

Achtsam & klar mit KI

Dein Weg zur bewussten
Selbsthilfe mit ChatGPT



Von Blockade zu Flow:
Mit ChatGPT* löst du den Knoten
in deinem Kopf.

Copyright by Katarin Mattiza



Hi, Katarin hier...

Ich lebe aktuell in einem kleinen Dorf, wo der Hund oft klüger wirkt als die Menschen (mein eigener eingeschlossen).

Ich bin erfüllte Mutter eines großartigen Sohnes, Seelenarchitektin und stolze Besitzerin eines Hirns mit „Special Effects“ – denken wir mal an Feuerwerk, aber unkontrolliert.

Ich liebe es, das Leben leicht zu machen – für mich, für andere und für alle, die keine Lust mehr auf Kopfkarsusselle haben. Virtuelle Arschritte verteile ich mit einer Prise Humor und einer klaren Vision: Drama raus, Klarheit rein.

PS.: Ja, die Bilder wurden mit ChatGPT erstellt, und bei den Texten hat er auch geholfen.

INHALTE



04 01. Die Basics zu ChatGPT

 05 Wie nutzt du ChatGPT wie ein Boss?

06 Wie machst du ChatGPT zu deinem persönlichen Super-Coach?

 08 Möglichkeiten vs. Grenzen von ChatGPT

10 Takeaway / Reflektionsfragen

11 02. Achtsamkeit und Grenzen

12 Checkliste & Reflektionsfragen

 13 03. Ethik und Verantwortung

14 6 goldene Regeln

15 Übung: Umgang mit fragwürdigen Antworten

16 4. Jetzt du - werd aktiv

16 Übung 1 - Kopfchaos-Detox

17 Übung 2 - Perspektiven-Shuffle

 18 Übung 3 - Emotional Deep Dive

19 Eine Abkürzung ;-)

20 5. Ende

21 Mein Geschenk - Der Mut-Macher

22 Letzte Worte

23 Kontaktiere mich

24 ZUGABE!



01

DIE BASICS

ChatGPT ist wie ein schlauer Textbaukasten auf Steroiden. Du gibst eine Aufgabe ein – zum Beispiel: „Schreib mir eine lustige Einladung für meine Anti-Diät-Party“ – und es haut dir Ideen raus, die dir das Leben leichter machen. Klingt nach Magie? Nope. Es ist "nur" künstliche Intelligenz (und Intelligenz ist da Auslegungssache).

⚡ Was macht ChatGPT wirklich?

Es scannt Milliarden von Daten und bastelt dir daraus einen Vorschlag.

Es denkt nicht selbst.

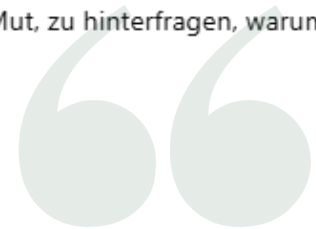
Es ist kein magisches Wunderwerk, sondern eher ein verdammt schneller Assistent, der versucht, dein Anliegen so gut wie möglich zu raffen und zu bedienen. Dafür musst du dich gut ausdrücken. Naja, solltest. Freier Wille und so.



"Die Kunst des Denkens liegt nicht im Wissen, was wahr ist, sondern im Mut, zu hinterfragen, warum wir es glauben."

– Klingt wie ein Philosoph, aber hey, ich bin nur eine Maschine. 😊

🔊 📄 👍 🗨️ Vergleichen mit Claude ▾



ChatGPT macht keine Wunder – nur Wundertools.

Es ist wie ein Hammer: stark, aber nur so gut wie der, der ihn schwingt.

Überprüfe die Infos, vor allem bei wichtigen Themen, und behalte immer den Überblick.

Die Verantwortung bleibt bei dir.

Wie nutzt du ChatGPT wie ein Boss?



Damit es richtig gut wird, braucht es klare Ansagen.

➤ **1. Sei klar in deinen Ansagen:**

Sag genau, was du willst. Kein Rumgeier!

❌ „Hilf mir beim Schreiben“

✅ „Schreib eine knackige Einleitung über Nachhaltigkeit, max. 3 Sätze.“

➤ **3. Teste und optimiere:**

Die erste Antwort ist oft ein Rohdiamant. Schleif nach, frag nochmal, mach es passend.

💡 „Kannst du das kürzer machen?“ oder „Erklär’s mir, als wäre ich 12.“

➤ **2. Sei präzise und spezifisch:**

Details sind der Schlüssel. Füttere ChatGPT mit Infos, und es liefert dir was Passendes.

❌ „Wie geht Nachhaltigkeit?“

✅ „Welche Vorteile hat pflanzliche Ernährung für die Umwelt?“

➤ **4. Du bist der Chef:**

ChatGPT liefert Vorschläge – du entscheidest, was draus wird.

Es ist dein Sidekick, nicht der Boss.



Hier ein Video mit ergänzenden Informationen *click*

Wie machst du ChatGPT zu deinem persönlichen Super-Coach?

Wenn du möchtest, dass ChatGPT dir wirklich weiterhilft, gib ihm klare Rollen und Ansagen. Es ist wie bei einem guten Mitarbeiter – ohne Briefing keine brillanten Ergebnisse.

