



SABINE GROMER

# ANTIFRAGILITÄT

DIE KUNST, IN UNSICHERHEIT ZU WACHSEN



MAGNOLIATREE



**KUMMER BEREITET DICH AUF FREUDE VOR. ER FEGT  
GEWALTSAM ALLES AUS DEINEM HAUS, DAMIT NEUE  
FREUDE RAUM FINDET, EINZUTRETEN. ER SCHÜTTELT DIE  
GELBEN BLÄTTER VOM AST DEINES HERZENS, DAMIT  
FRISCHE, GRÜNE BLÄTTER AN IHRER STELLE WACHSEN  
KÖNNEN. ER REIßT DIE VERROTTETEN WURZELN HERAUS,  
DAMIT NEUE, VERBORGENE WURZELN RAUM ZUM  
WACHSEN HABEN. WAS AUCH IMMER DER KUMMER AUS  
DEINEM HERZEN SCHÜTTELT, BESSERE DINGE WERDEN  
SEINEN PLATZ EINNEHMEN.**





WAS IST ANTIFRAGILITÄT?



# DAS VERLORENE PFERD ODER DAS GEHEIMNIS DES GLÜCKS





WIE DU PLANST



WIE DAS UNIVERSUM FÜR DICH PLANT

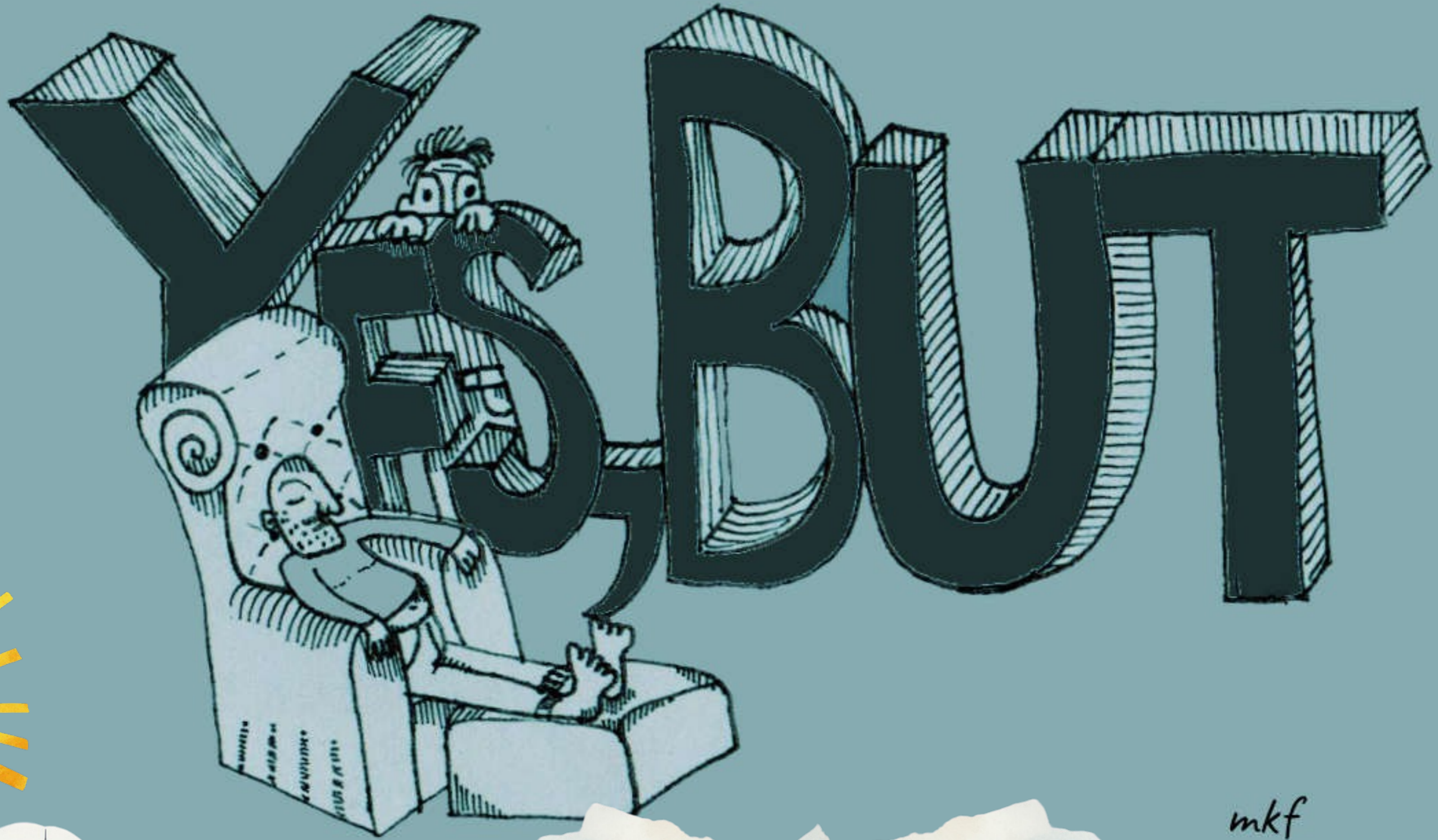


**DENKE AN EINE SCHWIERIGE PHASE IN  
DEINEM LEBEN?**

**WAR SIE FLUCH ODER SEGEN?**

**WODURCH HAST DU SIE  
'ÜBERLEBT'?**





mkf





# DAS KRYPTONIT DER WEITERENTWICKLUNG

**JA, ABER  
LÄSST  
STAGNIEREN**

**JA, ABER  
WERTET AB**

**JA, ABER  
LÖSCHT**

**JA, ABER  
SCHAFFT  
SCHLEICHWEGE**





*Ja, wind...*



— “ —  
ZWISCHEN REIZ UND REAKTION LIEGT EIN RAUM. IN DIESEM RAUM LIEGT  
UNSERE MACHT ZUR WAHL UNSERER REAKTION. IN UNSERER REAKTION  
LIEGEN UNSERE ENTWICKLUNG UND UNSERE FREIHEIT.

— ” —  
VIKTOR FRANKL

**E**  
EREIGNIS

+

**R**  
REAKTION

