

KLAUS BERNHARDT
Der KI-Therapeut

KLAUS BERNHARDT

DER KI-THERAPEUT

Psychische Probleme mit
künstlicher Intelligenz überwinden –
KI-Tools als erste Hilfe für Betroffene

ARISTON 

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter www.dnb.de abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

© 2024 Ariston Verlag in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten
Redaktion: Evelyn Boos-Körner
Umschlaggestaltung: wilhelm typo grafisch, Zürich,
unter Verwendung eines Motivs von BAIVECTOR / Shutterstock.com
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-424-20302-8

*Ich widme dieses Buch meinem Literaturagenten
Lars Schultze-Kossack, der uns am 3. April 2024 im
Alter von 49 Jahren viel zu früh verlassen hat.*

*Er hinterlässt nicht nur ein großes Loch in der
Literaturlandschaft, sondern auch in den Herzen all jener,
die ihn kennenlernen durften.*

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Von simplen Vorhersagen zu komplexen Gesprächen	13
1.1 Die Macht der richtigen Worte	18
1.2 Technologie, die gekommen ist, um zu bleiben	20
1.3 Welche KI eignet sich für therapeutische Zwecke?	20
1.4 Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Chatbots	22
1.5 Gute Umgangsformen zählen sich aus	35
Kapitel 2: Blinde Flecken	38
2.1 Ist ein KI-Therapeut automatisch up to date?	39
2.2 Wenn Chatbots plötzlich wie Politiker reden	43
2.3 Wie Sie eine KI zu besseren Antworten zwingen	47
2.4 Klasse statt Masse	47
Kapitel 3: Künstliche Intelligenz nach Maß	49
3.1 Negative Glaubenssätze – und welchen Einfluss sie auf uns haben	50
3.2 Bessere Ergebnisse mit spezialisierten Wissensbots	52
3.3 Wie Sie negative Glaubenssätze sicher entlarven	64
3.4 Virtueller Ratgeber mit gewissen Vorteilen	65
Kapitel 4: Mit Chatbots gegen ein Burnout-Syndrom vorgehen	68
4.1 Wie Sie einer KI eine Rolle zuweisen	68
4.2 Was KI-Therapie bei Burnout leisten kann – und was (noch) nicht	69

4.3	Drei Ursachen für Burnout, bei denen Sie Ihrem KI-Therapeuten auf die Sprünge helfen sollten	79
4.4	Null Energie: Burnout-Therapie ohne Vorbereitung	100
4.5	Mensch oder Maschine – wer ist besser?	109
4.6	Der Pippi-Langstrumpf-Effekt	111
4.7	KI-Therapie und die Vorteile einer direktiven Vorgehensweise	112

Kapitel 5: KI als Hoffnungsschimmer bei Depressionen

5.1	Ein Chatbot als Wegbegleiter durch ein Stimmungstief	116
5.2	Der Vorteil, der ein Nachteil sein kann	126
5.3	Checkliste: Zehn Punkte, mit denen Sie jeden Chatbot besser machen	128
5.4	Den Chatbot auf die richtige Fährte locken	152

Kapitel 6: Ängste meistern mit KI

6.1	Mit KI gegen Prüfungsangst vorgehen	155
6.2	Negative Gedanken binnen Sekunden stoppen	167
6.3	Hartnäckig bleiben, wenn eine KI wortkarg wird	169
6.4	Reden ist Silber, Schweigen ist Gold	171
6.5	Checkliste: Zehn Ursachen für Angststörungen, auf die Sie Ihren Chatbot hinweisen sollten	173
6.6	Mit KI-Unterstützung raus aus der sozialen Phobie	195
6.7	Angstfrei – auch ohne Konfrontation?	202
6.8	Warum positive Lügen besser sind als negative	206

Kapitel 7: Weitere Anwendungsbeispiele	
künstlicher Intelligenz	208
7.1 Schlafstörungen die Grundlage entziehen	208
7.2 Plötzlich allein: Trauerhilfe per KI	215
7.3 Endlich wieder Lust auf neue Ziele	219
Kapitel 8: Wie Sie Ihren KI-Therapeuten	
optimal nutzen	229
8.1 Die besten Prompts, unterteilt nach Kategorien	229
8.2 Alles eine Frage der Einstellung	243
8.3 Weitere Bereiche, in denen Sie KI einsetzen können und sollten	246
8.4 Leben mit digitaler Rückendeckung	253
Kapitel 9: Ein Ausblick auf die nahe Zukunft	255
9.1 Zehn-Sekunden-Diagnose per Stimmfrequenzanalyse	255
9.2 Wearables und Neurofeedback	261
9.3 Körpersprache, Mimik und Gestik	264
9.4 Wann kommt Ihr persönlicher therapeutischer Avatar?	266
Schlusswort	268
Danksagung	270
Quellenangaben	271

Kapitel 3:

Künstliche Intelligenz nach Maß

Custom GPTs sind spezialisierte Wissensbots, die Ihnen innerhalb von ChatGPT zur Verfügung stehen. GPT steht übrigens für **Generative Pre-trained Transformer** und bedeutet, dass die KI mit einer großen Datenbank trainiert wurde und nun auf dieses Wissen zurückgreift, um damit Ihre Fragen zu beantworten.

