



Dein Selbstcoaching mit KI

128 Prompts für deine Entwicklung



Inhaltsverzeichnis

KI als dein Coach	3
Welche KI ist die Beste für dich?	3
Tipps zur Formulierung effektiver Selbstcoaching-Prompts	4
Datenschutz und Privacy: Sensible Themen sicher reflektieren	8
Grenzen der KI	10
128 Prompts für 16 Themenbereiche	12
1. Ziele ausarbeiten und kraftvoll formulieren	13
2. Ins Handeln kommen	15
3. Kreative Blockaden lösen und Ideen finden	17
4. Gedanken ordnen und zusammenfassen	19
5. Lösungen für ein Problem finden	21
6. Selbstreflexion vertiefen und blinde Flecken erkennen	24
7. Entscheidungen treffen und Klarheit gewinnen	26
8. Ängste überwinden und limitierende Glaubenssätze auflösen	28
9. Selbstvorwürfe, Scham und Schuld verstehen und auflösen	30
10. Zeitmanagement und Priorisierung	32
11. Beziehungen verstehen und Kommunikation verbessern	34
12. Werte erkunden und Lebensvision entwickeln	35
13. Finanzielle Ziele und Geldmindset entwickeln	37
14. Resilienz aufbauen und mit Rückschlägen umgehen	39
15. Vorbereitung auf wichtige Gespräche, Präsentationen und Verhandlungen	40
16. Gewohnheiten ändern und nachhaltige Routinen etablieren	42
Es geht los - Dein Selbstcoaching mit KI	45

KI als dein Coach

In einer Zeit, in der persönliche Entwicklung und Selbstreflexion immer wichtiger werden, stehen wir vor einer spannenden Frage: Wie können wir künstliche Intelligenz nutzen, um uns selbst besser zu verstehen und weiterzuentwickeln? Während traditionelles Coaching oft mit hohen Kosten und Terminvereinbarungen verbunden ist, eröffnen KI-Tools, wie ChatGPT oder Claude, eine neue Dimension der Entwicklung – verfügbar rund um die Uhr, auch an Wochenenden, geduldig und ohne Vorurteile. Wann immer du Rat oder Coaching möchtest, die KI ist bereit. Natürlich ersetzt KI-gestütztes Coaching keinen professionellen Coach oder Therapeuten, aber es bietet dir einen wertvollen Reflexionsraum, in dem du deine Gedanken strukturieren, Ziele schärfen und neue Perspektiven entwickeln kannst. Die Kunst liegt darin, die richtigen Prompts (KI-Anweisungen) zu formulieren. Mit den passenden Prompts kann KI dich darin unterstützen, deine Gedanken zu ordnen, Muster zu erkennen, Klarheit zu gewinnen, Probleme zu lösen, schwierige Gespräche vorzubereiten, deine Werte zu erforschen, eine Vision zu entwickeln und Ziele zu formulieren und zu erreichen.

Welche KI ist die Beste für dich?

Für Selbstcoaching-Zwecke sind viele Sprachmodelle geeignet, jedes hat seine eigenen Stärken und Schwächen. Die Wahl hängt von deinen spezifischen Bedürfnissen ab. Ich schlage dir hier drei Modelle vor.

ChatGPT (OpenAI) ist nach wie vor eine der vielseitigsten Optionen für Selbstcoaching. Für Selbstcoaching-Zwecke ist ChatGPT besonders stark in der strukturierten Gesprächsführung und der Anwendung verschiedener Coaching-Methoden – allerdings wirken die Antworten manchmal etwas mechanisch. In der kostenlosen Version kannst du mit ChatGPT derzeit etwa 30–50 Nachrichten pro Tag austauschen.

Copilot von Microsoft basiert auf ChatGPT und bietet dir eine besonders einfache Möglichkeit, mit der KI in einem direkten Gespräch zu arbeiten, also mit Spracheingabe und -ausgabe (diese Funktion gibt es auch bei ChatGPT). Ein großer Vorteil: Copilot hat auch in der kostenlosen Version keine Begrenzung bei der Anzahl der Nachrichten.

Claude (Anthropic) zeichnet sich durch besonders durchdachte, nuancierte Antworten aus und hat oft ein besseres Verständnis für emotionale Kontexte. Claude analysiert und fasst komplexe Gedankengänge hervorragend zusammen. Für tiefgehende Selbstreflexion und das Ordnen komplexer Gedanken ist Claude eine ausgezeichnete Wahl. Spracheingabe und -ausgabe bietet Claude aktuell nur in der Claude-App für Mobilgeräte. In der kostenlosen Version sind derzeit etwa 10-20 Konversationen innerhalb von 5 Stunden möglich.

Um mit KI zu arbeiten, benötigst du einen (kostenlosen) Account – zum Beispiel von Claude, Copilot oder ChatGPT – und schon kann's losgehen. Du kannst natürlich auch andere Sprachmodelle (LLMs) nutzen, für den Anfang werden die genannten, aber vermutlich ausreichen.

- ChatGPT: <https://chatgpt.com/>
- Copilot: <https://copilot.microsoft.com/>
- Claude: <https://claude.ai/>

Wenn du mit mehreren KIs experimentieren möchtest, könnte **Merlin** (<https://www.getmerlin.in>) interessant für dich sein. Hier wählst du das Sprachmodell aus, mit dem du arbeiten möchtest, und kannst sogar innerhalb eines Dialogs die KI wechseln. Beachte, dass verschiedene Sprachmodelle unterschiedliche Preise haben, auch wenn die Kosten für einzelne Anfragen meist im Sub-Centbereich liegen.

In den Einstellungen von KI's, z.B. von Claude und ChatGPT kannst du die Nutzung deiner Daten einschränken. Wenn es um Coachingthemen geht, ist es sehr sinnvoll, dies auch restriktiv zu tun. Dazu später mehr.

Tipps zur Formulierung effektiver Selbstcoaching-Prompts

Die Qualität der Ergebnisse und das Verhalten der KI hängen maßgeblich von deinen Anweisungen und Antworten ab. Ein gut formulierter Prompt macht den Unterschied zwischen oberflächlichen Ratschlägen und wirklich transformativen Erkenntnissen. Im Folgenden findest du Hinweise für den Dialog mit einer KI und zur Erstellung guter Prompts für dein Selbstcoaching. Du kannst aber auch gleich zu den Beispielprompts springen.

Definiere die Persona, Rolle und den Ansatz: Sag der KI explizit, wer sie ist, welche Perspektive sie einnehmen soll und welchen Coaching-Stil du bevorzugst.

Beispiel: *"Agiere als sokratischer Coach, der mir durch gezielte Fragen hilft, meine eigenen Annahmen zu hinterfragen, statt mir direkt Lösungen zu präsentieren."*

Gib den Kontext an: Je mehr relevante Informationen du teilst, desto präziser kann die KI auf deine spezifische Situation eingehen. Beschreibe nicht nur das Problem, sondern auch den Hintergrund, deine bisherigen Lösungsversuche und deine Vermutungen über die Ursachen.

Statt: *"Ich prokrastiniere ständig."*

Besser: *"Ich prokrastiniere besonders bei Projekten, die keine klare Deadline haben und bei denen ich selbst die Struktur schaffen muss. Bei Aufgaben mit externem Druck funktioniere ich gut. Ich vermute, dass es mit Perfektionismus zusammenhängt, bin mir aber nicht sicher."*

Gib der KI dein Ziel an

Kommuniziere klar, was du am Ende des Gesprächs erreichen möchtest. Das hilft der KI, gezielt und effektiv zu coachen. Ohne klares Ziel kann sie nur vage Ratschläge geben, die nicht auf deine spezifische Situation zugeschnitten sind.

Beispiel: Statt *"Hilf mir mit meiner Karriere"* besser: *"Mein Ziel ist es, einen konkreten Aktionsplan zu entwickeln, wie ich in den nächsten drei Monaten eine Beförderung erreichen kann."*

Nutze negative Anweisungen: Neben dem, was die KI tun soll, ist es manchmal besonders hilfreich zu definieren, was sie nicht tun soll.

Beispiel: *"Führe mich Schritt für Schritt durch den Prozess. Gib keine Liste von Fragen aus, sondern frage mich zu jedem Aspekt einzeln."*

Fordere Prozess statt Ergebnis: Bitte die KI nicht nur um Antworten, sondern um einen Prozess, der dich zu eigenen Erkenntnissen führt.

Statt: *"Was soll ich tun?"*

Besser: *"Führe mich durch einen Reflexionsprozess, der mir hilft, selbst herauszufinden, was der richtige nächste Schritt ist. Stelle mir dazu gezielte Fragen."*

Gib Struktur und Methodik vor: Wenn du möchtest, dass die KI eine bestimmte Methode anwendet, benenne sie explizit.

Beispiel: *"Nutze die GROW-Methode (Goal, Reality, Options, Will), um mit mir mein Karriereziel zu erarbeiten. Gehe Schritt für Schritt vor und stelle mir zu jedem Bereich vertiefende Fragen."*

Fordere Tiefe ein: Wenn dir eine Antwort zu oberflächlich erscheint, sag es direkt.

Beispiel: *"Diese Antwort ist mir noch zu allgemein. Gehe tiefer: Welche psychologischen Mechanismen könnten dahinterstecken? Welche unbewussten Überzeugungen spielen möglicherweise eine Rolle?"*

Bitte um hilfreiche Fragen: Die besten Coaching-Gespräche entstehen im Dialog.

Beispiel: *"Bevor du antwortest, stelle mir 3-5 klärende Fragen, die dir helfen, meine Situation besser zu verstehen."*

Nutze Vertiefungen: Betrachte das Gespräch als einen Prozess. Gehe auf vorherige Antworten ein und vertiefe sie.

Beispiel: *"Du hast drei mögliche Ursachen genannt. Lass uns die zweite genauer untersuchen. Was würde diese Hypothese bestätigen oder widerlegen?"*

Lasse die KI ihre eigene Antwort überprüfen: KI-Antworten sind nicht immer korrekt. Wenn du Rat haben möchtest, bitte die KI um eine Überprüfung ihrer Aussage. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit für fundiertere Antworten und deckt mögliche Risiken auf.

Beispiel: *"Überprüfe deine Antwort kritisch und korrigiere sie gegebenenfalls."*

Bitte die KI, das Coaching zusammenzufassen: Manchmal hilft es, zwischendurch oder am Ende eine Zusammenfassung des Gesprächs zu bekommen.

Beispiel: *"Bitte fasse das Bisherige für mich zusammen, berücksichtige dabei besonders meine Muster, Herausforderungen und Lösungen." oder "Erstelle aus dem Besprochenen einen 7-Tage-Plan für mich."*

Zusammenfassungen sind nicht nur hilfreich für dich, sondern auch für die KI, denn KI ist, ähnlich wie wir Menschen, vergesslich. Gelegentliche Aufforderungen zur Zusammenfassung helfen ihr, sich zu merken, was wichtig ist.

Lasse die KI deinen Prompt schreiben: Wenn du Unterstützung beim Erstellen deines Prompts möchtest, bitte die KI, den Prompt für dich zu schreiben.

Beispiel: *"Erstelle mir 3 Vorschläge für einen detaillierten Prompt, in dem du als Coach auftrittst und mich Schritt für Schritt dabei unterstützt, an meinem Thema [das Thema] zu arbeiten. Berücksichtige dabei, dass ich [konkrete Handlungsschritte, Erkenntnisse, Lösungen...] entwickeln möchte. Der Prompt soll mich im Dialog Schritt für Schritt durch den Prozess führen. Definiere die Coach-Persona, Rolle, Methode und Vorgehensweise – und auch das, was explizit nicht gemacht werden soll (z.B. als Erstes eine Liste von ToDo's zu erstellen)."*

Die Macht der Meta-Ebene: Besonders wertvoll wird Selbstcoaching, wenn du die KI bittest, nicht nur auf den Inhalt zu achten, sondern auch auf den Prozess:

Beispiel: *"Achte während unseres Gesprächs auf Muster in meiner Sprache, auf Widersprüche zwischen dem, was ich sage und wie ich es sage, und auf Themen, die ich möglicherweise vermeide. Weise mich darauf hin, wenn dir etwas auffällt."*

Ein Beispiel für die Transformation eines Prompts

Schwacher Prompt: *"Ich bin unzufrieden im Job. Was soll ich tun?"*

Starker Prompt: *"Du bist ein erfahrener Coach (oder nenne einen Namen: Marshall Rosenberg, Tony Robbins...). Deine Aufgabe ist es, mich in folgender Situation zu coachen: Ich bin seit etwa 6 Monaten zunehmend unzufrieden in meinem Job als [Berufsbezeichnung]. Die Aufgaben selbst machen mir noch Spaß, aber die Unternehmenskultur und fehlende Entwicklungsmöglichkeiten belasten mich. Ich schwanke zwischen 'Durchhalten und das Beste daraus machen' und 'Kündigen und etwas Neues suchen'. Bevor wir Lösungen erarbeiten, hilf mir zunächst, die Situation klarer zu sehen: Stelle mir Fragen, die mir helfen zu verstehen, was genau mich unzufrieden macht, welche Bedürfnisse nicht erfüllt werden und welche Ängste möglicherweise meine Entscheidung blockieren. Nutze dabei die Fragetechnik des 'Fünf-Mal-Warum', um zu den tieferen Ursachen vorzudringen."*

Der Unterschied liegt in der Spezifität, dem Kontext, dem klaren Ziel, der Bereitschaft zur Selbstreflexion und der präzisen Anweisung, wie die KI vorgehen soll.

Die häufigsten Fehler beim Prompting

Zu vage Anfragen: *"Hilf mir, produktiver zu werden"* führt zu generischen Tipps, die du überall finden könntest. Die KI weiß nicht, was Produktivität für dich bedeutet, in welchem Kontext du sie steigern möchtest oder welche konkreten Hindernisse dir im Weg stehen.

Zu wenig Kontext: Die KI kann nur mit den Informationen arbeiten, die du ihr gibst. Wenn du sagst *"Ich bin gestresst"*, fehlen alle relevanten Details – Was genau stresst dich? Seit wann? In welchen Situationen? Was möchtest du stattdessen erleben? Ein weiterer Kontext ist: Was ist die Rolle der KI. Auch ohne Einleitung wird sie dir oft ganz gute Antworten geben, aber bessere Ergebnisse erhältst du, wenn du ihr sagst, wer sie ist. Z.B. *"Du bist Marshall Rosenberg, Experte für gewaltfreie Kommunikation. Führe ein GFK-Gespräch mit mir zum Thema..., mein Ziel ist..."*

Passiv oder aktiv?: *"Gib mir 5 Tipps für..."* führt zu einer Liste, die du konsumierst, aber nicht wirklich verarbeitest. Selbstcoaching funktioniert am besten, wenn du aktiv in den Prozess eingebunden bist. Auch das erste eher passive Vorgehen – mit der KI als Berater – kann Vorteile haben, z.B. um den Möglichkeitenraum zu öffnen. Aber wenn es um deine eigenen Ressourcen und Lösungen geht, ist die aktive Variante mit der KI als Coach deutlich effektiver.

Zu schnell zufrieden sein: Manchmal ist die erste Antwort erst der Anfang. Selbst wenn du zufrieden bist, kannst du tiefer bohren. Frage nach! Z.B. *"Du hast gesagt: [Der Satz der KI]. Kannst du das bitte erläutern?"* oder einfach *"Was genau meinst du damit?"*

Experimentiere und verfeinere

Experimentiere mit verschiedenen Formulierungen, beobachte, welche Prompts zu den wertvollsten Erkenntnissen führen, und verfeinere deinen Ansatz kontinuierlich. Die

besten Ergebnisse entstehen, wenn du die KI nicht als Antwortmaschine (=Berater) nutzt, sondern als vorwiegend fragenden Sparringspartner für dein Denken (=Coach).

Datenschutz und Privacy: Sensible Themen sicher reflektieren

Gerade im Selbstcoaching mit KI teilen wir oft sehr persönliche Gedanken, Ängste und Details aus unserem Leben. Doch im Gegensatz zu einem Gespräch mit einem Coach oder Therapeuten, das unter Schweigepflicht steht, interagierst du hier mit einem technischen System. Es ist wichtig zu verstehen, was mit deinen Daten geschieht, und bewusste Entscheidungen darüber zu treffen, was du teilst und was besser nicht.

