MODULBESCHREIBUNG

Vom Getriebenen zum Gestalter der eigenen Zeit

Adaptives Modul | ~20 min

Der Zeit hinterherzurennen ist zur gemeinsamen Erfahrung moderner Arbeit geworden. Die KI, die jede Woche Stunden zurückgibt, löst das nicht: Die frei gewordene Zeit füllt sich von selbst, wenn niemand entscheidet. Statt Werkzeuge zur Priorisierung anzubieten, setzt dieses Modul beim Verhältnis zur Zeit selbst an: die gelebte Zeit als Wahrnehmung, die Jahreszeiten beruflicher Zyklen nach Frederic Hudson, der Wert der kreativen Leere und die bewusste Entscheidung über die Zeit, die uns die Technologie zurückgibt.

LERNZIELE

01 Verstehen, dass die gelebte Zeit eine Wahrnehmung ist, die sich je nach innerem Zustand dehnt oder zusammenzieht.

02 Mit dem Raster von Frederic Hudson erkennen, welche berufliche Jahreszeit man gerade durchlebt: Sommer, Herbst, Winter oder Frühling.

03 Sich ohne schlechtes Gewissen Leerräume erlauben, weil sie der Nährboden für Kreativität sind.

04 Bewusst entscheiden, wofür man die Zeit nutzt, die einem die KI zurückgibt, statt sie sich von selbst füllen zu lassen.

ZIELGRUPPE

Alle, die ihrem Kalender hinterherrennen und wieder selbst über ihre Zeit bestimmen 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.

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

- Flow-Zustand, angelehnt an Mihaly Csikszentmihalyi
- Erneuerungszyklus in 4 Jahreszeiten (Frederic Hudson, Hudson Institute)
- Parkinsonsches Gesetz (C. N. Parkinson)
- Die durch KI frei gewordene Zeit im Kalender blocken, ein Termin mit sich selbst – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- LSE × Protiviti, 2025: Durch KI werden 7,5 Stunden pro Woche frei, das entspricht einem Arbeitstag
- Adecco Group, 2024: Zeitgewinn durch KI, im Schnitt etwa 1 Stunde pro Tag (35 000 Beschäftigte, 27 Länder)
- Mihaly Csikszentmihalyi, Flow, 1990: Flow-Zustand
- Baird et al. (2012) – gedankliches Abschweifen und kreative Inkubation

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026