MODULBESCHREIBUNG

Weniger Druck, mehr Gegenwart: zurück zum Wesentlichen

Adaptives Modul | ~20 min

Dieses Modul liefert keine Methode, mit der mehr Aufgaben in den Tag passen: Es hilft zu klären, wofür jeder seine Energie einsetzen sollte. Es unterscheidet das Wichtige vom Zwingenden, gibt der unverplanten Zeit ihren Wert zurück, in der bei 3M das Post-it entstand, und stellt die vier Fragen, die durch KI strategisch werden: von dem, was dem Menschen bleibt, bis zu dem, was man bewusst erkunden will. Für Führungskräfte kommt eine Verantwortung hinzu: den Freiraum ihres Teams zu schützen.

LERNZIELE

01 Das Wichtige vom Zwingenden unterscheiden und so die Aufgabenliste verkürzen: prüfen, was wirklich passiert, wenn man etwas aufschiebt.

02 Jede Woche unverplante Zeit schützen, für sich selbst und als Führungskraft auch für das eigene Team.

03 Den Moment bewusst leben, indem man die eigene Aufmerksamkeit pflegt: Rückkehr zu den fünf Sinnen, Monotasking, kurze Pausen vor anspruchsvollen Momenten.

04 Die Energie wieder auf das Wesentliche der eigenen Arbeit richten, mithilfe der vier Fragen, die das Aufkommen von KI aufwirft.

ZIELGRUPPE

Alle, die ihre Energie dem widmen wollen, was wirklich zählt, und Führungskräfte, die über die Zeit ihres Teams wachen.

- **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

- 3M – Programm „15 % time“, Ursprung des Post-it
- Unterscheidung wichtig / zwingend – Afthonios-Methode
- Die eigene Aufmerksamkeit pflegen / Monotasking – Afthonios-Methode, gestützt auf dokumentierte Praktiken der Achtsamkeit

QUELLEN & REFERENZEN

- 3M – historisches Programm „15 % time“, Ursprung des Post-it (Klebstoff von Spencer Silver, Idee von Art Fry)
- SAP – Programm „Search Inside Yourself“ (ursprünglich bei Google entwickelt), für Tausende Mitarbeitende eingeführt
- Atlassian – ShipIt Days: 24 Stunden, mehrmals im Jahr, für ein frei gewähltes Projekt, ohne ein Ergebnis liefern zu müssen
- Bronnie Ware (Pflegerin in der Palliativversorgung) – „The Top Five Regrets of the Dying“

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026