Die KI hört mit

Die meisten KI-Systeme speichern deine Konversationen – zumindest temporär, oft aber auch dauerhaft. Je nach Anbieter und Einstellungen können diese Daten für verschiedene Zwecke genutzt werden: zur Verbesserung der KI, für Qualitätssicherung oder zum Training zukünftiger Modelle. Das bedeutet, dass sensible Informationen über deine Beziehungen, Finanzen, Gesundheit oder berufliche Situation potenziell in den Datensätzen der KI landen.

Anders als bei einem Therapeuten oder Coach gibt es keine gesetzlich geschützte Vertraulichkeit. Auch wenn die großen Anbieter Sicherheitsmaßnahmen implementiert haben, besteht immer ein Risiko von Datenlecks, unbefugtem Zugriff oder unbeabsichtigter Offenlegung. Besonders kritisch wird es, wenn du Details über andere Personen teilst – diese haben der Verarbeitung ihrer Daten durch eine KI vermutlich nicht zugestimmt.

... aber es gibt Strategien für mehr Privacy

Du kannst konkrete Schritte unternehmen, um deine Privatsphäre zu schützen, ohne auf die Vorteile des KI-Selbstcoachings zu verzichten:

Nutze Privacy-Optionen: Viele Anbieter bieten mittlerweile Modi an, in denen Konversationen nicht für Training verwendet werden. Bei ChatGPT kannst du beispielsweise die Speicherung deaktivieren, Claude bietet ähnliche Optionen. Mache dich mit den Datenschutzeinstellungen deines gewählten Tools vertraut.

Anonymisiere systematisch: Ersetze Namen durch Platzhalter ("*Person A*", "*mein Kollege*", "*meine Partnerin*"), ändere spezifische Details wie Orte, Firmennamen oder eindeutige Situationsbeschreibungen. Die KI kann dir auch mit allgemeineren Beschreibungen helfen – das Muster deines Problems bleibt erkennbar, auch wenn du "*eine größere deutsche Stadt*" statt "*München*" schreibst.

Arbeite mit Strukturen statt Details: Oft ist es gar nicht nötig, konkrete Zahlen oder Namen zu nennen. Statt *"Ich verdiene 3.500 Euro und habe 15.000 Euro Schulden"* schreib einfach *"Ich habe Schulden in Höhe von mehreren Monatsgehältern"*. Die Coaching-Qualität bleibt erhalten, aber du wirst viel schwerer identifizierbar.

Trenne sensible Themen: Für besonders private Reflexionen kannst du einen separaten Account nutzen oder auf Anbieter zurückgreifen, die explizit keine Daten speichern.

Sei achtsam bei Drittinformationen: Teile keine Details über andere Menschen, die diese identifizierbar machen könnten, besonders nicht bei beruflichen oder rechtlichen Themen. *"Mein Chef hat gesagt..."* ist weniger problematisch als *"Herr Müller von der Firma XY hat am 15. März in der Besprechung gesagt..."*

Entdecke unsere KI-Ausbildungen

Von den Grundlagen bis zum Advanced Prompting.

Mehr Infos hier

Wann du besonders vorsichtig sein solltest

In manchen Bereichen ist erhöhte Vorsicht geboten:

Gesundheitsinformationen: Spezifische Diagnosen, Medikamente oder Symptome solltest du nur anonymisiert teilen. Für medizinische Fragen ist eine KI ohnehin kein Ersatz für professionelle Beratung.

Finanzielle Details: Kontonummern, konkrete Vermögenswerte, Steuersituationen oder Geschäftsgeheimnisse haben in KI-Konversationen nichts zu suchen. Arbeite stattdessen mit Verhältnissen und allgemeinen Formulierungen statt mit exakten Zahlen.

Berufliche Vertraulichkeit: Alles, was unter Verschwiegenheitspflichten fällt oder deinem Arbeitgeber schaden könnte, solltest du nicht teilen. Das gilt auch für Informationen über Kunden, Projekte oder interne Strategien.

Informationen über andere: Besonders bei Beziehungsthemen ist es verlockend, detailliert über andere zu sprechen. Frage dich: Würde diese Person zustimmen, dass ich diese Details mit einem technischen System teile?

Alles, was dich erpressbar macht: Wenn die Information in falschen Händen problematisch wäre – rechtlich, beruflich oder persönlich – überlege zweimal, ob du sie wirklich teilen möchtest.

Die Balance finden

Kurz zusammengefasst: Nutze die Privacy-Optionen der Anbieter, anonymisiere Namen, Orte und Details, arbeite mit Mustern statt konkreten Fakten, verwende separate Accounts für besonders sensible Themen und gehe vorsichtig mit Informationen über Dritte um. Sei besonders achtsam bei Gesundheitsinformationen, finanziellen Details, beruflichen Vertraulichkeiten, Informationen über andere Personen und potenziell kompromittierenden Inhalten.

Diese Vorsichtsmaßnahmen sollen dich nicht abschrecken, sondern befähigen, KI für Selbstcoaching bewusst und sicher zu nutzen. Die meisten Coaching-Themen lassen sich auch mit anonymisierten oder verallgemeinerten Informationen hervorragend bearbeiten. Oft geht es ja gerade um die Muster, Strukturen und inneren Prozesse – und die bleiben erkennbar, auch wenn du die äußeren Details verschleierst. Mit diesen Strategien kannst du die Vorteile des KI-Selbstcoachings nutzen, ohne deine Privatsphäre unnötig zu gefährden.

Grenzen der KI

Keine KI ersetzt professionelle Unterstützung bei ernsthaften psychischen Problemen oder Krisen. KI-gestütztes Selbstcoaching kann dich auf deinem Weg zu persönlichem Wachstum und Selbstreflexion enorm unterstützen, aber es hat klare Grenzen. Wenn du merkst, dass du mit deinen Themen alleine nicht weiterkommst oder wenn es um

ernsthafte psychische Belastungen geht, suche dir professionelle Hilfe bei einem Coach, Therapeuten oder Berater.

Die Zukunft des Selbstcoachings liegt möglicherweise in der intelligenten Kombination von KI-gestützter Reflexion und menschlicher Begleitung – das Beste aus beiden Welten. Bis dahin bieten dir Claude und ChatGPT ein wertvolles Gegenüber, der dir rund um die Uhr zur Verfügung steht, um deine Gedanken zu ordnen, deine Ziele zu schärfen und deinen Weg zu mehr Klarheit und Selbstverständnis zu unterstützen.

128 Prompts für 16 Themenbereiche

Im Folgenden findest du eine umfangreiche Sammlung von Prompts, um mehr Klarheit zu erlangen, Probleme zu lösen und neue Ressourcen aufzubauen. Die Themenbereiche sind:

1. **Ziele ausarbeiten und kraftvoll formulieren**
2. **Ins Handeln kommen**
3. **Kreative Blockaden lösen und Ideen finden**
4. **Gedanken ordnen und zusammenfassen**
5. **Lösungen für ein Problem finden**
6. **Selbstreflexion vertiefen und blinde Flecken erkennen**
7. **Entscheidungen treffen und Klarheit gewinnen**
8. **Ängste überwinden und limitierende Glaubenssätze auflösen**
9. **Selbstvorwürfe, Scham und Schuld verstehen und auflösen**
10. **Zeitmanagement und Priorisierung**
11. **Beziehungen verstehen und Kommunikation verbessern**
12. **Werte erkunden und Lebensvision entwickeln**
13. **Finanzielle Ziele und Geldmindset entwickeln**
14. **Resilienz aufbauen und mit Rückschlägen umgehen**
15. **Vorbereitung auf wichtige Gespräche, Präsentationen und Verhandlungen**
16. **Gewohnheiten ändern und nachhaltige Routinen etablieren**

Zu jedem Thema findest du 8 Prompts. Diese Prompts sind Kernanweisungen für die KI zu dem jeweiligen Thema.

Ergänze die Prompts um alles, was wichtig ist, damit die KI das Thema und die Lösung besser versteht. Gebe also relevante Informationen über dich oder die Situation, damit die KI dich besser unterstützen kann. Wenn es zum Beispiel um berufliche Themen geht: *"Ich bin Projektleiter und habe ein Team von 20 interdisziplinären Mitarbeitern. Wir haben das Budget bisher um 20% in Zeit und Kosten überzogen, aber ich sehe nicht, dass das genügen wird..."*

Wenn du einen bestimmten Stil möchtest oder die KI sich wie jemand Bestimmtes verhalten soll, dann ergänze den Prompt um diese Anweisung, z.B.: *"Du bist Tony Robbins und nutzt NLP-Ansätze, um mich durch diesen Prozess zu begleiten."*

Wenn die KI dich nicht angemessen durch die einzelnen Schritte führt, sondern beispielsweise gleich zu Beginn eine Liste mit Vorschlägen ausgibt, ergänze den Prompt oder schreibe z.B.: *"Führe mich Schritt für Schritt durch diesen Prozess, stelle jede Frage einzeln und warte auf meine Antwort."*

Und sichere deinen Prompt (Strg+C) oder schreibe ihn in einem separaten Editor, bevor du ihn abschickst. So kannst du ihn wiederverwenden und verbessern – und vor allem geht er nicht verloren, wenn die KI abstürzt und du neu beginnen musst, was öfter passiert, als man denken würde.

Bitte beachte, dass manche Dialoge dazu führen können, dass Themen aufgedeckt und intensiviert werden. Nutze die Prompts daher mit Bedacht und breche Dialoge ab, wenn die Themen zu belastend werden. In diesen Fällen ist es besser, mit einem Coach oder Therapeuten zu arbeiten.

Dein Rahmenprompt

Die folgenden Prompts enthalten nur die Kernanweisungen für die KI. Damit sie dich gut durch den Prozess begleitet, empfehle ich dir folgenden Rahmen zu nutzen, in den du den Prompt einbettest:

Du bist [Name oder Bezeichnung, z.B. Experte für sokratisches Fragen].

[Füge hier deinen Prompt ein]

Führe mich Schritt für Schritt durch den Prozess. Stelle eine Frage und warte, bis ich antworte, dann stelle die nächste Frage. Gebe mir am Ende des Gesprächs eine Zusammenfassung.

1. Ziele ausarbeiten und kraftvoll formulieren

Zwischen dem vagen Gefühl „ich möchte etwas verändern“ und einem klaren, umsetzbaren Ziel liegen ein paar Schritte. Ohne Struktur bleiben Ziele nebulös, ohne emotionale Verbindung fehlt die Kraft zur Umsetzung, Hindernisse bringen einen vom Weg ab. Die folgenden 8 Prompts helfen dir, diffuse Wünsche in konkrete, motivierende Ziele zu verwandeln – von der SMART-Methode über die Erkundung deiner tieferen Beweggründe bis zur emotionalen Verankerung. Definiere nicht nur das „Was“, sondern spüre das „Wofür“ und plane ein realistisches „Wie“.

1. Ziele strukturiert nach der SMART-Methode formulieren

Ich möchte beruflich weiterkommen, aber mein Ziel ist noch sehr unscharf. Führe mich durch einen strukturierten Prozess, um mein Ziel zunächst zu konkretisieren und dann nach der SMART-Methode auszuformulieren. Stelle mir dazu zunächst Fragen zu meinem Ziel und dann nacheinander Fragen, um mein Ziel sinnesspezifisch, messbar, attraktiv und realistisch zu machen und mit einem Zeitrahmen zu versehen. Am Ende fasse mein Ziel in einem kraftvollen Satz zusammen, der mich emotional anspricht. Erstelle 3 Versionen.

2. Tiefere Beweggründe und Werte hinter dem Ziel erkunden

Ich habe folgendes Ziel: [dein Ziel einfügen]. Analysiere dieses Ziel kritisch und stelle mir 5 tiefgehende Fragen, die mir helfen, die wahren Beweggründe hinter diesem Ziel zu verstehen. Fordere mich heraus, über das Offensichtliche hinauszudenken. Nachdem ich alle Fragen beantwortet habe, hilf mir, mein Ziel neu zu formulieren – so, dass es meine tiefsten Werte und Motivationen widerspiegelt.

3. Hindernisse antizipieren und Wenn-Dann-Pläne entwickeln

Mein Ziel ist: [dein Ziel einfügen]. Hilf mir, potenzielle Hindernisse auf dem Weg zu diesem Ziel zu identifizieren. Stelle mir Fragen zu inneren Widerständen, äußeren Umständen und

typischen Situationen, in denen ich vom Weg abkommen könnte. Entwickle dann mit mir für jedes Haupthindernis einen konkreten 'Wenn-Dann-Plan' – also: 'Wenn [Hindernis] auftritt, dann werde ich [konkrete Handlung].' Am Ende erstelle eine Übersicht meiner Wenn-Dann-Strategien.

4. Visualisierung und Rückwärtsplanung vom erreichten Ziel

Ich möchte folgendes Ziel erreichen: [dein Ziel]. Führe mich durch eine Visualisierungsübung, bei der ich mir vorstelle, dass ich das Ziel bereits erreicht habe. Stelle mir detaillierte Fragen dazu, wie sich das anfühlt, was sich in meinem Leben verändert hat, und wer ich als Person geworden bin. Arbeite dann mit mir rückwärts: Welche Schritte musste ich gehen, um dorthin zu kommen? Welche Entscheidungen waren entscheidend? Erstelle daraus einen Rückwärts-Zeitplan vom Ziel bis heute.

5. Authentizität prüfen - ist es wirklich mein Ziel?

Ich habe mir vorgenommen: [dein Ziel]. Ich möchte herausfinden, ob dieses Ziel wirklich meins ist oder ob es von äußeren Erwartungen geprägt wurde. Stelle mir provokante Fragen wie: 'Würdest du dieses Ziel auch verfolgen, wenn niemand davon erfahren würde?' oder 'Wessen Stimme hörst du, wenn du an dieses Ziel denkst?' Hilf mir zu unterscheiden zwischen dem, was ich denke, tun zu müssen, und dem, was ich wirklich will. Falls nötig, unterstütze mich dabei, mein Ziel so anzupassen, dass es authentisch meins wird.

6. Große Ziele in machbare Schritte zerlegen

Mein großes Ziel ist: [dein Ziel einfügen], aber es fühlt sich überwältigend an. Hilf mir, dieses Ziel in sinnvolle Meilensteine und Teilziele zu zerlegen. Arbeite mit mir eine Struktur aus, die das große Ziel in 3-5 Hauptmeilensteine unterteilt, und jeden Meilenstein wiederum in konkrete, machbare Schritte. Achte darauf, dass jeder Teilschritt so formuliert ist, dass ich ein klares Erfolgserlebnis haben kann. Erstelle am Ende eine visuelle Roadmap, die ich mir vor Augen halten kann.

7. Ressourcen-Check und Unterstützungssysteme identifizieren

Ich möchte [dein Ziel] erreichen. Führe mich durch eine Bestandsaufnahme meiner Ressourcen: Welche Fähigkeiten bringe ich bereits mit? Welche muss ich noch entwickeln? Welche Menschen in meinem Umfeld könnten mich unterstützen? Welche materiellen oder zeitlichen Ressourcen benötige ich? Stelle mir gezielte Fragen, um auch übersehene Stärken und Ressourcen zu identifizieren. Erstelle dann einen konkreten Plan, wie ich fehlende Ressourcen aufbauen oder mir Unterstützung organisieren kann.

8. Die emotionale Kraft und das tiefere "Wofür" freilegen

Mein Ziel lautet: [dein Ziel]. Es klingt vernünftig, aber es zündet emotional nicht richtig. Hilf mir, die tiefere Bedeutung hinter diesem Ziel zu entdecken. Stelle mir Fragen wie: 'Wofür ist dieses Ziel ein Mittel?' oder 'Was wird möglich, wenn du dieses Ziel erreicht hast?' Grabe mit mir so lange, bis wir zum Kern vordringen – zu dem 'Wofür', das mich auch an schwierigen Tagen trägt. Mach mir dann 3 Vorschläge für mein neuformuliertes Ziel, sodass diese emotionale Kraft direkt spürbar wird und mich jeden Tag motiviert.