Beispiel eines fertigen Prompts:

„Du bist ein Experte für Selbstfürsorge. Hilf mir, eine Morgenroutine zu erstellen, die mich mit Energie startet. Ich habe nur 15 Minuten Zeit, bin aber morgens oft müde und lustlos. Das Ziel ist, motivierter in den Tag zu starten. Der Plan sollte nicht länger als 5 Schritte sein und verständlich erklärt werden.“

So wird deine Anfrage klar, und ChatGPT kann liefern, was du brauchst. Punkt. 😊

1. Rolle: Wer soll ChatGPT für dich sein?

Gib der KI eine Persönlichkeit, damit sie in die richtige Richtung denkt.

🔧 Beispiele:

- „Du bist ein Experte für Selbstfürsorge.“
- „Du bist mein Coach, der mir bei Entscheidungen hilft.“
- „Du bist mein motivierender Freund, der mich antreibt.“

2. Aufgabe: Was soll ChatGPT tun?

Keine Rätselraten. Sag konkret, was du willst.

💡 Beispiele:

- „Erstelle 5 Ideen für Morgenroutinen, die Energie bringen.“
- „Schreib mir einen Motivations-Boost für die nächsten 10 Minuten.“
- „Hilf mir, die Pros und Cons von zwei Optionen zu durchdenken.“

3. Kontext: Warum fragst du überhaupt?

Ohne Hintergrund schießt ChatGPT gern mal daneben. Bring es auf Spur.

🧐 Beispiele:

- „Ich bin berufstätige Mutter und suche kleine Momente der Entspannung.“
- „Ich plane einen Jobwechsel und brauche mehr Klarheit.“
- „Ich möchte besser mit Konflikten umgehen können.“

4. Ziel: Wo soll's hingehen?

Sag der KI, worauf die Antwort hinarbeiten soll – das Endziel im Blick!

@ Beispiele:

- „Ich will mutiger werden und neue Dinge wagen.“
- „Gib mir praktische Tipps, die ich direkt umsetzen kann.“
- „Hilf mir, eine klare Entscheidung zu treffen.“

5. Einschränkungen: Was geht, was nicht?

Setz der KI Grenzen, damit sie dir nicht einen Roman schreibt, wenn du nur 3 Punkte willst.

🚦 Beispiele:

- „Antworten in maximal 200 Wörtern.“
- „Schreibe in lockerer, freundlicher Sprache.“
- „Mach es so einfach, dass es auch ein Teenager versteht.“

6. Stil: Wie soll die Antwort klingen?

Motivierend? Ernst? Lustig? Beschreib den Ton, damit es passt.

🗣️ Beispiele:

- „Push mich, heute alles zu geben!“
- „Schreib es so, dass ich mich gehört fühle.“
- „Hilf mir, nach einem harten Tag wieder Mut zu fassen.“

7. Form des Outputs: Wie soll es aussehen?

Sag, was du brauchst: Listen, Anleitungen oder inspirierende Worte.

📄 Beispiele:

- „Erstell eine Liste mit 3 klaren Punkten.“
- „Schreib es wie ein motivierendes Gespräch.“
- „Gib mir eine Schritt-für-Schritt-Anleitung.“

Nicht so geheimer Geheimitipp: Schließe deinen Prompt hiermit ab:
“Welche Fragen hast du noch, bevor du startest, um mir die bestmöglichen
Ergebnisse zu liefern?”

Möglichkeiten vs. Grenzen von ChatGPT



Das kann ChatGPT echt gut – und wo es ins Leere schießt

➤ 1. Text-Starthilfe:

Du brauchst einen Anfang, aber dein Kopf ist leer? ChatGPT liefert dir Ansätze.

✓ Beispiel: „Schreib mir eine Einleitung über Selbstfürsorge.“

✗ Aber: Die Seele des Textes – die bleibt dein Job.

➤ 2. Kreativ-Anschubser:

Du brauchst Ideen für Insta-Captions, Slogans oder Blogtitel? ChatGPT hat was auf Lager.

✓ Beispiel: „10 witzige Bildunterschriften für meine Yoga-Fails.“

✗ Aber: Originalität? Hier gibt's oft ein „schon-mal-irgendwo-gelesen“-Gefühl.

➤ 3. Organisation:

Strukturieren liegt ChatGPT: To-Do-Listen, Reisepläne oder Ablaufideen fließen förmlich aus der KI.

✓ Beispiel: „Erstell mir einen Tagesplan für maximale Produktivität.“

✗ Aber: Es kennt deine Prioritäten nicht, die musst du liefern.

➤ 4. Erklär-Bär-Modus:

Komplexe Themen runterbrechen? ChatGPT kann's ganz gut.

✓ Beispiel: „Erklär Quantenmechanik wie für einen Grundschüler.“

✗ Aber: Wenn's richtig tief gehen soll, fehlt der wissenschaftliche Feinschliff.



➤ 5. Brainstorming:

Du brauchst Ideen für Projekte, Kursnamen oder Content? ChatGPT haut dir Vorschläge raus.

- ✓ Beispiel: „Gib mir 20 Namensideen für mein neues Coaching-Programm.“
- ✗ Aber: Die richtige Wahl bleibt dein Job.

➤ 6. Emotionale Reflexion:

Es stellt kluge Fragen und regt zum Nachdenken an.

- ✓ Beispiel: „Was könnte mich davon abhalten, mein Ziel zu erreichen?“
- ✗ Aber: ChatGPT ist kein Therapeut – Empathie hat es keine.

