

Gastkommentar

# Künstliche Intelligenz zur Förderung der Selbstführung

Die Fähigkeit der Selbstführung zur Steigerung der persönlichen Effektivität und Leistung gewinnt in einer komplexer werdenden Welt zunehmend an Bedeutung. Künstliche Intelligenz (KI) hat das Potenzial, die Selbstführung erheblich zu unterstützen, indem sie Aufgaben automatisiert, personalisierte Empfehlungen gibt und wertvolle Einblicke in Verhaltensmuster bietet. Dadurch kann durch KI der Prozess der Selbstführung gefördert und unterstützt werden.

Eine der wichtigsten Fähigkeiten der Selbstführung ist die Erreichung selbst gesetzter Ziele. KI-gestützte Tools wie Todoist oder Trello helfen dabei, klare Ziele zu setzen und den Fortschritt in Echtzeit zu überwachen. Diese Tools nutzen Algorithmen, um Aufgaben effizient zu strukturieren. Sie analysieren das bisherige Verhalten und geben individuelle Empfehlungen zur Priorisierung von Aufgaben. Zur Förderung der Selbstdisziplin nutzen Apps wie Habitica oder Strides KI, um Gewohnheiten zu überwachen, Fortschritte aufzuzeichnen und motivierendes Feedback zu geben. Diese Anwendungen bieten Anreize, um gute Gewohnheiten zu festigen, und warnen bei Rückschlägen oder nachlassender Selbstdisziplin.

Neben der Selbstzielsetzung und der Selbstdisziplin ist effizientes Zeitmanagement eine der grössten Herausforderungen von Selbstführung. Hier kann KI erhebliche Unterstützung bieten. Anwendungen wie Rescuetime oder Clockwise analysieren die Zeit, die man für verschiedene Aufgaben aufwendet, und helfen, ineffiziente Muster zu erkennen. Durch diese Analyse kann KI Hinweise geben, wann man am produktivsten arbeitet und wann Pausen sinnvoll wären. KI kann auch Routineaufgaben wie die E-Mail-Verwaltung oder die Sortierung von

«Wenn KI sinnvoll und bewusst eingesetzt wird, kann sie zu einem unverzichtbaren Begleiter auf dem Weg zu einer effektiven Selbstführung werden.»

Marco Furtner

Professur für Entrepreneurship & Leadership, Liechtenstein Business School, Uni Liechtenstein

Dokumenten automatisieren. KI übernimmt hierbei die Organisation und Priorisierung der Aufgaben. Dies reduziert den kognitiven Aufwand und schafft mehr Raum für produktive Tätigkeiten.

Ein weiterer Bereich, in dem KI die Selbstführung fördert, ist das persönliche Stressmanagement. KI-gestützte Anwendungen wie Headspace oder Calm bieten personalisierte Achtsamkeits- und Meditationsprogramme an, um Stress zu reduzieren. Solche Tools überwachen den emotionalen Zustand des Nutzers und schlagen gezielt Übungen zur Verbesserung des Wohlbefindens vor. Im Rahmen der Selbstfürsorge hilft dies, das eigene Wohlbefinden zu fördern.

KI kann das persönliche Wachstum durch die Bereitstellung personalisierter Lerninhalte und Feedback unterstützen. Lernplattformen wie Duolingo oder Coursera nutzen KI, um massgeschneiderte Lernpfade anzubieten, die auf den individuellen Fortschritt und die Bedürfnisse des Nutzers abgestimmt sind. KI analysiert dabei, wo Wissenslücken bestehen, und passt

den Lerninhalt entsprechend an. Auf diese Weise fördert sie eine kontinuierliche Selbstverbesserung. Im beruflichen Kontext hilft KI zudem, verborgene Potenziale zu erkennen und diese gezielt zu fördern. Sie kann Fähigkeiten und Stärken anhand von Daten analysieren und Empfehlungen zur Weiterentwicklung geben.

