.

Folgerichtig hat sich sogar in Managementkreisen mittlerweile das Thema Achtsamkeit etabliert. Es gibt beispielsweise Workshops für Führungskräfte und nicht wenige Firmen binden außerdem die entsprechenden Techniken in ihr betriebliches Gesundheitsmanagement ein. Wie wird aber nun praktisch achtsam und gleichzeitig effektiv gearbeitet? Hierbei helfen die sieben Grundprinzipien der Achtsamkeit. Wir erklären sie hier nachfolgend und geben Tipps, wie sie sich auch ganz leicht im beruflichen Alltag umsetzen lassen. Und am Ende gibt's sogar noch zwei weitere Prinzipien sozusagen als Bonusmaterial obendrauf.

Nicht urteilen

Miese Aufgabe, unangenehme Kunden, hochnäsige Kollegin ... wir neigen dazu, alles in Schubladen einzuordnen. Aber diese Schubladen limitieren uns, engen uns ein, verstellen uns den Blick fürs Ganze und auf Neues. Besser ist es, nicht darüber nachdenken, ob etwas gut oder schlecht ist – oder ob ich jetzt gut oder schlecht in irgendetwas bin.

Tipp

Ganz bewusst einige Male tief ein- und ausatmen, diesen Vorgang bewusst wahrnehmen – und dann die neue Aufgabe ganz wertungsfrei angehen.

Geduld zeigen

Immer mit der Ruhe. Der Weg wird nämlich nicht kürzer, wenn wir ihn rennen. Das sagt sich freilich so leicht. Aber der lange

Weg hin zum achtsamen Arbeiten beginnt mit dem ersten Schritt. Und den tut man am besten ganz langsam und bewusst. Wie bei einem guten Wein oder einem Brotteig brauchen auch Ideen und Konzepte Zeit zu reifen, sich zu entwickeln und Tiefe zu bekommen. Kurz: um besser zu werden.

Tipp

Wenn uns Unruhe und das Bedürfnis, möglichst alles auf einmal erledigen zu müssen plagen, hilft die Erkenntnis: Multitasking ist Gift für uns und für das Projekt. Eine Tasse Tee aufbrühen, einen warmen Schluck bewusst genießen – und dann den ersten neuen Schritt im Projekt tun. Dann den zweiten und dann den nächsten. Das geht in der Gesamtschau tatsächlich schneller und effektiver als die Auseinandersetzung mit einem ungeordneten Aufgabenchaos.

Anfängergeist bewahren

Ach nee, nicht schon wieder Teams-Sitzung. Immer dieses öde Gelaber ... Ganz klar: Wer mit solchen Scheuklappen in eine Situation geht, verstellt sich den Blick auf Möglichkeiten und Chancen. Das Meeting muss doch gar nicht öde werden – niemand weiß das vorher. Vielleicht hat jemand aus dem Kollegenkreis eine tolle Idee oder eine neue Chance ergibt sich beim Projektgespräch mit den Techniker. Vielleicht sind ja auch wir diejenigen, die diese tolle neue Idee beisteuern können – wenn wir uns nicht von vornherein schon geistig riesige Steine in den Weg legen.

Tipp

Einfach als kleine Trainingseinheit zwischendurch mal den Laptop, den Locher

Immer mit der Ruhe.
Der Weg wird nämlich
nicht kürzer, wenn wir
ihn rennen.

„



auf dem Schreibtisch oder den Baum vor dem Fenster ganz bewusst anschauen. So, als ob wir ihn zum allerersten Mal überhaupt im Leben sehen würden. Was fällt uns auf, welche Einzelheiten entdecken wir? So lernt unser Geist, sich auf Neues zu fokussieren und außerhalb eingefahrener Denkmuster zu funktionieren.