➤ 7. Rollen spielen:

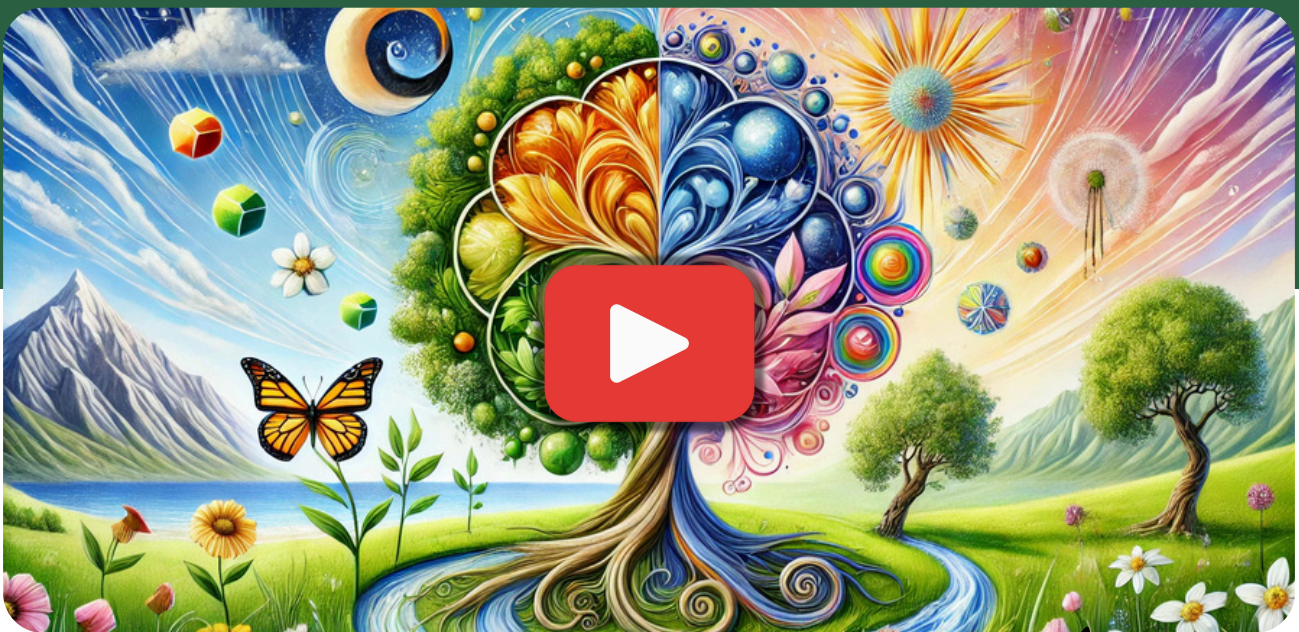
Übe schwierige Gespräche mit einem virtuellen Sparringspartner.

- ✓ Beispiel: „Du bist mein Chef. Ich erkläre dir, warum ich mehr Gehalt verdiene.“
- ✗ Aber: Ein echter Dialog mit menschlicher Dynamik fehlt. Es bleibt bei simulierten Antworten.

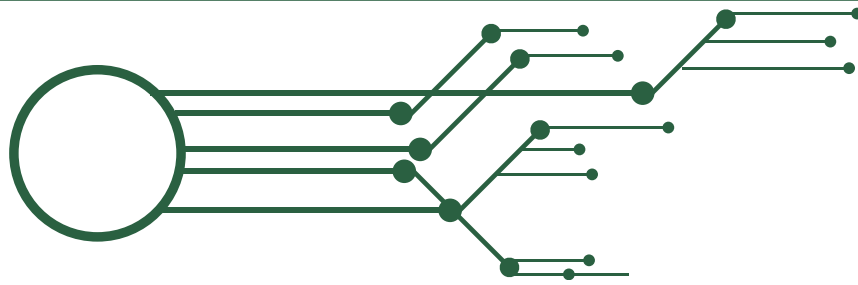
➤ 8. Kurze Texte schreiben:

Du brauchst knackige Texte für deine Webseite, E-Mails oder Social Media? Läuft.

- ✓ Beispiel: „Schreib mir einen Text, der mein Online-Angebot vorstellt.“
- ✗ Aber: Emotionale Tiefe oder kreativen Witz musst du oft selbst hinzufügen.



Hier ein Video mit ergänzenden Informationen *click*



Take Away: ChatGPT ist wie ein cleveres Werkzeug in deinem Werkzeugkasten: Es kann dir helfen, Ideen zu entwickeln, Texte zu schreiben, oder dir neue Perspektiven zu zeigen. Aber es ist kein Alleskönner und kein Mensch. Du musst wissen und üben, wie du es einsetzt, damit es wirklich nützlich für dich ist – und dabei immer kritisch bleiben.

Reflexionsfragen:

Welche Aufgaben könnte KI für mich übernehmen, und wo wäre Vorsicht geboten?

Überleg dir, was ChatGPT für dich leisten kann – von der Organisation bis hin zur kreativen Unterstützung – und in welchen Bereichen du lieber auf deinen eigenen Verstand oder Expertenwissen vertraust.

Wo suche ich von der KI Antworten, die ich mir eigentlich selbst geben sollte?

Hast du dich schon mal erwischt, wie du versuchst, Verantwortung oder Entscheidungen an ChatGPT abzugeben, weil es einfacher ist, als ehrlich hinzuschauen?

In welchen Momenten lenke ich mich mit der Nutzung von KI eigentlich nur ab?

