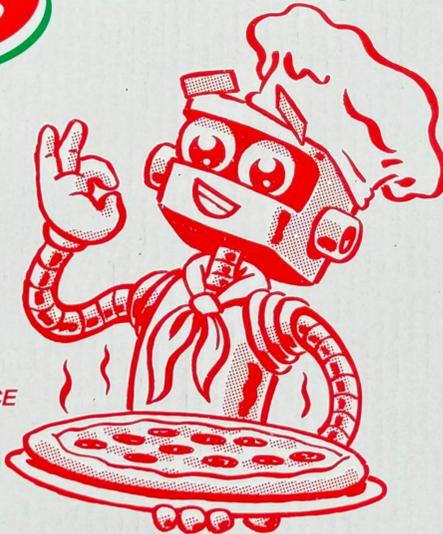




ISS SO!

WIE KI UND TECH
UNSER ESSEN
VERÄNDERN –
UND WAS EINE GUTE
WORK-LUNCH-BALANCE
AUSMACHT



INTRO

DURCH DEN TAG MIT

Guillaume Vaslin

[guillaumevaslin](#)

ist strategischer Designer und Gründer von Ennostudio, einer Design-Agentur in Berlin. Für den gebürtigen Franzosen ist Design eine Brücke zwischen Technologie und Nutzerbedürfnissen. Daher setzt er sich für eine möglichst zugängliche Designsprache ein und kooperiert mit Startups, Unternehmen und Universitäten in ganz Europa.

Welche Morgenroutine hast du?

Wenn ich in Berlin bin, radle ich so früh wie möglich in unser Kreuzberger Büro. Mein Ziel ist es, früh Feierabend zu machen, um soziale Aktivitäten zu genießen und Sport zu treiben.

Remote, Hybrid, vor Ort – wie arbeitest du am liebsten?

Bei Ennostudio setzen wir auf ein 50/50-Hybridmodell. Einige kommen die Hälfte der Woche ins Büro, die anderen Tage arbeiten sie von zu Hause aus. Bei mir ist es eher so, dass ich 50 Prozent der Zeit im Büro und 50 Prozent auf Lanzarote oder in Paris arbeite. Ich denke, die Pandemie hat (zumindest uns) etwas gut gezeigt: Nur remote oder die ganze Zeit im Büro funktioniert es nicht. Es geht um eine Balance zwischen sozialen Interaktionen und produktivem Rückzug.

To-do-Tool oder Papierliste?

Für Projekte verwenden wir viele digitale Tools, die sich am Kanban-Prinzip orientieren. Morgens schreibe ich gerne meine To-dos in mein Notizbuch und hake sie ab. Das gibt meinem „monkey mind“ immer noch die beste Befriedigung. Außerdem doodle ich während Meetings gerne auf Papier, das hilft mir sehr mit meiner ADHS, wenn ich meine Gedanken oder liebe Kolleg:innen skizzieren kann.

Wie sieht deine Mittagspause aus?

Das Highlight des Tages! Da bin ich ganz Franzose und will mein Essen genießen. Ich halte nichts vom Essen vor dem Computer



und bin fest davon überzeugt, dass eine einstündige Mittagspause dazu beiträgt, die Produktivität hochzuhalten, kurz abzuschalten und sich auszutauschen.

Was sind deine Produktivitätsskiller?

Endlose Meetings und Abstimmungen. Zu wenig Schlaf ist für mich auch der absolute Produktivitäts- und Kreativitätsskiller.

„So gut es geht, erledige ich Aufgaben sofort und ziehe sie bis zum Ende durch.“

Was sind deine Produktivitäts-Hacks?

So gut es geht, erledige ich Aufgaben sofort und ziehe sie mit vollem Einsatz bis zum Ende durch. Das reduziert meine emotionale Last und macht mich produktiver.

Wie schaffst du einen Ausgleich zum Job?

Ich kümmere mich um mein geistiges und körperliches Wohlbefinden. Zeit mit Freunden und Familie ist mit super wichtig, genauso wie mich in nicht arbeitsbezogene

Themen wie Kunst, Kochen oder Literatur zu vertiefen. Außerdem achte ich darauf, was ich esse und versuche jeden Tag Sport zu treiben.

Wie schaltest du (nach Feierabend) ab?

Für mich ist eine intensive Aktivität wichtig. Zum Beispiel Crossfit, Boxen oder Surfen. Es ist, als würde ich in eine andere Welt eintauchen, wo nur die Bewegung und der Moment zählen. Dieses Eintauchen wirkt wie ein Reset für mich und ich kann danach stressfrei Zeit mit Freund:innen verbringen.

Welches Buch liegt bei dir auf dem Nachttisch?

Ich lese viel und oft mehrere Bücher gleichzeitig. Gerade liegen auf meinem Nachttisch Werke wie Stendhals *Le Rouge et le Noir*, Paulo Coelho's *Hippie und Carnus L'Étranger*. Außerdem ein Buch über Tao mit dem Titel *Thinking Body, Dancing Mind*, das ich irgendwie seit sechs Monaten nicht schaffe zu Ende zu lesen.

Es war ein guter Tag, wenn...

...man etwas Kreatives geleistet, etwas Neues gelernt, gut gegessen, sich viel bewegt und oft gelacht hat.

KI erfolgreich im Unternehmen etablieren

Strategie-Workbook

statworx | t:n digital pioneers

Dein Wegweiser für KI im Business

Künstliche Intelligenz arbeitet nicht gegen dich, sondern mit dir! Der neue t3n Guide hilft dabei, die passenden KI-Anwendungsbereiche für dein Business zu identifizieren und strategisch zu nutzen.



t3n.de/guides/ki-strategie

t3n.de
Spreading knowledge & future optimism

t:n digital pioneers