

# Künstliche Intelligenz im Coaching

Nora Nicklis  
Berlin, 17. Januar 2024

# Inhalt

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Inhalt</b> .....                                                  | <b>2</b>  |
| <b>Einleitung</b> .....                                              | <b>3</b>  |
| <b>KI, GPT &amp; ChatGPT</b> .....                                   | <b>3</b>  |
| Künstliche Intelligenz.....                                          | 4         |
| GPTs und ChatGPT.....                                                | 4         |
| <b>KI im Coaching - Einsatzmöglichkeiten, Chancen, Risiken</b> ..... | <b>5</b>  |
| Einsatzmöglichkeiten von KI im Coaching.....                         | 5         |
| Chancen von KI im Coaching.....                                      | 7         |
| Risiken von KI im Coaching.....                                      | 8         |
| <b>KI im Coaching - Praxis</b> .....                                 | <b>9</b>  |
| Ein Coaching-Gespräch mit ChatGPT.....                               | 9         |
| Beschreibung des Vorgehens.....                                      | 9         |
| Auswertung.....                                                      | 10        |
| Positives.....                                                       | 10        |
| Verbesserungspotenzial.....                                          | 10        |
| Zusammenfassung.....                                                 | 11        |
| Ausblick.....                                                        | 11        |
| AIMY - Ein KI-Coaching Tool aus der Praxis.....                      | 12        |
| <b>Zusammenfassung und persönliches Fazit</b> .....                  | <b>13</b> |
| Zusammenfassung.....                                                 | 13        |
| Persönliches Fazit.....                                              | 13        |
| <b>Quellen</b> .....                                                 | <b>15</b> |
| <b>Anhang</b> .....                                                  | <b>16</b> |
| Coaching-Gespräch.....                                               | 16        |

# Einleitung

Die rasante Entwicklung und zunehmende Präsenz künstlicher Intelligenz (KI) in unserem Alltag hat, insbesondere seit der Veröffentlichung von ChatGPT Ende 2022, die Art und Weise, wie wir Technologie betrachten und nutzen, grundlegend verändert. Diese Evolution in der Welt der KI hat nicht nur unsere Interaktionen mit digitalen Systemen revolutioniert, sondern auch neue und bedeutsame Fragen zu den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten, den daraus resultierenden Chancen sowie den begleitenden Risiken dieser fortschrittlichen Technologie aufgeworfen.

In der vorliegenden Arbeit beabsichtige ich, diese essentiellen Fragen speziell im Kontext von KI im Coaching zu ergründen. Angesichts der rapide fortschreitenden Integration von KI in unterschiedlichste Lebensbereiche ist es wichtig, ein besseres Verständnis für das umfassende Potenzial der Künstlichen Intelligenz im Coaching zu entwickeln. Es gilt zu verstehen, welche Chancen und Möglichkeiten sich durch den Einsatz von KI im Coaching-Bereich ergeben. Gleichzeitig ist es wichtig, die ethischen Aspekte und potenziellen Herausforderungen, die mit der Anwendung von KI in einem so sensiblen und zwischenmenschlich geprägten Feld wie dem Coaching verbunden sind, zu betrachten.

Im Rahmen dieser Arbeit werde ich die theoretischen Aspekte von KI im Coaching näher betrachten und anschließend in einem praktischen Ansatz ein reales Coaching-Gespräch mit ChatGPT durchführen und auswerten. Des Weiteren werde ich potenzielle zukünftige Entwicklungen im Bereich KI-basiertes Coaching skizzieren und eine praktische Anwendung am Beispiel einer KI-Coaching-App beleuchten. Diese Arbeit zielt darauf ab, ein besseres Verständnis für die Anwendbarkeit und Effektivität von KI im direkten Coaching-Prozess zu gewinnen und gleichzeitig die Grenzen auszuloten. Dadurch erhoffe ich mir, wertvolle Einblicke in die Praxis zu erhalten und die Diskussion über die Zukunft von KI im Coaching weiter voranzutreiben.

## KI, GPT & ChatGPT

Bevor wir tiefer in das Thema der Anwendung von KI im Coaching einsteigen, ist es hilfreich, ein grundlegendes Verständnis dafür zu entwickeln, was KI ausmacht, was genau unter einem GPT zu verstehen ist, und wie ChatGPT in diesen Kontext einzuordnen ist.

## Künstliche Intelligenz

**Künstliche Intelligenz (KI)** ist ein Feld der Informatik, das sich damit befasst, Computerprogramme und Systeme zu entwickeln, die menschenähnliche Intelligenz und Fähigkeiten aufweisen können. Diese Fähigkeiten umfassen das Lernen aus Erfahrungen, das Erkennen von Mustern, das Entscheiden, das Problemlösen und die Interaktion mit Menschen. KI-Systeme nutzen Daten und Algorithmen, um Informationen zu verarbeiten und damit dann menschliche Intelligenz nachzubilden.

## GPTs und ChatGPT

**GPT (Generative Pre-trained Transformer)** ist eine spezielle Art von KI-Modell, welches Texte verstehen und generieren kann. Im Gegensatz zu früheren KI-Systemen lernt GPT aus großen Mengen von Texten im Internet, ohne spezielle Anweisungen für bestimmte Aufgaben zu erhalten.

Was GPT von früheren KIs unterscheidet:

- Es kann Texte in einem breiten Kontext verstehen, nicht nur basierend auf vorherigen Wörtern.
- Es kann auf viele verschiedene Aufgaben angepasst werden, ohne von Grund auf neu programmiert zu werden.
- Es wird ständig weiterentwickelt und kann immer komplexere Aufgaben bewältigen.