2. Ins Handeln kommen

Der Weg vom Wissen zum Tun ist oft der schwierigste Schritt in einem Veränderungsprozess. Du weißt, was du tun möchtest oder solltest, aber die Umsetzung scheitert an inneren Widerständen, Prokrastination oder dem Gefühl der Überforderung. KI kann dir helfen, diese Blockaden zu überwinden, indem sie große Ziele in kleine, machbare Schritte zerlegt und dir hilft, die psychologischen Mechanismen zu verstehen, die dich vom Handeln abhalten. Sie kann dir helfen, konkrete Aktionspläne zu entwickeln, Hindernisse vorzusehen und Strategien zu entwickeln, um dranzubleiben. Sie kann dir auch dabei helfen, die oft unterschätzte Kraft kleiner Gewohnheiten zu nutzen und ein Momentum aufzubauen, der dich trägt, wenn die anfängliche Motivation nachlässt.

9. Blockaden überwinden durch minimale Schritte

Ich habe mir vorgenommen, [dein Vorhaben einfügen], aber ich komme einfach nicht ins Handeln. Analysiere mit mir gemeinsam, welche inneren Widerstände mich blockieren könnten. Hilf mir mit gezielten Fragen, meinen Mustern, Ängsten und Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen. Entwickle dann mit mir einen konkreten Aktionsplan für die nächsten 7 Tage, bei dem jeder Schritt so klein ist, dass ich ihn unmöglich nicht tun kann. Berücksichtige dabei das Prinzip der minimalen Veränderung.

10. Wenn-Dann-Automatismen gegen Prokrastination

Ich möchte [dein Ziel] erreichen, aber ich neige zu Prokrastination. Erstelle für mich einen detaillierten Implementierungsplan nach dem 'If-Then'-Prinzip. Hilf mir, konkrete Auslöser zu identifizieren und daran gekoppelte Handlungen zu definieren. Frage mich nach meinem Tagesablauf, meinen Gewohnheiten und typischen Ablenkungen. Entwickle dann 5 spezifische If-Then-Regeln, die mir helfen, automatisch ins Handeln zu kommen, ohne jedes Mal eine bewusste Entscheidung treffen zu müssen.

11. Perfektionismus überwinden und mit "good enough" starten

Ich will mit [dein Projekt oder Vorhaben] starten, aber ich warte darauf, dass alles perfekt ist, bevor ich anfangen. Hilf mir zu verstehen, welche Ängste hinter meinem Perfektionismus stecken. Entwickle dann mit mir das Konzept eines 'Good-Enough-Prototyps' – eine Version meines Vorhabens, die bewusst unvollkommen ist, aber trotzdem Wert schafft. Erstelle einen konkreten Plan für die nächsten 48 Stunden, der mich dazu bringt, eine 'nicht optimale erste Version' zu produzieren. Zeige mir dann, wie ich aus dem Feedback lernen kann, statt vorher alles durchzuplanen.

12. Micro-Habits und Habit Stacking für nachhaltiges Momentum

Ich möchte [dein Ziel] erreichen, aber große Schritte überfordern mich. Hilf mir, Micro-Habits zu entwickeln – winzige Gewohnheiten, die maximal 2 Minuten dauern und die ich an bestehende Routinen anhängen kann. Frage mich nach meinen aktuellen Tagesabläufen und identifiziere 'Anker-Momente', an die ich neue Verhaltensweisen koppeln kann. Erstelle dann einen Habit-Stacking-Plan mit 3-5 Mini-Gewohnheiten, die so klein sind, dass ich sie auch an meinen schlechtesten Tagen durchziehen kann. Erkläre mir dabei, wie diese kleinen Schritte Momentum aufbauen.

13. Accountability-Systeme und Fortschrittstracking

Ich habe Schwierigkeiten, bei [dein Vorhaben] dranzubleiben, wenn niemand zuschaut. Entwickle mit mir ein Accountability-System, das zu meiner Persönlichkeit passt. Frage mich, ob ich eher durch soziale Verpflichtung, durch Tracking und Visualisierung oder durch Belohnungssysteme motiviert werde. Erstelle dann einen konkreten Plan: Wie kann ich Fortschritt sichtbar machen? Wer könnte mein Accountability-Partner sein? Welche Check-in-Rhythmen sind realistisch? Entwickle auch ein einfaches Tracking-System, das mir hilft, kleine Erfolge zu feiern, statt nur auf das Endziel zu starren.

14. Systeme bauen statt auf Motivation verlassen

Ich verlasse mich zu sehr auf Motivation und Willenskraft für [dein Vorhaben], und wenn die nachlassen, komme ich zum Stillstand. Hilf mir, stattdessen Systeme zu bauen, die mich automatisch ins Handeln bringen. Analysiere mit mir: Welche Umgebungsfaktoren könnten mich unterstützen oder sabotieren? Wie kann ich Reibung für unerwünschtes Verhalten erhöhen und für erwünschtes Verhalten senken? Erstelle einen Plan, der meine Umgebung, meine Tools und meine Routinen so gestaltet, dass die richtige Handlung zum Weg des geringsten Widerstands wird – unabhängig davon, wie motiviert ich mich gerade fühle.

15. Prämortem-Analyse und Wenn-Dann-Pläne für vorhersehbare Hindernisse

Ich starte oft motiviert mit [dein Vorhaben], aber dann tauchen unvorhergesehene Hindernisse auf und ich gebe auf. Führe mich durch eine 'Prämortem-Analyse': Stell dir vor, ich bin in 4 Wochen gescheitert – was sind die wahrscheinlichsten Gründe dafür? Hilf mir, für jedes potenzielle Hindernis einen konkreten Wenn-Dann-Plan zu entwickeln. Frage mich nach typischen Stolpersteinen aus der Vergangenheit, nach vorhersehbaren Stresssituationen und nach meinen üblichen Ausreden. Erstelle dann einen 'Notfallplan' mit

konkreten Strategien, die ich aktivieren kann, wenn es schwierig wird, damit Hindernisse mich nicht mehr aus der Bahn werfen.

16. Energie-Rhythmen nutzen und Aktionen strategisch platzieren

Ich merke, dass ich zu bestimmten Tageszeiten viel produktiver bin als zu anderen, aber ich nutze diese Erkenntnisse nicht strategisch für [dein Vorhaben]. Hilf mir, meine persönlichen Energie-Rhythmen zu analysieren. Frage mich nach meinen Hochenergie- und Tiefenergiephasen, nach Tätigkeiten, die mir Energie geben oder rauben. Erstelle dann einen 'Energie-optimierten Aktionsplan', der die wichtigsten und anspruchsvollsten Schritte meines Vorhabens in meine Hochenergiephasen legt und leichtere oder routinierte Aufgaben für Tiefphasen reserviert. Zeige mir auch, wie ich durch strategische Pausen und Energiequellen meine Handlungsfähigkeit über den ganzen Tag hinweg aufrechterhalten kann.

3. Kreative Blockaden lösen und Ideen finden

Kreative Blockaden entstehen oft nicht durch einen Mangel an Ideen, sondern durch zu enge Denkmuster, Perfektionismus oder die Angst, den "falschen" Ansatz zu wählen. KI kann als Katalysator dienen, um festgefahrene Denkweisen aufzubrechen und dich in unerwartete kreative Richtungen zu lenken. Mit unkonventionellen Fragetechniken wie Zufallsassoziationen, radikalen Perspektivwechseln oder der "Was-wäre-wenn"-Methode öffnest du den Raum für Innovation und originelle Lösungen.

17. Zufallsassoziationen und absurde Verbindungen nutzen

Ich arbeite an [Projekt oder Problem beschreiben] und stecke in einer kreativen Blockade fest. Führe mich durch einen Zufallsassoziations-Prozess: Gib mir nacheinander zufällige Wörter oder Konzepte aus unterschiedlichen Bereichen (Natur, Technologie, Kunst, Geschichte, etc.). Stelle mir zu jedem Wort Fragen, die mir helfen, selbst Verbindungen zu meinem Projekt zu entdecken – egal wie absurd sie zunächst erscheinen mögen. Frage mich: Was fällt mir spontan ein? Welche Eigenschaften hat dieses Konzept? Wie könnte ich diese Eigenschaften auf mein Problem übertragen? Begleite mich dabei, die vielversprechendsten Assoziationen zu vertiefen und weiterzuentwickeln.

18. Multiperspektivische Ideenfindung durch Rollenwechsel

Aktive Variante: Ich suche nach frischen Ideen für [Thema oder Herausforderung]. Führe mich durch einen Perspektivwechsel-Prozess mit fünf völlig unterschiedlichen Rollen: einem Künstler, einem Wissenschaftler, einem Kind, einem Philosophen und einem Unternehmer. Lass mich nacheinander in jede dieser Rollen schlüpfen und stelle mir für jede Perspektive Fragen: Wie würde ich aus dieser Rolle heraus das Problem sehen? Was würde mir wichtig sein? Welche Fragen würde ich stellen? Welche Lösungen würden sich aus dieser Sicht ergeben? Hilf mir durch deine Fragen, wirklich in jede Perspektive einzutauchen und meine eigenen Einsichten zu entwickeln.

Passive Variante: Ich suche nach frischen Ideen für [Thema oder Herausforderung]. Betrachte mein Problem aus fünf völlig unterschiedlichen Perspektiven: einem Künstler, einem Wissenschaftler, einem Kind, einem Philosophen und einem Unternehmer.

Beschreibe für jede Perspektive: Wie würde jede dieser Perspektiven das Problem definieren? Welche Lösungsansätze würden sie vorschlagen? Welche Fragen würden sie stellen, die ich bisher nicht gestellt habe? Fasse am Ende die interessantesten Einsichten aus jeder Perspektive zusammen.

19. Gedankenexperimente mit der "Was-wäre-wenn"-Methode

Ich möchte die 'Was-wäre-wenn'-Methode nutzen, um neue Denkräume zu öffnen. Mein Ausgangspunkt ist: [Projekt, Idee oder Problem]. Stelle mir nacheinander 15 provokante 'Was-wäre-wenn'-Fragen, die grundlegende Annahmen in Frage stellen. Beispiele: 'Was wäre, wenn das Gegenteil wahr wäre?', 'Was wäre, wenn du unbegrenzte Ressourcen hättest?', 'Was wäre, wenn du das Problem verschlimmern wolltest?' Nach jeder Frage gib mir Zeit zum Nachdenken und stelle Folgefragen, die mir helfen, das Gedankenexperiment weiterzudenken: Was würde das konkret bedeuten? Welche neuen Möglichkeiten würden sich eröffnen? Was überrascht mich an dieser Vorstellung? Begleite mich dabei, die interessantesten Gedankenexperimente zu vertiefen und eigene Erkenntnisse daraus zu ziehen. Erstelle zum Abschluss eine Liste der erfolgversprechendsten Aspekte.

20. Constraint-Liberation: Kreativität durch Extreme

Ich fühle mich kreativ festgefahren bei [Projekt]. Führe mich durch eine 'Constraint-Liberation'-Übung in zwei Phasen: Stelle mir zunächst extreme, absurde Einschränkungen vor (z.B. 'Du hast nur 5 Minuten Zeit', 'Du darfst nur drei Wörter verwenden') und frage mich: Was würde ich unter dieser Bedingung tun? Welche kreativen Lösungen fallen mir ein? Dann lass alle Einschränkungen fallen und frage: Was würde ich tun, wenn alles möglich wäre? Hilf mir durch Fragen zu erkunden, welche Ideen in beiden Extremen entstehen und ob ich eine Synthese finden kann, die Elemente aus beiden Ansätzen verbindet. Erstelle zum Abschluss deine eigene Idee, Analyse und Synthese.

21. Metaphorisches Reframing aus anderen Bereichen

Ich brauche einen Perspektivwechsel für [Thema]. Verwandle mein Problem in eine detaillierte Metapher aus einem völlig anderen Bereich, zum Beispiel: Rezept, Reise, Ökosystem, Musikstück oder Architektur. Beschreibe mein Problem ausführlich in dieser Metapher und bleibe dabei konsequent in der gewählten Bildsprache. Welche Einsichten ergeben sich aus dieser Übersetzung? Welche Lösungsansätze werden durch die Metapher sichtbar, die in der ursprünglichen Problemformulierung verborgen waren? Begleite mich dabei zu erkunden, welche Einsichten und Lösungsansätze durch die Metapher sichtbar werden, die in der ursprünglichen Problemformulierung verborgen waren.

22. Umkehrtechnik: Vom Scheitern zur Lösung

Ich stecke in einem kreativen Tief bei [Projekt oder Problem]. Führe mich durch die 'Umkehrtechnik': Stelle mir Fragen, die mich dazu bringen, systematisch zu erkunden, wie ich dieses Problem garantiert verschlimmern oder zum Scheitern bringen könnte. Frage mich: Was wären die sichersten Wege zum Scheitern? Was müsste ich tun, um das Gegenteil meines Ziels zu erreichen? Hilf mir dann durch Fragen, jede dieser 'Anti-Lösungen' umzukehren: Was wäre das genaue Gegenteil davon? Welche

unkonventionellen, positiven Ansätze ergeben sich daraus? Begleite mich dabei, die vielversprechendsten Ansätze zu identifizieren und weiterzuentwickeln.

23. Kreative Kombinatorik: Unerwartete Konzept-Kreuzungen

Aktive Variante: Ich suche nach originellen Ideen für [Projekt oder Herausforderung]. Führe mich durch eine 'Kreative Kombinationstechnik': Schlage mir nacheinander Paare von völlig unzusammenhängenden Konzepten, Branchen oder Methoden vor. Stelle mir zu jeder Kombination Fragen, die mir helfen, selbst Verbindungen zu entdecken: Was haben diese beiden Dinge gemeinsam? Wie könnte ich Prinzipien aus dem einen Bereich auf den anderen übertragen? Was würde entstehen, wenn ich sie verbinde? Begleite mich dabei, die interessantesten Kombinationen zu konkreten, umsetzbaren Ideen weiterzuentwickeln.

Passive Variante: Ich suche nach originellen Ideen für [Projekt oder Herausforderung]. Führe mich durch eine 'Kreative Kombinationstechnik': Nimm zwei völlig unzusammenhängende Konzepte, Branchen oder Methoden und bringe sie zusammen. Was entsteht aus ihrer Verbindung? Generiere 10 solcher unwahrscheinlichen Kombinationen (z.B. 'Meditation × Projektmanagement', 'Kochkunst × Softwareentwicklung'). Wähle die drei interessantesten aus und entwickle sie zu konkreten, umsetzbaren Ideen weiter.

24. Advocatus Diaboli: Konventionen radikal hinterfragen

Ich habe das Gefühl, dass meine Ideen zu konventionell sind für [Projekt oder Thema]. Agiere als 'Advocatus Diaboli' und zerlege systematisch jede meiner bisherigen Ideen: Was ist das Langweiligste daran? Welche Annahmen sind zu sicher? Wo bin ich zu vorsichtig? Wo folge ich nur Konventionen, statt neu zu denken? Begleite mich dabei, mutigere Varianten zu entwickeln, die mich aus meiner Komfortzone herauslocken und echtes Innovationspotenzial haben.

4. Gedanken ordnen und zusammenfassen

Unser Geist produziert täglich Tausende von Gedanken, und manchmal fühlt es sich an, als würde so etwas wie Struktur und ein roter Faden guttun. Besonders in komplexen Situationen oder bei wichtigen Entscheidungen kann es schwierig sein, den Überblick zu behalten und die wirklich relevanten Aspekte herauszufiltern. KI kann dir dabei helfen, deine Gedanken zu externalisieren, zu strukturieren und in eine Form zu bringen, die dir neue Einsichten ermöglicht. Der Prozess des Schreibens und der Dialog mit der KI schaffen eine Distanz zu deinen Gedanken, die es dir erlaubt, sie objektiver zu betrachten. Die KI kann Muster erkennen, Widersprüche aufzeigen und dir helfen, die Essenz dessen zu erfassen, was dich wirklich beschäftigt.