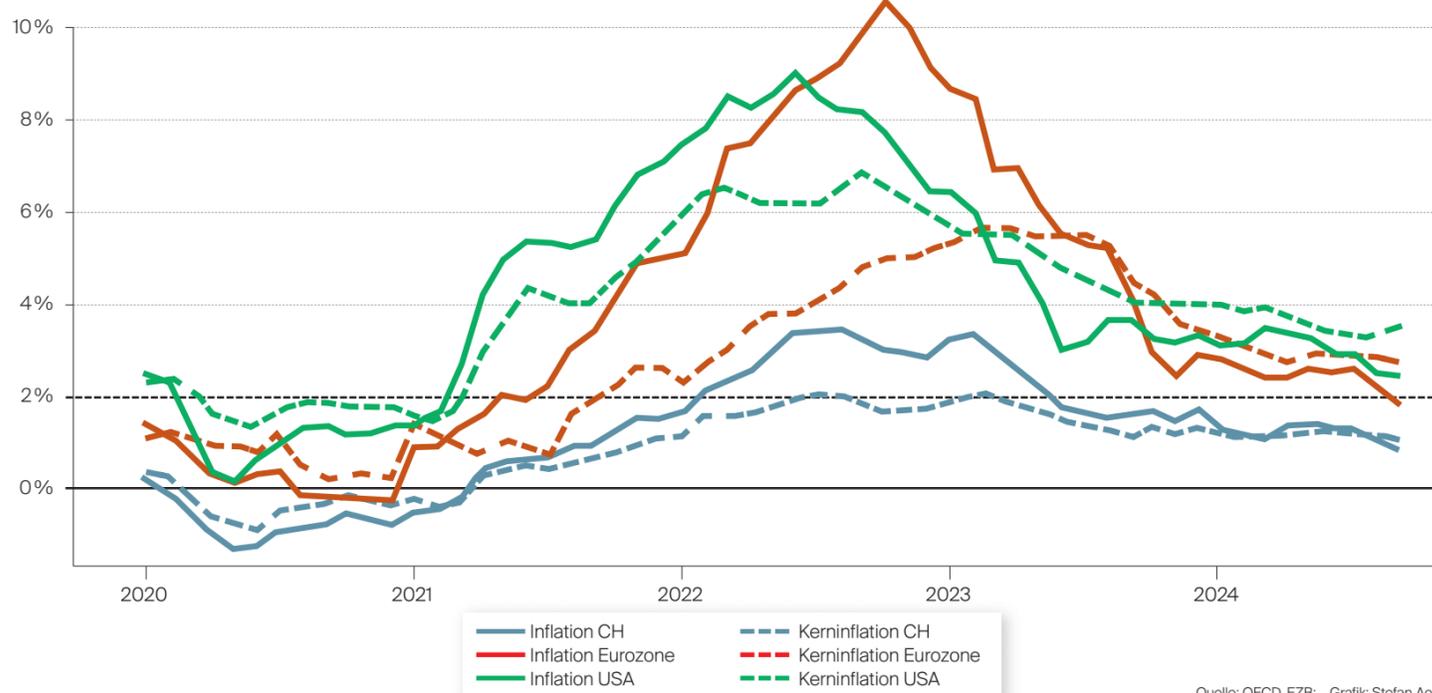
Trotz der vielen Vorteile, die KI bei der Selbstführung bietet, gibt es auch Herausforderungen. Eine davon ist die Gefahr der Abhängigkeit von der Technologie. Wer sich zu sehr auf KI verlässt, könnte seine Fähigkeit zur kritischen Selbstreflexion oder zur Entscheidungsfindung beeinträchtigen. Eine übersteigerte Optimierungstendenz könnte zudem Widerstände durch die «Fremdsteuerung» mittels KI erzeugen und zugleich Stress auslösen. Es ist wichtig, KI als unterstützendes Werkzeug zu nutzen und sich nicht unreflektiert darauf zu verlassen.

KI hat das Potenzial, die Selbstführung erheblich zu verbessern. Trotz der Herausforderungen und Grenzen bietet KI viele wertvolle Werkzeuge, die die Selbstführung optimieren und das persönliche und berufliche Wachstum fördern können. Wenn KI sinnvoll und bewusst eingesetzt wird, kann sie zu einem unverzichtbaren Begleiter auf dem Weg zu einer effektiven Selbstführung werden.



Marco Furtner, Professur für Entrepreneurship & Leadership, Liechtenstein Business School, Universität Liechtenstein

## Geldpolitisches Umfeld entspannt sich angesichts sinkender Inflationsraten



Nachdem die Schweizerische Nationalbank (SNB) bereits im März 2024 erstmals den Leitzins wieder gesenkt hatte, haben mittlerweile die Europäische Zentralbank wie auch die US-amerikanische Federal Reserve die Zinsen herabgesetzt.

