MODULBESCHREIBUNG

Sich selbst trauen

Adaptives Modul | ~20 min

„Mir fehlt das Selbstvertrauen“: ein harmloser Satz, der aus einer Kompetenz, die sich entwickeln lässt, einen Konstruktionsfehler macht. Dieses Modul klärt den Begriff von Grund auf: Vertrauen bezieht sich auf bestimmte Fähigkeiten und bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Danach unterscheidet es zwei Arten von Vertrauen: eines, das durch Erfahrung wächst, und eines, das man wählt. Gerade dieses zweite wird im KI-Zeitalter entscheidend, in dem jeder Tools beaufsichtigt, ohne sich vorher jahrelang bewährt zu haben.

LERNZIELE

01 Statt „Mir fehlt das Selbstvertrauen“ zu sagen, die konkrete Fähigkeit erkennen, die man noch entwickeln muss.

02 Vertrauen und Angstfreiheit auseinanderhalten: mit der Angst vorangehen, ohne auf den Tag zu warten, an dem der Zweifel verschwunden ist.

03 Bedingtes Vertrauen wachsen lassen: etwas Unbequemes wagen und dann jeden kleinen Schritt feiern.

04 Bedingungsloses Vertrauen wählen, bis in Haltung und Atmung, um Neuland zu betreten, KI eingeschlossen.

ZIELGRUPPE

Alle, die sich mit gewähltem Vertrauen an neue Aufgaben oder neue Tools wagen 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

- Power Posing – Konzept, bekannt gemacht von Amy Cuddy
- Bedingtes vs. bedingungsloses Vertrauen – Afthonios-Methode
- Komfortzone – klassisches psychologisches Konzept der Persönlichkeitsentwicklung

QUELLEN & REFERENZEN

- Amy Cuddy (Harvard) – machte das Konzept „Power Posing“ in einem TED-Talk bekannt
- Marianne Williamson – Autorin des Zitats „Unsere tiefste Angst … ist, dass wir über alle Maßen machtvoll sind“ („A Return to Love“, 1992), oft Nelson Mandela zugeschrieben
- Jacques Brel – litt vor seinen Konzerten unter extrem heftigem Lampenfieber, wie sein Umfeld und seine Biografen bezeugen
- Albert Bandura (1977) – Selbstwirksamkeit und eigene Erfolgserfahrungen

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 21.11.2026