25. Gedankenchaos strukturieren und Muster erkennen

Ich habe gerade sehr viele Gedanken zu [dein Thema] im Kopf, und alles fühlt sich chaotisch an. Ich werde dir jetzt in einem Stream-of-Consciousness-Stil alles mitteilen, was mir durch den Kopf geht, ohne zu filtern oder zu strukturieren. Deine Aufgabe ist es, nach meinem Gedankenstrom die Hauptthemen zu identifizieren, wiederkehrende Muster zu

erkennen und mir eine klare, strukturierte Zusammenfassung zu geben. Zeige mir auch auf, welche Gedanken zusammenhängen und wo möglicherweise Widersprüche bestehen.

26. Multiperspektivische Reflexion mit der Sechs-Hüte-Methode

Ich beschäftige mich seit Tagen mit [dein Thema], und meine Gedanken drehen sich im Kreis. Führe mich durch eine strukturierte Reflexion mit der 'Sechs-Hüte-Methode' von Edward de Bono. Fordere mich auf, nacheinander aus sechs verschiedenen Perspektiven über das Thema nachzudenken: faktisch, emotional, kritisch, optimistisch, kreativ und meta-kognitiv. Nach jeder Perspektive fasse zusammen, was ich gesagt habe, und am Ende erstelle eine Synthese, die alle Perspektiven integriert.

27. Executive Summary aus komplexen Gedankengängen destillieren

Ich habe mir viele Gedanken zu [dein Thema] gemacht, aber ich kann sie nicht auf den Punkt bringen. Hilf mir, aus meinen Überlegungen eine prägnante Zusammenfassung zu erstellen. Fordere mich auf, meine Gedanken zu schildern, identifiziere dann die drei wichtigsten Kernaussagen und formuliere daraus ein 'Executive Summary' von maximal fünf Sätzen. Unterstütze mich dabei, zu erkennen, welche Details ich weglassen kann, ohne die Essenz zu verlieren.

28. Die zentrale Frage hinter den vielen Gedanken identifizieren

Ich denke viel über [dein Thema oder Situation] nach, aber ich habe das Gefühl, dass ich um den heißen Brei herumrede. Hilf mir, die eigentliche Kernfrage zu identifizieren, die hinter all meinen Gedanken steht. Führe mich durch einen Prozess, bei dem wir von den Oberflächengedanken immer tiefer vordringen, bis wir die zentrale Frage gefunden haben, die ich mir wirklich stellen muss. Formuliere diese Frage dann klar und direkt.

29. Entscheidungsbaum aus verstreuten Gedanken konstruieren

Ich habe viele verschiedene Gedanken zu [dein Thema oder Entscheidung], aber ich sehe nicht, wie sie zusammenhängen. Hilf mir, aus meinen Überlegungen einen Entscheidungsbaum oder eine hierarchische Struktur zu erstellen. Identifiziere die Hauptentscheidung oder das Kernthema als Stamm, die verschiedenen Optionen oder Aspekte als Hauptäste und die Details, Konsequenzen oder Überlegungen als Verzweigungen. Visualisiere diese Struktur in Textform, sodass ich die Logik meiner Gedanken klar erkennen kann.

30. Handlungsschritte aus Reflexion extrahieren

Ich habe lange über [dein Thema oder Situation] nachgedacht, aber ich komme nicht ins Handeln. Hilf mir, aus meinen Gedanken konkrete, umsetzbare Erkenntnisse und Handlungsschritte zu extrahieren. Fordere mich auf, meine Überlegungen zu teilen. Identifiziere dann die wichtigsten Einsichten und übersetze jede davon in mindestens eine konkrete Handlung, die ich in den nächsten 7 Tagen umsetzen kann. Priorisiere diese Schritte nach ihrer Wirkung und Machbarkeit.

31. Verborgene Annahmen und Glaubenssätze in Gedanken aufdecken

Wenn ich über [dein Thema] nachdenke, komme ich immer zu ähnlichen Schlussfolgerungen. Hilf mir, die unbewussten Annahmen und Glaubenssätze zu identifizieren, die meinem Denken zugrunde liegen. Fordere mich auf, meine Gedanken zu schildern, und analysiere dann: Welche Prämissen nehme ich als gegeben an? Welche Überzeugungen färben meine Wahrnehmung? Hinterfrage jede dieser Annahmen kritisch und zeige mir alternative Perspektiven, die sich ergeben, wenn ich andere Prämissen zugrunde lege.

32. Gedankenlandkarte mit Verbindungen und Clustern erstellen

Ich möchte meine Gedanken zu [dein Thema] visuell-konzeptuell ordnen. Hilf mir, eine 'Gedankenlandkarte' zu erstellen, die zeigt, wie meine verschiedenen Überlegungen miteinander verbunden sind. Fordere mich auf, alle Gedanken zu nennen, die mir zu dem Thema kommen, gruppier sie dann in thematische Cluster, identifiziere Verbindungen zwischen den Clustern und zeige mir, welche Gedanken zentral sind und welche peripher. Stelle diese Struktur in Textform dar, sodass ich die Gesamtarchitektur meines Denkens zu diesem Thema erkenne.

5. Lösungen für ein Problem finden

Wenn wir mit einem Problem konfrontiert sind, neigen wir dazu, unsere gewohnten Denkmuster zu aktivieren und immer wieder die gleichen Lösungsansätze zu wiederholen. KI kann dir helfen, über diese Muster hinauszugehen, indem sie dir neue Perspektiven eröffnet, unkonventionelle Fragen stellt und dich anregt, über den Tellerrand hinauszudenken. Sie kann verschiedene Problemlösungsmethoden anwenden und dich durch strukturierte Prozesse führen, die deine Kreativität freisetzen. Außerdem kann sie dir dabei helfen, zwischen Symptomen und Ursachen zu unterscheiden und das eigentliche Problem hinter dem offensichtlichen Problem zu identifizieren.

33. Systematische Problemanalyse mit der 5-Why-Methode

Ich stehe vor folgendem Problem: [dein Problem beschreiben]. Führe mich durch eine systematische Problemanalyse. Beginne damit, mir zu helfen, das Problem präzise zu definieren und von Symptomen zu unterscheiden. Stelle mir dann Fragen, um mit Hilfe der '5-Why-Methode', die Ursachen des Problems zu finden. Frage mindestens fünfmal 'Warum?', um von der Oberfläche zur eigentlichen Ursache zu gelangen. Anschließend entwickle mit mir mindestens 5 verschiedene Lösungsansätze, von konventionell bis kreativ. Bewerte jeden Ansatz nach Umsetzbarkeit, potenziellem Nutzen und benötigten Ressourcen.

34. Kreative Lösungsfindung mit Sechs-Denkhüten und SCAMPER

Ich habe ein Problem: [dein Problem einfügen], und ich komme mit meinen üblichen Ansätzen nicht weiter. Nutze die 'Sechs-Denkhüte-Methode' kombiniert mit der 'SCAMPER-Technik', um mir zu helfen, innovative Lösungen zu finden. Fordere mich zunächst auf, das Problem aus sechs verschiedenen Perspektiven zu betrachten (faktisch, emotional,

kritisch, optimistisch, kreativ, strukturierend). Führe mich dann systematisch durch SCAMPER: Was kann ich ersetzen (Substitute), kombinieren (Combine), anpassen (Adapt), modifizieren (Modify), für andere Zwecke nutzen (Put to other use), eliminieren (Eliminate) oder umkehren (Reverse)? Dokumentiere alle Ideen, auch die scheinbar absurden, und hilf mir dann, die drei vielversprechendsten weiterzuentwickeln.

35. Problem-Reframing durch Perspektivwechsel

Ich beschäftige mich mit folgendem Problem: [dein Problem einfügen]. Hilf mir, das Problem aus völlig anderen Blickwinkeln zu betrachten. Formuliere das Problem auf mindestens fünf verschiedene Arten um: Wie würde ein Kind dieses Problem sehen? Wie ein Außenstehender ohne Vorwissen? Wie jemand, der das Gegenteil erreichen will? Wie würde das Problem aussehen, wenn es bereits gelöst wäre – was wäre dann anders? Zeige mir dann, wie jede dieser Umformulierungen zu anderen Lösungsansätzen führt. Welche Reframing-Variante öffnet den vielversprechendsten Lösungsraum?

36. Constraint-basiertes Denken – Lösungen durch Einschränkungen

Ich suche nach Lösungen für: [dein Problem beschreiben]. Statt nach der 'perfekten' Lösung zu suchen, hilf mir, kreative Lösungen durch bewusste Einschränkungen zu finden. Stelle mir Fragen wie: 'Was wäre, wenn du nur 10% des üblichen Budgets hättest?', 'Was, wenn du das Problem in 24 Stunden lösen müsstest?', 'Welche Lösung würdest du wählen, wenn du keine Technologie nutzen könntest?', 'Was würdest du tun, wenn Scheitern unmöglich wäre?'. Oder wähle andere passende Fragen. Entwickle aus jeder dieser Constraint-Szenarien konkrete Lösungsansätze und zeige mir, welche Elemente davon auch unter realen Bedingungen umsetzbar sind.

37. Stakeholder-Analyse und multiperspektivische Lösungsentwicklung

Ich möchte folgendes Problem lösen: [dein Problem einfügen]. Führe mich durch eine Stakeholder-Analyse: Wer ist direkt oder indirekt von diesem Problem betroffen? Was sind die Interessen, Bedürfnisse und Befürchtungen jeder Stakeholder-Gruppe? Entwickle dann Lösungsansätze aus der Perspektive jedes Stakeholders – was würde jede Gruppe als ideale Lösung ansehen? Identifiziere Überschneidungen und Konflikte zwischen diesen Perspektiven. Hilf mir abschließend, eine integrative Lösung zu entwickeln, die möglichst viele Interessen berücksichtigt und Win-Win-Potenziale nutzt.

38. Systemisches Denken – Hebelpunkte und Wechselwirkungen erkennen

Ich stehe vor diesem Problem: [dein Problem beschreiben]. Hilf mir, es systemisch zu betrachten. Welche Elemente sind Teil dieses Systems? Wie beeinflussen sie sich gegenseitig? Wo gibt es Feedback-Schleifen (verstärkend oder ausgleichend)? Identifiziere mit mir die Hebelpunkte im System – wo könnte eine kleine Veränderung große Wirkung entfalten? Welche unbeabsichtigten Nebenwirkungen könnten verschiedene Lösungsansätze haben? Entwickle eine Lösung, die nicht nur das Symptom behandelt, sondern die Systemdynamik verändert, und zeige mir, wie ich diese Veränderung schrittweise umsetzen kann.

39. Iterative Problemlösung mit Rapid Prototyping

Ich möchte folgendes Problem angehen: [dein Problem einfügen], aber ich bin unsicher, welcher Lösungsweg der richtige ist. Hilf mir, einen iterativen Ansatz zu entwickeln. Welche Minimal-Lösung könnte ich innerhalb von 48 Stunden testen, um erste Erkenntnisse zu gewinnen? Wie kann ich schnelles Feedback einholen? Entwickle mit mir drei verschiedene 'Prototypen' von Lösungen – eine konservative, eine moderate und eine radikale Variante. Für jede Variante: Welche Annahmen müssen getestet werden? Wie kann ich sie mit minimalem Aufwand validieren? Erstelle einen 2-Wochen-Plan für schnelle Lern-Zyklen.

40. Worst-Case-Analyse und Rückwärtsplanung vom Scheitern

Ich arbeite an der Lösung von: [dein Problem beschreiben]. Führe mich durch eine 'Prämortem'-Analyse: Stell dir vor, wir befinden uns ein Jahr in der Zukunft und meine Lösungsversuche sind spektakulär gescheitert. Was sind die wahrscheinlichsten Gründe für dieses Scheitern? Welche Warnsignale hätte ich übersehen? Welche Risiken unterschätzt? Entwickle dann aus dieser Analyse präventive Strategien: Wie kann ich jedes dieser Scheiterns-Szenarien von vornherein verhindern oder abmildern? Erstelle einen Risiko-Management-Plan mit konkreten Wenn-Dann-Strategien für die drei wahrscheinlichsten Stolpersteine.

***KI hilft dir, Muster zu erkennen –
NLP hilft dir, sie zu lösen.***

Erreiche deine Ziele mit NLP

Mehr Infos hier

6. Selbstreflexion vertiefen und blinde Flecken erkennen

Einer der wertvollsten Aspekte des Selbstcoachings mit KI liegt in der Möglichkeit, tiefer in die Selbstreflexion einzutauchen und Muster zu erkennen, die dir im Alltag verborgen bleiben. KI kann dir Fragen stellen, die du dir selbst vielleicht nie stellen würdest. Sie kann dir helfen wiederkehrende Denkmuster, limitierende Glaubenssätze und unbewusste Verhaltensweisen aufzudecken und dich herausfordern, Annahmen zu hinterfragen, die du für selbstverständlich hältst. Sie kann dir auch dabei helfen, Widersprüche zwischen deinen Werten und deinem Handeln zu erkennen und einen Weg zu finden, authentischer zu leben. Die KI hat keine emotionale Agenda und keine vorgefassten Meinungen über dich, was einen besonders ehrlichen Reflexionsraum schafft.

41. Unbewusste Muster durch sokratische Fragen erforschen

Ich möchte tiefer verstehen, welche unbewussten Muster mein Verhalten in [bestimmter Situation/Bereich] beeinflussen. Stelle mir eine Serie von tiefgehenden, sokratischen Fragen, die mir helfen, meine Annahmen, Ängste und Motivationen zu erforschen. Fordere mich heraus, wenn meine Antworten oberflächlich sind oder Widersprüche enthalten. Hilf mir, die Geschichte zu erkennen, die ich mir selbst über diese Situation erzähle, und alternative Narrative zu entwickeln.

42. Verhaltensmuster erkennen und verändern

Ich habe das Gefühl, dass ich in bestimmten Situationen immer wieder auf die gleiche unproduktive Weise reagiere. Beschreibe mir die Methode der 'Musterunterbrechung' und führe mich dann durch eine Analyse meines Verhaltensmusters. Frage mich nach konkreten Beispielen, identifiziere den Auslöser, meine automatische Reaktion und die Konsequenzen. Hilf mir dann, alternative Reaktionsmöglichkeiten zu entwickeln und einen Plan zu erstellen, wie ich das neue Muster in meinem Alltag etablieren kann.

43. Widersprüche zwischen Werten und Handeln aufdecken

Ich sage, dass mir [Wert, z.B. 'Familie', 'Gesundheit', 'Kreativität'] wichtig ist, aber wenn ich ehrlich bin, spiegelt mein tatsächliches Verhalten das nicht wider. Führe mich durch eine schonungslose, aber wohlwollende Analyse: Wo genau klaffen meine erklärten Werte und mein tatsächliches Handeln auseinander? Stelle mir Fragen, die mir helfen zu verstehen, welche versteckten Werte oder Ängste mein Verhalten wirklich steuern. Hilf mir dann, entweder meine Werte neu zu definieren oder konkrete Schritte zu entwickeln, um mein Handeln mit meinen echten Werten in Einklang zu bringen.

44. Projektionen erkennen - was Kritik über mich offenbart

Ich rege mich besonders über folgendes Verhalten bei anderen auf: [Verhalten beschreiben]. Führe mich durch eine Reflexion darüber, was diese starke Reaktion möglicherweise über mich selbst aussagt. Stelle mir Fragen, die mir helfen zu erkennen, ob ich vielleicht genau dieses Verhalten in mir selbst ablehne, unterdrücke oder heimlich

beneide. Hilf mir zu verstehen, welche abgelehnten Teile meiner selbst sich in dieser Projektion zeigen könnten, und wie ich einen versöhnlicheren Umgang damit finden kann.

45. Innere Kritiker und Antreiber entdecken

Ich möchte die inneren Stimmen verstehen, die mein Verhalten steuern. Führe mich durch eine Analyse meiner inneren Kritiker und Antreiber: Welche Stimmen höre ich in meinem Kopf, wenn ich [Situation beschreiben]? Hilf mir zu erkennen, woher diese Stimmen ursprünglich kommen – sind es verinnerlichte Elternstimmen, gesellschaftliche Erwartungen oder frühe Prägungen? Stelle mir Fragen, die mir helfen zu unterscheiden, welche dieser inneren Stimmen mir heute noch dienen und welche mich einschränken. Entwickle mit mir Strategien, wie ich destruktive innere Dialoge umgestalten kann.