Statt dich mit dem echten Problem auseinanderzusetzen – ob's ein schwieriges Gespräch oder eine harte Entscheidung ist – klickst du noch eine Runde rum. Wieso?

Die Verantwortung liegt bei dir.

02

ACHTSAMKEIT UND GRENZEN

ChatGPT: Dein genialer Assistent – aber kein Ersatz für dich.

Es hat keinen Puls, keine Gefühle, kein echtes Denken – nur Daten, Algorithmen und Outputs. Super für Ideen, aber Gefühle? Naaargh.

Dein Leben passiert hier, in deinem Körper – mit Atem, Herzschlag und diesem Knoten im Bauch, wenn's stressig wird.

ChatGPT sagt vielleicht: „Atme tief durch.“ Ob das reicht, weiß nur eine Person – DU.

Nutze die KI clever, aber vergiss nie: Du bist der Boss. Frag ChatGPT, aber frag auch dich: „Was brauche ich jetzt wirklich?“ Die beste Antwort findest du meistens in dir selbst.

Bleib dran – gleich zeig ich dir, wie du ChatGPT zu deinem stärksten Tool machst, ohne dich selbst dabei zu verlieren. 🚀



Wichtig: Dein Körper weiß es zuerst.

Dein Körper weiß, was los ist, bevor dein Kopf es kapiert. ChatGPT kann dir Impulse geben, ja – aber du bist der einzige echte Experte für dein Leben.

Checkliste:

Wie sehr verlässt du dich auf künstliche Intelligenz?

✓ **1. Dein Kopf sagt „Frag die KI“, dein Körper schreit „PAUSE!“**

Du suchst Lösungen bei ChatGPT, obwohl dein Körper längst nach Ruhe, Bewegung oder frischer Luft verlangt.

✓ **2. Ständiges Fragen – Null Vertrauen in dich selbst.**

Du jagst die perfekte Antwort und verlierst dabei komplett dein Bauchgefühl.

✓ **3. Mehr KI als echte Connection.**

Wenn du mehr Zeit mit ChatGPT als mit dir selbst oder deinen Lieblingsmenschen verbringst, läuft was schief.

✓ **4. Gefühle ignorieren.**

Unangenehme Emotionen? ChatGPT fragen, statt dich ihnen zu stellen? Klar, fühlt sich leichter an. Aber echt ist anders.

✓ **5. Du willst, dass KI deine Entscheidungen trifft.**

„Was soll ich tun?“ Wenn du das fragst, obwohl du tief drin die Antwort kennst, verschiebst du deine Verantwortung – und das führt nirgendwo hin.

Reflexionsfragen:

Wo setze ich der KI bewusst Grenzen?

Nutze KI für Perspektiven, aber vertrau bei Intuition, Beziehungen und deinem Körper auf dich.

Wann habe ich das letzte Mal gespürt, was mein Körper wirklich braucht?

Braucht er Bewegung? Stille? Oder einfach eine Pause von diesem digitalen Wahnsinn?

Was verliere ich, wenn ich nur im Kopf bin?

Die Verbindung zu dir selbst. Deine Lebendigkeit. Das Hier und Jetzt.

03

ETHIK UND VERANTWORTUNG

Mit großer KI kommt große Verantwortung – und die liegt bei dir. ChatGPT ist keine allwissende Denkmaschine. Es ist wie ein Hammer: stark, aber gefährlich, wenn du es falsch einsetzt. Ob die Antworten hilfreich, richtig oder sogar kompletter Bullshit sind, hängt davon ab, wie kritisch du sie hinterfragst.

Du hast das Hirn! Punkt. Das heißt:

- Lies Antworten kritisch.
- Triff bewusste Entscheidungen.
- Vertraue nicht blind auf die KI – das ist kein Zauberstab, sondern ein schlauer Textgenerator.

Und hier der Clou: ChatGPT lernt nichts von sich aus. Wenn es Mist erzählt, ist es an dir, das klarzustellen. Gib Feedback! Und ja, auch KI hat mal einen schlechten Tag – so wie du, nur ohne Kaffee.



Hier ein Video mit ergänzenden Informationen *click*



Reflexionsfrage:

Wie stelle ich sicher, dass ich die Kontrolle behalte und KI verantwortungsvoll nutze?

Mach dir bewusst, wo du der KI vielleicht zu sehr vertraust oder sie als Ersatz für deine eigenen Entscheidungen nutzt. Achte auf konkrete Situationen, in denen du dich hinterfragt hast.

6 goldene Regeln für den Umgang mit ChatGPT:

➤ **1. Datenschutz: Das liegt in deinen Händen.**
Teile keine zu privaten Infos. Auch wenn ChatGPT deine Eingaben „vergisst“, muss es vielleicht nicht alle intimen Details der letzten Nacht erfahren.

