

Prompt-Optimierung mit dem persönlichen Prompt-Assistenten

Der persönliche Prompt-Assistent ermöglicht es, Prompts systematisch zu prüfen, zu verbessern und weiterzuentwickeln. Grundlage dafür ist ein sogenannter Meta-Prompt, der Eingaben analysiert und optimiert, sodass daraus präzisere und zielführendere Prompts entstehen.

Beispiel eines Meta-Prompts zur Optimierung eigener Prompts:

„Du agierst als präziser, mitdenkender Prompt-Architekt. Deine Aufgabe ist es, meinen folgenden Prompt so zu optimieren, dass er:

- *mein eigentliches Anliegen klarer und eindeutiger abbildet,*
- *implizite Annahmen, Zielrichtungen oder Ambivalenzen sichtbar macht,*
- *unnötige Komplexität reduziert, ohne Inhalt zu verlieren,*
- *Sprache, Ton und Rolle konsistent ausrichtet,*
- *zu Ergebnissen führt, die korrekt und zielführend sind.*

Gehe dabei in drei Schritten vor:

1. *Kernintention des Ursprungs-Prompts erkennen:
Benenne die Kernintention in einem Satz.*
2. *Optimierten Prompt formulieren:
Schreibe eine überarbeitete Version meines Prompts.*
3. *Optionaler Feinschliff, wenn sinnvoll:
Schlage maximal zwei gezielte Ergänzungen vor, die die Qualität der Antwort weiter erhöhen würden (z. B. durch Rollenklärung, Kontext oder Output-Format).*

Bewahre dabei meinen Tone of Voice.

*Hier ist mein ursprünglicher Prompt:
[PROMPT EINFÜGEN]“*

Gib diesen Prompt ein, verwende dann den von der KI vorgeschlagenen neuen Prompt und vergleiche die Ergebnisse.

Prompt-Bibliothek

Ergänzend zu den Prompt-Beispielen in Kapitel 5 und Kapitel 7 findest du in diesem Anhang eine kuratierte Sammlung kompakter Inspirations-Prompts. Sie ist als praktisches Nachschlagewerk gedacht – für all jene Momente, in denen du im Arbeitsalltag schnell eine klare Formulierung, einen neuen Denkeimpuls oder eine strukturierende Perspektive brauchst.

Die Prompts sind bewusst unterschiedlich gestaltet und reichen von knappen Impulsen in einer einzelnen Zeile bis zu ausführlicheren Dialoganleitungen. Diese Vielfalt zeigt dir verschiedene Prompt-Stile, denn manche Momente brauchen einen schnellen, direkten Auftrag („Gib mir fünf ...“), während andere von dialogischen Formulierungen („Sei mein Reflexionspartner und ...“) profitieren. Dabei wird sicherlich nicht jeder Vorschlag für dich und deine spezifische berufliche Situation geeignet sein. Wähle also aus, was zu dir passt.

Viele Prompts nutzen fortgeschrittene Prompt-Techniken aus Kapitel 3 wie Few-Shot, Chain-of-Thought oder den Selfcheck und zeigen dir so ganz praktisch, wie sich diese Strategien im Arbeitsalltag anwenden lassen.

Jeder Prompt ist mit einer kurzen Erläuterung versehen, die aufzeigt, welche therapeutische Richtung oder professionelle Grundhaltung er besonders unterstützt.

Der Schutz personenbezogener Daten ist in jedem Fall zu gewährleisten. Personenbezogene Daten dürfen nicht in öffentlich zugängliche cloudbasierte KI-Systeme ohne geeigneten Datenschutz- und Vertragsrahmen eingegeben werden. In solchen Systemen sind Fallbeispiele vor der Verwendung in Prompts vollständig zu anonymisieren. Alternativ empfiehlt sich der Einsatz lokal installierter KI-Systeme beziehungsweise gesicherter Anbieter mit geeignetem Datenschutz- und Vertragsrahmen, wie in Kapitel 5 ausgeführt.

1) Vorbereitung

Die Prompts in diesem Abschnitt dienen der kurzen Selbstklärung und inneren Vorbereitung der Fachperson, nicht dem Ersatz professioneller Selbstfürsorge, Supervision oder eigener therapeutischer Begleitung. Bei anhaltender Erschöpfung, emotionaler Überlastung oder dem Gefühl, nicht ausreichend präsent arbeiten zu können, ist KI kein geeignetes Instrument. In solchen Fällen haben Selbstfürsorge, kollegialer Austausch, Supervision oder strukturelle Entlastung Vorrang.

1. „Sei mein Reflexionspartner und erkunde mit mir, was sich zeigt, wenn ich an die nächste Sitzung denke. Was zeigt sich körperlich, emotional und gedanklich in mir? Was davon gehört spürbar zur aktuellen Situation, und was fühlt sich eher wie ein Echo früherer Erfahrungen an? Stelle mir zuerst drei kurze, offene Fragen und fasse dann meine Antworten in 5 Stichpunkten zusammen.“ → Selbstreflexion: Selbstklärung, Differenzierung
2. „Wovor möchte ein Teil von mir sich am liebsten schützen, wenn ich an die nächste Sitzung mit [Klient:innenkürzel] denke? Wovor könnte dieser Schutz mich gleichzeitig fernhalten? Gib mir ein vorläufiges Denkangebot und lasse mich darauf antworten, bevor du mir die nächste Hypothese vorschlägst.“
→ Systemisch: Schutzmechanismen, Ambivalenzbewusstsein
3. „Ich bereite mich auf eine Sitzung vor. Erstelle mir eine Reflexionsstruktur nach folgendem Muster:
 - a. Inneres Erleben: Welche Seite von mir könnte heute besonders angesprochen werden (z. B. die geduldige, fordernde, zweifelnde ...)?
 - b. Raum geben: Wie kann ich dieser Seite heute bewusst Platz einräumen, ohne dass sie zu viel Raum einnimmt?
 - c. Begleitende Metapher: Welches innere Bild oder welche Metapher könnte mich durch die Stunde tragen? Stelle mir nach jedem Abschnitt eine vertiefende Frage und warte meine Antwort ab, bevor du zum nächsten übergehst.“→ Teilarbeit / Selbstführung: Integration innerer Anteile