Seit November 2023 ist es zudem möglich, dass Nutzer ihre eigenen GPTs erstellen, indem sie der künstlichen Intelligenz zusätzliche Informationen zur Verfügung stellen, um diese für bestimmte Anwendungsgebiete wie zum Beispiel psychologische Hilfe zu optimieren. Solche maßgeschneiderten Chatbots nennt man Custom GPTs, und man findet sie auf der Website chatgpt.com auf der linken Seite unter dem Punkt »GPTs erkunden«.

Custom GPTs kann man entweder nur für sich selbst erstellen und nutzen, einem ausgewählten Nutzerkreis zur Verfügung stellen oder aber allen Nutzern von ChatGPT zugänglich machen. Ich habe für dieses Buch viele der frei verfügbaren Custom GPTs getestet und war bei einigen wirklich beeindruckt, wie gut sie die Rolle eines Therapeuten übernehmen können. Einen kleinen Wermutstropfen gibt es allerdings. Um richtig loslegen zu können, werden Sie nicht umhinkommen, Ihren kostenlosen ChatGPT-Account zum kostenpflichtigen PLUS-Account upzugraden, da die Anzahl der möglichen Interaktionen mit der KI ansonsten beschränkt ist.

Immerhin geht das Upgrade sehr einfach und wird ebenfalls ausführlich in der Video-Anleitung beschrieben, die Ihnen auf unserer Website kostenlos zur Verfügung steht. Aktuell verlangt Open AI für den uneingeschränkten Zugang zu allen Funktio-

nen etwa 22 Euro pro Monat. Meines Erachtens ein fairer Preis für den Mehrwert, den Sie dadurch erhalten, zumal diese Option monatlich gekündigt werden kann.

3.1 Negative Glaubenssätze – und welchen Einfluss sie auf uns haben

Bevor wir gleich testen, wie gut sich mit einem spezialisierten Wissensbot negative Glaubenssätze auflösen lassen, noch ein paar grundsätzliche Informationen zum Thema: In meinem 2019 erschienenen Buch *Depression und Burnout loswerden* habe ich bereits ausführlich über die zerstörerische Macht negativer Glaubenssätze berichtet. In der kognitiven Verhaltenstherapie gehört das Erkennen und Auflösen dieser ungünstigen Selbstprogrammierungen schon seit den 1960er-Jahren zum Standardrepertoire jedes guten Therapeuten.

In den 1980er-Jahren entwickelte die amerikanische Bestsellerautorin Byron Katie dann mit »The Work« eine Methode, mit der die Glaubenssatzarbeit auch ohne therapeutische Hilfe wirkungsvoll umgesetzt werden kann. Millionen Menschen auf der ganzen Welt sind mittlerweile bekennende »Worker« und treffen sich regelmäßig, um sich gegenseitig beim Auflösen ihrer negativen Glaubenssätze zu helfen. Auch ich schätze diese Methode sehr und nutze sie oft. Für alle, die »The Work« noch nicht kennen, hier eine kurze Zusammenfassung:

Kurzfassung von »The Work«

Identifizieren Sie zuerst einen spezifischen Gedanken (Glaubenssatz), der Ihnen Stress oder Leid bereitet. Zum Beispiel:

»Ich bin nicht gut genug.« Dann stellen Sie sich folgende vier Fragen:

1. *Ist das wahr?* Entspricht dieser Gedanke wirklich der Wahrheit?
2. *Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist?* Oder besteht die Möglichkeit, dass deine Wahrnehmung der Realität in irgendeiner Weise eingeschränkt oder falsch ist?
3. *Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?* Betrachte, wie dieser Glaube deine Emotionen, Körperreaktionen und Verhaltensweisen beeinflusst.
4. *Wer wärst du ohne diesen Gedanken?* Stell dir vor, wie du dich fühlen und verhalten würdest, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest.

