Inhalte:

- Interview: KI und Führung
- Neue Podcastfolge: Epistemische Resilienz
- Forschungsimpuls: Der Accuracy-Prompt
- Blog-Artikel: Skepsis - das richtige Maß finden
- Ankündigung: "Schicksalsschlag meistern"-Kongress

Resilienz und künstliche Intelligenz

Hallo Max!

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unsere Welt – schnell, tiefgreifend und manchmal überfordernd. Zwischen neuen Möglichkeiten und neuen Unsicherheiten brauchen wir nicht nur technisches Verständnis, sondern auch Resilienz, um gesund, klar und handlungsfähig zu bleiben.

Diese Woche schauen wir darauf, wie **KI uns im Alltag unterstützen** kann – von Routinen bis hin zu kreativen Prozessen – und gleichzeitig, welche innere Haltung wir brauchen, um mit Tempo, Wandel und Ambiguität souverän umzugehen. Denn KI kann unsere Fähigkeiten erweitern und uns produktiver machen, aber sie fordert auch unsere Fähigkeit zur Selbstregulation, Entscheidungsstärke und kritischen Reflexion heraus.

Viel Freude mit unseren Resilienz-Impulsen,

Sebastian Mauritz

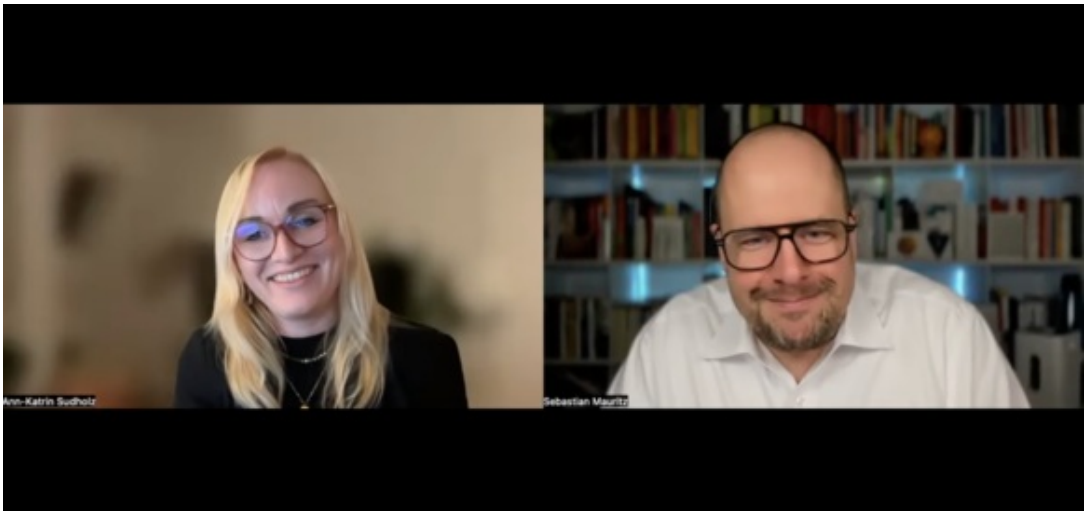
... und das Team der Resilienz Initiative

Möge die Resilienz mit Ihnen sein!

Interview KI und Führung

(Exklusiv zwischen den Resilienz-Kongressen)

Ann-Katrin Sudholz und Sebastian Mauritz im Gespräch – November 2025



Angewandte KI im Arbeitskontext

Ann-Katrin Sudholz ist seit dreizehn Jahren Führungskraft und beschäftigt sich intensiv mit dem Thema angewandte KI, Führung und Transformation. Im Gespräch mit Sebastian Mauritz stellt Sie die Herausforderungen vor, denen sich moderne Unternehmen stellen müssen und gibt dazu Lösungsvorschläge aus ihrer praktischen Erfahrung. Im Interview geht es unter anderem darum, welche Rolle Führungskräfte einnehmen, um KI gewinnbringend und resilient im Arbeitskontext einzusetzen.

Jetzt Interview ansehen

Rethinking: Epistemische Resilienz – Neue Podcastfolge

Wie nehmen wir die Welt war? Welche Informationen halten wir für richtig – welchen Quellen trauen wir? Wie können wir im KI-Zeitalter, in dem wir schnell an Informationen kommen, klar im Sturm der Informationsflut bleiben? Mit diesen Fragen beschäftigen sich Sebastian Mauritz und Ruben Langwara in der neuen Folge von Rethinking Resilience zum Thema epistemische Resilienz (ET: 24.11.25).