Weitere Zinsschritte hängen vor allem davon ab, ob die Teuerung unter Kontrolle ist und zu

mindest in der Tendenz klar unter einer Inflationsrate von 2 Prozent zu liegen kommt. Eine solche Tendenz lässt sich für den Frankenraum bereits seit 2023 wieder feststellen, wo sowohl die gesamte Inflation als auch die Kerninflation (ohne volatile Komponenten wie Nahrungsmittel und Energie) seit über einem Jahr klar unter 2 Prozent liegen. Im Euroraum und in

den USA ist zuletzt die gesamte Inflationsrate aufgrund nur mehr geringer Preisanstiege bei Nahrungsmitteln und Energie auch in Richtung der 2-Prozent-Marke gefallen. Die für die geldpolitische Lagebeurteilung besonders relevante Kerninflation hält sich aber in den USA weiterhin hartnäckig bei über 3 Prozent und in der Eurozone bei ca. 2,5 Prozent.



Martin Geiger  
Ökonom am Liechtenstein-Institut

Gastkommentar

## Flexibel und stabil

Die Weltordnung, die sich nach dem Untergang der Sowjetunion entwickelt hat, ist Geschichte. Unklar ist aber, was danach kommt und wie sich das Gesicht der Globalisierung verändern wird. Die amerikanische Präsidentschaftswahl am 5. November wird möglicherweise diesen Schleier der Ungewissheit etwas lüften. Fraglich ist, ob man auch die Folgen als Preis für die Erkenntnis tragen will.

Die Konsequenzen der Wahl in den USA werden im Rest der Welt deutlich spürbar sein, die Weltbevölkerung ausserhalb der Vereinigten Staaten darf aber dennoch nicht mitbestimmen. Für manche Staaten ist die Wahl zwischen Donald Trump und Kamala Harris so bedeutend, dass sie versuchen, den Urnengang zu beeinflussen. Eine entscheidende Frage für den gesamten Globus ist dabei, wie es mit dem Welthandel weitergehen soll. Wie in vielen Dingen ist Trump auch hierbei der extremere Kandidat. In seiner ersten Amtszeit entfachte Trump einen Handelskrieg. Wenn er ins Weisse Haus zurückkehrt, könnte er noch eine Schaufel drauflegen: Importe aus China sollen mit einem Zoll von 60 Prozent belegt werden, alle anderen Einfuhren in die USA sollen einem Zollsatz von bis zu 20 Prozent unterliegen. Länder, die es wagen, sich vom Dollar als globaler Leitwährung zu entfernen, sollen mit Zöllen von bis zu 100 Prozent bestraft werden. Kamala Harris ist auch keine Freihändlerin. Trump hat es trotz aller Kritik an seiner Person erreicht, den Protektionismus salonfähig zu machen. Harris wird den Kurs der Handelshemmnisse unter Präsident Biden fortsetzen: Subventionen für ausgesuchte Branchen und Strafaktionen mit Zöllen und Verboten gegen China, wenn es um strategische Güter geht. Darunter fallen derzeit auch chinesische Elektrofahrzeuge.

Die EU schützt sich ebenso vor E-Fahrzeugen aus China, Peking hat gegen diese Massnahme Gegenmassnahmen eingeleitet. Viele Länder ziehen Schutzschranken auf: Die Zutaten für einen schlimmeren Handelskrieg als zuvor sind übermässig vorhanden. Und mittendrin findet sich eine kleine, offene Volkswirtschaft wie Liechtenstein, die auf Exportmöglichkeiten angewiesen ist. Das Land muss den Spagat schaffen: Es muss zugleich biegsam wie Bambus und fest wie Stahl sein.

Zunächst sind vor allem die Unternehmen gefragt. Sie wissen selbst am besten, wie sich die Märkte verändern und wie sie darauf reagieren müssen. Aber so wie die einzelnen Firmen muss auch Liechtenstein als Ganzes seine Nische in einer neuen Weltordnung finden und besetzen. Der Schweizer Franken ist in Zeiten der Unsicherheit üblicherweise eine Fluchtwährung, der Aufwertungsdruck bleibt bestehen.

Es gilt deshalb, in der Standort- und Aussenpolitik flexibel und lernfähig zu sein. Gleichzeitig heisst es auch, sich den Kern zu bewahren, der dem Land Stabilität verleiht. Dazu gehören vor allem die politischen Institutionen, die kurzen Dienstwege und das Milizsystem.



Gerald Hosp  
Geschäftsführer  
der Stiftung Zukunft.li