

# Gesünder arbeiten!

Die New-Work-Formel für ein langes und erfülltes Berufsleben  
**Seite 28**

## Leadership im Flow

So leiten Führungskräfte ihre Teams kompetent und selbstsicher  
**Seite 34**



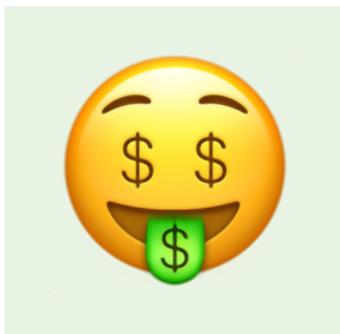
## Putin plant die Netz-Invasion

Der russische Staat will das Internet stärker überwachen, doch es regt sich Widerstand  
**Seite 62**



## Tools für Freelancer

Business-Lösungen für Selbstständige im Überblick  
**Seite 140**



## New Pay

Die neue Arbeitswelt braucht neue Gehälter. Lasst uns darüber reden!  
**Seite 90**



## Plädoyer fürs Zocken

MIT-Wissenschaftlerin T. L. Taylor erklärt im Interview, warum Gaming zum Kern unserer Kultur gehört  
**Seite 70**

**INTRO**

<b>Meet the Team</b> .....	8
<b>Digital Pioneers: Wem du im Netz folgen solltest</b> .....	12
<b>Office-Check: So arbeitet Ecosia</b> .....	14
<b>Ein Tag mit ... Leila Summa</b> .....	16
<b>Pioneers Lifestyle: Gadgets und Accessoires</b> .....	18
<b>Das muss mit! Essentials von Dorothee Bär</b> .....	20
<b>Die Events des Quartals</b> .....	22
<b>Lesestoff: Buchempfehlungen für Webworker</b> .....	24
<b>Postkartensprüche auf Twitter</b> .....	26
Melanie Petersen wundert sich über „Lebenshilfe to go“	

**SCHWERPUNKT**

<b>Der perfekte Arbeitsplatz</b> .....	28
Wie ein gesunder Berufsalltag aussieht	
<b>Chill mal, Chef!</b> .....	34
So meistern Führungskräfte mentale Herausforderungen	
<b>Länger leben durch gesunde Arbeit?</b> .....	40
Unser Reporter auf der Suche nach dem Lebenselixier	
<b>Health(y)-Gadgets</b> .....	46
Apps und Hardware für mehr Wohlbefinden im Büro	
<b>Krankschreibung per App</b> .....	50
Wie die Digitalisierung das Gesundheitssystem verändert	
<b>Die Vermessung des Alltags</b> .....	56
Was ist dran an Health-Tracking und Selbstoptimierung?	
<b>Der Weg ist der Weg</b> .....	194
Seine Arbeitsstrecke hält Felix Schwenzel fit	

**TRENDS UND TECHNOLOGIEN**

<b>Putin spinnt sein Netz</b> .....	62
Dem russischen Internet droht die Totalüberwachung	
<b>„Games zu streamen, ist harte Arbeit“</b> .....	70
Wissenschaftlerin T. L. Taylor im Interview	
<b>Es lebe der Newsletter!</b> .....	74
Johnny Haeusler hat ein totgesagtes Medium wiederentdeckt	
<b>Elektro ohne Schrott</b> .....	76
Ideen für eine nachhaltigere Techbranche	

**DIGITALE WIRTSCHAFT**

<b>Startup-Check: Pendix, Vyble, Flipcar</b> .....	80
<b>Software eats Spaltmaße</b> .....	82
Digitale Dienste dominieren zunehmend die Autoindustrie	
<b>New Pay</b> .....	90
Neue Gehälter für eine neue Arbeitswelt	
<b>Gesetze gegen den Hass</b> .....	96
Markus Beckedahl wünscht sich mehr staatliches Vorgehen	
<b>Stadt, Land, Datenfluss</b> .....	98
Wohnen und Arbeiten fernab der Großstädte	

**MARKETING**

<b>Marketing-Tipp</b> .....	104
Individualisierte AR-Filter für Instagram und Facebook	
<b>Whatsapp für den Kundenchat</b> .....	106
Die Service-Kommunikation automatisieren	
<b>Google geht in die Nische</b> .....	110
Noch hat der Konzern das Social Web nicht aufgegeben	
<b>Online-Bewertungen</b> .....	114
Wie Unternehmen mit negativem Feedback umgehen sollten	
<b>SEO-Trends 2020</b> .....	118
Was wichtig bleibt und wichtig wird	

**E-COMMERCE**

<b>News für Händler</b> .....	122
<b>Shoppotrait Ryzon</b> .....	124
Wie ein kleiner Modehändler gegen große Marken punktet	
<b>Advertising für Ebay und Amazon</b> .....	130
Effiziente Werbestrategien für Marktplätze	
<b>Versandkosten abschaffen!</b> .....	134
Jochen Fuchs ärgert sich über den Online-Einkauf	

**SOFTWARE UND INFRASTRUKTUR**

<b>Office-Gadgets: Das muss ins Büro</b> .....	136
<b>Freelancer-Tools</b> .....	140
Die beste Business-Software im Überblick	
<b>Künstliche Intelligenz</b> .....	146
Deep-Learning-Dienste aus der Cloud	
<b>Software-Tipps</b> .....	150
<b>Hosting-Ticker</b> .....	152

**ENTWICKLUNG UND DESIGN**

<b>Tooltipp: Log-Management für Profis</b> .....	154
<b>Tools für Coder und Designer</b> .....	156
<b>Coder-Portrait</b> .....	158
<b>Agentur-Showcase</b> .....	160
<b>UX-Design</b> .....	162
Glücklichere Nutzer durch positives Webdesign	
<b>JAMstack</b> .....	166
Mehr Performance dank der smarten Webarchitektur	
<b>SEO und UX mit Next.js</b> .....	170
Single-Page-Apps mit dem React-Framework erstellen	
<b>Web Components</b> .....	176
Wie die Bibliothek den Programmieraufwand reduziert	
<b>WebAssembly</b> .....	180
Web-Apps mit dem Bytecode schneller und sicherer machen	

**RUBRIKEN**

<b>Impressum</b> .....	152
<b>Firmen</b> .....	185