Nun folgt das Kernstück von »The Work«, die sogenannte Umkehrung: Nachdem man die vier Fragen beantwortet hat, geht es darum, den Gedanken buchstäblich auf den Kopf zu stellen. Dazu überprüft man, ob auch das exakte Gegenteil wahr sein könnte. Eine mögliche Umkehrung lautet zum Beispiel: »Ich bin gut genug.« Oft ist es jedoch noch hilfreicher, den Satz mehr zu konkretisieren, sodass beim Nachdenken über die Umkehrung beispielsweise solche Gedanken aufkeimen:

- *Ich war zumindest gut genug, um meine Kinder gesund groß-zuziehen.*
- *Ich bin gut genug, um mit einem netten Mann verheiratet zu sein.*
- *Ich bin gut genug dafür, dass zwei meiner Freundinnen mich zu ihrer besten Freundin auserkoren haben.*

- *Ich war gut genug, um in der Schule zur Elternvertretung gewählt zu werden.*

Je mehr solcher Umkehrungen man findet, umso klarer wird, dass der ursprüngliche Glaubenssatz gar nicht wahr sein kann. Mit diesem Wissen fällt es künftig viel leichter, solche negativen Gedanken schnell abzuschütteln und sich stattdessen auf die eigenen Stärken zu besinnen. Lassen Sie uns nun testen, wie gut ein Custom GPT jemanden dabei unterstützen kann, mit »The Work« diesen persönlichen Wachstumsprozess in Gang zu setzen.

3.2 Bessere Ergebnisse mit spezialisierten Wissensbots

Eigentlich wissen sämtliche Versionen von ChatGPT schon recht gut, was negative Glaubenssätze sind und was man dagegen tun kann. Allerdings kam die KI zumindest bei meinen bisherigen Tests nicht auf die Idee, negative Glaubenssätze konkret mit »The Work« aufzulösen.

Deshalb schauen wir jetzt mal, ob es dafür nicht schon einen spezialisierten Wissensbot gibt, den wir benutzen können. Um das zu überprüfen, klicken wir bei ChatGPT 4 auf den Punkt »Explore GPTs« beziehungsweise »GPTs erkunden« und tippen dann in das Suchfenster zum Beispiel »Byron Katie« ein, also den Namen der Erfinderin von »The Work«. Und siehe da, zum Zeitpunkt unserer Suche gibt es nicht nur einen Custom GPT zu diesem Thema, sondern gleich neun.

Hierzu noch ein wichtiger Hinweis: Leider gibt es die meisten dieser spezialisierten Wissensbots zum Redaktionsschluss dieses Buches nur auf Englisch. Doch lassen Sie sich davon nicht abschrecken. Auch englische KIs reagieren souverän auf

deutsche Eingaben und geben entsprechend deutsche Antworten.

Für unseren dritten Test wähle ich den Custom GPT »The Advanced Work Facilitator« (etwa: »Der fortgeschrittene Moderator für ›The Work«) und tippe dort einen negativen Glaubenssatz ein, den ich erst vor wenigen Tagen aufgeschnappt habe, als ich auf dem Markt frisches Gemüse kaufen wollte. Eine Dame, die vor mir an der Reihe war, sagte nämlich zu dem Verkäufer: »Eigentlich würde ich ja gerne hauptberuflich Kindern beibringen, wie man sein eigenes Gemüse anbaut, aber davon kann man ja nicht leben.«

Ich verwende diese Aussage wörtlich und ergänze sie noch um eine Rollenbeschreibung für die KI sowie die Aufforderung, mit jeweils nur einer Frage oder Aufgabe zu antworten. Das Ganze sieht dann wie folgt aus:

Marktbesucherin:

Eigentlich würde ich ja gerne hauptberuflich Kindern beibringen, wie man sein eigenes Gemüse anbaut, aber davon kann man ja nicht leben. Diesen Glaubenssatz würde ich gerne mit deiner Hilfe bearbeiten und hinterfragen. Bitte arbeite mit mir wie ein einfühlsamer Therapeut und stell mir in jeder deiner Antworten immer nur eine Frage oder Aufgabe.

Custom GPT:

Natürlich, ich freue mich, dass du diesen Glaubenssatz mit mir bearbeiten möchtest. Beginnen wir mit dem ersten Schritt. Kannst du mir beschreiben, wie du zu dem Glauben gekommen bist, dass man von der Arbeit, Kindern beibringen, wie man sein eigenes Gemüse anbaut, nicht leben kann?

Marktbesucherin:

Hm, man hört doch ständig, wie schwer es ist, von dem zu leben, was man liebt, besonders in kreativen oder sozialen Berufen. Die Frage »Kannst du davon leben?« hallt wie ein Echo in meinem Kopf wider. Überall sieht man Kämpfe, hört von Schwierigkeiten. Da fängt man an, es selbst zu glauben. Und zu träumen erscheint mir naiv.

Custom GPT:

Es klingt, als ob die Meinungen und Erfahrungen anderer Menschen einen starken Einfluss auf deinen Glaubenssatz gehabt haben. Wenn wir uns jetzt darauf konzentrieren: Welche konkreten Beweise hast du in deinem eigenen Leben oder deiner eigenen Erfahrung, die bestätigen, dass man von der Arbeit, Kindern das Anbauen von eigenem Gemüse beizubringen, nicht leben kann?

Marktbesucherin:

Ganz ehrlich? Keine.

