

# Healthy AI First, Folge 7: Ein Arbeitstag mit Kraft am Abend

## Quellen und Belege zur Folge

Die Folge spult Jonas' Dienstag zurück und erzählt ihn neu: eine einzige Änderung, eine Terminerinnerung mit Tücken bei der Zeitumstellung, vom Einordnen der Aufgabe über Erkunden, einen kurzen Vertrag in vier Zeilen und den Blick von Daniel bis zum vorsichtigen Livegang. Daneben Miriams Tag mit einem Kalender, der ihr nur zur Hälfte gehört. Dazu Pausen, Rhythmus und Feierabend: was Mikropausen bringen, warum Unerledigtes nicht besser im Gedächtnis bleibt, aber zum Weitermachen drängt, und wie ein kurzer Plan beim Abschalten hilft. Der Ablauf ist ein Vorschlag zum Ausprobieren, kein nachgewiesener optimaler Arbeitszyklus. Werkzeug-Tipp: was Checkpoints in Claude Code nicht zurückholen.

Alle Links wurden am 17.10.2026 geprüft.

## Was wir in dieser Folge erwähnen

---

### Bevor es losgeht

- **Aussage:** Eine neue Aufgabe startet erst mit Verantwortlicher, vereinbartem Prüfer und freiem Platz in der WIP-Grenze; WIP-Grenzen stammen aus der Kanban-Praxis; Verantwortliche und Prüfer vorab festzulegen, gehört zum eigenen Vorschlag der Serie. Die konkrete Grenze muss jedes Team ausprobieren.

**Quelle:** DORA: Work in process limits; Grundlage der Serie, Kapitel 10.

**Link:** <https://dora.dev/capabilities/wip-limits/>

**Einordnung:** Praxisempfehlung; der gesamte Ablauf ist ausdrücklich eine zu prüfende Hypothese.

### Erkunden, und manchmal eine Karte

- **Aussage:** Erkunden, planen, bauen ist eine Herstellerempfehlung; der Plan entfällt, wenn die Änderung in einen Satz passt (ausführlich in Folge 3).

**Quelle:** Anthropic: Best practices for Claude Code.

**Link:** <https://code.claude.com/docs/en/best-practices>

**Einordnung:** Herstellerpraxis, keine kontrollierte Studie.

- **Aussage:** UTC liegt je nach Jahreszeit eine oder zwei Stunden hinter der deutschen Uhr; wer 24 Stunden in UTC zurückrechnet, landet über die Zeitumstellung hinweg bei 17 oder 19 Uhr Ortszeit.

**Quelle:** Physikalisch-Technische Bundesanstalt (PTB): Zeitzonen.

**Link:** <https://www.ptb.de/cms/fachabteilungen/abt4/fb-44/ag-441/darstellung-der-gesetzlichen-zeit/zeitzonen.html>

**Einordnung:** Amtliche Zeitangabe; die Rechnung folgt daraus (Umstellungstage haben 23 bzw. 25 Stunden).

### Der kurze Vertrag

- **Aussage:** Ein kurzer Vertrag nennt Ziel, Nicht-Ziele, prüfbare Beispiele und offene Punkte; bei hohem Risiko sind Rollout und Rückweg mitgedacht.

**Quelle:** Grundlage der Serie, Kapitel 10.

**Einordnung:** Vorschlag; Schalter, Kennzahl und Alarm in der Szene sind erfunden.

## Gehen lassen

- **Aussage:** Während der Agent arbeitet: im selben Kontext bleiben, einen kleinen abgeschlossenen Job erledigen oder pausieren, kein neues komplexes Thema; der Grund ist der Aufmerksamkeitsrest (ausführlich in Folge 4).

**Quelle:** Grundlage der Serie, Kapitel 11; Leroy, S. (2009), Organizational Behavior and Human Decision Processes 109(2), 168-181.