Hören Sie auf **Spotify** rein oder schauen Sie sich die neue Podcastfolge auf **YouTube** an.

Rethinking: Epistemische Resilienz

Jetzt anschauen

Mini-Impuls aus der Forschung:

Der Accuracy-Prompt

Leider können wir nicht immer sofort erkennen, ob eine Information, eine Nachricht oder ein Bild echt bzw. korrekt ist. Dafür sind zum einen unsere inneren Wahrnehmungsfilter und mentalen Denkfallen, zum anderen macht es uns die KI auch nicht immer einfach, wahr von falsch zu unterscheiden. Eine aktuelle Studie zeigte, dass bis zu **40% der Antworten** großer Sprachmodelle wie ChatGPT oder Perplexity **frei erfunden** sind und dennoch wie Fakten präsentiert werden (BBC&EBU, 2025).

Um Sicherheit und Klarheit in der der Daten, Fakten, Meinungen zu stärken, hilft der Accuracy-Promt! Damit ist nur eine kurze Frage – ein kurzes Innehalten und Öffnen – gemeint, das die automatische Impulse bremst und damit auch die Qualität unserer Entscheidungen nachweislich verbessert.

Mit dem **Accuracy-Promt** verschieben Sie schnell und einfach den Fokus von Schnelligkeit auf Genauigkeit, vemeiden Fehlinformationen und steigern Ihre epistemische Resilienz (Pennycook & Rand, 2022).

Probieren Sie diese Mikro-Routine:

1. Halten Sie kurz inne, bevor Sie urteilen oder entscheiden.
2. Fragen Sie sich: „Wie sicher bin ich – und warum?“
3. Wenn nötig: eine Gegenquelle checken oder eine alternative Erklärung suchen.

Studien dazu: BBC & European Broadcasting Union. (2025). News Integrity in AI Assistants: An international PSM study.
Link zur Studie
Pennycook, G., & Rand, D. G. (2022). Accuracy prompts are a replicable and generalizable approach for reducing the spread of misinformation. Nature communications, 13(1), 2333.
Link zur Studie

Können wir zu skeptisch sein?

Für einen gesunden Umgang mit KI und eine hohe epistemische Resilienz braucht es ein gewisses Maß an Skepsis. Jedoch kann uns unserer **innerer Antreiber "Sei auf der Hut"** unsere Produktivität mindern oder auch soziales Miteinander stören.

Lesen Sie im Blog der Resilienz Akademie, wie Sie Vorsicht und Vertrauen balancieren können – für mehr Sicherheit im Informations-Wirbel und Freiheit im Umgang mit technischen Errungenschaften.

Jetzt lesen

Ankündigung:

Schicksalsschlag meistern Kongress

05.-18. Dezember 2025

Ein Schicksalsschlag verändert dein Leben von heute auf morgen. Nichts ist mehr wie am Tag zuvor. Sei es durch den Tod eines geliebten Menschen, eine lebensverändernde Diagnose, die Krankheit oder Behinderung deines Kindes, eine toxische Beziehung oder körperlichen, emotionalen oder sexuellen Missbrauch in der Kindheit.

Vom **5. bis 18. Dezember 2025 findet die kostenfreie Online-Konferenz** Schicksalsschlag meistern statt, die ich dir von Herzen empfehle.

40+ Expert:innen aus Traumatherapie, Trauerbegleitung, Psychologischer Beratung & Coaching, Neurowissenschaften, Spiritualität – plus Mutmacher:innen mit persönlichen Lebensgeschichten. Die Online-Konferenz ist deine Einladung und Hilfestellung, den Funktionsmodus hinter dir zu lassen und wieder zurück in Lebendigkeit, innere Stärke und Lebensfreude zu finden.

Jetzt

Ein Projekt der Resilienz Initiative

Sebastian Mauritz Kommunikation
Sebastian Mauritz
Angerstraße 7
37073 Gottingen
Deutschland

Hier finden Sie das
vollständige Impressum.

Copyright 2025

Abmelden / Unsubscribe