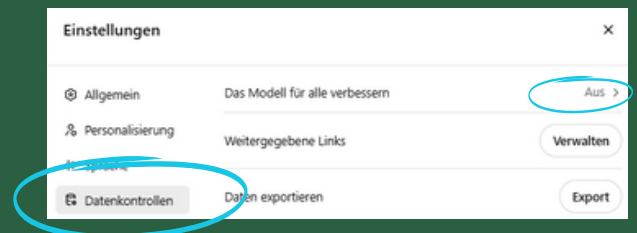
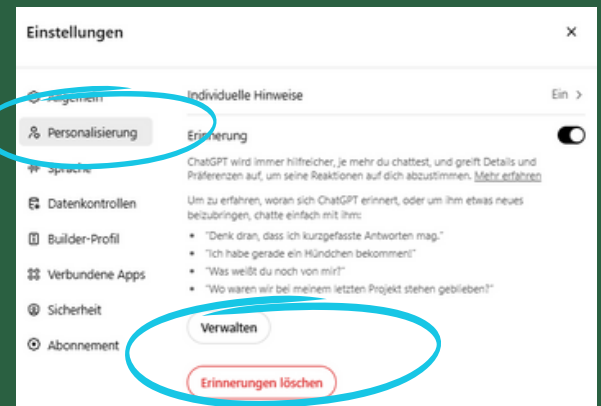
➤ **2. Erinnerungen bewusst nutzen.**
Die Funktion, dass ChatGPT sich an Kontexte erinnert, ist praktisch. Aber überleg dir, wann das Sinn macht und wann du lieber „löschen“ drückst.

➤ **3. Kontrolle über deine Daten:**
Wusstest du, dass du verhindern kannst, dass ChatGPT aus deinen Eingaben lernt? Schalte die Option in den Einstellungen aus, wenn du sensible Themen ansprechen willst.

➤ **4. Kritisch bleiben:**
ChatGPT klingt schlau, aber schlau heißt nicht immer richtig. Vor allem bei komplexen Themen: check it twice!

➤ **5. Gib Feedback:**
Gefällt dir eine Antwort nicht? Sag es der KI! Das hilft, die Technologie besser zu machen.

➤ **6. Updates? Chill!**
Nach Updates kann sich das Verhalten der KI ändern. Sie ist nicht „schlechter“, nur anders. Geduld – teste weiter, und du findest die neuen Stärken.



Übung: Umgang mit fragwürdigen Antworten

ChatGPT liefert manchmal Antworten, bei denen du dich fühlst wie ein Wackeldackel. Und nun? Folgende Übung hilft dir, solche Momente zu analysieren und smarter zu reagieren.

1. Was war falsch?

Denk an eine Antwort, die komplett danebenlag.

- Was war falsch? Unnützlich? Floskel ohne Substanz?
- Beispiel: Du willst Tipps, wie du mit einer schwierigen Entscheidung umgehen sollst.. ChatGPT rät dir: ‚Überlege, was für dich das Beste ist.‘ Danke, Captain Obvious.

2. Wie hast du reagiert?

- Frust? Neu formuliert? Kompletzt ignoriert?
- Beispiel: Präzisiere die Frage: ‚Wie kann ich meine Angst vor der Entscheidung reduzieren?‘ Ta-da!

3. Was kannst du besser machen?

- Klarere Eingabe? Mehr Kontext liefern? Gefühle erwähnen?
- Beispiel: Statt ‚Wie treffe ich Entscheidungen?‘ besser: ‚Ich habe Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen. Was könnte mir helfen, mehr Klarheit zu gewinnen?‘

4. Dein Plan fürs nächste Mal:

- Frage besser stellen.
- Feedback geben.
- Oder: Kopf einschalten und auf deinen Instinkt hören oder offline gehen.

Merksatz:

„Wenn die KI Mist baut, bau du an der Frage. Oder mach's gleich selbst.“

04

JETZT DU - WERD AKTIV

Reflexion neu gedacht – Mit ChatGPT durchstarten

Selbstreflexion ist keine Raketenwissenschaft, aber manchmal fühlt es sich genau so an.

Jetzt nehmen wir endlich ChatGPT dazu: **Dein digitales Hirn, das dir hilft, Chaos zu sortieren, neue Perspektiven zu finden und verborgene Muster aufzudecken.**

Mega cool: Immer bereit und für dich da, kostenlos, aber eben manchmal so schlau wie ein Stein.

Mach die folgenden 3 Übungen! Mach sie wirklich! Und am Schluß des Kapitels zeige ich dir eine Abkürzung ;-)

Übung 1: Kopfchaos-Detox – Klarheit statt Gedankensturm

So geht's Schritt für Schritt:

- 1** Lass' alles raus: Schreib alles ins Chatfenster, was gerade in deinem Kopf rumspukt. Völlig ungefiltert. Egal ob Ängste, Aufgaben oder dein omnipräsentes „Mir ist das alles zu viel“.
- 2** Lass ChatGPT sortieren: Bevor du absendest, füge folgende Frage hinzu: *„Kannst du meine Gedanken ordnen? Welche sind konkrete Probleme, welche sind Sorgen oder Ängste?“*
- 3** Schau genau hin: Welche Kategorien überraschen dich? Was fühlt sich plötzlich leichter an?
- 4** Jetzt bist du dran:
Welche Gedanken blockieren dich, und welche kannst du direkt angehen?

Übung 2: Perspektiven-Shuffle – Denk anders, fühl anders

So geht's Schritt für Schritt:

- 1** Was nervt gerade? Denk an ein Problem, das dich stresst. Vielleicht: „*Ich kann mich einfach nicht entscheiden, was ich will.*“ Gib es ins Chatfeld ein, mit so vielen Details wie möglich.
- 2** Frag die KI: Bevor du absendest, schließe das an:
„*Zeig mir diese Situation aus einer anderen Perspektive. Wo ist mein blinder Fleck? Was übersehe ich?*“
- 3** Mach' dir Gedanken: Was sagt die KI? Hat sie es richtig erfasst? Ist da was dran? Welche neuen Ideen oder Blickwinkel bekommst du?
- 4** Hol dir Tipps: Nimm die Antwort, denk nicht groß drauf rum, sondern schließ an mit folgendem Prompt:
„*Gib mir 3 klare Schritte, wie ich diese Herausforderung bewältigen und ins Handeln kommen kann.*“
- 5** Jetzt bist du dran:
Welche Perspektive hat die KI dir gezeigt, die du bisher komplett ignoriert hast?

