MODULBESCHREIBUNG

Resilienz ist mehr als Durchhalten: drei Stärken im Wandel

Adaptives Modul | ~20 min

„Resilienz“ ist zum Allzweckbegriff geworden, manchmal sogar zum Alibi. Dieses Modul rückt ihn zurecht und unterscheidet drei aufeinanderfolgende Resilienzen: standhalten und wieder aufstehen; gemeinsam wieder auf die Beine kommen, mit Transparenz, Recht auf Fehler und Projekt-Rückschau ohne Schuldige; dann sich neu erfinden, wenn sich der Beruf selbst wandelt, KI eingeschlossen. Und es bezieht klar Stellung: Individuelle Resilienz darf nie dazu dienen, dass Beschäftigte die Missstände ihrer Organisation auffangen.

LERNZIELE

01 Die individuelle Resilienz stärken: mit drei persönlichen Hebeln wieder aufstehen, ohne sich über das eigene Scheitern zu definieren.

02 Die kollektive Resilienz aufbauen: mit Vertrauen, Transparenz, dem Recht auf Fehler und gemeinsamem Sinn, bis hin zur Projekt-Rückschau ohne Schuldige.

03 Die Resilienz der Verwandlung kennenlernen: sich in einer Welt, die brüchig und nicht linear geworden ist, neu erfinden, statt in die alte Form zurückfinden zu wollen.

04 Bei den eigenen Werten bleiben und dabei die KI-Tools steuern, um sich zu verwandeln, ohne sich zu verlieren.

ZIELGRUPPE

Alle, die bei Erschütterungen stabil bleiben und in einem Beruf, der sich wandelt, auf Dauer bestehen 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

- Growth Mindset – Carol Dweck, bei Microsoft von Satya Nadella bekannt gemacht
- Drei Resilienzen (1.0 einstecken/wieder aufstehen, 2.0 kollektiv, 3.0 sich neu erfinden) – Afthonios-Methode
- BANI-Welt – Jamais Cascio

QUELLEN & REFERENZEN

- Microsoft / Satya Nadella – Kulturwandel seit 2014 auf Grundlage des „Growth Mindset“ (Carol Dweck), von einer Kultur derer, „die alles wissen“, zu einer Kultur derer, „die alles lernen“
- Airbnb / Brian Chesky – öffentlicher Brief vom Mai 2020 zu den Verlusten und zum Abbau von 25 % der Belegschaft, Vorbild für transparente Krisenkommunikation
- Jamais Cascio – „BANI“-Modell (brüchig, ängstlich, nicht linear, unbegreiflich), 2018 als Nachfolger von VUCA entwickelt
- Albert Bandura (1977) – Selbstwirksamkeitserwartung und eigene Erfolgserfahrungen

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026