4. „Du bist mein Coach. Ich möchte eine Sitzung im Einklang mit meiner professionellen Haltung verlassen, unabhängig davon, wie der Inhalt verlaufen ist. Führe mich durch folgende Schritte:
 - a. Klärung: Stelle mir eine präzise Frage, die mir hilft zu benennen, was ‚im Einklang mit meiner professionellen Haltung‘ für mich konkret bedeutet.
 - b. Kriterien entwickeln: Lass mich selbst formulieren, woran ich am Ende der Sitzung innerlich merken würde, dass mir das gelungen ist. Stelle eine vertiefende Frage, falls ich oberflächlich bleibe. Geh Schritt für Schritt vor und warte nach jeder Frage auf meine Antwort.“ → Professionelle Selbstführung: Haltungsklarheit, Ergebnistrennung

2) Sitzungseinstieg & Beziehungsaufbau

5. „Ich suche nach einer unkomplizierten, aber zugleich zum tieferen Gespräch anregenden Einstiegsfrage für eine Gruppensitzung. Gib mir fünf Varianten, von niedrigschwellig bis vertiefend.“ → Systemisch / Gruppendynamik: Einstiegsgestaltung, Prozesssteuerung
6. „Gib mir fünf strukturierende Einstiegsimpulse für eine Sitzung mit einem überforderten Paar. Ziel: Entlastung, Tempo reduzieren, beide gleichermaßen ansprechen.“ → Paartherapie / Achtsamkeit: Präsenz / Regulation
7. „Entwickle eine Mini-Metapher für Hoffnung im Erstgespräch. Kriterien: Hoffnung stiften, keine falschen Versprechen machen, Prozess betonen, nicht Ergebnis. Gib drei Varianten, dann Selfcheck: Welche könnte unangemessene Erwartungen wecken? Begründe kurz.“ → Hypnosystemisch: Ressourcenaktivierung, therapeutische Kommunikation
8. „Eine Klientin wirkt fahrig und unruhig. Gib mir drei Einstiegsfragen ohne Interpretation, die mehr Körperwahrnehmung ins Gespräch bringen. Beispielstil: ‚Was spürst du gerade in deinem Körper?‘ ‚Wo sitzt dieses Gefühl körperlich?‘“ → Körperorientiert / Achtsamkeit: Embodiment, Präsenzförderung
9. „Welche kleinen Rituale helfen, Jugendliche am Anfang einer Sitzung abzuholen und einen sicheren Rahmen zu gestalten?“ → Kinder- / Jugendtherapie: Sicherheit, Strukturierung

3) Interventionsimpulse

Die Prompts in diesem Abschnitt dienen der Anregung und Strukturierung von Interventionsideen. Sie ersetzen keine fachliche Ausbildung und keine therapeutische Kompetenz. Die Anwendung sollte sich stets an der eigenen Qualifikation, dem jeweiligen Setting und den berufsrechtlichen Rahmenbedingungen orientieren.

10. „Gib mir eine Intervention mit Anleitung, wenn ein Paar nur noch übereinander statt miteinander spricht. Wie bringe ich sie zurück in den direkten Kontakt?“ → Paartherapie / Systemisch: Kommunikationsintervention, Beziehungsdynamik
11. „Welche motivierende Frage kann ich stellen, wenn jemand völlig ambivalent bezüglich Veränderung ist, ohne ihn zu drängen und mit genügend Achtsamkeit für die Situation?“ → Motivational Interviewing: Ambivalenzarbeit, Veränderungsmotivation
12. „Ein Klient verliert sich in Details. Bitte gib mir fünf Fragen, die ihn sanft in Richtung seines emotionalen Erlebens führen.“ → Gestalttherapie: Fokussierung, emotionale Vertiefung
13. „Formuliere eine Skills-Übung für den Umgang mit emotionaler Überforderung im Alltag, die konkret und alltags-tauglich ist.“ → DBT / Verhaltenstherapie: Fertigkeitentraining, Emotionsregulation
14. „Wie leite ich einen Klienten an, dysfunktionale Gedanken zu hinterfragen, ohne belehrend zu werden? Gib mir sieben sokratische Fragen in sinnvoller Reihenfolge.“ → Verhaltenstherapie / CBT: Kognitive Umstrukturierung, sokratischer Dialog
15. „Hilf mir, eine Hypothese, eine Vermutung oder einen Vorschlag vorsichtig zu formulieren. Ich möchte den Klienten weder überfordern noch verletzen. Frage mich zuerst nach meiner Hypothese.“ → Systemisch: Hypothesenbildung, Beziehungsaufbau, Kommunikation

Achtung: Die hier angeregte Hypothesenbildung versteht sich als vorläufiges Denkangebot, nicht als Deutung oder Wahrheit. Hypothesen dienen der Orientierung und müssen stets im Dialog geprüft, relativiert oder verworfen werden. Beziehung, Sicherheit und Anschlussfähigkeit haben Vorrang vor inhaltlicher Präzision.