**Link:** <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.04.002>

**Einordnung:** Laborbefund plus Vorschlag.

- **Aussage:** Anthropic empfiehlt, den Agenten Belege zeigen zu lassen statt Erfolg zu behaupten.

**Quelle:** Anthropic: Best practices for Claude Code.

**Link:** <https://code.claude.com/docs/en/best-practices>

**Einordnung:** Herstellerpraxis.

## Steinmännchen

- **Aussage:** Ein kurzer Plan für die Rückkehr mindert den Aufmerksamkeitsrest (Wiederaufnahmepunkt, ausführlich in Folge 4).

**Quelle:** Leroy, S. & Glomb, T. M. (2018): Tasks Interrupted. Organization Science 29(3), 380-397.

**Link:** <https://doi.org/10.1287/orsc.2017.1184> (Pressemitteilung: <https://www.washington.edu/news/2018/01/16/task-interrupted-a-plan-for-returning-helps-you-move-on/>)

**Einordnung:** Vier Studien; Übertragung auf Agentenarbeit ist ein Vorschlag.

- **Aussage:** In einem von Anthropic beschriebenen Versuchsaufbau liest eine neue Agentensitzung zuerst die Fortschrittsdatei und die Git-Historie; das ist ein bewusst gebauter Aufbau, kein Standardverhalten aller Agenten.

**Quelle:** Anthropic (2025): Effective harnesses for long-running agents.

**Link:** <https://www.anthropic.com/engineering/effective-harnesses-for-long-running-agents>

**Einordnung:** Technische Fallstudie des Herstellers; misst Agentenleistung, nicht menschliche Belastung.

- **Aussage:** Eine Anweisung, die einen neuen Turn startet, erzeugt in Claude Code einen Checkpoint; `/rewind` oder zweimal Esc bei leerer Eingabe öffnet die Auswahl zum Wiederherstellen. Erfasst werden nur Änderungen über die eigenen Bearbeitungswerkzeuge, die meisten Subagent-Änderungen nicht; was über Befehle passiert, bleibt; Datenbankänderungen, Aufrufe externer Dienste und verschickte Mails holt kein Checkpoint zurück.

**Quelle:** Anthropic: Claude Code, Checkpointing.

**Link:** <https://code.claude.com/docs/en/checkpointing>

**Einordnung:** Herstellerdokumentation; dass externe Effekte nicht zurückkommen, folgt daraus, dass Checkpoints nur Dateien sichern.

## Der ganze Tag

- **Aussage:** Konzentrierte Arbeit in die individuell stärkeren Zeitfenster legen, Nachrichten in geplanten Kommunikationsfenstern bündeln.

**Quelle:** Grundlage der Serie, Kapitel 11.

**Einordnung:** Empfehlung; dass es als Teamabsprache mit Rückendeckung funktioniert, ist eine Einordnung der Serie.

- **Aussage:** Mikropausen von höchstens zehn Minuten bringen etwas mehr Energie und etwas weniger Müdigkeit; die Wirkung auf Leistung ist nicht eindeutig, und mehr als die Hälfte der Studien fand im Labor statt.

**Quelle:** Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnaru, A. & Tulbure, B. T. (2022): "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. PLOS ONE 17(8), e0272460.

**Link:** <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460>

**Einordnung:** Metaanalyse, 22 Stichproben mit 2.335 Personen; Vitalität  $d = 0,36$ , Ermüdung  $d = 0,35$  (kleine Effekte), Leistung  $d = 0,16$  nicht signifikant; 13 von 22 Studien im Labor.

- **Aussage:** Weder ein 25-Minuten-Takt noch ein 90-Minuten-Rhythmus ist als bester Arbeitszyklus belegt; der 90-Minuten-Rhythmus stammt aus der Schlafforschung und ist für den Wachzustand umstritten.

