MODULBESCHREIBUNG

Bei KI nicht klein denken: drei innere Stimmen, die bremsen

Adaptives Modul | ~20 min

Drei von vier Beschäftigten fühlen sich mit KI unwohl, und mehr als die Hälfte umgeht die bereitgestellten Tools, um von Hand zu arbeiten. Was bremst, ist selten die Technik: Die Weichen stellen schon vorher drei innere Stimmen. Das Modul lehrt, sie zu entschlüsseln – die schützende Stimme, die innere Kritik, die Angst, überflüssig zu werden –, und die fünf Verhaltensweisen zu erkennen, in denen sie sich im Alltag zeigen.

LERNZIELE

01 Den Beschützer und seine drei Argumente erkennen: Du könntest es falsch machen, du könntest anderen wehtun, du könntest dir selbst wehtun.

02 Die innere Kritik, die ängstlich und endgültig urteilt, von konstruktiver Kritik unterscheiden, die hinterfragt und nach Lösungen sucht.

03 FOBO erkennen, die Angst, überflüssig zu werden, und ihre zwei gegensätzlichen Folgen: planloses Hinterherrennen oder Hemmung.

04 Die fünf Verhaltensweisen erkennen, die das Kleinspielen verraten, von einfachen Anfragen bis zur KI-Nutzung im Alleingang.

ZIELGRUPPE

Alle, die mit KI mehr wagen wollen, und Führungskräfte, die sich ein Team wünschen, das experimentiert.

- **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

Brahim, Mitarbeiter am Empfang, hat letztes Jahr eine fehlerhafte Nachricht verschickt und musste sich das vor dem Team vorhalten lassen. Seitdem sagt er sich: „Solche Tools sind nichts für mich." Léon, seine Führungskraft, sucht jemanden, der den KI-Assistenten für Antworten an angemeldete Personen testet. Was sollte Brahim 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

- Play small / klein denken – Tara Mohr, „Playing Big" (2014)
- Der Beschützer und seine drei Argumente (es falsch machen / anderen wehtun / sich selbst wehtun) – Afthonios-Methode, inspiriert vom Konzept der inneren Kritik
- FOBO („fear of becoming obsolete", die Angst, überflüssig zu werden) – Begriff, belegt in der HR- und arbeitspsychologischen Literatur über Ängste rund um KI

QUELLEN & REFERENZEN

- KPMG – „2025 American Worker Survey" (veröffentlicht am 24. November 2025, mehr als 2.100 US-Beschäftigte großer Organisationen): 52 % befürchten, dass KI sie an ihrem Arbeitsplatz ersetzen könnte; dieser Anteil hat sich innerhalb eines Jahres fast verdoppelt
- Wiley (Workplace Intelligence) – Bericht „The Human Side of Artificial Intelligence" (2024): 75 % der Beschäftigten geben an, dass ihnen im Umgang mit KI das Selbstvertrauen fehlt
- WalkMe – „State of Digital Adoption Report" (2026, 3.750 Befragte, 14 Länder): 54 % der Beschäftigten haben KI-Tools umgangen und die Arbeit von Hand erledigt
- Tara Mohr – „Playing Big" (2014): Konzept des „play small" (klein spielen)

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 10.11.2026