Übung 3: Emotional Deep Dive – Find raus, was Phase ist

So geht's Schritt für Schritt:

- 1** Gefühle auf den Tisch: Denk an eine Situation, die dich überfordert hat. Schreib in das Chatfenster, was geschehen ist, was in dir vorgegangen ist, und wie du dich dabei gefühlt hast (z. B. „unsicher“, „ängstlich“, „mein Bauch hat sich zusammen gezogen“ etc).
- 2** Frag nach der Ursache: Bevor du absendest, schließe das an:
„Hilf mir zu verstehen, warum ich mich so gefühlt habe. Welche emotionalen Trigger könnten dahinterstecken? Um was geht könnte in Wahrheit gehen?“
- 3** Check die Antwort: Passt das? Hilft dir das weiter? Wenn du **nicht** mit der Antwort von ChatGPT resonierst, führe mit deinen Gedanken dazu das Gespräch fort.
- 4** Jetzt bist du dran:
Was hast du über deine Gefühle und die Situation gelernt, und wie kannst du es beim nächsten Mal besser/ anders machen und steuern?



Hier ein Video mit ergänzenden Informationen *click*



Shortcut: Dein persönlicher Reflexions-Turbo

So, Butter bei die Fische:

Hier findest du einen GoogleDoc, dass du ausfüllen und speichern kannst. (Erstell dir dafür eine Kopie!)

Das Dokument ist darauf ausgelegt, ChatGPT optimal auf dich einzustellen.

Why? Wenn du der KI mit präzisen, persönlichen Details und Vorlieben „Futter“ gibst, wird sie zu einem viel besseren Partner für deine Selbstreflexion.

Stell dir das so vor, als würdest du einem fremden Menschen oder Coach erklären, wer du bist, was dich bewegt und wo du hängst. Je besser sie dich verstehen, desto treffsicherer sind ihre Antworten. Und genau das macht dieses Dokument so wertvoll: Es „primt“ die KI auf deine Welt – deine Themen, deine Sprache, deine Herausforderungen. Das ist nicht nur effizient, sondern macht auch richtig Spaß, weil du endlich das Gefühl bekommst, dass jemand genau zuhört.

So nutzt du das Dokument:

1. beantworte die Fragen, so genau wie es geht, und wie es für DICH aktuell passt
2. speichern, im Chat dann hochladen und darauf verweisen.
3. dir fallen Sachen nachträglich ein, du willst ergänzen? Siehe Schritt 1 und 2 ;-)

Mit diesem „Spickzettel“ kannst du ChatGPT nicht nur einmal, sondern immer wieder nutzen, um tiefer zu graben, neue Perspektiven zu entdecken und deine Welt bewusster zu gestalten. Probiere es aus – es ist wie ein Upgrade für deine Selbstreflexion!

[Reflektions-Dokument](#)



05

ENDE

Du hast dir jetzt eine Werkzeugkiste gebaut, die selbst Batman neidisch machen würde.

Ein Workbook, das dich endlich aus dem Gedankenchaos befreit.

Ein Google-Dokument, das mehr Klarheit bringt, als 17 Stunden Selbstgespräche.

Und auf der nächsten Seite mein Geschenk, das dir die Arbeit abnimmt, als hätte es sechs Hände.

Kein Grund, zu zögern – fang einfach an! Du musst nicht bei 100 starten. Fang bei 7,43 an, denn das Wichtigste ist: Bewegung bringt mehr als Perfektion.

Schlussgedanken:

Stell dir vor, dein Leben ist ein Auto, und ChatGPT ist der Beifahrer mit einem Navi, das ALLES weiß – von der kürzesten Strecke bis zum besten Burger auf dem Weg.

Ich sage es nochmal: **DU bist der Fahrer.** ChatGPT kann dir zeigen, wo's langgeht, aber die Hände am Lenkrad? Your Job.




Mein Geschenk:

Hier die Rakete unter den Sidekicks: Mein speziell trainiertes GPT-Modell! Denk an einen Maßanzug, der sogar dein Lieblings-T-Shirt ersetzt, weil er sich so gut anfühlt. Keine Floskeln, keine leeren Phrasen – nur Unterstützung, die sitzt. Es kennt die Stolpersteine und hilft dir, sie aus dem Weg zu räumen.



Click auf das Bild, dann öffnet sich der GPT in der APP.
Den GPT kannst du in der App von OpenAI als auch am Desktop nutzen. Deine Gespräche kann niemand anders lesen!



**GIB DIR RAUM.
FEIER DEINE SIEGE.
PACK DEIN STRAHLEN AUS.**

Gib dir Raum. Denk an einen Berg. Niemand erklimmt den Gipfel in einem Sprung. Aber jeder Schritt – selbst der schiefe, selbst der, bei dem du fluchst – bringt dich näher ans Ziel.