Custom GPT:

Interessant, dass du keine direkten Beweise aus deinem eigenen Leben hast, die diesen Glaubenssatz stützen. Wie fühlst du dich, wenn du erkennst, dass dieser Glaube vielleicht nicht auf deinen eigenen Erfahrungen basiert?

Marktbesucherin:

Ein wirklich interessanter Punkt. Das war mir so nicht bewusst.

Custom GPT:

Es ist oft ein Augenöffner, wenn wir realisieren, dass einige unserer Überzeugungen nicht direkt aus unseren eigenen Erfahrungen stammen. Wenn wir nun einen Schritt weiterge-

hen: Wie beeinflusst dieser Glaubenssatz, dass man von der Arbeit mit Kindern und dem Anbauen von Gemüse nicht leben kann, dein Handeln oder deine Entscheidungen?

Marktbesucherin:

Dieser Glaube bremst mich schon ganz schön aus. Immer wenn ich Lust habe, etwas Neues zu starten, kommt dieses kleine Flüstern: »Das bringt doch nichts.« Und dann mach ich's halt nicht. Dann bleibe ich im Sicherheitsmodus und wähle Wege, die sicher sind. So verharre ich, träume von dem, was sein könnte, aber wage nicht, irgendwas dafür zu machen.

Custom GPT:

Es klingt so, als hätte dieser Glaubenssatz einen starken Einfluss darauf, wie du deinen Träumen und Zielen nachgehst. Jetzt, da wir erkennen, wie dieser Glaube dich zurückhält, lass uns eine wichtige Frage stellen: Wer wärst du ohne diesen Glauben, dass man von der Arbeit, Kindern das Anbauen von eigenem Gemüse beizubringen, nicht leben kann?

Marktbesucherin:

Ohne diesen Gedanken wäre ich wohl freier. Ich würde mich wahrscheinlich mutiger fühlen, ohne gleich blindlings ins Unbekannte zu springen. Vielleicht würde ich klein anfangen, Schritt für Schritt, um zu sehen, ob und wie es funktionieren kann. Ich würde bestimmt offener sein, neue Wege zu erkunden. Wo bei ich immer noch das Problem hätte, dass mein Garten wahrscheinlich viel zu klein ist. Ich glaube, ohne den Gedanken, dass ich nicht davon leben kann, würde ich mir mehr zutrauen, würde experimentieren. Ich wäre bereit, mich mehr einzubringen und zu engagieren, allerdings ohne alles auf eine Karte zu setzen. Kurz gesagt, ich wäre mutiger, aber nicht unvorsichtig.

Custom GPT:

Es klingt, als würdest du einen Raum für Möglichkeiten und Wachstum sehen, wenn dieser einschränkende Glaubenssatz nicht im Weg stehen würde. Deine Vision von schrittweisem Vorgehen und Experimentierfreudigkeit zeigt, dass du sowohl mutig als auch bedacht sein kannst. Angesichts dessen, wie wäre es, wenn du diesen Glaubenssatz umdrehst? Anstatt zu denken, dass man von der Arbeit, Kindern das Anbauen von eigenem Gemüse beizubringen, nicht leben kann, könntest du überlegen: »Ich kann einen Weg finden, von der Arbeit, Kindern das Anbauen von eigenem Gemüse beizubringen, zu leben, indem ich schrittweise vorgehe und experimentiere.« Wie fühlt sich diese Umkehrung für dich an?

Marktbesucherin:

Ein schöner Satz. Der gefällt mir und er macht mich auch irgendwie neugierig.

Custom GPT:

Es freut mich zu hören, dass diese Umkehrung Neugier in dir weckt! Die Neugier ist ein kraftvoller Motor für Veränderung und Wachstum. Mit dieser neu gewonnenen Perspektive, was wäre ein kleiner, machbarer Schritt, den du unternehmen könntest, um dieser Neugier zu folgen und zu experimentieren, wie es sein könnte, Kindern das Anbauen von eigenem Gemüse beizubringen?

Marktbesucherin:

Hm, weiß nicht. Hast du eine Idee, was ich machen könnte?

Custom GPT:

Wie wäre es, wenn du mit einer kleinen, überschaubaren Aktion beginnst, die dir Einblick gibt, wie dein Traum in der

Praxis aussehen könnte? Zum Beispiel könntest du einen Workshop oder einen Schnuppertag zum Thema »Gemüseanbau für Kinder« organisieren. Dies könnte in deinem Garten oder in Zusammenarbeit mit einer lokalen Schule, einem Gemeindezentrum oder sogar einem Kindergarten stattfinden. Für diesen ersten Schritt brauchst du nicht viel Platz – es geht eher darum, Erfahrungen zu sammeln, Feedback zu erhalten und zu sehen, wie die Kinder darauf reagieren. Dies könnte dir auch helfen, ein Netzwerk mit Interessierten und Unterstützern aufzubauen. Wie klingt das für dich?

