MODULBESCHREIBUNG

Immer überlastet? Das Problem ist nicht die Zeit

Adaptives Modul | ~20 min

Noch nie hatten wir so viele Tools, um Zeit zu sparen, und doch war das Gefühl, überlastet zu sein, nie so stark. Denn das Problem ist nicht die Zeit, sondern wie wir sie erleben: ein Kopf, der hetzt und seine eigene Dringlichkeit erzeugt. Statt Methoden anzuhäufen, packt dieses Modul das Problem an der Wurzel, mit einem anderen Blick auf die Zeit – die gelebte Zeit ist dehnbarer, als man glaubt – und einigen einfachen Praktiken, um aus der Hetze auszusteigen.

LERNZIELE

01 Verstehen, warum Tools, die uns angeblich Zeit sparen, uns manchmal noch stärker überlasten.

02 Das eigene Verhältnis zur Zeit überdenken: gelebte Zeit als dehnbar sehen statt als gerade Linie, die man endlos füllen muss.

03 Unterscheiden, was man selbst tun will und was man erledigt haben will, um die Arbeit besser zu verteilen – ob auf einen Kollegen oder auf die KI.

04 Die eigene Zeit wieder in die Hand nehmen: mit zeitlich begrenzten Arbeitsblöcken, bewussten Pausen und der Kunst, Aufgaben ohne schlechtes Gewissen zu verschieben.

ZIELGRUPPE

Alle, die in ständiger Hetze stecken und am Ende des Tages nicht alles geschafft haben, was sie sich vorgenommen hatten.

- **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

Facundo, Kommunikationsreferent, hat zu viel Arbeit und schläft schlecht. Vor einem Jahr hat er aus eigener Initiative einen täglichen Pressespiegel eingeführt, der ihn eine Stunde am Tag kostet. Seitdem hat ihn niemand mehr darauf angesprochen. Am Donnerstag trifft Facundo seine Führungskraft. Was sollte Facundo 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

- Parkinsonsches Gesetz – Cyril Northcote Parkinson, Essay im Economist, 1955
- Afthonios-Methode: Raster „was ich tun will vs. was ich erledigt sehen will“ und Abgeben an einen Kollegen oder einen KI-Assistenten
- Bewusste Atempausen, 3 × 3 min pro Tag – angelehnt an die Achtsamkeitspraxis (Jon Kabat-Zinn)
- Afthonios-Methode: Depriorisieren mit 2 Fragen (Ist die Aufgabe wirklich wichtig? Kann sie warten?)

QUELLEN & REFERENZEN

- Aruna Ranganathan und Xingqi Maggie Ye (UC Berkeley Haas), „AI Doesn’t Reduce Work—It Intensifies It“, Harvard Business Review (2026): Unternehmen müssen eine „KI-Praxis“ einführen, mit gezielten Pausen, einer bewussten Abfolge der Arbeit und mehr menschlicher Verankerung
- Federal Reserve Bank of St. Louis, 2025: Wer generative KI nutzt, spart im Schnitt rund 2,2 h pro Woche; 20,5 % sparen mindestens 4 h pro Woche
- Microsoft, Work Trend Index, „Breaking down the infinite workday“, Juni 2025: eine Unterbrechung alle 2 Minuten (rund 275 am Tag), 48 % beschreiben ihre Arbeit als chaotisch und zersplittert
- Parkinsonsches Gesetz – Cyril Northcote Parkinson, Essay im Economist, 1955

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 05.10.2026