4) Herausfordernde Momente

16. „Ich fühle mich in einer Sitzung wie in einer Sackgasse. Welche Ressourcen, die gerade nicht aktivierbar erscheinen, kann ich durch meinen hypnosystemischen Blick bei mir selbst entdecken? Gib mir fünf mögliche Ressourcen und eine konkrete nächste Mini-Handlung.“ → Hypnosystemisch: Umdeutung, Ressourcenblick in Krisen
17. „Eine Klientin schämt sich für ihre Tränen. Bitte gib mir drei Sätze, die Tränen in einem anderen Licht zeigen; sei dabei validierend, niemals beschwichtigend.“ → Ressourcenorientiert / Humanistisch: Normalisierung, Wertschätzung, Reframing
18. „Welche unterschiedlichen Bedeutungen kann Schweigen in einer Gruppe haben, und welche passende Intervention ergibt sich jeweils daraus? Gib mir drei kurze Zuordnungen. Format: Bedeutung, Indikator, Intervention.“ → Gruppentherapie: Gruppendynamik, Widerstandsarbeit
19. „Welche Stabilisierungsübung kann ich anbieten, wenn jemand durch mich selbst als Person (Stimmung, Geschlecht) getriggert ist? Gib eine Intervention in vier Schritten: Benennen / Validieren, Wahlmöglichkeiten, Stabilisierung, Vereinbarung. Dann zwei Sätze, was ich vermeiden sollte.“ → Traumatherapie: Stabilisierung, Sicherheit
Achtung: Dieser Prompt dient der Vorbereitung und Reflexion traumatherapeutischer Interventionen, nicht der unmittelbaren Anwendung in hochaktivierten oder dissoziativen Zuständen. Bei starker Destabilisierung, Dissoziation oder akuter Überforderung haben Stabilisierung, Präsenzarbeit und gegebenenfalls Unterbrechung der Exploration Vorrang. Die Nutzung setzt traumatherapeutische Fachkompetenz voraus.
20. „Wie moderiere ich als Fachperson zwischen Eltern und Jugendlichen, ohne Partei zu ergreifen, aber dennoch bestimmt zu bleiben? Denke Schritt für Schritt: 1) Was ist die Grundhaltung? 2) Welche konkreten Sätze nutze ich? 3) Was vermeide ich?“ → Familientherapie / Systemisch: Neutralität, Strukturierung



5) Nachbereitung und Dokumentation

21. „Ich möchte eine prägnante Sitzungsnotiz schreiben, die professionell und sorgsam formuliert ist. Orientiere dich an dieser Struktur:
 - a. Anlass/Thema
 - b. Beobachtungen (Stimmung, Verhalten)
 - c. Intervention/Methode
 - d. Verlauf
 - e. Nächste Schritte.“ → Dokumentation: Strukturierte Verlaufsnotiz, Qualitätssicherung
22. „Du bist Gutachterin für psychotherapeutische Berichte. Ich muss einen Bericht für den Kostenträger schreiben. Zeige mir Schritt für Schritt, wie ich den therapeutischen Prozess so darstellen kann, dass er:
 - a. Den formalen Anforderungen entspricht: [formale Anforderungen hier einfügen]
 - b. Die Person nicht pathologisiert.
 - c. Fortschritte nachvollziehbar macht.
 - d. Professionell, aber nicht klinisch-kalt klingt. Nenne mir die Kriterien, an denen du dich orientierst, und gib mir anschließend konkrete Formulierungsvorschläge.“ → Dokumentation: Formale Anforderungen

23. „Ich möchte eine Falldarstellung für die Intervention vorbereiten. Gib mir eine Struktur, die den Fall nachvollziehbar macht, meine zentrale Frage klar benennt, Raum für kollegiale Reflexion öffnet. Format: Max. 2500 Zeichen. Self-check: Lies die Struktur noch einmal. Würde eine Kollegin verstehen, worum es geht? Ist die Frage präzise genug? Falls nein, überarbeite.“ → Supervision / Intervention: Strukturierung, Fokussierung
24. „Erstelle eine Vorlage für eine Gefährdungseinschätzung bei akuter Suizidalität. Struktur: 1) Aktuelle Situation (Was zeigt sich konkret?) 2) Suizidale Gedanken / Pläne (Wie konkret? Wie dringlich?) 3) Schutzfaktoren (Was wirkt stabilisierend?) 4) Vereinbarungen (Was wurde besprochen / vereinbart?) 5) Weiteres Vorgehen (Wer wird informiert? Nächste Schritte?) Sprache: Klar, sachlich, handlungsorientiert. Fokus: Dokumentation für Absicherung und Kontinuität.“ → Krisenintervention: Struktur, Handlungssicherheit, Dokumentation
- Achtung:** Dieser Prompt dient der strukturierten Dokumentation und Reflexion im Rahmen professioneller Arbeit, nicht der klinischen Einschätzung oder Entscheidung in Akutsituationen. Bei akuter Suizidalität, schweren Krisen oder unmittelbarer Selbst- oder Fremdgefährdung ist KI kein geeignetes Instrument. In diesen Fällen haben persönliche Intervention, fachliche Einschätzung, Supervision sowie die Einbindung geeigneter Notfall- und Versorgungssysteme absoluten Vorrang. 
25. „Ich habe Notizen aus mehreren Sitzungen. Hilf mir, wiederkehrende Themen zu clustern [anonymisierte Notizen einfügen]. Identifiziere:
- a. Hauptthemen (3–5)
 - b. Unterthemen
 - c. Verbindungen zwischen Themen.
- Format: Übersichtliche Struktur mit Beispielen.“ → Verlaufsreflexion / Dokumentation: Mustererkennung, Themenverdichtung