Marktbesucherin:

Die Idee mit dem Kindergarten gefällt mir. Vielleicht finde ich ja einen mit einem kleinen Garten, sodass ich meinen eigenen gar nicht bräuchte.

Custom GPT:

Das klingt nach einem großartigen Plan! Die Idee, mit einem Kindergarten zusammenzuarbeiten, könnte nicht nur logistische Herausforderungen lösen, sondern auch eine bereichernde Gemeinschaftserfahrung für die Kinder schaffen. Es bietet dir zudem die Möglichkeit, deine Idee in einem unterstützenden und praxisnahen Umfeld zu testen. Was wäre dein nächster Schritt, um diese Idee weiter zu erforschen und eventuell in die Tat umzusetzen?

Marktbesucherin:

Tja, gute Frage. Vermutlich müsste ich erstmal rausbekommen, welche Kindergärten dafür überhaupt infrage kommen beziehungsweise Lust auf so ein Projekt haben. Hast du eine Idee, wie ich das anstellen könnte?

Custom GPT:

Ja, eine gute Strategie wäre, zunächst eine Liste von Kindergärten in deiner Nähe zu erstellen. Hier sind einige Schritte, wie du vorgehen könntest:

1. Online-Recherche: Nutze das Internet, um Kindergärten in deiner Umgebung zu finden. Achte dabei besonders auf solche Einrichtungen, die bereits Natur- oder Umweltprojekte durchführen oder einen eigenen Gartenbereich haben.
2. Kontaktaufnahme: Sobald du eine Liste hast, könntest du die Kindergärten per E-Mail oder Telefon kontaktieren. Erkläre kurz dein Projekt und dein Interesse daran, mit ihnen zusammenzuarbeiten. Frag nach, ob sie einen Gartenbereich haben und ob sie an einem solchen Projekt interessiert wären.
3. Netzwerke und Empfehlungen: Nutze dein persönliches Netzwerk. Vielleicht kennst du jemanden, der in einem Kindergarten arbeitet oder Kinder dorthin schickt. Persönliche Empfehlungen können Türen öffnen.
4. Besuche vor Ort: Wenn möglich, besuch einige der Kindergärten persönlich, um dir einen Eindruck von den Räumlichkeiten zu machen und direkt mit dem Personal zu sprechen. Ein persönliches Gespräch kann oft mehr bewirken als ein Telefonat oder eine E-Mail.
5. Informationsmaterial vorbereiten: Es könnte hilfreich sein, eine kleine Präsentation oder ein Informationsblatt über dein Projekt vorzubereiten, das du den Kindergärten zur Verfügung stellen kannst. Dies zeigt dein Engagement und deine Professionalität und macht es den Entscheidungsträgern leichter, sich für eine Zusammenarbeit zu entscheiden.

Wie klingen diese Schritte für dich? Sind das Vorgehensweisen, die du dir vorstellen könntest?

Marktbesucherin:

Wie würdest du mein Projekt in einer Mail erklären?

Custom GPT:

Für deine E-Mail an die Kindergärten könntest du eine einfache, aber herzliche und informative Struktur wählen. Hier ist ein Vorschlag, wie du deine Idee präsentieren könntest:

Betreff: Gemeinsames Projekt: Kindern den Spaß am Gemüseanbau vermitteln

Sehr geehrte [Name der Leitung/Ansprechperson],
mein Name ist [dein Name], und ich bin leidenschaftlich daran interessiert, Kindern die Freude und das Wissen über den Anbau eigenen Gemüses näherzubringen. Durch eigene Erfahrungen habe ich festgestellt, wie bereichernd und lehrreich der direkte Kontakt mit der Natur für Kinder sein kann. Deshalb möchte ich ein Projekt starten, das Kindern praktische Erfahrungen im Gemüseanbau bietet und ihnen gleichzeitig Werte wie Verantwortungsbewusstsein, Nachhaltigkeit und die Bedeutung gesunder Ernährung vermittelt.

Ich suche nach einem Kindergarten wie dem Ihren, der offen für die Durchführung eines solchen Projekts wäre, idealerweise mit einem kleinen Garten oder einem geeigneten Außenbereich, wo die Kinder selbst Hand anlegen können. Ziel des Projekts ist es, den Kindern in begleiteten Sessions nicht nur praktische Fähigkeiten, sondern auch ein Bewusstsein für die Umwelt und die Herkunft unserer Nahrung zu vermitteln.

Ich würde mich sehr freuen, wenn wir die Möglichkeit hätten, über eine potenzielle Zusammenarbeit zu sprechen und zu erkunden, wie dieses Projekt in Ihr pädagogisches Konzept passen könnte. Ich bin überzeugt, dass wir den Kindern eine wertvolle Erfahrung bieten können, die sie nachhaltig prägt und begeistert.

Bitte lassen Sie mich wissen, wann Ihnen ein Gespräch darüber am besten passen würde. Ich bin flexibel und kann mich nach Ihren Zeitvorgaben richten.

