MODULBESCHREIBUNG

Achtsamkeit im KI-Zeitalter: die Aufmerksamkeit zurückholen

Adaptives Modul | ~20 min

KI hat die Arbeit beschleunigt und das Konzentrieren erschwert: Die durchgehende Aufmerksamkeit am Bildschirm ist auf etwa 47 Sekunden gesunken, und nach jeder Anfrage dauert es 15 bis 25 Minuten, sich wieder zu konzentrieren. Keine langen Meditationssitzungen, die in einem vollen Kalender Platz finden müssen: Dieses Modul passt in die Lücken eines Arbeitstags – Übungen von einer bis fünf Minuten, drei Atemzüge vor einem Gespräch, zwei Minuten Stille zu Beginn einer Besprechung.

LERNZIELE

01 Verstehen, was Achtsamkeit ist: absichtsvolle Aufmerksamkeit für die Gegenwart, das Gegenteil des Autopiloten.

02 Erkennen, dass Stress entsteht, wenn man nicht im Moment ist: wenn man über Vergangenes grübelt oder gedanklich in die Zukunft vorauseilt.

03 Einschätzen, was die Praxis verändert, für einen selbst wie für die Organisation: Stress, Aufmerksamkeit, Qualität der Beziehungen.

04 Mikro-Achtsamkeit üben: die Aufmerksamkeit bei dem, was man gerade tut, drei Atemzüge vor einem Gespräch, eine Aufgabe nach der anderen.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeitende, bei denen Besprechungen, Nachrichten und KI-Anfragen dicht aufeinanderfolgen und die wieder ganz da sein wollen.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Consolata beantwortet die Umtauschanfragen der Kunden eines Herstellers von Gartenrutschen. Jede Antwort bereitet sie mit dem KI-Assistenten vor. In den fünfzehn Sekunden, in denen er schreibt, öffnet sie schon die nächste Anfrage. Abends ist sie ausgelaugt und bearbeitet weniger Anfragen als vor seiner Einführung. Was sollte Consolata tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) – Jon Kabat-Zinn, Ende der 1970er-Jahre
- Drei Atemzüge vor einer Besprechung – Chade-Meng Tan (Google)
- Mikro-Achtsamkeit – aus der Coaching-Praxis von Afthonios

QUELLEN & REFERENZEN

- Gloria Mark (UC Irvine), „Attention Span“: ~47 Sekunden anhaltende Aufmerksamkeit am Bildschirm und 15 bis 25 Minuten, um sich nach einer Unterbrechung wieder zu konzentrieren
- Jon Kabat-Zinn – Begründer von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Ende der 1970er-Jahre
- Goyal et al., JAMA Internal Medicine (2014): Meditationsprogramme gehen mit weniger Stress und Angst einher
- Dane & Brummel, Human Relations (2014) – Achtsamkeit am Arbeitsplatz, Leistung und berufliches Engagement

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 04.10.2026