MODULBESCHREIBUNG

Anpassen, ohne sich zu erschöpfen: wahre Agilität

Adaptives Modul | ~20 min

Anpassungsfähigkeit gehört zu den Kompetenzen, die im Ranking des World Economic Forum am schnellsten aufsteigen, und fast drei von vier Personalverantwortlichen beobachten in ihren Teams Veränderungsmüdigkeit. Dahinter steht ein Missverständnis, das dieses Modul ausräumt: Sich anpassen heißt nicht, alles hinzunehmen. Mit drei Fragen schärft es das Urteilsvermögen: Welchen Widerstand lässt man los, welches Signal verdient Gehör? Dazu gehört auch ein Fall, der mit der KI zunimmt: die Stelle, die nach und nach an Substanz verliert.

LERNZIELE

01 Anpassungsfähigkeit neu definieren: aufhören, sich gegen das zu wehren, was schon da ist, um die Energie freizusetzen, die die Anspannung bindet.

02 Drei Situationen unterscheiden: das Unbehagen bei Neuerungen, das man durchstehen muss, den Wertekonflikt, der ein ruhiges Nein verlangt, und die Stelle, die an Substanz verliert.

03 Mit drei Fragen sortieren: unnötige Anspannung oder berechtigtes Signal, freigesetzte Energie oder Erschöpfung, wachsen oder kleiner werden.

04 Auf den Körper hören, um direkt in der Situation zu entscheiden: in dreißig Sekunden einen Widerstand orten und den erkennen, der anhält.

ZIELGRUPPE

Berufstätige, die bei Veränderungen ihre Energie behalten wollen, indem sie die Veränderungen wählen, an denen sie wachsen.

- **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

Seit eine Kollegin gegangen ist, bearbeitet Iris, Sachbearbeiterin in der Auftragsabwicklung, auch einen Teil von deren Aufträgen. Alles wird erledigt, doch Iris schiebt das Nachfassen bei ihren eigenen Aufträgen seit drei Wochen auf und schläft schlecht. Am Donnerstag hat Iris ein Einzelgespräch mit ihrer Führungskraft. Was sollte Iris 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

- Veränderungsmüdigkeit (change fatigue) – dokumentiertes Konzept
- Fruchtbare Anpassungsfähigkeit vs. zerstörerische Überanpassung – Afthonios-Methode
- 3 Fragen, die die Urteilskraft schärfen – aus der Afthonios-Coaching-Praxis

QUELLEN & REFERENZEN

- World Economic Forum – „Future of Jobs Report 2025“: Resilienz, Flexibilität und Agilität bilden den Kompetenzcluster mit der zweithöchsten Nachfrage, mit einem Plus von 17 Prozentpunkten gegenüber 2023
- Gartner – Umfrage vom Juli 2024 unter 473 Personalverantwortlichen: 73 % stellen in ihren Teams Veränderungsmüdigkeit fest
- Gartner – die Bereitschaft der Beschäftigten, Veränderungen mitzutragen, sank von 74 % im Jahr 2016 auf 43 % im Jahr 2022
- Sonnentag & Fritz (2007) – gedankliches Abschalten von der Arbeit und Erholung

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 11.11.2026