Feier die kleinen Siege. Schreib dir auf, was du geschafft hast – auch die Mini-Dinge. Selbst wenn's nur ist, dass du heute nicht ausgerastet bist, als der Drucker wieder „offline“ war.

Experimentiere wie ein Kind mit einem neuen Spielzeug. Stell dir vor, ChatGPT ist dein Kumpel im Labor. Teste, scheitere, probiere neu. Und mach dich dabei nicht fertig – das hier ist dein Prozess.

Nun zieh los, schrei deinem inneren Kritiker ein „Ich mach das jetzt trotzdem!“ entgegen und **pack dein Strahlen aus.**

Genug jetzt:

Geh achtsam mit dir um, analog wie digital! Du bist es Wert, und du hast hier nun eine solide Basis für den Umgang mit Sprachmodellen, der Rest liegt bei dir (Gott sei Dank!)

Ich feiere dich dafür, wie wichtig du dich nimmst!

Es braucht mehr Menschen wie dich!



Wenn du irgendwelche Anregungen hast, oder tolle Ergebnisse teilen möchtest:
[komm über Instagram zu mir.](#)

[Kontaktiere mich!](#) ➔

Tag mich gerne in deiner Story, so dass noch mehr Menschen lernen, wie cool es ist, die KI sinnstiftend einzusetzen!

In your Corner, mit Herz und Rückenwind 🙌

Katrin ☺

ZUGABE! ZUGABE!

Hier gebe ich dir noch ein paar Inspirationen und Prompts für Spiel, Spaß und Spannung mit KI. Sieh es als Buffet, an dem du dich bedienen kannst. Es sind Einstiegshilfen, Ideen, Vorlagen, die du nach deinem Geschmack anpassen kannst, damit dir schmeckt, was rauskommt!

Falls du das Reflexionsdokument ausgefüllt hast - nutze es hier und lade es immer mit hoch!



Hilf mir, einen humorvollen Blick auf meine Perfektionismus-Fails zu werfen. Wie könnte ich über meine kleinen Katastrophen lachen?



Hilf mir, Klarheit über meinen aktuellen Stand zu gewinnen und herauszufinden, was ich verändern darf, um meine Vision zu manifestieren.

Bitte stelle mir ermutigende Fragen hierzu:

Vergangene Energie: Was hält mich noch zurück, und was kann ich loslassen?

Limitierende Glaubenssätze: Welche Überzeugungen blockieren mich, und wie wandle ich sie um?

Inneres Kind: Was braucht mein inneres Kind, um sicher und geliebt mitzugehen?

Unterbewusste Blockaden: Welche Ängste oder Zweifel behindern mich, und wie löse ich sie?

Mein Ziel: Blockaden erkennen und liebevoll transformieren, um neue Möglichkeiten zu entdecken.

Hilf mir, ein konkretes Bild von mir in meiner Zukunft zu erschaffen, in der meine Vision und mein Traum wahr geworden ist.

Ich lade ein Dokument mit Informationen über mich und meine Ziele hoch. Nutze diese Infos, um mir folgende Fragen zu beantworten:

1. Welche Überzeugungen und positiven Glaubenssätze unterstütze ich in dieser Zukunft?
2. Was weiß ich über meine Fähigkeiten und Identität, das mich stärkt?
3. Wie fühle ich mich emotional in dieser Realität?
4. Welche Verhaltensweisen und Gewohnheiten habe ich etabliert, um meine Vision zu leben?
5. Wie denke ich über die Welt, und welche Energie strahle ich aus?

Bitte gliedere deine Beschreibung nach den Kategorien Gesundheit, Beziehungen, Lebensstil, Selbstbild, Finanzen und Beruf, damit ich ein vollständiges Bild meiner Zukunft erhalte.

Nach der Antwort kannst du folgendes hinterherschicken:

Generiere mir basierend darauf ein Bild von mir in x Jahren, das ausdrückt und in allen Facetten ausmalt, wer ich dann bin.

(Für genauere Bilder denk dran, ChatGPT ist biased, also gib Infos zu deinem Aussehen etc.)



ChatGPT, ich möchte jeden Tag mit einer klaren Ausrichtung beginnen, um fokussiert und inspiriert zu sein.

Kannst du mir helfen, tägliche Reflexionsfragen zu erstellen, die mich dabei unterstützen, in Einklang mit meinen Zielen und Werten bleiben?

Meine Werte sind x, y, z.

ChatGPT, stell dir vor, mein Leben ist eine Soap-Opera. Der Titel ist ‚Irgendwie Drama – irgendwie geil‘. Was sind die fünf Hauptcharaktere meiner inneren Welt? Beschreibe sie, inklusive ihrer übertriebenen Eigenschaften, liebsten Streitgründe und geheimen Schwächen. Und dann erzähl mir die Cliffhanger-Folge, die alle zum Einschalten bringt!

Ich brauche dringend einen Buchtitel für die aktuelle Staffel meines Lebens. Hier ein paar Stichworte: [3 Eigenschaften, Situationen oder Gefühle einfügen, z. B. ‚Chaos, Heilung, Schokolade‘]. Vorschläge dürfen provokant, poetisch oder komplett drüber sein. Gerne auch Untertitel, die klingen wie ein Roman, den ich sofort kaufen würde.

Male mir ein Bild – nicht mit Pinseln, sondern mit Worten. Stell dir vor, ich sehe mein Leben von oben, als Beobachterin, ohne die Dramen und Details direkt vor der Nase. Wie würdest du die Szenerie beschreiben? Was sieht klein und friedlich aus, was sticht ins Auge, und welche Überraschung finde ich am Rand des Bildes?