Vertrauen haben

Ach nein, das wird sowieso nichts ... Mit Kalkulationen hat das schon im Studium notenmäßig nie geklappt ... Kundenberatung? Ja, aber ich hasse dumme Menschen und blödes Nachfragen ... Schon wieder Beispiele für Situationen, in denen wir jede Menge Möglichkeiten für positive Entwicklungen und Erfahrungen verschenken. Vielleicht braucht es ja aber auch nur eine etwas positivere Grundeinstellung, um auch mal ohne Angst und Vorurteile Neues zu wagen.

Tipp

Suchen wir uns doch die „Top 3 des Tages“ aus. Zum Beispiel: Die Sonne scheint, die selbstgemachte Marmelade auf dem Frühstücksbrot hat super geschmeckt und die Kinder auf ihrem Schulweg haben mir heute fröhlich zugewinkt. Oft sind es wirklich die ganz kleinen, unscheinbaren Dinge des Lebens, die uns die meiste Kraft und positive Energie geben.

Nichts erzwingen wollen

Nicht aufgeben! Mit dieser Einstellung können wir alles erreichen. So geht’s – und nicht nach dem Motto: ALLES lässt sich erzwingen. Mit zu viel Druck funktionieren nämlich Maschinen nicht – und schon gar keine Menschen. Diese Prinzip gilt sogar für Entspannung und Achtsamkeit: Jetzt sofort den Mega-Wellnessurlaub durchziehen mit täglich vier, fünf, sechs und mehr Anwendungen – das bringt ebenso viel Stress und ebenso wenig Entschleunigung wie ein langes Yoga-Programm, bei dem nur die einzelnen Positionen „abgearbeitet“ werden.

Tipp

Gedanklich oder auch in der Realität mal einen Schritt zurücktreten und die Situation wirken lassen. Wir sollten ganz bewusst spüren: Was tue ich da gerade? Und tut mir das gut? Das kann der zufriedene Blick auf ein fertiges Werkstück sein, das kurze Festhalten einer schönen Idee im Notizbuch oder auch mal der süße Bonbon am Ende einer erfolgreichen Rede. Zehn kleine „Belohnungen“ im Alltag sind effektiver als vielleicht eine große irgendwann mal im nächsten Urlaub in einem halben Jahr.

Akzeptanz zeigen

„Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist ...“ heißt es in der Operette „Die Fledermaus“ von Johann Strauß. Draußen ist es nasskalt oder es regnet sogar, die Präsentation von letzter Woche lief doch eher suboptimal oder die Kreativität lässt heute komplett auf sich warten? O.k. An dieser Stelle folgt postwendend die Frage: Kann ich daran etwas ändern? Nein, am Regen und an der Vergangenheit definitiv nicht. Also bringt es auch nichts, sich permanent darüber aufzuregen oder die unangenehme Situation im Geiste immer wieder hin und her zu wälzen.

Tipp

Eine Wochenbilanz hilft, Dinge richtig und zugleich auch effektiv einzuordnen. Dann ist Zeit, zu fragen „Was ist gut gelaufen – und was nicht?“, „Was waren meine ganz persönlichen Erfolgshighlights der letzten Tage?“, „Was waren die schönsten Momente?“. Und natürlich auch „Was hätte ich besser machen können?“. Alles schön notieren (vielleicht in einem hübschen, selbst gestalteten Notizblock oder in einem sogenannten 6-Minuten-Tagebuch) – und dann die verschiedenen Gedanken auch wieder beiseite legen bis zur nächsten Bilanz in einer Woche. Mit etwas zeitlichem Abstand zeigt sich da vielleicht schon überraschenderweise, dass gar nicht alles so tragisch war, wie es im ersten Moment den Anschein hatte.

