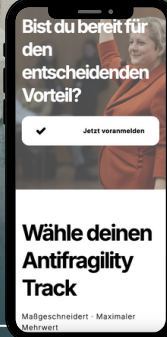


JETZT NEU

ANTIFRAGILITY MASTERY



mit Sabine Gromer & Christine Aschbacher



DAS HIGH IMPACT TRAINING FÜR PROFESSIONALS

Verwandle Komplexität in deinen Wettbewerbsvorteil

- ✓ 1 Tag Intensiv-Workshop
- ✓ inkl. 1:1 Coaching
- ✓ Antifragility-Toolkit
- ✓ Exklusives Peer-Network
- ✓ 3 Monate Follow-Up-Begleitung
- ✓ Lebenslanger Zugang zu Updates

BEKANNT AUS



mehr erfahren antifragility.ju.mp

ANTIFRAGILITÄT In Unsicherheit wachsen

In einer Zeit des rasanten Wandels ist es entscheidend, Antifragilität zu verstehen und anzunehmen.

Resilienz ≠ Antifragilität

Resilienz bedeutet, Stress zu überstehen oder Veränderungen standzuhalten, ohne Schaden zu nehmen.

Antifragilität beschreibt die Fähigkeit eines Systems, einer Organisation oder einer Person, nicht nur Schocks, Belastungen und Unsicherheit zu überstehen, sondern daran zu wachsen.

Es geht darum, das Unvorhersehbare und Chaotische als Chance für Entwicklung, Verbesserung und Innovation zu nutzen.



Kernprinzipien von Antifragilität



Überkompensation und Wachstum

Anpassung & Weiterentwicklung als Reaktion auf Herausforderungen.



Optionalität

Flexibilität und Beweglichkeit in unsicheren Zeiten.



Redundanz

Reserven sichern Alternativen, wenn Wege blockiert sind.



Nicht-prognostisches Entscheiden

Anpassungsbereitschaft statt Vorhersage.

10 Schritte zur Förderung von Antifragilität

1 Sieh das Gute
Behalte auch in schwierigen Situationen eine positive Perspektive.

2 Fokus auf das Machbare
Fokussiere dich auf das Kontrollierbare und handle konkret.

3 Sprich mehr
Offene Kommunikation fördert Zusammenarbeit und Verständnis.

4 Mach kleine Pläne
Setze erreichbare Ziele, um Schwung und Anpassungsfähigkeit zu bewahren.

5 Sei bereit für Veränderung
Entwickle eine Haltung, die offen ist für neue Wege und Lösungen.

6 Lerne Neues
Lerne stetig, um Fähigkeiten und Anpassung zu stärken.

7 Helft einander
Unterstützt euch gegenseitig, um eine resiliente Gemeinschaft zu stärken.

8 Schau auf dich
Dein Wohlbefinden ist Grundlage für Resilienz und Führungskraft.

9 Frag nach Ideen
Hol dir vielfältige Perspektiven aus unterschiedlichen Quellen.

10 Arbeite an deinem Plan B
Halte Alternativen bereit, um dich schnell auf Neues einzustellen.

Konkrete Tipps

Um antifragil zu werden, erkenne starre oder anfällige Bereiche in deinem Leben oder Beruf.

Führe kleine, kontrollierte Stressreize ein, um Resilienz aufzubauen.

Entwickle vielfältige Fähigkeiten und Interessen, um deine Handlungsoptionen zu erweitern.

Reflektiere regelmäßig deine Reaktionen auf Herausforderungen, um deine Anpassungsfähigkeit zu stärken.

Reflexionsfragen

Welche Bereiche meines Lebens würden von mehr Flexibilität und Resilienz profitieren?

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

Wie kann ich meine Handlungsoptionen bei Entscheidungen und in der Karriereplanung erweitern?



CONCLUSIO

Antifragilität ist ein starkes Konzept für Erfolg in einer komplexen Welt. Wer Unsicherheit annimmt, im Chaos Chancen erkennt und stabile Systeme aufbaut, kann nicht nur überleben, sondern aufblühen. Fang klein an, bleib dran – und erlebe, wie sich dein Blick auf Leben und Führung verändert.

KONTAKT

www.magnoliatree.org
office@magnoliatree.org