

Brain Fry in der Chefetage

20.08.2026, 12:11 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Joachim Nickelsen*



Cover des Buches "Zen-Leadership" in der "30-Minuten"-Reihe von GABAL

PRESSEMITTEILUNG *(Coverabbildung liegt als Grafik bei)*

Hamburg, 20. August 2026

Brain Fry in der Chefetage

Eine aktuelle Harvard-Studie zeigt: Wer KI-Tools intensiv überwacht, trifft mehr Fehlentscheidungen – gerade die Leistungsträger. Ein neues Buch setzt dagegen auf eine 2.500 Jahre alte Gegenstrategie. Ab 26. August im Handel, ab

sofort vorbestellbar.

Wer mehrere KI-Tools oder KI-Agenten gleichzeitig überwacht, arbeitet zwar seltener bis zur totalen Erschöpfung, trifft aber mehr Fehlentscheidungen und macht mehr Fehler. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Boston Consulting Group und der University of California, Riverside, die im März 2026 im Harvard Business Review erschien. Rund 14 Prozent der 1.488 befragten Vollzeitbeschäftigten in den USA berichten von einem Zustand, den die Forschenden „AI Brain Fry“ nennen: mentale Erschöpfung durch die ständige Kontrolle von KI-Ergebnissen, spürbar als Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und ein diffuses „Summen im Kopf“. Betroffen sind auffällig oft gerade jene, die als besonders leistungsstark gelten.

Ausgerechnet in diese Debatte hinein erscheint am 26. August im GABAL Verlag „30 Minuten Zen-Leadership“ von Joachim Nickelsen. Der Hamburger Management-Coach plädiert darin nicht für noch mehr Tools gegen die Erschöpfung, sondern für eine radikal andere Bewegung: innehalten, bevor der Autopilot übernimmt.

„Das Tückische an dieser Art von Erschöpfung ist ja, dass man sie selbst kaum merkt“, sagt Nickelsen. „Man denkt, man funktioniert noch ganz normal, trifft aber längst schlechtere Entscheidungen. Genau da setzt Zen an. Es geht nicht darum, sich zu entspannen und alles auszublenden. Es geht darum, wieder mitzukriegen, was in einem selbst gerade abläuft, bevor man komplett auf Autopilot schaltet.“

Das 96 Seiten starke Buch verbindet Zen-Praxis mit aktueller Neurowissenschaft und gliedert sich in fünf aufeinander aufbauende Stufen, von der Selbstwahrnehmung bis zur Organisationsentwicklung. Ein zentraler Baustein ist der Befund zur sogenannten Inter-Brain-Synchrony: Fühlen sich Teammitglieder psychologisch sicher, synchronisiert sich messbar ihre Hirnaktivität – ein Effekt, der Teamleistung zuverlässiger vorhersagt als jede Selbsteinschätzung der Beteiligten. Nickelsens These: Wenn Führungskräfte selbst im Dauerstress stecken, geben sie diesen Zustand unbewusst an ihre Teams weiter – ein Mechanismus, der durch die KI-bedingte Mehrbelastung zusätzlich verschärft wird.

Der Autor in drei Stationen

Anfang dreißig – Konkurs des ersten eigenen Unternehmens, nach der Gründung Mitte zwanzig.

Nach zwei Jahrzehnten als Manager und Berater – eine lebensbedrohliche Diagnose zwingt zur Zäsur.

Seit 2012 – Arbeit als systemischer Management-Coach, gestützt auf mittlerweile 17 Jahre eigene Zen-Praxis. Co-Inhaber von „ExzellenzWerk“, Leiter des Retreats „Mein Weg“ für Unternehmer und Führungskräfte an persönlichen Wendepunkten.

Buchdaten

Joachim Nickelsen: **30 Minuten Zen-Leadership** GABAL Verlag, Offenbach Erscheinungstermin: 26. August 2026 96 Seiten, 10,90 EUR ISBN 978-3-96739-287-6 Ab sofort vorbestellbar im Buchhandel und online, u. a. bei Amazon: amazon.de/dp/3967392872

Kontakt

Joachim Nickelsen www.joachimnickelsen.de

Coverabbildung, Rezensionsexemplare und Interviewtermine mit dem Autor sind auf Anfrage erhältlich.

Quelle zur zitierten Studie: Bedard, J., Kropp, M., Hsu, M., Karaman, O. T., Hawes, J., Kellerman, G. R.: „When Using AI Leads to 'Brain Fry'“. Harvard Business Review, März 2026. hbr.org/2026/03/when-using-ai-leads-to-brain-fry

Joachim Nickelsen Organisations- und Teamentwicklung

Grellfeldtwiete 28b
25474 Bönningstedt
Deutschland

JoachimNickelsen (Inhaber)

01725977773

jn@joachim-nickelsen.de

joachimnickelsen.de/speaking/

Portrait

Einzel-Unternehmer: Joachim Nickelsen

Jahrgang 1964

Mit Anfang dreißig – Konkurs des ersten eigenen Unternehmens, nach der Gründung Mitte zwanzig.

Nach zwei Jahrzehnten als Manager und Berater – eine lebensbedrohliche Diagnose zwingt zur Zäsur.

Seit 2012 – Arbeit als systemischer Management-Coach, gestützt auf mittlerweile 17 Jahre eigene Zen-Praxis. Co-Inhaber von „ExzellenzWerk“, Leiter des Retreats „Mein Weg“ für Unternehmer und Führungskräfte an persönlichen Wendepunkten.

News-ID: 1321163 • Views: 150 (Stand: 10.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1321163/Brain-Fry-in-der-Chefetage.html>