MODULBESCHREIBUNG

Immer mehr, immer schneller: Ego, Angst und Kontrolle

Adaptives Modul | ~20 min

Schon vor fünfzig Jahren gab es viel zu tun, doch die Tage vergingen weniger schnell. Es geht also nicht um die Arbeitslast, sondern darum, was uns dazu bringt, immer mehr Besprechungen, Aufgaben und Verpflichtungen anzunehmen. Dieses Modul spürt die drei inneren Kräfte hinter diesem Rennen auf und zeigt einfache Schritte, mit denen man wieder selbst bestimmt, was im Kalender steht und wozu man Ja sagt.

LERNZIELE

01 Die drei Kräfte erkennen, die einen dazu treiben, bei der Arbeit immer mehr anzunehmen: Suche nach Anerkennung, Ängste, Kontrollbedürfnis.

02 Unterscheiden zwischen gewählten beruflichen Verpflichtungen, die Energie geben, und solchen, die man nur erträgt – und es wagen, Letztere abzugeben.

03 Die Angst hinter einem „Ich habe keine Wahl“ entlarven (Was riskiere ich wirklich?) und es dann wagen, Nein zu sagen oder um Hilfe zu bitten.

04 Jeden Tag ein kurzes Zeitfenster kreativer Leere freihalten, ohne Besprechung und ohne Aufgabe: Oft entstehen genau dort die besten Ideen.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeitende, die immer mehr annehmen und ahnen, dass das nicht nur an der Arbeitslast liegt.

- **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.

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

- Modell der „3 Kräfte, die uns rennen lassen“ (Suche nach Identität/Ego, Ängste, Kontrollbedürfnis) – Afthonios-Methode, in der Tradition von Brené Brown
- Zur eigenen Verletzlichkeit stehen: ein Zeichen von Mut, nicht von Schwäche (Brené Brown, Verletzlichkeit macht stark, 2012)
- Antreiber der Transaktionsanalyse (Taibi Kahler)
- Reframing „Pflicht = getarnte Angst“ – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- Brené Brown (University of Houston), Verletzlichkeit macht stark, 2012, und TED-Talk 2010: Verletzlichkeit ist ein Akt des Mutes, keine Schwäche
- Wilson et al., Science: das Unbehagen, allein zu sein und nichts zu tun
- Bellezza, Gino & Keinan, Journal of Consumer Research: zur Schau gestellte „Busyness“ als Statussymbol
- Sonnentag & Fritz (2007) – gedankliches Abschalten von der Arbeit und Erholung

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026