Loslassen lernen

Tausend Gedanken, Probleme, Eindrücke, Möglichkeiten, Gespräche – alles schwirrt gleichzeitig im Kopf herum. Eindeutig zu viel Input. Loslassen heißt da die Devise. Einfach loslassen. Sonst ist das System (also in diesem Falle wir) früher oder später überlastet und nichts geht mehr. „Wenn die Gedanken kommen, lass’ sie kommen“, sagt die zertifizierte Yogalehrerin und ehemalige Personalmanagerin Dagmar Jung. „Dann lass’ sie aber auch wieder gehen.“

Tipp

Ganz bewusst ein Stück laufen und spüren: Wie fühlt sich das an? Ist der Untergrund hart oder weich? Drücken meine Schuhe? Habe ich kalte Zehen oder ist es in den Stiefeln schön kuschelig warm? Eine kurze Strecke reicht schon – beim Gang zum Kopierer etwa. Schön ist auch eine Runde um den Block oder im Park zur Mittagspause.

Dankbarkeit zeigen

Apropos Mittagspause: Sie ist eine gute Möglichkeit, einen Blick auf das Achtsamkeitsprinzip der Dankbarkeit zu werfen. In der Brotzeitbox ist Essen, das mir schmeckt, meinem Körper gut tut und das ich mir leisten konnte? Sauberes Wasser oder guter Tee in der Trinkflasche? Fein so! Das ist ein guter Grund, einfach dankbar zu sein – denn diesen Luxus kann wahrlich nicht jeder auf der Welt genießen. Außerdem ist es ein guter Grund, sich voll auf das Essen zu konzentrieren und genügend Zeit dafür einzuplanen, anstatt es ganz nebenbei einfach in sich hineinzustopfen.

Tipp

Augen weg von Handy und Computerbildschirm und ganz bewusst schmecken: Wie riecht mein Essen, wie schmeckt es? Ist es warm oder kalt, süß oder herzhaft? Nach der Hälfte der Mahlzeit ruhig auch mal kurz innehalten und sich fragen: Bin ich vielleicht schon satt? Denn mehr als genug muss es gar nicht sein, auch das tut gut.

Großzügigkeit zeigen

Nicht geschimpft ist gelobt genug? Ganz klar: Nein! Gefällt uns etwas? Dann sagen wir’s doch! Die Kollegen haben ein Projekt echt mitreißend präsentiert, der Azubi hat sein Werkstück super fertiggestellt oder die Leute in der Werkstatt haben den Wagen schneller als angekündigt repariert und aufpoliert? Danke dafür, super gemacht! Ein Kompliment kostet nichts, das Gegenüber fühlt sich wertgeschätzt, hat bessere Stimmung und ist motivierter.

Tipp

Kurz mal eine Sekunde innehalten und in sich hineinhören. Tatsächlich: Lob für andere tut auch uns selbst wohl. Oder noch herausfordernder für manche: sich selbst etwas Schönes, Positives sagen. Zum Beispiel „Das hast Du wirklich gut gemacht, dass Du bei diesem anstrengenden Kunden ganz ruhig geblieben bist.“ Oder auch „Schau’ mal, so ein kleiner Pausentee tut Dir doch gut. Gönn’ Dir den doch jeden Tag.“ Einfach mal ausprobieren – es wirkt!

WERDEN SIE EIN TEIL
UNSERES TEAMS!

Die Raiffeisen Waren GmbH Nordoberpfalz ist ein leistungsstarkes Handels- und Dienstleistungszentrum mit einem Jahresumsatz von ca. 100 Mio Euro, welches nach der Fusion der Volks- und Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG mit der Raiffeisenbank Neustadt-Vohenstrauß eG aus den bereits bestehenden Warenbereichen hervorgeht.

Die Sparten Agrar, Baustoffe, Energie, Markt, Reifencenter und Technik gehören zu unseren Tätigkeitsbereichen. 160 Mitarbeiter an 10 Standorten betreuen unser Geschäftsgebiet von Selb bis nach Eslarn.