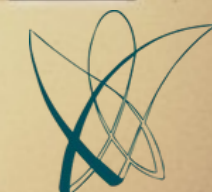
=

**A**  
AUSGANG





**DAS IST ANTIFRAGILITÄT**





# ANTIFRAGILITÄT

NASSIM NICHOLAS TALEB

**ANTIFRAGILITÄT BEZIEHT SICH AUF DIE FÄHIGKEIT  
EINES SYSTEMS, EINER ORGANISATION ODER  
EINER EINZELPERSON, SCHOCKS, BELASTUNGEN  
UND SCHWANKUNGEN NICHT NUR ZU  
WIDERSTEHEN, SONDERN DURCH SIE ZU  
WACHSEN ODER SICH ZU VERBESSERN.**





**ANTIFRAGILE SYSTEME WACHSEN DURCH CHAOS UND  
VERLIEREN AN QUALITÄT, WENN SIE DAVOR GESCHÜTZT  
WERDEN. STRESS TRENNT SCHWACHES VON STÄRKEREM –  
DAS UNVORHERSEHBARE WIRD ZUR CHANCE FÜR  
ENTWICKLUNG, VERBESSERUNG UND INNOVATION.**

# WIE ERKENNEN WIR ANTIFRAGILITÄT?



TALEB UNTERSCHIEDET ZWISCHEN DREI KATEGORIEN:  
FRAGILE, WIDERSTANDSFÄHIGE UND ANTIFRAGILE SYSTEME.

- **FRAGILE SYSTEME** WERDEN DURCH STRESSOREN GESCHÄDIGT,
- **WIDERSTANDSFÄHIGE SYSTEME** WIDERSTEHEN IHNEN, UND
- **ANTIFRAGILE SYSTEME** PROFITIEREN VON IHNEN.

Nassim Nicholas Taleb book "Antifragile: Things That Gain from Disorder"



# ANTIFRAGILITÄTS-TEST




## TEST DER SYMMETRIE

**Alles, was durch ein zufälliges Ereignis mehr Nachteile als Vorteile erfährt, ist anfällig. Alles, was mehr positive als negative Auswirkungen hat, ist antifragil.**

Dr. Paige Williams





Jenseits von richtig und  
falsch liegt ein Garten.  
Dort treffen wir uns.