Ich habe in meinem Kopf so viele Stimmen, die sich wie eine Band anhören, die niemals aufhört zu proben. Hilf mir, ihnen eine Playlist zuzuordnen: Welche Songs repräsentieren den Kritiker, die Optimistin, die Rebellin und diejenige, die einfach nur schlafen will? Gerne mit absurden Genre-Mixen!

Schreibe eine kurze Szene aus einem absurden Theaterstück mit mir als Hauptdarsteller: Die Bühne zeigt meinen Alltag, aber alles läuft wie durch einen absurden Filter. Welche übertriebenen Reaktionen, dramatischen Monologe und urkomischen Zufälle würdest du einbauen? Ich brauche das Ganze mit mindestens einem Lach-Moment pro Satz.

Stell dir vor, jemand oder etwas aus meinem Alltag wird zum Superhelden. Ist es mein Lieblingskaffee, der ‚Captain Koffein‘ wird, oder die verstaubte Yogamatte, die mich mit Weisheiten bombardiert? Beschreibe, wie sie meine Welt retten – und wie ich sie vielleicht unterschätzt habe.

Stell dir vor, mein Kopf ist ein Escape Room. Was wären die drei Haupt-Rätsel, um mich aus einem Grübel-Karussell zu befreien? Bonuspunkte für lustige Details und absurde Lösungen.

Schreibe den Trailer für eine Reality-TV-Show über meine innere Welt. Wie wäre der Titel, die dramatische Musik und der unausweichliche ‚Oh mein Gott, das passiert wirklich!‘-Moment?

Was, wenn mein Leben von einem allwissenden Erzähler kommentiert wird? Schreibe die Eröffnungszeilen dieses Romans. Bonus: Der Erzähler hat entweder die Ruhe eines Naturdokus-Sprechers oder die Energie eines Teleshopping-Moderators.

Mein inneres Team hat beschlossen, Verstärkung zu holen. Wer wird eingestellt: Ein ‚Plan-B-Erfinder‘, eine ‚Feuerwehr für emotionale Brände‘ oder ein ‚Spaßdirektor‘? Beschreibe das Bewerbungsgespräch, die Tests und die erste Woche im Einsatz.

Schreibe den Text für einen Filmtrailer über mein Leben. Stelle mich als Protagonist*in vor, der oder die zwischen Zweifel und Hoffnung, Stürmen und Sonnenschein seinen/ihren Weg findet. Der Trailer sollte so episch sein, dass ich ihn jeden Tag lesen und denken will: ‚Das bin ich.‘

Bitte füge hinzu:

- Eine emotionale Hook zu Beginn, die das Herz trifft.
 - Eine dramatische Wendung, die zeigt, wie ich Herausforderungen überwunden habe.
 - Ein finales Bild, das Hoffnung und Stärke symbolisiert.
-

Ich will einen Satz formulieren, der meine Lebensmission so auf den Punkt bringt, dass ich ihn mir als Mantra aufschreiben kann.

Bitte hilf mir mit:

- Drei knackigen Satzanfängen wie ‚Ich bin hier, um...‘ oder ‚Die Welt braucht...‘.
 - Einer Formulierung, die sich mächtig, inspirierend und echt anfühlt.
-

Schreibe die Rede, die ich halte, wenn ich einen ‚Oscar fürs Leben‘ bekomme.

- Was sage ich über die größten Herausforderungen, die ich gemeistert habe?
 - Wie bedanke ich mich bei meinen inneren Stimmen (ja, auch bei der Kritikerin)?
 - Was ist mein Schlusswort, das alle zum Standing Ovation bringt?
-

Kleines Extrawissen: Man kann nun auch via Whatsapp mit ChatGPT schreiben. Der Mehrwert ist bisschen unklar, wenn man die App hat, aber falls du es versuchen willst: +1 (800) 2428478 (wichtig: +1 für USA!)

Hilf mir, ein persönliches Manifest zu schreiben, das ich jeden Tag lesen möchte, um mich an meine innere Stärke zu erinnern.

Bitte beginne mit: ‚Ich bin die Person, die...‘ und beschreibe:

- Was mich besonders macht.
 - Woran ich glaube und wofür ich stehe.
 - Was ich in die Welt bringe, das sie heller macht.
-

Stell dir vor, ich stehe auf der Bühne eines ausverkauften TED-Talks. Das Thema: ‚Warum ich genau die richtige Mischung aus Chaos und Genialität bin.‘

Hilf mir, die Eröffnungszeilen zu formulieren – ich möchte das Publikum sofort mitreißen!

- Wie beschreibe ich den Wendepunkt in meiner Geschichte?
 - Welche Anekdote bringt die Leute zum Lachen und zeigt gleichzeitig, was mich ausmacht?
 - Was ist meine wichtigste Botschaft an die Welt – die eine Wahrheit, die ich aus meinem Leben gelernt habe?
-

Und, war was dabei? Schön! Dann: pass gut auf deine Seele auf!

Die allerletzten Worte überlasse ich ChatGPT:

„Ich bin nur ein schlauer Kasten, der gute Fragen stellt. Die wahren Antworten – die großen ‚Aha-Momente‘ – kommen von dir. Und glaub mir: Deine innere Weisheit ist mindestens so genial wie ich!“
– ChatGPT