ZUR UNTERSTÜTZUNG
SUCHEN WIR (M/W/D):

- **Vertriebsmitarbeiter Innen- und Außendienst** (Agrar - Liebenstein und Albersrieth)
- **Fütterungsberater** (Milchvieh)
- **Lageristen** (Agrar - Waldsassen, Albersrieth und Wurz)
- **Verkäufer** (Baustoffe - Mitterteich und Albersrieth)
- **Kran LKW Fahrer** (Baustoffe - Mitterteich, Albersrieth)
- **Lageristen** (Baustoffe - Mitterteich und Albersrieth)
- **Monteure** (Reifencenter - Tirschenreuth)
- **Land- und Baumaschinenmechaniker** (Werkstatt - Tirschenreuth und Waldsassen)
- **LKW - Fahrer** (Energie - Tirschenreuth)

AUSBILDUNG 2024 (M/W/D):

- Kaufmann/-frau für Groß- und Außenhandelsmanagement
- Kaufmann/-frau im Einzelhandel
- Kaufmann/-frau für Büromanagement
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Land- und Baumaschinenmechaniker

WIR BIETEN:

- Angenehmes, kollegiales Betriebsklima
- Tarifliche Bezahlung
- Jährliche Sonderzahlung
- Einen sicheren Arbeitsplatz vor Ort
- 30 Tage Urlaub
- Betriebliche Krankenzusatzversicherung
- Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung
- Attraktive Mitarbeiterkonditionen

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, bewerben Sie sich bitte unter personal@vr-nopf.de.

Oder rufen Sie einfach bei uns an: Ansprechpartner sind die beiden Geschäftsführer:
Jürgen Zant 09631 / 86431 &
Georg Salomon 09657 / 9220211