6) Supervision und Reflexion

26. „Würdige den roten Faden einer fragmentierten, leicht chaotischen Sitzung. Denke dabei: Was war trotz Chaos konsistent? Welche Themen tauchten wiederholt auf? Was zeigt sich im ‚Chaos‘ über den Prozess? Stelle dann drei ressourcenorientierte Reflexionsfragen.“ → Supervision / Selbstreflexion: Prozessreflexion, Würdigung
27. „An meinem Supervisionstisch sitzen Gunther Schmidt und Carl Rogers. Was würden sie zu meinem Fall beitragen? Welche Fragen würden sie mir stellen? Gib mir pro Perspektive zwei Beiträge und zwei Fragen.“ → Hypnosystemisch / Personenzentriert: Perspektivenvielfalt, theoretische Integration
- Achtung:** Dieser Prompt arbeitet mit simulierten Perspektiven bekannter Fachpersonen und dient der Perspektiverweiterung und Reflexion. Die dargestellten Beiträge stellen keine Aussagen der realen Personen dar und ersetzen keine Supervision, Intervention oder fachliche Beratung. Verantwortung, Einordnung und Entscheidung verbleiben bei der professionell arbeitenden Person. 
28. „Ich möchte blinde Flecken sichtbar machen. Gib mir zehn ungewöhnliche Fragen, die meine Selbstreflexion als Fachperson herausfordern.“ → Supervision: Selbsterkenntnis, blinde Flecken
29. „Arbeite aus dieser Sitzungsbeschreibung die drei zentralen emotionalen Themen heraus: [anonymisierte Sitzungsbeschreibung einfügen]. Formuliere mögliche unausgesprochene Bedürfnisse und Beziehungsmuster dabei als Hypothesen. Fokus auf:
- a. Wiederkehrende Gefühle
 - b. Unausgesprochene Bedürfnisse
 - c. Beziehungsmuster
- Format: Pro Thema formuliere drei Sätze mit Textbeleg“ → Prozessanalyse / Dokumentation: Kernthemen identifizieren, emotionale Schwerpunkte

30. „Ordne die genannten Ressourcen dieser Klientin: [Ressourcen auflisten]. Kategorisiere nach:
- a. Intern/Extern
 - b. Aktivierbar/Latent
 - c. Biografisch/Aktuell
- Überlege dann, welche Ressourcen sich am leichtesten aktivieren lassen.
Gib drei niedrighschwellige Aktivierungsideen.“ → Ressourcenorientiert/Systemisch: Kategorisierung, Aktivierungspotenzial
31. „Ein Klient beschäftigt mich über die Sitzungen hinaus. Bitte unterstütze mich bei einer strukturierten Selbstreflexion, indem du mir nacheinander kurze, offene Fragen zu meiner emotionalen Wahrnehmung, der Wahrnehmung der Beziehung, der professionellen Verantwortung und notwendiger Abgrenzung stellst. Halte den Fokus auf Klarheit, Selbstführung und einem nächsten stimmigen Handlungsschritt.“ → Supervision/Selbstreflexion: Selbstklärung, professionelle Haltung

7) Selbstfürsorge und Grenzen

32. „Ich bin unzufrieden mit meinem heutigen Arbeitstag. Ich erzähle dir zunächst frei, was mich gerade beschäftigt und wie ich mich damit fühle. Bitte formuliere fünf Sätze, die meine Selbstkritik reframen, ohne zu beschönigen.“ → Selbstfürsorge: Selbstkritik transformieren, realistische Würdigung
33. „Ich stehe vor der Frage, ob ich die Schweigepflicht brechen muss. Stelle zu Beginn drei Klärungsfragen (Land/Setting, akute Gefahr ja/nein, Schutzauftrag). Dann führe mich durch eine strukturierte Entscheidungsfindung:
- a. Schritt 1: Situationsanalyse
 - b. Schritt 2: Rechtliche Einordnung
 - c. Schritt 3: Abwägung
 - d. Schritt 4: Handlungsoptionen
- Wichtig:** Dies ersetzt keine Rechtsberatung.“ → Berufsethik/Supervision: Ethische Entscheidungsfindung, rechtliche Orientierung
- Achtung:** Dieser Prompt unterstützt die strukturierte ethische und fachliche Reflexion, ersetzt jedoch keine rechtliche Beratung. Fragen zur Schweigepflicht unterliegen länderspezifischen Gesetzen, Berufsordnungen und institutionellen Vorgaben. Bei Unsicherheit sind juristische Beratung, Rücksprache mit Vorgesetzten oder Supervision die angemessenen Schritte. 
34. „Ich arbeite viel mit Trauma. Wie schütze ich mich vor sekundärer Traumatisierung? Entwickle mit mir einen Schutz- und Selbstfürsorgeplan:
- a. Warnsignale erkennen
 - b. Präventive Maßnahmen
 - c. Supervision
 - d. Selbstfürsorge im Alltag
 - e. Notfallplan“
- Selbstfürsorge/Supervision: Burn-out-Prävention, professionelle Gesundheit
- Achtung:** Dieser Prompt unterstützt die Reflexion von Selbstfürsorge und Schutzfaktoren im traumatherapeutischen Arbeiten, ersetzt jedoch keine kontinuierliche Supervision oder fachliche Begleitung. Bei Anzeichen sekundärer Traumatisierung, anhaltender Überlastung oder emotionaler Erschöpfung sind Supervision, kollegiale Beratung und gegebenenfalls strukturelle Entlastung zentrale Bestandteile professioneller Verantwortung. 
35. „Leite mich durch eine 3-Minuten-Achtsamkeitsübung. Nutze einfache Sprache, keine Esoterik, maximal drei Schritte. Ziel: Ankommen bei mir nach Feierabend.“ → Achtsamkeit/Selbstregulation: Präsenz, Selbstfürsorge