R u m i



# WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ANTIFRAGILITÄT UND RESILIENZ?



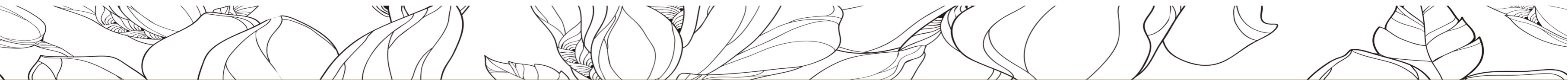
# 4 KRISENTRÄCHTIGE HALTUNGEN

nach Viktor Frankl

1. FORCIERTES VERMEIDEN-WOLLEN
2. FORCIERTES ANKÄMPFEN
3. FORCIERTES ERWZINGEN-WOLLEN
4. FORCIERTE SELBSTREFLEXION



# KERNPRINZIPIEN DER ANTIFRAGILITÄT



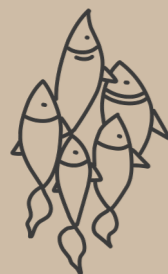
## Überkompensation und Wachstum

Anpassung und Verbesserung als Antwort auf Herausforderungen.



## Optionalität

Flexibilität und Agilität in unsicheren Zeiten.



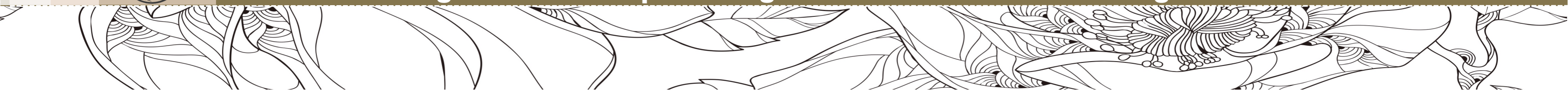
## Redundanz

Backup-Ressourcen sorgen für Alternativen, wenn Wege blockiert sind.



## Nicht-prädiktive Entscheidungsfindung

Vorbereitung auf die Anpassung statt auf die Vorhersage.



# KRAFTTRAINING



1. **Identifiziere die Bereiche, die zu starr oder spröde sind.**
2. **Pflege eine Vielzahl von Fähigkeiten und Interessen, um deine Wahlfreiheit zu erhöhen.**
3. **Reflektiere regelmäßig deine Reaktionen auf Herausforderungen, um deine Anpassungsfähigkeit zu verbessern.**



# 10 SCHRITTE ZUR FÖRDERUNG DER ANTIFRAGILITÄT



- 1 Rekrutiere deinen Verstand**  
Erkenne und hinterfrage automatische Denkfallen.
- 2 Verankere dich in der Realität**  
Handle innerhalb deiner Einflusszone und akzeptiere das Unkontrollierbare.
- 3 Durchbreche Negativ-Spiralen**  
Finde das Nützliche auch in Herausforderungen.  
Nutze Tüfteln und Upcycling als Haltung.
- 4 Lebe intelligente Risiken**  
Wähle Optionen, bei denen Lernen und Wachstum garantiert sind – auch beim Scheitern.
- 5 Trainiere aktive Resilienz (Hormesis)**  
Suche bewusst kleine Herausforderungen, die dich stärker machen.

- 6 Baue echte Vertrauensräume**  
Etabliere stabile Verbindungen, die auch an regnerischen Tagen tragen.
- 7 Nutze kollektive Weisheit**  
Binde Andersdenkende bewusst ein und halte Spannung aus.
- 8 Gestalte über Ziele hinaus**  
Arbeite auf eine Richtung hin, nicht auf starre Endpunkte.
- 9 Spiele das unendliche Spiel**  
Verabschiede dich vom Gewinnen – baue Strukturen für beständiges Lernen und Wachstum.
- 10 Trainiere Flexibilität**  
Passe dein Vorgehen schneller an, als sich die Umwelt verändert.

# REFLEXIONSFRAGEN

Welche Bereiche meines Lebens könnten von mehr Flexibilität und Widerstandsfähigkeit profitieren?

Wie kann ich kleine Herausforderungen in meine Routine einbauen, um meine Antifragilität zu stärken?





# CONCLUSIO



Antifragilität ist ein starker Rahmen, um in einer komplexen Welt zu gedeihen. Wer Ungewissheit annimmt, Herausforderungen als Wachstumschancen nutzt und robuste Systeme schafft, wird im Chaos nicht nur überleben, sondern aufblühen. Fang klein an, bleib konsequent und beobachte, wie Antifragilität dein Leben und deine Führung stärkt.

# ONE PAGER ANTIFRAGILITÄT





**DANKE**

**THERE IS A PLACE BETWEEN  
RIGHT AND WRONG.  
WE WILL MEET YOU THERE.**

**RUMI**