46. Emotionale Trigger und ihre tieferen Wurzeln analysieren

Ich reagiere in folgenden Situationen besonders emotional: [Situationen beschreiben, z.B. 'wenn ich kritisiert werde', 'wenn ich übergangen werde']. Führe mich durch eine tiefgehende Analyse dieser Trigger: Was genau löst die Reaktion aus? Welches tiefere Bedürfnis wird verletzt oder welche alte Wunde wird berührt? Stelle mir Fragen, die mir helfen, die Verbindung zwischen meiner heutigen Reaktion und früheren Erfahrungen zu erkennen. Hilf mir zu verstehen, was mein emotionales System mir mit dieser Reaktion eigentlich sagen will, und entwickle mit mir Strategien für einen bewussteren Umgang mit diesen Triggern.

47. Sprachmuster und Selbstgespräche unter die Lupe nehmen

Analysiere mit mir meine Sprachmuster und Selbstgespräche. Ich beschreibe dir, wie ich typischerweise über [Bereich, z.B. 'meine Arbeit', 'meine Beziehungen', 'mich selbst'] spreche und denke: [Beispiele geben]. Identifiziere limitierende Sprachmuster wie Verallgemeinerungen ('immer', 'nie'), Katastrophisierungen, Selbstabwertungen oder passive Formulierungen. Zeige mir, wie diese Sprachmuster meine Wahrnehmung und Handlungsfähigkeit einschränken. Hilf mir dann, alternative Formulierungen zu entwickeln, die realistischer und ermächtigender sind, ohne in toxische Positivität zu verfallen.

48. Rollenidentitäten und Selbstkonzepte hinterfragen

Ich definiere mich stark über folgende Rolle oder Identität: [z.B. 'die Starke', 'der Perfektionist', 'die Helferin', 'der Rebell']. Führe mich durch eine Reflexion darüber, wie diese Identität entstanden ist und welchen Preis ich dafür zahle, sie aufrechtzuerhalten. Stelle mir Fragen, die mir helfen zu erkennen: Welche Teile meiner selbst muss ich unterdrücken, um dieser Rolle gerecht zu werden? Welche Bedürfnisse darf ich nicht zeigen? Was würde passieren, wenn ich aus dieser Rolle aussteige? Hilf mir, ein flexibleres, authentischeres Selbstkonzept zu entwickeln, das mehr Facetten meiner Persönlichkeit integriert.

7. Entscheidungen treffen und Klarheit gewinnen

Wichtige Entscheidungen fallen manchmal schwer. Ein Gespräch mit der KI kann dir helfen, den Entscheidungsprozess zu strukturieren, mehr relevante Faktoren einzubeziehen und emotionale mit rationalen Überlegungen zu verbinden. Sie unterstützt dich dabei, die langfristigen Folgen verschiedener Optionen zu durchdenken und herauszufinden, welche Werte und Prioritäten dir wirklich wichtig sind. Sie hilft dir zu erkennen, wo dich Perfektionismus blockiert und wo "gut genug" der bessere Weg ist. Mit strukturierten Entscheidungsmatrizen und Gedankenexperimenten kommst du zu einer Klarheit, die durch Grübeln nie entstehen würde.

49. Strukturierte Entscheidungsmatrix mit Zeithorizonten

Ich stehe vor folgender Entscheidung: [Entscheidung beschreiben]. Führe mich durch einen umfassenden Entscheidungsprozess. Beginne damit, mir zu helfen, alle Optionen klar zu definieren. Erstelle dann eine Entscheidungsmatrix, bei der wir gemeinsam die relevanten Kriterien festlegen und gewichten. Berücksichtige dabei sowohl rationale Faktoren als auch meine Werte und Emotionen. Führe mit mir auch ein '10-10-10-Gedankenexperiment' durch: Wie werde ich diese Entscheidung in 10 Minuten, 10 Monaten und 10 Jahren sehen?

50. Optionen abwägen mit der Prämortem-Methode

Ich kann mich zwischen [Option A] und [Option B] nicht entscheiden. Nutze die 'Prämortem-Methode', um mir zu helfen. Fordere mich auf, mir vorzustellen, dass ich mich für Option A entschieden habe und es ist ein Jahr später – die Entscheidung war ein Fehlschlag. Was ist schiefgelaufen? Wiederhole das gleiche für Option B. Dann drehe es um: Stelle dir vor, beide Optionen waren ein großer Erfolg – was hat jeweils zum Gelingen beigetragen? Hilf mir anschließend, aus diesen Szenarien Erkenntnisse zu gewinnen und eine fundierte Entscheidung zu treffen.

51. Werte-Check für passende Entscheidungen

Ich stehe vor folgender Entscheidung: [deine Entscheidung beschreiben]. Ich möchte verstehen, welche Option am besten mit meinen tiefsten Werten übereinstimmt. Führe mich durch einen Prozess, bei dem du mich fragst, welche Werte mir in diesem Lebensbereich am wichtigsten sind. Stelle mir dann Fragen, die mir helfen zu erkennen, welche Option diese Werte am stärksten unterstützt und welche möglicherweise im Widerspruch dazu steht.

52. Verstand und Gefühl – den inneren Konflikt verstehen

Ich bin hin- und hergerissen bei [deine Entscheidung]. Mein Kopf sagt mir [rationale Überlegung], aber mein Bauchgefühl sagt [intuitive Empfindung]. Hilf mir, diesen inneren Konflikt zu erforschen, indem du mir Fragen stellst, die beide Perspektiven würdigen. Fordere mich auf zu untersuchen, woher meine rationale Einschätzung kommt und was mein Gefühl mir möglicherweise signalisiert. Lass mich erkunden, ob es eine Entscheidung gibt, die beide Stimmen integriert, oder ob eine der beiden Stimmen auf veralteten Annahmen basiert.

53. Entscheidungslähmung überwinden – was hält mich wirklich zurück?

Ich kann mich bei [deine Entscheidung] einfach nicht entscheiden und fühle mich gelähmt. Stelle mir Fragen, die mir helfen zu verstehen, was hinter dieser Lähmung steckt. Ist es Angst vor den Konsequenzen? Perfektionismus? Zu viele Optionen? Mangelnde Information? Fordere mich auf zu erkunden, was im schlimmsten Fall passieren würde, wenn ich die 'falsche' Entscheidung treffe. Hilf mir durch Fragen herauszufinden, welche minimale Information oder welcher kleine Schritt mir helfen würde, aus der Starre herauszukommen.

54. Versunkene Kosten – entscheide ich aus der Vergangenheit oder für die Zukunft?

Ich überlege, ob ich [deine Entscheidung, z.B. 'ein Projekt abbrechen', 'einen Weg verlassen'] soll, aber ich habe bereits so viel investiert: [Zeit, Geld, Energie beschreiben]. Stelle mir Fragen, die mir helfen zu erkennen, ob ich aus der Vergangenheit heraus entscheide oder für meine Zukunft. Fordere mich auf, die Situation so zu betrachten, als würde ich heute bei null anfangen – würde ich dann denselben Weg wählen? Hilf mir durch gezielte Fragen zu unterscheiden zwischen dem, was ich bereits investiert habe, und dem, was mir die Zukunft mit jeder Option bringen würde.

55. Entscheiden unter Unsicherheit – mit welchem Nicht-Wissen kann ich leben?

Ich muss eine Entscheidung treffen bei [deine Entscheidung], aber ich habe nicht alle Informationen und kann die Zukunft nicht vorhersehen. Führe mich durch Fragen, die mir helfen zu klären: Welche Informationen sind wirklich entscheidungsrelevant und welche sind nur Ablenkung? Was kann ich realistisch wissen und was muss ich akzeptieren, nicht zu wissen? Stelle mir Fragen, die mir helfen einzuschätzen, welche Option mir mehr Flexibilität lässt, wenn sich die Umstände ändern, und mit welchem Maß an Unsicherheit ich leben kann.

56. Reversibel oder irreversibel – wie viel steht wirklich auf dem Spiel?

Ich stehe vor [deine Entscheidung] und fühle enormen Druck. Hilf mir durch Fragen zu erkunden, ob diese Entscheidung wirklich so endgültig ist, wie sie sich anfühlt. Ist sie reversibel oder irreversibel? Wenn ich mich 'falsch' entscheide, welche Korrekturmöglichkeiten hätte ich? Stelle mir Fragen, die mir helfen zu erkennen, ob ich diese Entscheidung größer mache als sie ist, oder ob tatsächlich viel auf dem Spiel steht. Fordere mich auf zu untersuchen, wie ich mit beiden Optionen experimentieren oder sie in kleinerem Maßstab testen könnte, bevor ich mich vollständig festlege.

8. Ängste überwinden und limitierende Glaubenssätze auflösen

Ängste und limitierende Glaubenssätze sind Konstrukte, die uns davon abhalten, unser volles Potenzial zu entfalten. Sie behaupten, dass wir nicht gut genug sind, dass wir scheitern werden oder dass bestimmte Dinge "einfach nicht für uns gemacht" sind. Mit KI kannst du diese Überzeugungen systematisch hinterfragen und sie kognitiv umzustrukturieren. Der Vorteil der KI liegt darin, dass sie ohne Urteil arbeitet und dir ermöglicht, auch die Gedanken auszusprechen, die du vielleicht vor anderen zurückhalten würdest. Sie kann dich durch bewährte Fragetechniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie führen und dir helfen, die Realität hinter deinen Befürchtungen zu erkennen.

57. Ängste durch sokratischen Dialog hinterfragen

Ich habe folgende Angst: [deine Angst beschreiben]. Führe mich durch einen sokratischen Dialog, um diese Angst systematisch zu untersuchen. Stelle mir nacheinander diese Fragen und warte jeweils auf meine Antwort: 'Was genau befürchtest du?', 'Was ist das Schlimmste, das realistischere passieren könnte?', 'Wie wahrscheinlich ist dieses Szenario auf einer Skala von 1-10?', 'Welche Beweise sprechen für und gegen diese Befürchtung?', 'Wenn das Schlimmste tatsächlich einträte, welche Ressourcen und Fähigkeiten hättest du, um damit umzugehen?'. Fasse am Ende zusammen, wie sich meine Perspektive verändert hat, und hilf mir, einen realistischeren und ausgewogeneren Blick auf die Situation zu entwickeln.

58. Limitierende Glaubenssätze entkräften und neu formulieren

Ich glaube von mir: [limitierender Glaubenssatz einfügen, z.B. 'Ich bin nicht kreativ genug']. Analysiere diesen Glaubenssatz systematisch mit mir. Frage mich zunächst nach konkreten Situationen, in denen ich diesen Glaubenssatz gebildet habe, und nach Momenten, in denen er sich bestätigt zu haben scheint. Identifiziere dann kognitive Verzerrungen in meinem Denken (wie Übergeneralisierung, Schwarz-Weiß-Denken, Gedankenlesen, Katastrophisieren). Sammle anschließend mit mir systematisch Gegenbeweise – konkrete Momente und Beispiele, in denen das Gegenteil wahr war oder ich Fähigkeiten in diesem Bereich gezeigt habe. Hilf mir abschließend, einen neuen, ermächtigenden Glaubenssatz zu formulieren, der realistisch ist, Nuancen zulässt und mich unterstützt statt einzuschränken.

59. Zur Kernangst vordringen mit der Leiter-Technik

Ich möchte [eine Handlung oder Veränderung], aber ich habe Angst vor [spezifische Angst]. Nutze die 'Leiter-Technik' (auch 'Downward Arrow' genannt), um mir zu helfen, zur tiefsten Ebene meiner Angst vorzudringen. Beginne mit der Angst an der Oberfläche und frage mich wiederholt 'Und was wäre daran so schlimm für dich?' oder 'Was würde das über dich bedeuten?', um Schicht für Schicht tiefer zu gehen. Wenn wir die Kernangst oder Kernüberzeugung erreicht haben (oft etwas wie 'Ich bin nicht liebenswert' oder 'Ich bin

nicht sicher'), arbeite mit mir daran, diese tiefste Überzeugung zu hinterfragen, ihre Ursprünge zu verstehen und sie kognitiv umzustrukturieren.

60. Verborgene Ängste hinter Prokrastination aufdecken

Ich prokrastiniere bei [Aufgabe oder Projekt], und ich vermute, dass dahinter eine unbewusste Angst steckt. Hilf mir, diese verborgene Angst zu identifizieren, indem du mir gezielte Fragen stellst: Könnte es Angst vor Erfolg sein (und den Veränderungen, die er mit sich bringt)? Angst vor Misserfolg und Versagen? Angst vor Bewertung und Kritik durch andere? Angst vor Veränderung und dem Verlassen der Komfortzone? Angst, nicht perfekt zu sein? Wenn wir die zugrundeliegende Angst identifiziert haben, entwickle mit mir einen schrittweisen Expositionsplan, der mir hilft, mich der Angst in kleinen, bewältigbaren Schritten zu stellen – während ich gleichzeitig Selbstmitgefühl praktiziere.

61. ABCDE-Methode nach Albert Ellis anwenden

Ich möchte die ABCDE-Methode aus der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie nutzen, um mit folgender Angst oder belastendem Gedanken umzugehen: [Situation oder Gedanke beschreiben]. Führe mich durch alle fünf Schritte: (A) Activating Event – Was ist die auslösende Situation? (B) Beliefs – Welche Überzeugungen und Gedanken habe ich darüber? (C) Consequences – Welche emotionalen und verhaltensbezogenen Konsequenzen ergeben sich daraus? (D) Disputing – Hinterfrage diese Überzeugungen kritisch: Sind sie logisch? Realistisch? Hilfreich? Welche Beweise sprechen dafür und welche dagegen? (E) Effective new beliefs – Welche neuen, funktionaleren Überzeugungen kann ich entwickeln? Hilf mir, jeden Schritt gründlich zu durchlaufen und am Ende eine konkrete Strategie zu haben, wie ich in ähnlichen Situationen anders denken kann.

62. Worst-Case-Szenarien durchspielen und Handlungspläne entwickeln

Ich habe Angst vor [spezifische Angst oder Situation]. Statt die Angst zu vermeiden, möchte ich das Worst-Case-Szenario bewusst durchspielen. Hilf mir, das schlimmstmögliche realistische Ergebnis detailliert zu beschreiben (nicht katastrophisierend, sondern realistisch). Frage mich dann: 'Wie würdest du damit umgehen?', 'Welche Ressourcen, Fähigkeiten und Unterstützungssysteme stehen dir zur Verfügung?', 'Hast du schon einmal etwas Schwieriges gemeistert – was hat dir damals geholfen?'. Entwickle mit mir einen konkreten Handlungsplan für den Worst Case, sodass ich weiß: Selbst wenn das Schlimmste passiert, habe ich einen Plan und bin nicht hilflos. Oft nimmt allein diese Vorbereitung der Angst ihre lähmende Kraft.

63. Ängste als Signal verstehen und produktiv nutzen

Ich erlebe folgende Angst: [Angst beschreiben]. Statt sie nur als Problem zu sehen, möchte ich verstehen, welche wichtige Information oder welches Bedürfnis hinter dieser Angst steckt. Hilf mir zu erforschen: Worauf macht mich diese Angst aufmerksam? Welches Bedürfnis (z.B. nach Sicherheit, Zugehörigkeit, Kompetenz, Autonomie) ist möglicherweise bedroht? Gibt es eine berechtigte Sorge, die ich ernst nehmen sollte? Wie kann ich zwischen hilfreicher, schützender Angst und übertriebener, lähmender Angst unterscheiden? Entwickle mit mir Strategien, wie ich auf das zugrundeliegende Bedürfnis

eingehen kann, ohne der Angst die Kontrolle zu überlassen. Manchmal ist Angst ein Kompass, der uns zeigt, was uns wirklich wichtig ist.

64. Angstexposition durch geführte Visualisierung

Ich möchte mich meiner Angst vor [spezifische Angst] durch geführte Visualisierung nähern, bevor ich mich ihr in der Realität stelle. Führe mich durch eine schrittweise Visualisierungsübung: Beginne mit einer Entspannungstechnik, dann lass mich die angstausslösende Situation in kleinen Schritten visualisieren – zunächst aus sicherer Distanz, dann immer näher. Erinnere mich daran, während der Visualisierung bewusst zu atmen und körperliche Anspannung wahrzunehmen. Hilf mir, in der Vorstellung zu erleben, wie ich die Situation bewältige und die Angst durchstehe, ohne dass etwas Schlimmes passiert. Wiederhole die Übung in mehreren Durchgängen mit steigender Intensität. Diese mentale Probe soll auf die reale Angstexposition vorbereiten und die meine Angstreaktion abschwächen.