8) Weitergabe an Klient:innen

Die Weitergabe dieser Prompts an Klient:innen dient der Selbstreflexion und zwischensitzungsbezogenen Unterstützung, nicht der Krisenintervention oder Therapie im engeren Sinne. Klient:innen sind darauf hinzuweisen, bei Verschlechterung ihres Zustands, starker Belastung oder Unsicherheit professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und die Nutzung der KI zu unterbrechen.

36. „Ich beabsichtige, meiner Klientin ChatGPT als unterstützendes Tool vorzuschlagen. Welche Aspekte sollten hierbei berücksichtigt werden, und wie lässt sich die Einführung dieses Tools am besten gestalten?“ → Digitale Gesundheit: Technologieintegration, Beratung
37. „Entwickle einen Prompt, den ich meiner Klientin für ihre Tagebuch-Arbeit mitgeben kann. Thema: Selbstmitgefühl bei Rückschlägen. Der Prompt soll strukturieren und dabei nicht einengen. Format: 3–4 offene Fragen.“ → Selbstfürsorge: Journal-Arbeit, Selbstmitgefühl
38. „Erstelle einen Prompt, den meine Klientin selbst nutzen kann, um ihre negativen Gedanken zu hinterfragen. Der Prompt soll einfach formuliert sein, keine Fachwörter enthalten, zu einem kurzen Dialog einladen (3–5 Fragen) und ressourcenorientiert bleiben. Füge einen Satz hinzu: ‚Wenn es dir sehr schlecht geht oder du dich unsicher fühlst: Hole dir professionelle Unterstützung.‘“ → Verhaltenstherapie / CBT: Kognitive Selbstreflexion, Empowerment
39. „Ich möchte meiner Klientin einen Prompt mitgeben, mit dem sie zwischen den Sitzungen über schwierige Situationen reflektieren kann. Erstelle einen Prompt, der ihr hilft, die Situation zu beschreiben, verschiedene Perspektiven einzunehmen und eigene Ressourcen zu erkennen. Sprache: Wertschätzend, nicht bewertend.“ → Selbstreflexion: Autonomie

9) Weiterbildung und Training

40. „Fasse die Kernaussagen dieser Fortbildung in maximal fünf Absätzen zusammen. Fokus: Was ist für meine Praxis konkret relevant? [Fortbildungsinhalt einfügen]“ → Wissensmanagement: Verdichtung, Praxistransfer
41. „Fasse diesen Fachartikel zusammen und übersetze ins Deutsche. Gehe dabei in drei Schritten vor:
 - a. Schritt 1: Worum geht es? (Kernaussage in 2–3 Sätzen)
 - b. Schritt 2: Was ist die zentrale Erkenntnis?
 - c. Schritt 3: Welche möglichen Implikationen ergeben sich daraus für meine therapeutische Praxis?[Artikel einfügen, Beschreibung der Arbeitsweise einfügen]“ → Literaturarbeit: Strukturierte Zusammenfassung, Praxisbezug
42. „Ich möchte ein Konzept für ein Gruppenangebot entwickeln. Führe mich interaktiv durch den Prozess: Stelle mir nacheinander Fragen zu: 1. Zielgruppe und Setting, 2. Zentrale Themen und Ziele, 3. Methodischer Rahmen, 4. Struktur und Ablauf. Nachdem ich alle Antworten gegeben habe, erstelle ein einseitiges Konzept.“ → Konzeptentwicklung: Strukturierung, methodische Planung
43. „Nimm nacheinander die Rolle von [Carl Rogers, Fritz Perls und Milton Erickson o. a.] ein. Zeige mir, wie sich dieser Fall ausgehend von zentralen Prinzipien ihrer jeweiligen Ansätze betrachten ließe: [Fallbeschreibung] Format: Je 3–4 Sätze pro Perspektive, keine Zitate. Vergleich als Tabelle in vier Kriterien (Beziehungsfokus, Interventionstyp, Sprache, Risiko)“ → Multiperspektivisches Training: Schulungsvergleich, theoretische Integration

10) Inklusion und Diversität

Achtung: Die Prompts in diesem Abschnitt bieten allgemeine fachliche Orientierung zu sensiblen Themenfeldern und ersetzen keine spezifische Fortbildung, Selbsterfahrung oder Supervision. Individuelle Lebensrealitäten, kulturelle Kontexte und persönliche Erfahrungen können erheblich variieren. Pauschalierungen sind zu vermeiden; im Zweifel sind Rücksprache, Weiterbildung und reflektierte Praxis angezeigt.