**Quelle:** Basic rest-activity cycle (Kleitman), Überblick.

**Link:** [https://en.wikipedia.org/wiki/Basic\\_rest%E2%80%93activity\\_cycle](https://en.wikipedia.org/wiki/Basic_rest%E2%80%93activity_cycle)

**Einordnung:** Nur Sekundärquelle; Herkunft und frühe Kritik dort zusammengefasst.

## Feierabend

- **Aussage:** Eine Metaanalyse der Universität Bern fand keinen Gedächtnisvorteil für Unerledigtes, aber eine Neigung, Unterbrochenes wieder aufzunehmen.

**Quelle:** Ghibellini, R. & Meier, B. (2025): Interruption, recall and resumption: a meta-analysis of the Zeigarnik and Ovsiankina effects. Humanities and Social Sciences Communications 12.

**Link:** <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05000-w>

**Einordnung:** Metaanalyse; korrigiert die verbreitete Behauptung, Unerledigtes merke man sich besser.

- **Aussage:** Wer am Tagesende plant, wie offene Ziele weitergehen, schaltet leichter ab, vor allem Menschen, die stark in ihre Arbeit involviert sind.

**Quelle:** Smit, B. W. (2016): Successfully leaving work at work: The self-regulatory underpinnings of psychological detachment. Journal of Occupational and Organizational Psychology 89(3), 493-514.

**Link:** <https://doi.org/10.1111/joop.12137> (Zusammenfassung: <https://www.bps.org.uk/research-digest/theres-simple-way-improve-your-worklife-boundaries>)

**Einordnung:** 103 Beschäftigte plus Experiment; Effekt vor allem in einer Teilgruppe.

- **Aussage:** Abschalten von der Arbeit geht im Schnitt mit besserer berichteter Gesundheit und besserem Befinden einher.

**Quelle:** Wendsche, J. & Lohmann-Haislah, A. (BAuA, 2017): A Meta-Analysis on Antecedents and Outcomes of Detachment from Work. Frontiers in Psychology 7, 2072.

**Link:** <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02072>

**Einordnung:** Metaanalyse, 91 Stichproben, 38.124 Beschäftigte; Korrelationen, keine Kausalbelege.

## Kraft am Abend

- **Aussage:** Bei wiederholter Müdigkeit zuerst Arbeitsmenge, Unterbrechungen und Prüfbestand ansehen, nicht die Pausendisziplin Einzelner; gesparte Zeit nicht sofort mit neuer Agentenarbeit

füllen.

**Quelle:** Grundlage der Serie, Kapitel 11.

**Einordnung:** Empfehlung, keine Studie. Die Kraft-Skala 1 bis 5 ist eine Festlegung der Serie.

## Werkzeug-Tipp: was Checkpoints in Claude Code nicht zurückholen

---

- Checkpoints, `/rewind` oder zweimal Esc bei leerer Eingabe, Grenzen (Bash-Änderungen und die meisten Subagent-Änderungen nicht erfasst, kein Ersatz für Versionskontrolle): <https://code.claude.com/docs/en/checkpointing>

## Zum Weiterlesen

---

- Masicampo, E. J. & Baumeister, R. F. (2011): Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals. Journal of Personality and Social Psychology 101(4), 667-683. Laborexperimente. <https://doi.org/10.1037/a0024192>
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007): The Recovery Experience Questionnaire. Journal of Occupational Health Psychology 12(3), 204-221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- Grundlage der Serie: Healthy AI First Software Development, Fassung 2 (01.10.2026), Kapitel 10 "Der vorgeschlagene Lifecycle" und Kapitel 11 "Ein nachhaltiger Arbeitstag".

## Hinweis

---

Healthy AI First ist KI-recherchiert und KI-generiert, gesprochen von einer KI-Version der Stimme von Björn und von ihm geprüft.

Jonas, Daniel und Miriam sind fiktive Figuren zur Veranschaulichung; die Terminerinnerung, der Zeitumstellungsfehler und die Rufbereitschaft sind erfundene Szenen.