9. Selbstvorwürfe, Scham und Schuld verstehen und auflösen

Selbstvorwürfe, Scham und Schuld führen zu sehr schmerzhaften Emotionen und halten uns durch negative Bewertungen davon ab, uns so zu akzeptieren und zu lieben, wie wir sind. Während Schuld sich auf eine Handlung bezieht ("Ich habe etwas Falsches getan") und uns zur Wiedergutmachung motivieren soll, greift Scham unsere Identität an ("Ich bin falsch"), sie erzählt uns, wir seien nicht liebenswert, nicht genug, nicht richtig. Selbstvorwürfe haben noch nicht verstanden, dass das Vergangene vorbei ist und es besser ist, unser Leben nach vorne auszurichten. KI bietet dir einen urteilsfreien Reflexionsraum, in dem du nicht bewertet wirst. Im Dialog mit der KI kannst du die Ursprünge deiner Selbstvorwürfe, Scham- und Schuldgefühle erforschen, Selbstmitgefühl entwickeln und neue, heilsamere Geschichten über dich selbst schreiben.

65. Scham von Schuld unterscheiden und ihre Ursprünge verstehen

Ich quäle mich mit Gedanken über folgende Situation: [Situation beschreiben]. Hilf mir zunächst zu unterscheiden, ob ich primär Scham ('Ich bin falsch/schlecht') oder Schuld ('Ich habe etwas Falsches getan') empfinde. Führe mich dann durch eine Analyse der Ursprünge: Woher könnte dieses Gefühl kommen? Welche Botschaften aus meiner Kindheit, meinem Umfeld oder meiner Kultur könnten hier wirken? Erstelle am Ende eine Übersicht, die mir zeigt, welche dieser Überzeugungen ich heute bewusst überprüfen und neu bewerten kann.

66. Selbstmitgefühl durch Perspektivwechsel entwickeln

Ich mache mir massive Vorwürfe wegen [Situation oder Verhalten]. Führe mich durch verschiedene Perspektiven: Wie würde ich mit einem guten Freund sprechen, der mir das Gleiche erzählt? Was würde ich in 10 Jahren über diese Situation denken? Welche mildernden Umstände gab es, die ich in meiner Selbstkritik ignoriere? Hilf mir dann, einen mitfühlenden inneren Dialog zu formulieren, der die Realität anerkennt, ohne mich zu

verurteilen. *Erstelle konkrete Sätze, die ich mir in Momenten der Selbstverurteilung sagen kann.*

67. Die Schutzfunktion von Scham und Schuld erforschen

Ich empfinde intensive Scham/Schuld bezüglich [Thema oder Situation]. Statt diese Gefühle nur loswerden zu wollen, möchte ich verstehen, welche Funktion sie haben könnten. Führe mich durch folgende Fragen: Wovor versuchen diese Gefühle mich zu schützen? Welche Werte oder Bedürfnisse stehen dahinter? Gibt es eine Angst, die sich hinter der Scham verbirgt? Hilf mir dann zu erkennen, wie ich die dahinterliegenden Bedürfnisse auf gesündere Weise erfüllen kann, ohne mich selbst zu bestrafen.

68. Selbstvorwürfe mit evidenzbasierter Prüfung hinterfragen

Ich werfe mir vor: [konkreter Selbstvorwurf]. Führe mich durch eine strukturierte Überprüfung nach dem Modell der kognitiven Umstrukturierung: Welche Beweise sprechen für diese Selbstanklage? Welche Beweise sprechen dagegen? Gibt es alternative Erklärungen für mein Verhalten? Welche kognitiven Verzerrungen (z.B. Schwarz-Weiß-Denken, Übergeneralisierung) könnten meine Selbstwahrnehmung verzerren? Formuliere am Ende eine ausgewogenere, realistischere Bewertung der Situation, die Verantwortung anerkennt, ohne in Selbstverurteilung zu verfallen.

69. Scham-Narrative durch nuancierte Geschichten ersetzen

Die Geschichte, die ich mir über mich selbst erzähle, lautet: [Scham-Narrativ, z.B. 'Ich bin ein Versager', 'Ich bin nicht liebenswert']. Hilf mir, diese Geschichte zu dekonstruieren: Wann hat sie begonnen? Welche spezifischen Ereignisse haben sie genährt? Welche Aspekte meiner Erfahrung lässt diese Geschichte aus? Entwickle dann mit mir alternative, nuanciertere Narrative, die die Komplexität meiner Erfahrung würdigen und Raum für Wachstum und Veränderung lassen. Erstelle mehrere Versionen, bis eine entsteht, die sich sowohl wahr als auch heilsam anfühlt.

70. Ein Selbstvergebungs-Ritual oder -Prozess gestalten

Ich möchte mir selbst vergeben für [konkrete Situation oder Verhaltensmuster], aber ich weiß nicht, wie. Entwickle mit mir einen strukturierten Selbstvergebungs-Prozess, der folgende Elemente integriert: vollständige Anerkennung dessen, was geschehen ist (ohne Beschönigung), Verständnis für die Umstände und meine damaligen Ressourcen, Identifikation dessen, was ich daraus gelernt habe, und einen symbolischen Akt des Loslassens. Der Prozess sollte mehrere Schritte umfassen und sowohl reflektiv als auch rituell sein. Hilf mir, ihn so zu gestalten, dass er sich für mich stimmig und bedeutsam anfühlt.

71. Scham-Trigger und wiederkehrende Muster verstehen

Ich bemerke, dass ich in bestimmten Situationen besonders anfällig für Scham bin: [Situationen beschreiben]. Analysiere mit mir diese Muster: Was haben diese Situationen gemeinsam? Welche Kernüberzeugungen über mich selbst werden in diesen Momenten aktiviert? Gibt es einen Zusammenhang zu früheren Erfahrungen? Erstelle dann eine

'Scham-Landkarte', die mir zeigt, wann ich besonders verletzlich bin, und entwickle konkrete Strategien für diese Momente – sowohl präventiv (wie kann ich mich vorbereiten?) als auch reaktiv (was kann ich tun, wenn Scham aufkommt?).

72. Schuld in konstruktives Handeln transformieren

Ich fühle mich schuldig wegen [Situation oder Verhalten], und dieses Gefühl lähmt mich. Hilf mir, diese Schuld in konstruktives Handeln zu verwandeln: Was genau bedauere ich? Welche Werte habe ich verletzt? Gibt es eine Möglichkeit zur Wiedergutmachung oder Entschuldigung? Wenn nicht, wie kann ich sicherstellen, dass ich in Zukunft anders handle? Entwickle mit mir einen konkreten Aktionsplan, der zeigt, wie ich aus diesem Fehler lernen und wachsen kann. Hilf mir zu verstehen, dass Schuld, die zu Veränderung führt, ihren Zweck erfüllt hat und dann losgelassen werden darf.

10. Zeitmanagement und Priorisierung

Effektives Zeitmanagement ist sowohl eine Frage der richtigen Strategien als auch eine Frage der Selbstkenntnis: Wann hast du am meisten Energie? Was sind deine tatsächlichen Prioritäten jenseits der scheinbar dringenden Aufgaben? Welche Tätigkeiten bringen dich deinen Zielen wirklich näher? KI kann dir helfen, diese Fragen zu beantworten und ein Zeitmanagement-System zu entwickeln, das zu deinem Leben passt – nicht umgekehrt.

73. Aufgaben nach Zielrelevanz priorisieren

Hier ist eine Liste meiner aktuellen Aufgaben und Projekte: [Liste einfügen]. Meine übergeordneten Ziele für die nächsten 6 Monate sind: [Ziele beschreiben]. Analysiere systematisch, welche Aufgaben tatsächlich zu diesen Zielen beitragen und welche nur scheinbar wichtig sind. Erstelle eine Priorisierungsmatrix, die zwischen 'wichtig und zielführend', 'dringend aber nicht zielführend', 'delegierbar' und 'eliminierbar' unterscheidet. Gib mir konkrete Empfehlungen, welche Aufgaben ich streichen oder delegieren sollte.

74. Produktive vs. reaktive Arbeit identifizieren

Ich habe das Gefühl, ständig beschäftigt zu sein, aber nicht wirklich voranzukommen. Hier sind die Tätigkeiten, mit denen ich letzte Woche die meiste Zeit verbracht habe: [Tätigkeiten auflisten]. Analysiere und kategorisiere diese in 'produktive Arbeit' (bringt mich meinen Zielen näher), 'reaktive Arbeit' (Reaktion auf Anforderungen anderer) und 'Scheinproduktivität' (fühlt sich produktiv an, ist es aber nicht). Entwickle dann konkrete Strategien, um den Anteil produktiver Arbeit systematisch zu erhöhen und reaktive Muster zu durchbrechen.

75. Energie-optimierten Tagesplan entwickeln

Ich möchte mein Energiemanagement verbessern. Beobachte mit mir über eine Woche: Zu welchen Tageszeiten fühle ich mich am energiegeladesten? Wann sinkt meine Konzentration? Nach welchen Tätigkeiten fühle ich mich erschöpft, nach welchen energetisiert? Erstelle basierend auf diesen Beobachtungen einen 'Energie-optimierten Tagesplan', der anspruchsvolle Aufgaben in meine Hochenergiephasen legt und

regenerative Tätigkeiten strategisch platziert. Berücksichtige dabei auch Pufferzeiten und Übergänge zwischen verschiedenen Aufgabentypen.

76. Unterbrechungen und Ablenkungen – Muster erkennen und Freiräume schaffen

Ich habe das Gefühl, dass mein Arbeitstag aus ständigen Unterbrechungen besteht und ich nie wirklich in einen Flow komme. Führe mich durch eine Analyse: Wann und durch was werde ich typischerweise unterbrochen? Welche dieser Unterbrechungen sind wirklich notwendig und welche sind Gewohnheit oder mangelnde Abgrenzung? Was gewinne ich möglicherweise durch diese Unterbrechungen (z.B. Gefühl der Wichtigkeit, Vermeidung schwieriger Aufgaben)? Stelle mir Fragen, die mir helfen zu erkennen, welche Freiräume ich für konzentriertes Arbeiten brauche und wie ich diese realistisch in meinem Alltag etablieren kann.

77. Entscheidungsframework für "Nein"-Sagen entwickeln

Ich habe Schwierigkeiten, 'Nein' zu sagen, und übernehme zu viele Verpflichtungen. Entwickle mit mir ein klares Entscheidungsframework, das mir hilft, schnell zu bewerten, ob eine neue Anfrage oder Gelegenheit zu meinen Prioritäten passt. Das Framework sollte 3-5 eindeutige Kriterien enthalten, anhand derer ich innerhalb von 2 Minuten eine fundierte Entscheidung treffen kann. Formuliere auch konkrete Sätze, mit denen ich höflich und bestimmt ablehnen kann, ohne mich rechtfertigen zu müssen.

78. Prokrastinations-Ursachen analysieren und angehen

Ich prokrastiniere bei bestimmten Aufgaben: [Aufgaben nennen]. Analysiere systematisch, was diese Aufgaben gemeinsam haben könnten: Sind sie zu groß und überwältigend? Zu vage definiert? Emotional belastend? Nicht mit meinen Werten verbunden? Oder fehlt mir eine klare Vorstellung vom ersten Schritt? Entwickle dann für jede Aufgabe eine spezifische Anti-Prokrastinations-Strategie, die direkt auf der identifizierten Ursache basiert und sofort umsetzbar ist.

79. Wochenplanung mit dem "Wochenkompass"

Erstelle mit mir einen 'Wochenkompass': Ein einfaches, wiederholbares System, mit dem ich jeden Sonntagabend die kommende Woche plane. Dabei identifiziere ich: Was ist mein Hauptfokus diese Woche? Welche 3 Aufgaben würden, wenn erledigt, die Woche zu einem Erfolg machen? Welche Zeitfresser will ich bewusst vermeiden? Wie stelle ich sicher, dass ich Zeit für Regeneration einplane? Entwickle ein Template, das ich jede Woche ausfüllen kann und das nicht mehr als 15 Minuten dauert.

80. Zeitglaubenssätze hinterfragen und neu gestalten

Ich fühle mich oft gehetzt und habe das Gefühl, nie genug Zeit zu haben. Hilf mir, meine Beziehung zur Zeit zu untersuchen: Welche unbewussten Glaubenssätze habe ich über Zeit? Wo kommt mein Gefühl der Zeitknappheit her – ist es objektiv begründet oder verstärke ich es subjektiv? Welche Narrative erzähle ich mir über 'keine Zeit haben'? Entwickle mit mir eine neue, gesündere Perspektive auf Zeit, die mir hilft, aus dem

ständigen Gefühl der Dringlichkeit auszusteigen und mehr Souveränität über meine Zeit zu gewinnen.

11. Beziehungen verstehen und Kommunikation verbessern

Unsere Beziehungen – ob privat oder beruflich – sind oft die Quelle unserer größten Freuden, aber auch unserer tiefsten Frustrationen. Konflikte entstehen selten aus dem Nichts, sondern folgen meist wiederkehrenden Mustern, die wir selbst oft nicht erkennen. KI-gestütztes Selbstcoaching kann dir helfen, diese Muster zu identifizieren, die Perspektive deines Gegenübers besser zu verstehen und deine Kommunikation bewusster zu gestalten.

81. Wiederkehrende Konfliktmuster erkennen und durchbrechen

Ich habe immer wieder Konflikte mit [Person/Personengruppe] über [Thema]. Beschreibe mir, welches wiederkehrende Muster du in meiner Schilderung erkennst. Was ist mein Anteil an diesem Muster? Welche unerfüllten Bedürfnisse könnten auf beiden Seiten dahinterstehen? Entwickle mit mir alternative Kommunikationsstrategien, die diesen Kreislauf durchbrechen könnten.

82. Perspektivwechsel nach Konflikten üben

Ich hatte folgende Auseinandersetzung: [Situation schildern]. Hilf mir, einen Perspektivwechsel vorzunehmen: Wie könnte die andere Person diese Situation erlebt haben? Welche Ängste oder Bedürfnisse könnten ihr Verhalten erklären? Was habe ich möglicherweise gesagt oder getan, das anders ankam, als ich es gemeint habe? Formuliere dann, wie ich das Gespräch hätte anders führen können.

83. Automatische Reaktionsmuster in Beziehungen verändern

Ich merke, dass ich in Beziehungen zu [bestimmtes Verhalten, z.B. 'Rückzug', 'Rechtfertigung', 'Angriff'] neige, wenn [Trigger-Situation]. Analysiere mit mir: Woher könnte dieses Muster stammen? Welche Schutzfunktion hatte es vielleicht früher? Ist es heute noch dienlich? Entwickle mit mir ein neues Reaktionsmuster, das reifer und beziehungsförderlicher ist, und erstelle einen konkreten Plan, wie ich es schrittweise einüben kann.

84. Schwierige Gespräche mit gewaltfreier Kommunikation vorbereiten

Ich möchte ein schwieriges Gespräch mit [Person] über [Thema] führen. Hilf mir, mich darauf vorzubereiten: Was ist mein eigentliches Anliegen hinter dem, was ich sagen möchte? Wie kann ich es so formulieren, dass es nicht anklagend wirkt? Welche Reaktionen könnte ich erwarten, und wie könnte ich darauf konstruktiv reagieren? Erstelle mit mir ein Gesprächsskript nach dem Prinzip der gewaltfreien Kommunikation.

85. Implizite Erwartungen erkennen und klar kommunizieren

Ich fühle mich in meiner Beziehung zu [Person] oft missverstanden. Analysiere mit mir: Wie kommuniziere ich typischerweise? Welche impliziten Erwartungen habe ich, die ich vielleicht nie explizit ausgesprochen habe? Wo könnte ich klarer sein? Entwickle mit mir

Formulierungen, mit denen ich meine Bedürfnisse direkter und gleichzeitig wertschätzend ausdrücken kann.