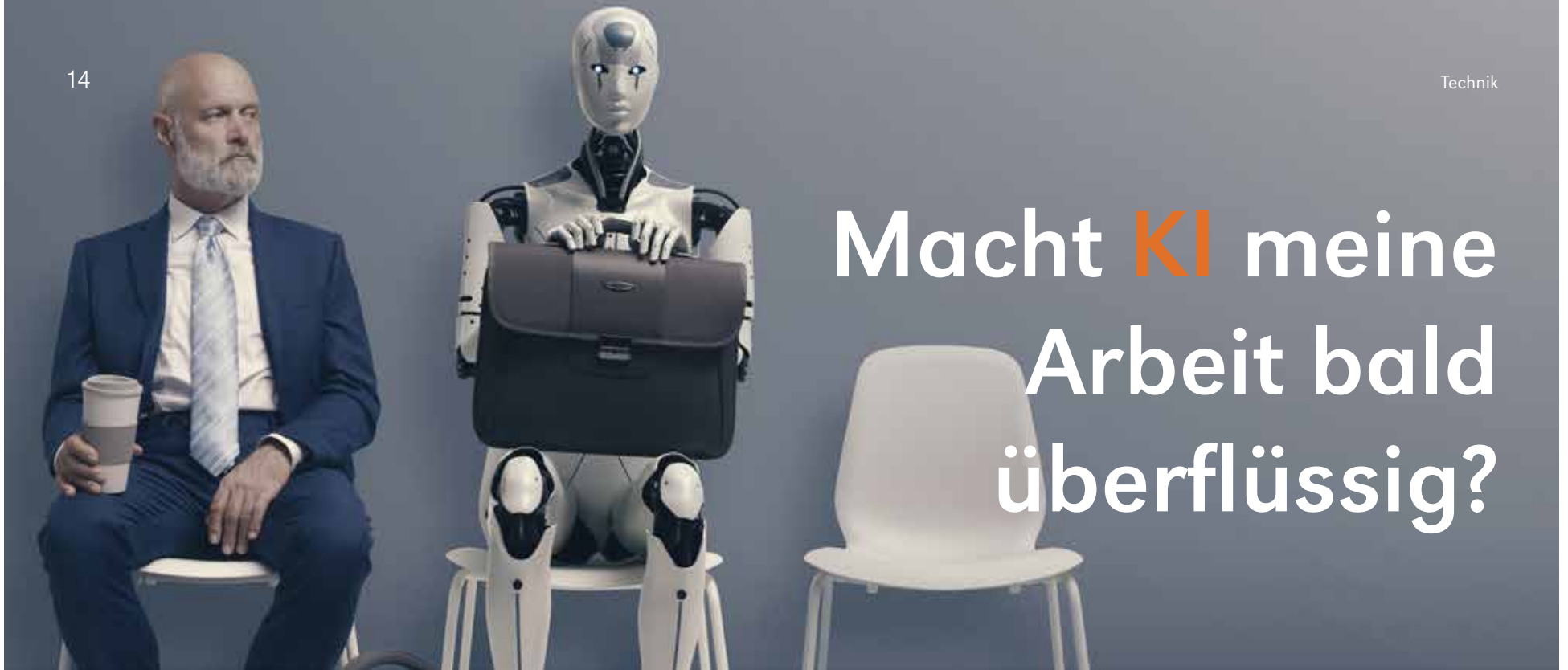
www.raiffeisenware-nopf.de

LIFEHACK FÜR EINEN
BESSEREN ARBEITSALLTAG

Vor Gesprächen mit Mitarbeitenden oder Terminen, in denen man gegebenenfalls die Argumente der anderen Parteien auch nicht so gut nachvollziehen kann, mache ich es so: Ich gebe mir vorher ganz bewusst eine Minute Zeit, nehme einen Perspektivwechsel vor und versuche mich in die anderen Personen hineinzuversetzen. Wer sind die Personen, was sind ihre Anliegen, welche Interessen haben sie, wieso haben sie diese Interessen? Ich versuche mich einzufühlen – und zwar wohlwollend und empathisch. Das stärkt das Verständnis füreinander.

SANDRA LÖW

Referentin der Geschäftsführung bei Oberpfalz-Medien und
zertifizierte Trainerin für Mindfulness in Organisationen



Macht KI meine Arbeit bald überflüssig?

Eine nachvollziehbare Sorge, wenn man bedenkt, dass künstliche Intelligenz inzwischen akademische Aufsätze und komplexe Computer-Programme schreiben kann. So denken Experten darüber.

Ein Textgenerator, der Shakespeare nachahmt oder komplette Hausarbeiten und Artikel schreibt oder ein Bildgenerator, der anhand kurzer Beschreibungen beeindruckende Illustrationen erschafft: Die Möglichkeiten, die künstliche Intelligenz (KI) mittlerweile bietet, sind verblüffend. Und zum Teil beängstigend. Es stellt sich schnell die Frage: Wird meine Arbeit bald überflüssig, wenn eine KI meinen Job schneller und günstiger erledigen kann?

„Letztendlich ist die Frage nach der Automatisierung eine Sache, die uns als Produktionsstandort seit Dekaden beschäftigt“, sagt Frank Riemensperger, Präsidiumsmitglied bei der Akademie der Technikwissenschaften (acatech). Betroffen von Automatisierung seien seit jeher vor allem Tätigkeiten, die repetitiv und wiederholbar sind. Künstliche Intelligenz kommt laut Riemensperger da ins Spiel, wo sich Aufgaben datenbasiert modellieren lassen. Ein Beispiel sind etwa Tätigkeiten in der Kundenberatung, die zunehmend Chatbots übernehmen können.

Um welche Tätigkeiten kann es dabei gehen?

Laut Sascha Stowasser, Leiter des ifaa (Institut für angewandte Arbeitswissenschaft), lassen sich insbesondere solche Tätigkeiten durch KI ersetzen, die wirtschaftlich abgebildet werden können. Dafür spielt es etwa eine Rolle, ob eine Tätigkeit in Unternehmen nur selten verfügbar ist oder sich massenweise substituieren lässt. Manche Branchen werden dabei verstärkt beeinflusst, so Stowasser. Der Arbeitswissenschaftler zählt zum Beispiel den Finanzsektor und die Versicherungsbranche auf, wo viele Datenmen-gen vorliegen.