Vielen Dank für Ihre Zeit und Ihre Überlegung. Ich freue mich darauf, von Ihnen zu hören.

Mit freundlichen Grüßen

[Dein Name] [Kontaktinformationen]

Diese Vorlage ist natürlich nur ein Ausgangspunkt. Du solltest sie an deine persönlichen Vorstellungen und die spezifischen Bedingungen deines Projekts anpassen. Was denkst du darüber?

Marktbesucherin:

Super, vielen Dank. Du hast ja auch geschrieben, dass ich nach Möglichkeit die Kindergärten lieber persönlich aufsuchen sollte, weil ein persönliches Gespräch oft mehr bewirken kann als ein Telefonat oder eine E-Mail. Davor habe ich ein bisschen Angst. Wie fange ich so ein Gespräch am besten an?

Custom GPT:

Es ist ganz natürlich, etwas nervös zu sein, wenn es darum geht, neue Kontakte zu knüpfen und über ein Projekt zu sprechen, das dir am Herzen liegt. Ein persönliches Gespräch kann jedoch sehr wirkungsvoll sein, um Interesse zu wecken und eine Verbindung aufzubauen. Hier sind ein paar Tipps, wie du das Gespräch beginnen könntest:

1. Vorbereitung ist alles: Bevor du den Kindergarten besuchst, bereite dich gut vor. Überleg dir, was du über dein Projekt sagen möchtest und welche Fragen du stellen könntest. Eine klare Vorstellung davon zu haben, was du kommunizieren möchtest, kann viel zur eigenen Sicherheit beitragen.

2. Persönliche Vorstellung: Beginn das Gespräch mit einer freundlichen und offenen Vorstellung deiner Person und erklär kurz, warum du dieses Projekt starten möchtest. Zum Beispiel: »Guten Tag, mein Name ist [dein Name], und ich habe ein Projekt ins Leben gerufen, bei dem es darum geht, Kindern den Anbau von Gemüse näherzubringen. Ich glaube fest an die positive Wirkung, die praktische Naturerfahrungen auf die Entwicklung von Kindern haben können.«
3. Interesse zeigen: Zeig Interesse an der Einrichtung und deren Programmen. Eine Frage wie »Ich würde gerne mehr darüber erfahren, wie Ihr Kindergarten mit Themen wie Naturerziehung und Nachhaltigkeit umgeht« kann ein guter Gesprächseinstieg sein und zeigt, dass du dich informieren und einfügen möchtest.
4. Dein Projekt vorstellen: Erkläre dann dein Projekt in einfachen, klaren Worten. Betone, wie es den Kindern und dem Kindergarten zugutekommen könnte. »Ich würde mich freuen, mit Ihnen zusammenzuarbeiten, um den Kindern durch praktische Erfahrungen im Garten eine Verbindung zur Natur und ein Verständnis für gesunde Ernährung zu vermitteln.«
5. Feedback einholen: Frag nach ihrer Meinung oder Interesse an deinem Projekt. »Ich würde gerne Ihre Gedanken dazu hören und ob Sie denken, dass so ein Projekt hier bei Ihnen umsetzbar wäre.«
6. Dankbarkeit ausdrücken: Schließ das Gespräch, indem du dich für ihre Zeit und Aufmerksamkeit bedankst, unabhängig davon, wie das Gespräch verlaufen ist. »Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, mit mir zu sprechen. Ich freue mich auf die Möglichkeit, vielleicht in Zukunft zusammenzuarbeiten.«

Ein solches Gespräch kann eine Tür öffnen und den Grundstein für eine erfolgreiche Zusammenarbeit legen. Denk daran, authentisch zu sein und deine Leidenschaft für das Projekt zum Ausdruck zu bringen. Wie fühlt sich das für dich an?

Marktbesucherin:

Ich bin immer noch nervös, wenn ich daran denke, da einfach so hinzugehen. Aber nun kann ich mich ja darauf vorbereiten und der Rest wird sich hoffentlich ergeben. Ich würde sagen: Entweder es passt oder nicht. Ich habe ja nichts zu verlieren.

Custom GPT:

Genau, du hast die richtige Einstellung! Es ist ganz natürlich, nervös zu sein, aber deine Vorbereitung und die klare Vision für dein Projekt sind starke Fundamente. Indem du dich darauf konzentrierst, was du zu bieten hast, und offen für das Gespräch bist, öffnest du die Tür für neue Möglichkeiten. Und du hast recht: Im schlimmsten Fall passt es einfach nicht, und du hast wertvolle Erfahrungen gesammelt, die dich auf den nächsten Schritt vorbereiten. Jeder Schritt, auch wenn er klein erscheint, bringt dich deinem Ziel näher.