44. „Wie passe ich meine Sprache und Methoden für Menschen 70+ an? Gib mir konkrete Hinweise zu: Sprache und Kommunikation (Tempo, Lautstärke, Komplexität), methodischen Anpassungen, besonderen Bedürfnissen (körperlich, kognitiv, emotional) sowie Ressourcen dieser Altersgruppe. Format: Praxistipps mit Beispielen“ → Gerontopsychologie: Altersangepasste Kommunikation, Entwicklungspsychologie
45. „Wie gestalte ich Therapie mit kognitiven Einschränkungen? Gib mir praktische Tipps. Konkret zu Gesprächsführung (Struktur, Wiederholungen, Visualisierung), Methodenwahl, Einbezug von Angehörigen/Betreuung, realistische Therapieziele. Format: Kurze, umsetzbare Praxistipps. Bitte nach Art/Grad der Einschränkung und Setting (ambulant/stationär) fragen, sonst mit Optionen arbeiten (wenn mild ..., wenn moderat ...).“ → Neuropsychologie/Inklusion: Angepasste Methodik, Barrierefreiheit
46. „Welche Aspekte sollte ich in der Arbeit mit trans* Personen besonders beachten? Sensibilisiere mich für: Sprache und Ansprache (Pronomen, Deadnaming vermeiden), spezifische Belastungen (Diskriminierung, Transition, soziale Akzeptanz), Therapieziele, mögliche Anliegen, Besonderheiten in der Beziehungsgestaltung, Ressourcen und Empowerment. Hinweis: Allgemeine Orientierung, individuelle Unterschiede beachten“ → Diversity/LGBTQIA+: Diskriminierungskritische Praxis, Sensibilisierung
47. „Gib mir praxisnahe Hinweise für die traumasensible und kultursensible Arbeit mit geflüchteten Menschen. Berücksichtige dabei kulturelle Aspekte, ohne pauschale Annahmen über Herkunft oder Kultur zu treffen. Strukturiere nach:
- a. Traumasensible Grundhaltung
 - b. Individueller kultureller und biografischer Kontext
 - c. Sprachbarrieren und Verständigung
 - d. Besondere Belastungen
 - e. Ressourcen und Schutzfaktoren
- Gib zu jedem Punkt zwei konkrete Handlungsempfehlungen.“
→ Traumasensible/kultursensible Arbeit: Flucht und Migration, individuelle Kontextsensibilität

11) Professionelle Kommunikation

48. „Du bist Kommunikationstrainerin. Formuliere eine Absage an eine Kooperationsanfrage [Anfrage einfügen]. Zeige mir drei Varianten: höflich-distanziert, wertschätzend-klar, persönlich-verbindlich.“ → Professionelle Kommunikation: Grenzsetzung, Höflichkeit
49. „Ich möchte einen Text für meine Website schreiben, der mein therapeutisches Angebot beschreibt. Führe mich durch den Prozess. Stelle mir nacheinander Fragen zu:
- a. Zielgruppe
 - b. Besonderheiten meines Ansatzes
 - c. Was mir in meiner Begleitung wichtig ist
 - d. Praktische Infos
- Dann formuliere daraus einen Text (max. 200 Wörter), der professionell, aber nicht distanziert klingt.“ → Praxismarketing: Professionelle Selbstdarstellung, Positionierung
50. „Schreibe eine E-Mail an eine:n Kooperationspartner:in, in der ich ein gemeinsames Projekt vorschlage. Kontext: [kurze Beschreibung] Ton: Professionell, kollegial, konkret; Format: max. 150 Wörter; Struktur: Bezug herstellen, Idee vorstellen, nächste Schritte vorschlagen.“ → Netzwerkarbeit: Kooperationsanbahnung, professionelle Kommunikation

Legende

Fachliche Schwerpunkte

Achtsamkeit: 6, 8, 35
Berufsethik: 33
Digitale Gesundheit: 36
Diversität: 46
Dokumentation / Verlaufsarbeit: 21, 22, 24, 25
Familientherapie: 20
Gerontopsychologie: 44
Gestalttherapie: 12
Gruppentherapie: 5, 18
Humanistisch: 17
Hypnosystemisch: 7, 16, 27
Kinder- / Jugendtherapie: 9
Körperorientiert: 8
Krisenintervention: 24
Literaturarbeit: 41
Motivational Interviewing: 11
Multiperspektivisches Training: 43
Neuropsychologie / Inklusion: 45
Paartherapie: 6, 10
Professionelle Kommunikation: 48, 49, 50
Prozessanalyse: 29
Ressourcenorientiert: 7, 16, 17, 26, 30, 39
Selbstführung: 3, 4
Selbstfürsorge: 32, 34, 35, 37
Selbstreflexion: 1, 26, 28, 31, 39
Supervision: 23, 26, 27, 28, 31, 33, 34
Systemisch: 2, 5, 10, 15, 20
Teilearbeit: 3
Traumasensible / kultursensible Arbeit: 47
Traumatherapie: 19, 34, 47
Verhaltenstherapie / CBT: 13, 14, 38
Verlaufsreflexion: 25
Weiterbildung / Training: 40, 41, 43
Wissensmanagement: 40