Der Einsatz von KI werde dabei vor Berufen mit hohen Qualifikationsanforderungen nicht halt machen. Ärzte zum Beispiel

können Bilddaten kaum besser analysieren als eine Maschine. Ein Algorithmus kann Gerichtsgutachten deutlich schneller erstellen als ein Jurist, der dafür Tage bräuchte. Ob Komposition von Filmmusik oder die Sportkolumne im Netz – „es wird im Prinzip jegliches Berufsbildungsprofil treffen. Überall da, wo viele Daten vorhanden sind, kann die KI kommen und die Tätigkeit ersetzen.“

Eine Chance oder Gefahr: Wie viel Angst ist berechtigt?

Muss das nun Grund zur Panik sein? Laut Stowasser nicht. „Der Arzt ist dann zum Beispiel wieder das, was er mal war“, sagt er. „Er wirkt als Schnittstelle zu den Menschen und hat idealerweise wieder mehr Zeit, zu erklären.“

Ängste, dass eine Technologie Arbeitsplätze wegnimmt, habe es genauso bei der Einführung der Dampfmaschine oder des Computers gegeben. „Das Szenario, dass Menschen reihenweise Arbeitsplätze verloren haben, ist nie eingetreten. Ein ähnliches Bild erwarte ich auch bei der KI“, sagt Stowasser.

Vera Starker, Wirtschaftspsychologin, Beraterin und Co-Founderin des Thinktanks Next Work Innovation (NWI), schätzt die Lage etwas weniger optimistisch ein. „Würden alle Jobs ersetzt, bei denen das rein theoretisch möglich ist, würden wir viele Tätigkeiten in den kommenden Jahrzehnten nicht mehr brauchen.“ Dieses Szenario würde sich auch durch Jobs, die durch den Fachkräftemangel unbesetzt bleiben, nicht ausgleichen lassen, weil es kompetenzseitig kein Matching gebe. „Aus meiner Sicht sind wir letztendlich erst am Anfang dessen, was kommen wird.“

Substituierungspotenzial recherchieren

Angst hält Starker aber dennoch nicht für einen guten Ratgeber. Sie rät Berufstätigen, für sich selbst eine Einschätzung zu treffen und herauszufinden, wie sich das Substituierungspotenzial des eigenen Jobprofils bewerten lässt.

Anfangs kann dabei zum Beispiel der Job-Futuromat des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) helfen. Das Online-Tool soll bei der Beantwortung

STIMME AUS DER PRAXIS – BEISPIEL JOURNALISMUS

Journalisten schreiben Texte. KI generiert Texte. Sind ChatGPT und seine Geschwister also eine Bedrohung für unsere Branche? Eher im Gegenteil: Sie bieten uns neue Chancen. Denn Künstliche Intelligenz kann eben nicht das, was gute Autoren können: die richtigen Themen setzen, recherchieren und Interviews führen, aus denen neue, originäre Inhalte entstehen, die Leser begeistern. Aber sie kann Autoren dabei unterstützen, sich auf diese Kernkompetenzen zu konzentrieren, indem sie ihnen ungeliebte Routinetätigkeiten abnimmt. Zum Beispiel das Optimieren von Texten und Bildern für Suchmaschinen, oder das Korrigieren sprachlicher Fehler. Die Anbieter von Redaktionssystemen sind schon jetzt dabei, KI-Funktionen in ihre Software-Oberflächen zu integrieren. Und wo sie damit nicht schnell genug vorankommen, lassen Medienhäuser sich eigene Lösungen programmieren. In spätestens fünf Jahren wird die Zusammenarbeit mit „Kollege KI“ für uns so selbstverständlich und unverzichtbar sein wie heute die Google-Suche.