Und vergiss nicht, dass jeder große Wandel oft mit einem kleinen Schritt beginnt. Es ist mutig von dir, diesen Schritt zu wagen, und diese Art von Mut führt oft zu den lohnendsten Erfahrungen und Erfolgen. Wenn du Unterstützung oder einen Rat brauchst, bin ich hier, um zu helfen. Viel Erfolg!

Auswertung des ersten Gesprächs mit einem Custom GPT

ChatGPT 4 schafft es in Verbindung mit einem Custom GPT problemlos, ein echtes Gespräch zu führen. Zwar neigt die KI

auch hier am Ende dazu, wieder in Aufzählungen abzudriften, doch mit einem einzigen Satz hätte man den Chatbot wieder dazu bringen können, die Punkte einzeln durchzugehen. Ansonsten ist die Art und Weise, wie die KI die Marktbesucherin durch den Prozess von »The Work« führt, geradezu vorbildlich. Und die Tatsache, dass der Chatbot ganz nebenbei ein perfektes Anschreiben für Kindergärten aus dem Hut zaubert, ist ein echter Mehrwert, den Therapeuten aus Fleisch und Blut so nie hätten leisten können.

Doch egal wie gut ein maßgeschneiderter Wissensbot auch sein mag, zu einem derart hilfreichen Gespräch kommt es erst, wenn bei Betroffenen bereits ein gewisser Grad an Selbsterkenntnis vorhanden ist. Wer sich nicht bewusst ist, dass er durch negative Glaubenssätze sein Leben unnötig schwer macht, der wird auch keine KI um Hilfe bitten, um diese schädliche Selbstprogrammierung zu beenden. Stattdessen wird der Grund für das eigene Scheitern weiter im Außen gesucht – bei anderen Menschen, der Gesellschaft, dem Staat oder den besonderen Umständen. Und da sich erfahrungsgemäß viele solcher Gründe finden lassen, kann es mitunter sehr lange dauern, bis jemand ohne die Hilfe eines erfahrenen Therapeuten beginnt, die Gründe für sein Scheitern bei sich selbst zu suchen.

Die gute Nachricht lautet jedoch, dass bereits wenige Tage intensiver Arbeit mit »The Work« ausreichen, um signifikante Änderungen in nahezu allen Lebensbereichen zu bewirken. Wer wenigstens eine Woche lang bereit ist zu testen, ob so manche Sorge nicht doch hausgemacht ist, der verliert im schlechtesten Fall nur etwas Zeit. Im besten Fall kann erfolgreiche Glaubenssatzarbeit aber der Schlüssel zu einem schönen und erfolgreichen Leben sein. Und mit KI-Unterstützung ist das heute leichter als jemals zuvor.

Nun brauchen Sie nur noch ein zuverlässiges Warnsystem, das sofort Alarm schlägt, sobald Sie wieder Gefahr laufen, auf einen

Ihrer negativen Glaubenssätze hereinzufallen. Und ob Sie es glauben oder nicht, so ein Warnsystem haben Sie bereits fest installiert.

3.3 Wie Sie negative Glaubenssätze sicher entlarven

Jedes Mal, wenn Sie sich depressiv, kraftlos, ängstlich, traurig, wütend, neidisch, hilflos oder aggressiv fühlen, ist das ein zuverlässiger Hinweis darauf, dass Sie wieder mit einem negativen Glaubenssatz befasst waren. Damit diese Emotionen überhaupt entstehen können, muss nämlich *unmittelbar zuvor* ein negativer innerer Dialog stattfinden, beziehungsweise müssen belastende Bilder in Ihrem Kopf aufblitzen. Meist laufen diese Gedanken jedoch so schnell ab, dass wir uns dessen nicht bewusst sind. Was wir hingegen sehr deutlich wahrnehmen, sind die daraus resultierenden Gefühle. Und das macht sie mit Abstand zum besten Warnsystem für negative Glaubenssätze.

Gewöhnt man sich an, bei jedem negativen Gefühl sofort innerlich »Stopp!« zu sagen und zu hinterfragen, welcher Gedanke einem da schon wieder durch den Kopf gegangen ist, dann passiert etwas ganz Erstaunliches. Binnen wenigen Tagen realisiert man immer öfter, dass negative Glaubenssätze tatsächlich dafür verantwortlich sind, wie wir uns fühlen. Durch die konsequente Bearbeitung dieser schädlichen Gedanken mit »The Work« gelingt es dann immer häufiger, diese so zu verändern, dass die daraus resultierenden Gefühle positiv oder zumindest neutral sind.

Gut möglich, dass es Ihnen schlicht zu anstrengend ist, Ihre Gedanken derart zu kontrollieren. Gerade am Anfang ist das sehr gewöhnungsbedürftig und mitunter sogar frustrierend – vor allem dann, wenn einem schmerzhaft bewusst wird, wie häufig negative Glaubenssätze tatsächlich für das eigene Emp-

finden verantwortlich sind. Doch glauben Sie mir, die Mühe lohnt sich. Denn schon nach wenigen Tagen ist es mit »The Work« möglich, die Anzahl der Gedanken drastisch zu reduzieren, mit denen man sich selbst das Leben erschwert. Und das führt ganz automatisch zu mehr Zufriedenheit und Lebensglück.