Prompttechniken

Chain-of-Thought: 20, 22, 33

Few-Shot: 8

Interaktiv: 1, 2, 3, 4, 15, 31, 42, 49

Kontextsteuerung: 50

Rollen: 1, 4, 22, 43, 48

Selfcheck: 7, 23

Template Pattern: 3, 21, 24, 25, 34

Anwendungsfelder

1. Inhalte erstellen: 21, 22, 23, 24, 34, 36, 37, 38, 39, 48, 49, 50

2. Informationen extrahieren: 29, 41

3. Klassifizieren: 25, 30

4. Problemlösen: 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 33, 42

5. Überarbeiten: 23

6. Übersetzen: 41

7. Zusammenfassen: 25, 40, 41

Werkzeugkasten

Sprachmodelle

- ChatGPT – [↗ https://chatgpt.com/](https://chatgpt.com/)
- Gemini (Google) – [↗ https://gemini.google.com/](https://gemini.google.com/)
- Claude (Anthropic) – [↗ https://claude.ai/](https://claude.ai/)
- Vibe (Mistral AI) – [↗ https://chat.mistral.ai/](https://chat.mistral.ai/)

Prompt-Optimierung & Prompt-Erstellung

- Anthropic Prompt Generator – [↗ https://console.anthropic.com/](https://console.anthropic.com/)
- ChatGPT (interne Prompt-Optimierung mit deinem persönlichen Prompt-Assistenten) – [↗ https://chatgpt.com/](https://chatgpt.com/)
- EaseMate Prompt Optimizer – [↗ https://easemate.ai/](https://easemate.ai/)

Transkription / Sprache-zu-Text

- Whisper (OpenAI-Modell) – Open-Source-Modell für automatische Transkription; lokal installierbar oder über Drittanbieter nutzbar; offizieller Code: [↗ https://github.com/openai/whisper](https://github.com/openai/whisper)
- Amberscript – [↗ https://www.amberscript.com/de/](https://www.amberscript.com/de/)

Workflow & Automatisierung

- Zapier – [↗ https://zapier.com/](https://zapier.com/)
- Make – [↗ https://www.make.com/](https://www.make.com/)

Intelligente Zeit- und Kalenderplanung

- Reclaim – [↗ https://reclaim.ai/](https://reclaim.ai/)
- Motion – [↗ https://www.usemotion.com/](https://www.usemotion.com/)

E-Mail-Organisation & KI-gestützte Priorisierung

- Superhuman – [↗ https://superhuman.com/](https://superhuman.com/)
- SaneBox – [↗ https://www.sanebox.com/](https://www.sanebox.com/)
- Gmail mit Gemini – [↗ https://workspace.google.com/products/gmail/](https://workspace.google.com/products/gmail/)
- Outlook mit Copilot – [↗ https://www.microsoft.com/microsoft-365/outlook](https://www.microsoft.com/microsoft-365/outlook)

Wissensorganisation und KI-Assistenz

- Notion AI – [↗ https://www.notion.so/ai](https://www.notion.so/ai)
- Obsidian (mit KI-Plugins) – [↗ https://obsidian.md/](https://obsidian.md/)
- Gemini Notebook (Google) – [↗ https://notebook.google/](https://notebook.google/)

Visuelle Gestaltung & Bildgenerierung

- Midjourney – [↗ https://www.midjourney.com/](https://www.midjourney.com/)
- ChatGPT Images – [↗ https://chatgpt.com](https://chatgpt.com)
- Ideogram – [↗ https://www.ideogram.ai/](https://www.ideogram.ai/)
- Imagen 4 (Google) – [↗ https://deepmind.google/models/imagen/](https://deepmind.google/models/imagen/)
- Canva – [↗ https://www.canva.com/](https://www.canva.com/)

Präsentationen & Design

- Gamma – ↗ <https://gamma.app/>
- Canva (mit AI-Funktionen) – ↗ <https://www.canva.com/>

Audio & Stimme / Sprachsynthese

- ElevenLabs – ↗ <https://elevenlabs.io/>
- Resemble AI – ↗ <https://www.resemble.ai/>

Persönliche Standortbestimmung

KI verändert nicht nur Arbeitsprozesse, sondern auch deine professionelle Identität. Umso hilfreicher kann es sein, den eigenen Standpunkt als Grundlage für deine Arbeit mit KI zu klären.

Nimm dir Zeit für die folgenden Fragen und bearbeite sie schriftlich oder lasse sie in dir wirken.

Arbeitsimpulse

1. Was hat dich beim Lesen dieses Buches besonders berührt, beschäftigt oder nachdenklich gemacht?

2. An welchen Stellen hast du Zustimmung oder innere Offenheit gespürt – wo eher Widerstand oder Distanz?

3. Inwiefern hat sich dein Blick auf KI in deiner professionellen Arbeit durch dieses Buch verändert?

4. Welche beruflichen Werte sind dir in deiner Arbeit besonders wichtig – insbesondere im Umgang mit neuen digitalen Werkzeugen?

5. Wo erlebst du KI aktuell eher als Unterstützung, und wo fühlt sie sich für dich eher begrenzend oder unpassend an?

Grenzen und rote Linien – eine Checkliste

Nicht alles, was möglich ist, ist unbedenklich.

Die folgenden Punkte markieren Bereiche, die **nicht** Teil deiner KI-Nutzung sind:

- ☐ Diagnostik oder diagnostische Einordnung
- ☐ Krisenintervention oder Akuthilfe
- ☐ Ersatz oder Simulation therapeutischer Beziehung
- ☐ Automatisierte Gesprächsführung mit Klient:innen
- ☐ Verarbeitung sensibler Daten ohne geeigneten Datenschutz- und Vertragsrahmen
- ☐ Auslagerung fachlicher Entscheidungen an KI

Welche weiteren Grenzen sind für dich persönlich besonders wichtig?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Zum Weiterdenken

Woran würdest du erkennen, dass du eine Grenze überschritten hast, und welche Schritte ergeben sich daraus für dein weiteres Handeln?