KAI GOHLKE

Chefredakteur Oberpfalz-Medien

der Frage helfen, ob digitale Technologien einen Job verändern werden. Die sich auf-tuende Weggabelung sollten Beschäftigte als Chance auffassen. Auf Basis ihrer Recherche können Beschäftigte demnach für sich abwägen: Welche Möglichkeiten liegen für mich in der aktuellen Entwicklung? Was würde ich vielleicht beruflich gerne tun?

Bislang gibt es keine große Substituierung

Nach Sascha Stowassers Erfahrung planen Unternehmen bislang selten, ganze Prozesse oder Tätigkeiten mittels KI zu ersetzen. In einem idealen Szenario sollten starke Algorithmen hoch beschäftigte Menschen dabei unterstützen, ihre Arbeit zu bewältigen, so Stowasser.

Damit dieser Ausblick erfüllt wird, müssen Beschäftigte dem Experten zufolge vor allem Neugierde und Offenheit gegenüber neuen Technologien zeigen. Nicht jeder müsse deswegen zum Programmierer oder KI-Experten werden. Beschäftigte sollten aber den richtigen Umgang mit KI lernen und zum Beispiel erkennen können, wann die KI „Datenmüll“ produziert.

(dpa/tt)



Wie wird KI meine Arbeit verändern? Eine Vorstellung davon kann der „Job-Futuromat“ liefern.



QR Code scannen zu den Jobs:



WIR SUCHEN DICH FÜR UNSER TEAM

Steuerfachangestellte (m/w/d)
Steuerfachwirte (m/w/d)
Bilanzbuchhalter (m/w/d)

DEINE BENEFITS

- 🎄 Weihnachtsgeld
- 🚲 Jobrad
- 💰 Tankgutschein
- 👤 Leitungsorientierte Prämien

STEUERKANZLEI KELLER www.steuerkanzlei-keller.de

WORK & LIFE IN DER HEIMAT VERBUNDEN.

Merken Sie sich schon jetzt den Termin für Dezember vor: **15.12.2023**

Möchten auch Sie sich präsentieren?

Melden Sie sich bei **Eva-Maria Irlbacher**
 0961 | 85-212
eva-maria.irlbacher@oberpfalzmedien.de



work:life OBERPFALZ



Mit uns kommst du weit HÖR!

WIR BILDEN AUS ZERSPANUNGSMECHANIKER (M/W/D)
WIR SUCHEN CNC FACHKRÄFTE (M/W/D)

PRÄZISIONSTEILE FÜR FORMEL 1 & LUFT- UND RAUMFAHRT

3 + 300 MITARBEITER

STANDORTE
 WEIDEN I. D. OBERPFALZ
 MITTERTEICH
 NEUSTADT A. D. WEINSTRASSE

VERZÄHNUNGS-, GETRIEBE UND NOCKENWELLENTCHNIK

1979
www.karriere-hoer.de

Deine Aufgaben:
 Zerspanungsmechaniker stellen Werkstücke für Maschinen, Geräte und Anlagen durch Dreh- und Fräsoptionen her und bearbeiten diese. Dabei planen sie Fertigungsabläufe, wählen Werkzeuge aus und erstellen Programme für computer-gesteuerte Maschinen. Sie richten Dreh-, Fräs- und Schleifmaschinen ein, überwachen den Fertigungsprozess, prüfen die Qualität der Werkstücke und warten und pflegen die Maschinen.

Deine Ausbildungsdauer:
 3,5 Jahre

Deine Voraussetzung:
 Qualifizierter Hauptschulabschluss

Ansprechpartner
 Christian Ludyga
 +49 (0) 961/ 6003 -115
c.ludyga@hoer-technologie.de
 Dr.-von-Fromm-Straße 5
 92637 Weiden i.d. Opf.

