MODULBESCHREIBUNG

Langsamer, um voranzukommen: drei Wege aus der Hetze

Adaptives Modul | ~20 min

Beschäftigte werden 275-mal am Tag unterbrochen, und diese Überlastung senkt die Produktivität um 40 %. Hinzu kommt eine subtilere Falle, die Falle des Gelenkarms: Wenn er zwanzigmal schwerere Lasten heben lässt, hebt man den Arm zwanzigmal öfter. So verstärkt die KI unseren Ehrgeiz, und gerade dieser Ehrgeiz erschöpft uns. Das Modul kehrt die Gleichung um. Es stellt die Technik in den Dienst des eigenen Tempos und gibt drei konkrete Schlüssel an die Hand: echte Pausen wagen, Unterbrechungen abstellen, mutig auswählen.

LERNZIELE

01 Verstehen, was unsere Tage beschleunigt: der Glaube, Zeit müsse sich rechnen, das Missverhältnis zwischen Kopf und Körper, die Technik.

02 Der Falle des Gelenkarms entgehen: nicht zulassen, dass die Leistungsfähigkeit der KI die eigenen Ansprüche in die Höhe treibt.

03 Die Technik in den Dienst des eigenen Tempos stellen, um Zeit für Zuhören, Nachdenken und Inkubation freizumachen.

04 Die drei Schlüssel der Entschleunigung verankern: echte Pausen wagen, Unterbrechungen abstellen, die eigenen Prioritäten setzen.

ZIELGRUPPE

Alle, die in einem immer schnelleren Umfeld im eigenen Tempo vorankommen wollen, ohne an Effizienz einzubüßen.

- **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

- Kreative Inkubation – anerkanntes Konzept der Kreativitätspsychologie, veranschaulicht durch die Anekdoten über Archimedes und Newton
- Falle des Gelenkarms (die Leistungsfähigkeit der KI verstärkt den Ehrgeiz) – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- Microsoft Work Trend Index, „Breaking Down the Infinite Workday“ (2025) – Beschäftigte werden im Schnitt 275-mal am Tag unterbrochen, also alle zwei Minuten einmal
- Studien zu Pausen bei der Arbeit, aufgegriffen von der Harvard Business Review – regelmäßige Pausen steigern Produktivität und Kreativität und senken das Burnout-Risiko
- American Psychological Association – Kosten des Aufgabenwechsels (switching costs): Produktivitätsverlust von bis zu 40 %
- Patricia Albulescu et al., „‚Give me a break!‘ A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance“, PLOS ONE (2022): Mikropausen steigern die Vitalität und verringern die Ermüdung; der Leistungsgewinn ist vor allem bei Routineaufgaben deutlich

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026