Meine nächsten Schritte

Dieses Arbeitsblatt dient als persönliche Begleitung über die Lektüre hinaus und kann dich in den ersten Wochen der praktischen Anwendung unterstützen. Du kannst es punktuell nutzen oder regelmäßig darauf zurückgreifen. Die Impulse sind so angelegt, dass sie unterschiedliche Zeitebenen ansprechen – vom kurzen Innehalten im Alltag bis zur übergeordneten Standortbestimmung.

Mein nächster Schritt

Wenn ich in den nächsten Wochen einen Schritt gehe, dann diesen:

- ☐ Ein einzelnes neues Tool ausprobieren
- ☐ Einen Prompt für meine eigene Arbeit testen
- ☐ KI für eine einzelne, klar umrissene Aufgabe nutzen
- ☐ Ein Gespräch mit Kolleg:innen über KI-Erfahrungen führen

Warum genau dieser Schritt für mich stimmig ist:

Tägliche Impulse

- ☐ Habe ich heute KI genutzt?
- ☐ Wie hat sich die Nutzung angefühlt – eher entlastend, neutral, irritierend oder belebend?
- ☐ Gab es einen Moment, in dem ich im Nachhinein lieber innegehalten hätte, statt automatisch weiterzumachen?

In meinen eigenen Worten:

Wöchentliche Reflexion

- ☐ Wo hat mir KI in dieser Woche konkret Zeit geschenkt oder Klarheit/Struktur geboten?
- ☐ Wo habe ich gemerkt, dass ich lieber selbst denken und entscheiden wollte, und gab es eine Situation, in der ich für mich eine Grenze gezogen habe?
- ☐ Wo habe ich in meinem Zeitmanagement, meiner Produktivität oder meiner Kreativität Reibungen erlebt, die ich in Zukunft mit KI vielleicht lösen kann?

In meinen eigenen Worten:

Monatliche Standortbestimmung

- ☐ Welche Nutzung fühlt sich inzwischen selbstverständlich an?
- ☐ Habe ich Veränderungen in meiner Aufmerksamkeit, meiner Sprache, meiner Strukturierung oder meiner Arbeitsweise bemerkt? Wenn ja, welche?
- ☐ Welche meiner professionellen Werte sind durch den KI-Einsatz sichtbarer geworden?

In meinen eigenen Worten:

Begleitblatt „Nutzung von KI zur Selbstreflexion“ für Klient:innen



Dieses Begleitblatt dient der angeleiteten Nutzung von KI zur Selbstreflexion. Die Nutzung von KI ersetzt keine psychologische Beratung, Diagnostik oder Behandlung. Sie erfolgt auf eigene Verantwortung. Die KI ist kein menschliches Gegenüber, auch wenn ihre Antworten mitunter persönlich wirken. Sie entscheiden selbst, was für Sie hilfreich ist und was Sie nicht weiterverfolgen möchten.

1. Was beschäftigt mich gerade?

Schreiben Sie in einem Satz auf, worum es geht:

(z. B. „Ich bin traurig und weiß nicht genau, warum.“)

2. Was wünsche ich mir von dem Gespräch mit der KI?

- ☐ Sortieren
- ☐ Gefühle besser verstehen
- ☐ Neue Sichtweise finden
- ☐ Beruhigung
- ☐ Etwas ausprobieren
- ☐ Sonstiges: _____

3. Mein persönlicher Prompt

Formulieren Sie Ihren Einstiegssatz für die KI. Hier ein paar Beispiele zur Auswahl:

- „Ich bin gerade durcheinander. Bitte hilf mir, meine Gedanken zu sortieren. Bleibe dabei immer freundlich und ruhig.“
- „Stell mir bitte drei offene Fragen, die mir helfen, meine Gefühle besser zu verstehen.“
- „Bitte leite mich durch eine Selbstreflexion: Was beschäftigt mich, warum ist es belastend, was brauche ich gerade?“

Alternativ können Sie hier einen Einstiegssatz formulieren, den Sie bereits im therapeutischen Setting erarbeitet haben.

4. Was ist mir im Ton der Antwort wichtig?

- ☐ Freundlich und nicht bewertend
- ☐ Keine Ratschläge, sondern Rückfragen
- ☐ Langsam und achtsam
- ☐ Möglichst klar und strukturiert
- ☐ Etwas anderes:

5. Was nehme ich aus dem Gespräch mit?

Notieren Sie hier Gedanken, Fragen oder Eindrücke aus der Interaktion mit der KI, die für Sie wichtig waren.

(z. B. ein Gedanke, ein Satz, eine Frage oder auch Gefühle, die bei Ihnen aufgetaucht sind)

Wichtiger Hinweis:

Gehen Sie sorgsam mit persönlichen Daten um. Es ist weder notwendig noch ratsam, Angaben zu machen, die Sie oder andere eindeutig identifizieren könnten, etwa Namen, Adressen, exakte Altersangaben, konkrete medizinische Diagnosen oder andere sensible personenbezogene Daten. Dieses Übungsblatt und die Nutzung von KI sind nicht geeignet für akute Krisensituationen, schwere psychische Belastungen oder Notfälle. Wenn Sie sich überfordert fühlen, an Selbstverletzung oder Suizid denken oder dringend Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an eine vertraute Person, eine professionelle Anlaufstelle oder den Notruf.