3.4 Virtueller Ratgeber mit gewissen Vorteilen

Das Beispiel der Marktbesucherin hat eindrücklich gezeigt, wie weit die Fähigkeiten künstlicher Intelligenz bereits vorangeschritten sind. Zudem wurde ein weiterer Vorteil sichtbar, den ein virtueller Ratgeber gegenüber einem menschlichen hat: Er ist kein »Fachidiot«.

Psychiater und Psychotherapeuten sind zwar in der Regel in ihrem Fachgebiet hervorragend ausgebildet, doch mangelt es ihnen mitunter an anderen Kompetenzen, die ebenfalls hilfreich sein könnten. Kommt beispielsweise ein Unternehmer oder Selbstständiger mit einem Burnout-Syndrom in die Praxis, dann hilft es meist wenig, ihm Entspannungstechniken beizubringen oder zu einer ausgewogeneren Work-Life-Balance zu raten. Solange der Betroffene überzeugt davon ist, die bisherige Menge an Arbeit auch weiterhin leisten zu müssen, weil sonst seine Existenz gefährdet ist, werden rein therapeutische Ansätze nur bedingt weiterhelfen.

Gelingt es im Rahmen einer Therapie jedoch, grundsätzlich etwas am Business-Mindset zu verändern, sieht die Sache schon anders aus. Mit Methoden wie Blue Ocean, Lean Start-up, dem Parkinson'schen Gesetz oder auch dem Pareto-Prinzip ist es nämlich durchaus möglich, die Arbeitszeit des Patienten deutlich zu reduzieren und sein Geschäft zugleich noch rentabler zu machen. Diese Methoden stammen jedoch nicht aus der Psy-

chotherapie, sondern aus dem klassischen Business-Coaching, ebenso wie das Wissen darum, dass Selbstständige oft in einer »Facharbeiter-Unternehmer-Falle« feststecken. Was genau es damit auf sich hat, erfahren Sie noch ausführlich in Kapitel 4.3.

Dass das nicht bloße Theorie ist, sondern diese Methoden die Psychotherapie buchstäblich aufs nächste Level bringen können, ist übrigens gut belegt. Die Psychiater, Psychotherapeuten und Heilpraktiker für Psychotherapie, die bei uns im Institut für moderne Psychotherapie eine Weiterbildung absolviert haben, nutzen all diese Business-Tools schon seit Jahren erfolgreich in ihren Praxen. Dadurch ist es oft möglich, die Ursachen eines Burnout-Syndroms binnen wenigen Wochen vollständig aus der Welt zu schaffen. Es gibt nämlich zahlreiche Situationen, in denen psychische Probleme nur deshalb entstehen, weil einer der folgenden Glaubenssätze im Spiel ist:

- *Von dem, was mir Spaß macht, kann man nicht leben.*
- *Ich bin zu alt, um noch etwas Neues anzufangen.*
- *Das lerne ich nie.*
- *Wenn ich es nicht selbst mache, dann wird es nicht ordentlich gemacht.*
- *Die Konkurrenz ist einfach zu groß.*
- *Ohne Startkapital brauche ich gar nicht erst anfangen.*
- *Es ist total schwer, gute Mitarbeiter zu finden.*
- *Wenn ich mich jetzt von diesem anstrengenden Kunden trenne, kann ich gleich dichtmachen.*

Denjenigen, die beim Lesen des einen oder anderen Punktes jetzt spontan gedacht haben: »Aber das stimmt doch«, möchte ich sagen: »Nein, all das stimmt nicht!« Das sind nur Glaubenssätze, die zwar allesamt Realitäten erschaffen, aber nur so lange, wie man daran glaubt.

Doch Achtung: Es reicht nicht aus, negative Glaubenssätze nur als solche zu entlarven. Therapeuten, die nicht selbst über die nötigen Skills verfügen, sollten Betroffene diesbezüglich sofort an einen guten Business-Coach vermitteln. Nur so ist es möglich, die stressauslösenden Faktoren schnell zu beseitigen, ohne den Patienten dabei in existenzielle Nöte zu bringen. Diese Form der interdisziplinären Zusammenarbeit geschieht jedoch leider noch viel zu selten.

Hier kommt der KI-Therapeut ins Spiel: Er hat hierbei weniger Berührungsängste. Bei ihm ist man immer nur eine Frage vom nächsten, vielleicht entscheidenden Tipp entfernt – egal ob es um geschäftliche Themen, Kindererziehung oder Gemüseanbau geht. Denn der Wissensschatz, auf den ein Chatbot zurückgreifen kann, ist nahezu unbegrenzt, sobald ihm die richtigen Fragen gestellt werden.