86. Grenzen setzen lernen ohne Schuldgefühle

Ich habe Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen, besonders bei [Person/Situation]. Hilf mir zu verstehen: Was macht es mir so schwer, 'Nein' zu sagen? Welche Befürchtungen habe ich? Sind diese Befürchtungen realistisch? Entwickle mit mir konkrete Formulierungen für verschiedene Situationen, mit denen ich respektvoll und bestimmt Grenzen setzen kann, und erstelle einen Übungsplan.

87. Grübel-Schleifen nach Konflikten beenden

Nach einem Konflikt mit [Person] grüble ich oft tagelang darüber nach und spiele das Gespräch immer wieder durch. Hilf mir, aus diesem Gedankenkarussell auszusteigen: Was kann ich aus der Situation lernen? Was liegt in meiner Kontrolle, und was nicht? Wie kann ich das Geschehene verarbeiten und dann loslassen? Erstelle mit mir ein Ritual oder eine Übung, die mir hilft, Konflikte abzuschließen.

88. Beziehungsrollen hinterfragen und authentischer werden

Ich merke, dass ich in Beziehungen bestimmte Rollen einnehme [z.B. 'der Retter', 'der Verantwortliche', 'der Harmoniesüchtige']. Analysiere mit mir: Welche Vor- und Nachteile hat diese Rolle? Wie schränkt sie mich ein? Wie beeinflusst sie die Dynamik meiner Beziehungen? Entwickle mit mir Strategien, wie ich aus dieser Rolle aussteigen und authentischer in Beziehung treten kann.

12. Werte erkunden und Lebensvision entwickeln

Viele Menschen leben ihr Leben nach den Erwartungen anderer oder folgen Zielen, die sie nie bewusst gewählt haben. Das Ergebnis ist oft ein diffuses Gefühl der Unzufriedenheit – ein Gefühl, dass etwas nicht stimmt, auch wenn äußerlich alles in Ordnung scheint. KI-gestütztes Selbstcoaching kann dir helfen, deine tiefsten Werte zu identifizieren und eine Lebensvision zu entwickeln, die authentisch zu dir passt. Wenn du weißt, wofür du stehst und wohin du willst, werden Entscheidungen klarer und dein tägliches Handeln bekommt mehr Bedeutung.

89. Kernwerte durch gezielte Reflexionsfragen identifizieren

Ich möchte meine Kernwerte identifizieren. Führe mich durch einen Prozess, bei dem wir verschiedene Lebensbereiche betrachten (Beziehungen, Arbeit, Gesundheit, Wachstum, Beitrag). Stelle mir Fragen wie: 'Wann fühlst du dich am lebendigsten?', 'Was macht dich wütend, wenn du es in der Welt siehst?', 'Wofür würdest du Opfer bringen?' Hilf mir dann, aus meinen Antworten 3-5 Kernwerte herauszuarbeiten und zu beschreiben, was jeder Wert konkret für mich bedeutet.

90. Diskrepanzen zwischen Werten und Handeln aufdecken

Ich habe das Gefühl, dass mein Leben nicht im Einklang mit meinen Werten steht. Meine wichtigsten Werte sind: [Werte einfügen]. Analysiere mit mir: Wo in meinem aktuellen Leben lebe ich diese Werte bereits? Wo gibt es Diskrepanzen zwischen meinen Werten und meinem täglichen Handeln? Welche konkreten Veränderungen – klein oder groß – würden mehr Alignment schaffen? Priorisiere diese Veränderungen nach Wirkung und Umsetzbarkeit.

91. Inspirierende und handlungsleitende Lebensvision entwickeln

Hilf mir, eine Lebensvision zu entwickeln, die mich wirklich inspiriert. Stelle mir Fragen wie: 'Wie möchtest du in 10 Jahren leben?', 'Welchen Beitrag möchtest du geleistet haben?', 'Wie sollen Menschen dich in Erinnerung behalten?', 'Was würdest du tun, wenn Geld keine Rolle spielen würde?' Erstelle dann aus meinen Antworten eine narrative Lebensvision – eine Geschichte meiner idealen Zukunft, die emotional berührt und gleichzeitig konkret genug ist, um handlungsleitend zu sein.

92. Entscheidungen durch die Linse der Kernwerte treffen

Ich stehe vor einer wichtigen Entscheidung: [Entscheidung beschreiben]. Meine Kernwerte sind: [Werte einfügen]. Analysiere jede Option durch die Linse meiner Werte: Welche Option belebt welche Werte? Wo gibt es Wertkonflikte? Welche Entscheidung würde ich in 10 Jahren als die richtige ansehen, wenn ich auf mein Leben zurückblicke? Hilf mir, eine Entscheidung zu treffen, die mit meinem authentischen Selbst im Einklang steht.

93. Werte-Audit für mehr Alignment im Alltag

Ich merke, dass ich oft Dinge tue, die mir nicht wichtig sind, und zu wenig Zeit für das habe, was mir wirklich am Herzen liegt. Erstelle mit mir eine 'Werte-Audit': Lass uns meine typische Woche durchgehen und analysieren, wie viel Zeit und Energie ich für Aktivitäten aufwende, die mit meinen Kernwerten [Werte einfügen] übereinstimmen versus solche, die es nicht tun. Entwickle dann einen konkreten Plan, wie ich schrittweise mehr Alignment schaffen kann.

94. Werte-basiertes Entscheidungsframework für Verpflichtungen entwickeln

Ich habe Schwierigkeiten, 'Nein' zu sagen, und übernehme oft Verpflichtungen, die nicht zu meinen Prioritäten passen. Meine Kernwerte sind: [Werte einfügen]. Entwickle mit mir ein 'Werte-basiertes Entscheidungsframework': Welche Fragen sollte ich mir stellen, bevor ich eine neue Verpflichtung eingehe? Wie kann ich höflich, aber bestimmt ablehnen, wenn etwas nicht zu meinen Werten passt? Erstelle Formulierungen, die ich verwenden kann, um Grenzen zu setzen, ohne mich rechtfertigen zu müssen.

95. Integrative Lebensvision statt Work-Life-Balance entwickeln

Ich fühle mich zwischen verschiedenen Lebensbereichen zerrissen – Karriere, Familie, persönliche Entwicklung, Gesundheit. Hilf mir, eine integrative Vision zu entwickeln, die nicht auf 'Work-Life-Balance' basiert, sondern auf 'Life Design': Wie könnte ein Leben aussehen, in dem diese Bereiche sich gegenseitig unterstützen, statt zu konkurrieren?

Welche kreativen Lösungen gibt es, um mehrere Werte gleichzeitig zu leben? Erstelle mit mir einen 'Lebenskompass', der mir hilft, Entscheidungen zu treffen, die das große Ganze berücksichtigen.

96. Vision in konkrete Meilensteine und Alltagshandlungen übersetzen

Ich habe eine Lebensvision, aber sie fühlt sich weit entfernt und überwältigend an. Meine Vision ist: [Vision beschreiben]. Hilf mir, diese Vision in konkrete Meilensteine herunterzubrechen: Was wären die wichtigsten Schritte für die nächsten 5 Jahre, 1 Jahr, 6 Monate? Welche Gewohnheiten und Routinen würde jemand haben, der auf dem Weg zu dieser Vision ist? Was kann ich diese Woche tun, um einen Millimeter näher zu kommen? Erstelle einen 'Vision-to-Action-Plan', der die Brücke zwischen Traum und Realität schlägt.

13. Finanzielle Ziele und Geldmindset entwickeln

Unser Verhältnis zu Geld ist oft von unbewussten Überzeugungen geprägt, die wir bereits in der Kindheit gelernt haben – von unseren Eltern, unserem sozialen Umfeld oder gesellschaftlichen Narrativen. Diese tief verankerten Glaubenssätze beeinflussen, wie wir mit Geld umgehen, welche finanziellen Ziele wir uns setzen (oder nicht setzen) und ob wir uns erlauben, finanziell erfolgreich zu sein. KI-gestütztes Coaching kann dir helfen, diese unbewussten Muster aufzudecken und ein gesünderes, bewussteres Verhältnis zu Finanzen zu entwickeln.

97. Unbewusste Geldglaubenssätze aufdecken und hinterfragen

Ich möchte meine unbewussten Überzeugungen über Geld aufdecken. Führe mich durch einen Reflexionsprozess: Welche Sätze habe ich in meiner Kindheit über Geld gehört? Welche Emotionen verbinde ich mit Geld (Angst, Scham, Freiheit, Macht)? In welchen Situationen verhalte ich mich irrational, wenn es um Geld geht? Analysiere dann, welche Glaubenssätze dahinterstecken könnten (z.B. 'Geld verdirbt den Charakter', 'Ich verdiene keinen Wohlstand', 'Reiche Menschen sind egoistisch'). Hilf mir, diese Überzeugungen kritisch zu hinterfragen und realistischere, unterstützende Alternativen zu formulieren.

98. Innere Widerstände gegen finanzielle Ziele überwinden

Ich habe folgendes finanzielles Ziel: [Ziel beschreiben, z.B. 'Schulden abbauen', 'für Altersvorsorge sparen', 'finanzielle Unabhängigkeit erreichen'], aber ich komme nicht ins Handeln oder sabotiere mich selbst. Analysiere: Welche inneren Widerstände könnten dahinterstecken? Welche sekundären Gewinne habe ich möglicherweise durch meine aktuelle finanzielle Situation? Welche Ängste könnten auftauchen, wenn ich mein Ziel erreiche? Entwickle dann einen Plan, der sowohl die praktischen Schritte als auch die psychologischen Blockaden adressiert.

99. Ambivalenz zu Geld verstehen und Werte integrieren

Ich habe ein ambivalentes Verhältnis zu Geld: Einerseits möchte ich [z.B. 'finanziell abgesichert sein', 'mehr verdienen'], andererseits fühle ich mich unwohl bei dem Gedanken an [z.B. 'Reichtum', 'über Geld zu sprechen', 'mehr zu verlangen']. Hilf mir, diese Ambivalenz zu verstehen: Woher kommt sie? Welche Werte stehen möglicherweise im

Konflikt? Wie kann ich eine Integration finden, bei der ich finanzielle Ziele verfolgen kann, ohne meine anderen Werte zu verraten? Erstelle einen 'Geld-Werte-Kompass', der mir zeigt, wie ich Wohlstand und Integrität vereinbaren kann.

100. Finanzvermeidung überwinden durch schrittweise Annäherung

Ich vermeide es, mich mit meinen Finanzen auseinanderzusetzen – ich schaue nicht auf Kontoauszüge, verschiebe finanzielle Entscheidungen oder fühle mich überfordert. Analysiere: Was könnte die Funktion dieser Vermeidung sein? Welche Ängste oder unangenehmen Gefühle halte ich dadurch fern? Entwickle dann einen sanften, schrittweisen Ansatz, wie ich mich meinen Finanzen nähern kann, ohne mich zu überfordern. Welche kleinen Rituale oder Routinen könnten mir helfen, eine entspanntere Beziehung zu Geld aufzubauen?

101. Gefühl von "nie genug" analysieren und überwinden

Ich habe das Gefühl, dass ich nie genug Geld habe, egal wie viel ich verdiene. Hilf mir zu verstehen: Ist das ein objektives Problem oder ein Mindset-Problem? Analysiere mein Verhältnis zwischen Einkommen, Ausgaben und gefühlter Sicherheit. Welche Glaubenssätze über 'genug' habe ich? Was würde sich ändern müssen, damit ich ein Gefühl von finanzieller Sicherheit entwickle? Erstelle einen Plan, der sowohl praktische Finanzstrategien als auch psychologische Arbeit am Gefühl von 'Genug' beinhaltet.

102. Persönliche finanzielle Philosophie entwickeln

Ich möchte ein gesundes Verhältnis zu Geld entwickeln, das weder von Gier noch von Verleugnung geprägt ist. Führe mich durch einen Prozess, um meine 'finanzielle Philosophie' zu entwickeln: Was bedeutet Wohlstand für mich jenseits der Zahl auf dem Konto? Welche Rolle soll Geld in meinem Leben spielen? Wie viel ist 'genug' für mich? Wie kann ich Geld als Werkzeug nutzen, um meine Werte zu leben? Erstelle dann konkrete Prinzipien, die meine finanziellen Entscheidungen leiten können.

103. Selbstwert und Verhandlungskompetenz stärken

Ich habe Schwierigkeiten, den Wert meiner Leistung zu kennen und angemessen zu verhandeln – sei es beim Gehalt, bei Honoraren oder beim Verkauf meiner Leistungen. Analysiere: Welche Überzeugungen über meinen Wert könnten dahinterstecken? Wie hängt mein Selbstwert mit meinem finanziellen Wert zusammen? Entwickle dann einen Aktionsplan: Wie kann ich meinen Marktwert realistisch einschätzen? Welche innere Arbeit muss ich leisten, um selbstbewusst zu verhandeln? Erstelle ein Verhandlungsskript, das ich üben kann, und Strategien, um mit Ablehnung umzugehen.

104. Finanziellen Lebensplan mit konkreten Meilensteinen erstellen

Ich möchte finanzielle Ziele setzen, die sowohl ambitioniert als auch realistisch sind. Meine aktuelle finanzielle Situation ist: [beschreiben]. Meine Werte und Prioritäten sind: [beschreiben]. Hilf mir, einen 'Finanziellen Lebensplan' zu entwickeln: Was sind sinnvolle Meilensteine für 1 Jahr, 5 Jahre, 10 Jahre? Welche Gewohnheiten müsste ich etablieren? Welche Wissenslücken muss ich schließen? Wie kann ich Fortschritt messen, ohne mich

ständig mit anderen zu vergleichen? Erstelle einen konkreten 90-Tage-Plan, der mich in Bewegung bringt.

14. Resilienz aufbauen und mit Rückschlägen umgehen

Resilienz ist nicht die Abwesenheit von Schwierigkeiten, sondern die Fähigkeit, sich von ihnen zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen. In herausfordernden Lebensphasen – sei es nach einem Verlust, einem beruflichen Rückschlag oder in Zeiten der Unsicherheit – kann KI-gestütztes Selbstcoaching dir helfen, neue Perspektiven zu gewinnen und deine innere Widerstandskraft zu stärken.

105. Schwierige Phasen aus verschiedenen Zeitperspektiven betrachten

Ich durchlebe gerade eine schwierige Phase: [Situation beschreiben]. Hilf mir, diese Erfahrung aus verschiedenen Zeitperspektiven zu betrachten. Wie würde ich in einem Jahr auf diese Zeit zurückblicken? Was könnte ich aus dieser Erfahrung lernen? Welche Stärken entwickle ich möglicherweise gerade, ohne es zu merken? Erstelle dann eine 'Resilienz-Landkarte' für mich, die zeigt, welche inneren und äußeren Ressourcen mir zur Verfügung stehen.

106. Selbstmitgefühl nach Rückschlägen entwickeln

Ich habe einen Rückschlag erlebt: [Rückschlag beschreiben]. Ich neige dazu, mich selbst dafür zu verurteilen. Führe mit mir einen Dialog, der mir hilft, zwischen Selbstmitgefühl und Selbstmitleid zu unterscheiden. Hilf mir zu erkennen, welche Faktoren außerhalb meiner Kontrolle lagen, welche Entscheidungen ich mit den damaligen Informationen nachvollziehbar getroffen habe, und wo es tatsächlich Lernpotenzial gibt – ohne in Selbstvorwürfe zu verfallen.

107. Überwältigende Momente durch Zoom-Out-Technik relativieren

Ich fühle mich gerade überwältigt von [Situation oder Gefühl]. Nutze die 'Zoom-Out-Technik' mit mir: Beginne bei meiner unmittelbaren Erfahrung und erweitere dann schrittweise die Perspektive – von diesem Moment zu diesem Tag, zu dieser Woche, zu diesem Lebensabschnitt, zu meinem gesamten Leben, zu einem größeren Kontext. Hilf mir zu erkennen, dass dieser Moment, so intensiv er sich anfühlt, ein Teil eines größeren Ganzen ist.

