MODULBESCHREIBUNG

Auf Augenhöhe mit Kollegen, Vorgesetzten und KI-Assistent

Adaptives Modul | ~20 min

Auf Augenhöhe miteinander zu sprechen stärkt Vertrauen und die Fähigkeit, gemeinsam voranzukommen. Selbstverständlich ist das nicht, vor allem gegenüber zwei zentralen Gesprächspartnern: den eigenen Vorgesetzten und dem KI-Assistenten. Dieses Modul macht anhand der vier Grundpositionen nach Eric Berne „Win-win“ greifbar, die einzige gesunde Haltung. Es zeigt, dass man sie gegenüber Kollegen, Kunden und Entscheidern bewahren kann und dass auch die KI als Spiegel unserer Haltung ihr Bestes nur auf Augenhöhe gibt.

LERNZIELE

01 Die vier Grundpositionen nach Eric Berne unterscheiden und das „Plus-Plus“ als einzige gesunde und dauerhafte Beziehung erkennen.

02 Diese Haltung auf Augenhöhe gegenüber den eigenen Vorgesetzten bewahren und widersprechen, ohne einzuknicken oder anzugreifen.

03 Mit dem eigenen KI-Assistenten auf Augenhöhe arbeiten: seine Stärken und Grenzen kennen, kritisch bleiben, gegenseitigen Respekt wahren.

04 Das „Plus-Plus“ im Alltag durch Selbstwertgefühl und Mitgefühl festigen und gegenüber toxischen Positionen die eigene Haltung bewahren.

ZIELGRUPPE

Alle, die ihren Vorgesetzten, ihren Kollegen und der KI mit ebenso viel Selbstsicherheit wie Wertschätzung begegnen 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

Philomène ist Anlagenbedienerin in einer Getränkedosenfabrik. Matilde, ihre Führungskraft, kündigt dem Team an, dass die Ersatzteile künftig im anderen Gebäude gelagert werden, und bittet bis Freitag um Rückmeldungen. Philomène befürchtet lange Stillstände der Linie. Zwei Kollegen haben sich schon bei Matilde bedankt. Was sollte Philomène 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

- Die 4 Grundpositionen (+/+, +/-, -/+, -/-) – Transaktionsanalyse nach Eric Berne, Raster „OK Corral“ von Franklin H. Ernst (1971).
- Plus-Plus auf die Beziehung zum KI-Assistenten übertragen – Afthonios-Methode.
- Widersprechen, ohne einzuknicken oder anzugreifen – angelehnt an die DESC-Methode (Bower & Bower, 1976).
- 3 Hebel, um Plus-Plus zu verankern: Selbstwertgefühl, Mitgefühl, die eigene Haltung halten – aus der Coaching-Praxis von Afthonios.

QUELLEN & REFERENZEN

- Eric Berne – „Transactional Analysis in Psychotherapy“ (1961): Begründung der Transaktionsanalyse
- Thomas A. Harris – „Ich bin o.k. – Du bist o.k.“ (1967): machte die Grundpositionen bekannt
- Franklin Ernst – Raster „OK Corral“ (1971)
- Eric Berne – „Classification of positions“, Transactional Analysis Bulletin (1962): die vier Grundpositionen

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 16.10.2026