AUSGEZEICHNETE ARBEITGEBER

Wie finde ich den besten Arbeitgeber? Das ist schwierig. Wahrscheinlich gibt es den besten Arbeitgeber auch gar nicht, schließlich müssen Arbeitgeber und Arbeitnehmer individuell gut zusammenpassen. Auszeichnungen können hier weiterhelfen. Auszeichnung ist dabei natürlich nicht gleich Auszeichnung. Sie haben unterschiedliche Voraussetzungen und sollen nicht die private Recherche ersetzen: Was sagen Bekannte, die im Unternehmen arbeiten? In welcher Branche ist es tätig und welches Potenzial für die Zukunft hat es? Trotzdem können Auszeichnungen, auf die Arbeitgeber verweisen, ein aussagekräftiger Hinweis zum Beispiel auf eine gute Unternehmenskultur sein. Zwei „ausgezeichnete“ Unternehmen stellt „work:life OBERPFALZ“ hier vor. Also, die Unternehmens-Homepage aufsuchen, recherchieren und gerne auch in der jeweiligen HR-Abteilung anrufen. Vielleicht haben Sie ja Ihren „besten Arbeitgeber“ doch schneller gefunden als Sie denken...



BIRNER

Zur Verstärkung unseres Teams am Standort Kümmersbruck suchen wir:

Key Account Manager/Projektleiter (m/w/d) Kunststoffspritzguss

Einrichter/-in Spritzgießmaschinen Kunststoff (m/w/d)

Gerne schicken wir Ihnen weitere Infos zur Ausschreibung:
Birner Kunststofftechnik GmbH
 Vilstalstraße 163
 92245 Kümmersbruck
info@birner.de

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt für unser **Büro in Amberg**
Ingenieur / Master / Bachelor (m/w/d)
Staatl. gepr. Techniker / Meister (m/w/d)

- für die Planung und Projektierung von Elektroanlagen nach HOAI

Wir bieten Ihnen

- **4 Tage Woche (Mo-Do)**
- **Firmenauto**
- **leistungsgerechte Bezahlung**

Sie sind interessiert an einer langfristigen und verantwortungsvollen Beschäftigung, dann senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an:
 Planung Hiller GmbH • Paradiesgasse 5b • 92224 Amberg • buchhaltung@planung-hiller.de
PLANUNG HILLER GMBH
 ELEKTRO • SICHERHEITSTECHNIK • AUFZÜGE

PSZ ELECTRONIC GMBH
IN DER OBERPFALZ „DAHOAM“, ABER IN DER WELT ZU HAUSE

Die PSZ Electronic GmbH kann sich mit Stolz „Arbeitgeber der Zukunft“ nennen. Das Deutsche Innovationsinstitut für Nachhaltigkeit und Digitalisierung GmbH hat die Vohenstraußer Firma im September ausgezeichnet.



KONTAKT
 PSZ electronic GmbH
 Im Gstauch 6
 92648 Vohenstrauß
 Tel. 0951/9241170
www.psz-electronic.com

PSZ electronic GmbH

KUNUNU - AWARD - GEWINNER!
OBERPFALZ MEDIEN AUSGEZEICHNET

- ✓ Kollegenzusammenhalt
- ✓ lockere Unternehmenskultur
- ✓ attraktive Benefits
- ✓ Karrieremöglichkeiten



DEIN NEUER JOB WARTET AUF DICH!

KONTAKT
 Oberpfalz Medien GmbH
 Weigelstr. 16, 92637 Weiden
www.oberpfalzmedien.de/karriere/stellenanzeigen

oberpfalz medien

#hiermachstdueneindruck 

Mach.mehr.aus.Dir!



Weiterbildungsinitiatorinnen - Nordoberpfalz

Weiterbildung fördern OBERPFALZ

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.
www.kommweiter.bayern.de www.weiterbildung-initiieren-bayern.de



BE THE

ONE.

GESTALTE DEINE
ZUKUNFT SELBST.

Bewirb dich jetzt!
schott.com/ausbildung



SCHOTT
glass made of ideas