108. Resilienz-Profil aus früheren Bewältigungserfolgen erstellen

Ich stecke in einer Krise: [Krise beschreiben]. Erinnere mich an frühere Herausforderungen, die ich gemeistert habe, indem du mir gezielte Fragen stellst: Welche schwierigen Situationen habe ich bereits überwunden? Welche Fähigkeiten habe ich damals eingesetzt? Wer oder was hat mir geholfen? Erstelle dann ein 'Resilienz-Profil' für mich, das zeigt, welche bewährten Strategien ich auch jetzt wieder anwenden kann.

109. Neue Beziehung zu Unsicherheit aufbauen

Ich befinde mich in einer Phase der Unsicherheit: [Situation beschreiben]. Statt zu versuchen, die Unsicherheit zu beseitigen, hilf mir, eine andere Beziehung zu ihr aufzubauen. Welche Chancen könnten in dieser Offenheit liegen? Wie kann ich lernen, im Nicht-Wissen zu verweilen, ohne in Angst zu verfallen? Entwickle mit mir Praktiken, die mir helfen, Unsicherheit als Teil des Lebens anzunehmen, statt dagegen anzukämpfen.

110. Gesundes Vertrauen nach Verlust wiederaufbauen

Nach [Verlust oder Rückschlag] fällt es mir schwer, wieder Vertrauen zu fassen – in mich selbst, in andere oder in das Leben. Führe mit mir einen Prozess durch, der mir hilft, zwischen naivem Vertrauen, gesundem Misstrauen und zynischer Verschlussenheit zu unterscheiden. Wie kann ich Vorsicht walten lassen, ohne mich komplett zu verschließen? Wie kann ich mich wieder öffnen, ohne mich schutzlos zu machen?

111. Vermeidungsverhalten verstehen und gesunde Bewältigungsstrategien entwickeln

Ich merke, dass ich nach [schwierige Erfahrung] in Vermeidungsverhalten verfall: [Verhalten beschreiben]. Hilf mir zu verstehen, welche Funktion dieses Verhalten erfüllt – welchen Schmerz oder welche Angst es kurzfristig lindert. Dann entwickle mit mir einen Plan, wie ich schrittweise wieder in Kontakt mit dem kommen kann, was ich vermeide, während ich gleichzeitig gesündere Bewältigungsstrategien aufbaue.

112. Notfallplan für schwierige Tage erstellen

Erstelle mit mir einen 'Notfallplan für schwierige Tage'. Frage mich nach Warnsignalen, die anzeigen, dass es mir nicht gut geht, nach kleinen Handlungen, die mir nachweislich helfen, nach Menschen, die ich kontaktieren kann, und nach Gedanken oder Mantras, die mir Halt geben. Strukturiere diesen Plan so, dass ich ihn auch dann nutzen kann, wenn meine Energie und Klarheit begrenzt sind.

15. Vorbereitung auf wichtige Gespräche, Präsentationen und Verhandlungen

Die richtige Vorbereitung auf wichtige berufliche oder persönliche Situationen kann den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen. KI kann dir helfen, verschiedene Szenarien durchzuspielen, blinde Flecken zu identifizieren und dich mental so vorzubereiten, dass du auch in unerwarteten Momenten souverän reagierst.

113. Perspektiven aller Beteiligten verstehen und Szenarien durchspielen

Ich bereite mich auf folgendes Gespräch vor: [Kontext, Teilnehmer, Ziel beschreiben]. Hilf mir, die Perspektiven aller Beteiligten zu verstehen – was sind ihre Interessen, Befürchtungen und möglichen Einwände? Entwickle dann mit mir eine Gesprächsstrategie, die verschiedene Szenarien berücksichtigt: Best Case, Worst Case und wahrscheinlichster Fall.

114. Kritische Fragen antizipieren und Kernbotschaft schärfen

Ich muss eine Präsentation über [Thema] vor [Zielgruppe] halten. Analysiere mit mir: Welche Fragen könnten gestellt werden, die mich aus dem Konzept bringen? Welche kritischen Punkte meiner Argumentation sind angreifbar? Hilf mir, überzeugende Antworten vorzubereiten und meine Kernbotschaft so zu schärfen, dass sie auch unter Druck klar bleibt.

115. Verhandlungssimulation mit Feedback durchführen

Ich stehe vor einer Verhandlung über [Thema]. Führe mit mir eine Verhandlungssimulation durch, bei der du die Gegenseite spielst. Sei dabei herausfordernd, aber realistisch. Nach jedem meiner Züge gib mir Feedback: Was war stark? Wo habe ich Spielraum verschenkt? Welche Taktiken der Gegenseite habe ich nicht erkannt? Lass uns mehrere Runden durchspielen, bis ich verschiedene Strategien verinnerlicht habe.

116. Mentalen Notfallplan für gefürchtete Situationen entwickeln

Ich habe Angst vor [spezifische Situation in einem bevorstehenden Gespräch, z.B. 'dass mein Chef mich unterbricht' oder 'dass ich rot werde']. Hilf mir, einen mentalen Notfallplan zu entwickeln: Wenn genau diese Situation eintritt, wie kann ich im Moment reagieren? Welche Sätze, Atemtechniken oder Gedanken helfen mir, die Kontrolle zu behalten? Lass uns das so oft durchgehen, bis es sich automatisch anfühlt.

117. Kontraproduktive Gesprächsmuster erkennen und neue Reaktionen einüben

Ich neige dazu, in wichtigen Gesprächen zu [z.B. 'zu schnell nachzugeben', 'zu defensiv zu werden', 'den Faden zu verlieren']. Analysiere mit mir, was dieses Muster auslöst und welche tieferen Überzeugungen dahinterstehen. Entwickle dann konkrete Interventionen: Welche Selbstgespräche, Körperhaltungen oder Techniken können mir helfen, in meiner Kraft zu bleiben?

118. Gesprächsdrehbuch mit Verzweigungen und Gefahrenzonen erstellen

Erstelle mit mir ein 'Drehbuch' für [bevorstehendes Gespräch]. Beginne mit meiner Eröffnung, antizipiere mögliche Reaktionen und entwickle Verzweigungen für verschiedene Gesprächsverläufe. Achte dabei besonders auf Übergänge zwischen Themen, auf Momente, wo ich aktiv zuhören sollte, und auf Gelegenheiten, wo ich die Gesprächsführung übernehmen kann. Markiere auch 'Gefahrenzonen', wo ich besonders achtsam sein muss.

119. Schwierige Botschaften klar und beziehungsfördernd formulieren

Ich möchte in [Situation] eine schwierige Botschaft überbringen: [Botschaft beschreiben]. Hilf mir, verschiedene Formulierungen zu entwickeln – von sehr direkt bis sehr diplomatisch. Analysiere die Vor- und Nachteile jeder Variante und hilf mir, die richtige Balance zu finden zwischen Klarheit und Beziehungspflege. Wie kann ich die Botschaft so verpacken, dass sie gehört werden kann?

120. Strukturierten Reflexionsprozess für Nach-Gespräch-Analyse entwickeln

Nach wichtigen Gesprächen grüble ich oft darüber, was ich hätte besser machen können. Hilf mir, einen strukturierten Reflexionsprozess zu entwickeln, den ich nach [bevorstehendem Gespräch] durchlaufen kann: Welche Fragen sollte ich mir stellen? Wie unterscheide ich zwischen konstruktiver Analyse und destruktivem Grübeln? Und wie extrahiere ich Learnings, ohne mich selbst zu zerfleischen?

KI erstellt Texte. GFK schafft Verbindung.

Lerne GFK, weil Verbindung nicht automatisierbar ist.

[Mehr Infos hier](#)

16. Gewohnheiten ändern und nachhaltige Routinen etablieren

Gewohnheiten zu ändern, gehört zu den hartnäckigsten Herausforderungen der persönlichen Entwicklung – nicht, weil wir nicht wissen, was wir tun sollten, sondern weil Willenskraft allein selten ausreicht. Während das Kapitel "Ins Handeln kommen" sich mit dem ersten Schritt beschäftigt, geht es hier um die langfristige Verhaltensänderung: Wie etablierst du neue Routinen so, dass sie bleiben? Der Unterschied zwischen kurzfristiger Motivation und nachhaltiger Transformation liegt im Verstehen der psychologischen Mechanismen hinter Gewohnheiten – den Trigger-Routine-Belohnungs-Kreisläufen, die unser Verhalten automatisieren. KI-Coaching kann dir helfen, diese Muster bei dir selbst zu erkennen, Umgebungen zu gestalten, die Erfolg wahrscheinlicher machen, und Systeme zu entwickeln, die auch dann funktionieren, wenn die anfängliche Begeisterung verflogen ist. Statt dir einfach vorzunehmen, "ab morgen alles anders zu machen", lernst du hier, wie nachhaltige Veränderung tatsächlich funktioniert.

121. Die Anatomie deiner Gewohnheit verstehen – Trigger, Routine, Belohnung

Ich möchte folgende Gewohnheit ändern: [Gewohnheit beschreiben, z.B. 'abends zu viel am Handy sein', 'ungesund snacken']. Führe mich durch einen Analyseprozess, der mir hilft zu verstehen, was diese Gewohnheit auslöst (Trigger), was genau ich tue (Routine) und welches Bedürfnis oder welche Belohnung ich dadurch befriedige. Stelle mir Fragen, die mir helfen, die verborgene Logik hinter diesem Verhalten zu erkennen. Was ist die eigentliche Belohnung, die ich suche – und welche gesünderen Wege gibt es, sie zu bekommen?

122. Gewohnheiten ersetzen statt bekämpfen – die Substitutionsstrategie

Ich versuche seit Langem, mit [unerwünschte Gewohnheit] aufzuhören, aber es funktioniert nicht. Hilf mir zu verstehen, warum reines 'Aufhören' oft scheitert. Führe mich durch Fragen, die mir helfen, eine alternative Routine zu entwickeln, die dasselbe Bedürfnis befriedigt wie die alte Gewohnheit, aber auf eine Weise, die meinen Zielen dient. Wie kann ich den Trigger beibehalten, aber die Routine durch etwas Konstruktiveres ersetzen? Entwickle mit mir einen konkreten Wenn-Dann-Plan für die Substitution.

123. Umgebungsdesign – mache gute Gewohnheiten unvermeidlich und schlechte schwierig

Ich möchte folgende Gewohnheit etablieren: [neue Gewohnheit]. Statt auf Willenskraft zu setzen, möchte ich meine Umgebung so gestalten, dass die gewünschte Gewohnheit der Weg des geringsten Widerstands wird. Führe mich durch Fragen, die mir helfen zu erkennen: Welche Hindernisse stehen der neuen Gewohnheit im Weg? Wie kann ich sie beseitigen? Welche Erinnerungen oder Auslöser kann ich in meiner Umgebung platzieren? Wie mache ich gleichzeitig unerwünschte Gewohnheiten unbequemer oder schwerer zugänglich?

124. Rückfälle als Daten verstehen – vom Scheitern zum Lernen

Ich habe versucht, [Gewohnheit] zu etablieren, aber ich bin immer wieder 'gescheitert'. Hilf mir, diese Rückfälle nicht als Versagen, sondern als wertvolle Informationen zu betrachten. Stell mir Fragen, die mir helfen zu analysieren: In welchen Situationen passieren die Rückfälle? Was sind die Muster? Welche Bedürfnisse waren in diesen Momenten besonders stark? Wie kann ich meine Strategie anpassen, statt einfach 'mehr Willenskraft' aufzubringen? Entwickle mit mir einen Anti-Rückfall-Plan, der auf diesen Erkenntnissen basiert.

125. Morgen- und Abendroutinen als Anker für den Tag gestalten

Ich möchte eine [Morgen-/Abend]routine entwickeln, die mir Struktur gibt und mich in einen guten Zustand versetzt. Führe mich durch Fragen, die mir helfen herauszufinden: Wie sieht mein idealer [Morgen/Abend] aus – nicht theoretisch, sondern realistisch für mein Leben? Welche Aktivitäten würden mir wirklich guttun, statt nur 'produktiv' zu klingen? Wie viel Zeit habe ich realistisch? Welche Elemente sind nicht verhandelbar, welche flexibel? Hilf mir, eine Routine zu entwickeln, die ich tatsächlich durchhalten kann und die sich gut anfühlt, nicht wie eine lästige Pflicht.

126. Schlüsselgewohnheiten identifizieren – kleine Veränderungen mit Dominoeffekt

Ich möchte mehrere Bereiche meines Lebens verbessern, fühle mich aber überfordert, alles auf einmal anzugehen. Führe mich durch eine Analyse, die mir hilft, meine 'Keystone Habits' zu identifizieren – jene Gewohnheiten, die einen Kaskadeneffekt auf andere Lebensbereiche haben. Stelle mir Fragen wie: Welche Gewohnheit würde, wenn ich sie etabliere, andere positive Veränderungen wahrscheinlicher machen? Wo habe ich in der Vergangenheit erlebt, dass eine Veränderung andere nach sich zog? Hilf mir, die eine oder zwei Gewohnheiten zu finden, auf die ich mich fokussieren sollte.

127. Identitätsbasierte Gewohnheitsänderung – wer möchtest du sein?

Ich versuche, [Gewohnheit] zu etablieren, aber es fühlt sich an wie ein ständiger Kampf gegen mich selbst. Führe mich durch einen Prozess, der nicht bei der Handlung ansetzt, sondern bei der Identität: Welche Art von Person möchte ich sein? Wie würde diese Person denken und handeln? Stelle mir Fragen, die mir helfen, die Gewohnheit nicht als etwas zu sehen, das ich 'tun muss', sondern als Ausdruck dessen, wer ich bin oder werden möchte. Wie kann ich jede Wiederholung der Gewohnheit als 'Beweis' für diese neue Identität nutzen?

128. Habit Stacking – neue Gewohnheiten an bestehende Routinen koppeln

Ich möchte folgende neue Gewohnheit etablieren: [neue Gewohnheit], aber ich vergesse sie ständig oder finde nicht den richtigen Moment dafür. Führe mich durch die Habit-Stacking-Methode: Hilf mir, eine bereits fest etablierte Gewohnheit zu identifizieren, an die ich die neue Gewohnheit koppeln kann. Stelle mir Fragen wie: Was tue ich bereits jeden Tag automatisch? Welche bestehende Routine könnte als Anker dienen? Wie formuliere ich einen klaren 'Nachdem ich [bestehende Gewohnheit], werde ich [neue Gewohnheit]'-Plan? Wie stelle ich sicher, dass die Verknüpfung logisch und praktisch ist?

Es geht los - Dein Selbstcoaching mit KI

Du hast jetzt 128 Prompts für 16 verschiedene Lebensbereiche vor dir – das sind echt viele Möglichkeiten für deine persönliche Entwicklung. Aber vergiss nicht: Die Prompts sind nur der Anfang. Die eigentliche Arbeit passiert in dir, wenn du ehrlich antwortest, wenn du innehältst und nachdenkst, wenn du die Erkenntnisse in Handlung übersetzt. Die KI ist dein Sparringspartner, du bist der Experte für dein Leben, nicht die KI (auch wenn sie manchmal so tut). Sie stellt Fragen, spiegelt wider, strukturiert – aber die Antworten, die Entscheidungen, die Veränderungen kommen von dir.

Experimentiere mit den Prompts. Ergänze sie. Verändere sie. Kombiniere sie. Experimentiere auch mit verschiedenen KI's oder, sofern sie zu Verfügung stehen, mit den Einstellparametern (z.B. Temperatur). Finde heraus, welche Art von Dialog dir am meisten hilft. Eher sachlich, eher mitfühlend, eher sanft oder eher konfrontativ. Manche arbeiten besser mit Struktur, andere mit freiem Fluss. Es gibt keinen richtigen Weg – nur deinen Weg.

Selbstcoaching mit KI ist eine Möglichkeit unter vielen. Es ersetzt keine Therapie und keine echten Gespräche mit Menschen, die dich kennen und lieben. Aber es kann ein kraftvoller Begleiter sein auf dem Weg zu mehr Klarheit, Selbstverständnis und bewusstem Handeln. Fang einfach an. Such dir einen Prompt aus, der dich anspricht, und leg los.

Ich wünsche dir sehr viel Erfolg

Carsten

KI nutzen, aber richtig!

Von den Grundlagen bis zum Advanced Prompting.

Mehr Infos hier