Insgesamt ist GPT eine leistungsstarke und vielseitige Form von KI, die auf dem unüberwachten Lernen und der bidirektionalen Kontextverarbeitung basiert und sehr beeindruckende Ergebnisse in der Verarbeitung natürlicher Sprache erzielt.

**ChatGPT** ist ein spezielles Modell der GPT-Familie, wurde von OpenAI entwickelt und erstmals im November 2022 veröffentlicht. Es ist darauf trainiert, Konversationen zu führen und auf Benutzeranfragen in einer Weise zu antworten, die natürliche Unterhaltungen nachahmt. Für den Einsatz im Coaching sind insbesondere die Fähigkeit des Sprachverständnis, der Spracherzeugung als auch die Möglichkeit der Kontextbezogenheit hervorzuheben:

- **Sprachverständnis und -erzeugung:** ChatGPT kann Text in natürlicher Sprache verstehen und generieren, wodurch es möglich wird, auf eine breite Palette von Themen zu antworten und wie ein Mensch zu kommunizieren. ChatGPT kann beispielsweise empathisch reagieren, eine Fähigkeit, die im Coachingprozess von enormer Bedeutung ist.

- **Kontextbezogenheit:** Es kann sich an den Kontext einer Unterhaltung erinnern und darauf basierend antworten. Dies ermöglicht fortlaufende und kohärente Dialoge. Dadurch kann ChatGPT längere Unterhaltungen führen und darin beispielsweise Muster erkennen, welche dann einem Klient gespiegelt werden können.

## KI im Coaching - Einsatzmöglichkeiten, Chancen, Risiken

Die steigende Relevanz von künstlicher Intelligenz (KI) im Coaching wird durch ihre vermehrte Präsenz in diversen Medien und Fachpublikationen deutlich untermauert. Ein Indikator hierfür ist, dass auch renommierte Fachzeitschriften, wie das Coaching-Magazin, KI als eigenständiges Themengebiet behandeln und seit 2018 regelmäßig Artikel zu diesem Thema veröffentlichen.

(Coaching-Magazin, 2024) Diese zunehmende Fokussierung spiegelt sich auch in anderen Bereichen wider. So wird das Thema in wissenschaftlichen Forschungen, beispielsweise an der Friedrich-Alexander-Universität (2024), bearbeitet. Eine Online-Suche nach „KI im Coaching“ liefert unzählige Treffer und zeigt das breite Interesse an diesem Thema. Darüber hinaus wird das Thema KI im Coaching auch in renommierten Tageszeitungen, wie dem Handelsblatt (2023), aufgegriffen und diskutiert.

In diesem Abschnitt der Arbeit liegt daher der Schwerpunkt darauf, Einsatzmöglichkeiten, Chancen und Risiken, die mit KI im Coaching verbunden sind, näher zu erläutern. Dabei wird gezeigt, wie KI-Technologien den Coaching-Prozess beeinflussen können, welche neuen Perspektiven sie eröffnen und welche Herausforderungen sowie ethischen Fragestellungen sich ergeben.

### Einsatzmöglichkeiten von KI im Coaching

Es gibt eine breite Palette von Einsatzmöglichkeiten für KI im Coaching-Prozess. Im Folgenden findet sich eine Übersicht über einige der vielfältigen Anwendungsbereiche:

- **Chatbots für Coaching-Unterstützung**  
Intelligente Chatbots können verwendet werden, um Coaching-Unterstützung in Echtzeit anzubieten. Sie können Fragen beantworten, Übungen vorschlagen und Ratschläge geben, um Klienten bei ihren Selbstreflexionsprozessen zu unterstützen. Der Klient kann so Unterstützung auch außerhalb der regulären Coachingsitzungen zu erhalten. Chatbots können Klienten auch bei der Vor- und Nachbereitung einer Coachingsitzung unterstützen. Sie können beispielsweise bei der

Ziel- und Auftragsklärung unterstützen oder Übungen und Erkenntnisse aus einer Coaching-Sitzung vertiefen und reflektieren.

- **Sprach- und Textanalyse & Emotionserkennung**

KI kann eingesetzt werden, um die Tonlage, den Inhalt in Gesprächen zwischen Coach und Klient zu analysieren. Durch die Analyse von Gesichtsausdrücken und Körpersprache können Emotionen während eines Coachings erkannt und interpretiert werden. Dies ermöglicht eine bessere Einsicht in die Gefühlslage des Klienten und hilft dem Coach, geeignete Interventionen vorzuschlagen.

- **Visualisierung von Zielen und Träumen**

KI kann verwendet werden, um Bilder oder visuelle Darstellungen von den Zielen und Träumen eines Klienten zu generieren. Dies kann dazu beitragen, dass die Ziele greifbarer und motivierender werden, da sie visuell dargestellt werden können.

- **Kreative Ausdrucksmöglichkeiten**

KI-generierte Bilder können als kreative Ausdrucksmittel dienen. Klienten können Bilder generieren lassen, die ihre Gefühle, Gedanken oder Ideen repräsentieren, selbst wenn sie Schwierigkeiten haben, diese in Worte zu fassen. Dies ermöglicht eine tiefere Selbstreflexion und Kommunikation.

- **Zusammenfassung Feedback zur Coaching-Qualität:**

KI kann dazu verwendet werden, die Qualität von Coachingsitzungen zu bewerten, indem es Faktoren wie Gesprächsdauer, Gesprächsqualität und Zielerreichung analysiert. Dies kann Coaches helfen, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Gleichzeitig kann KI dabei helfen, Inhalte des Coachings zusammenzufassen, sodass der Coach weniger Nachbereitungszeit benötigt.

Zusätzlich zur Unterstützung im Coaching-Prozess kann KI auch Coaches in administrativen Aufgaben entlasten:

- **Terminvereinbarungen und Planung**

Chatbots und KI-gesteuerte Assistenten können bei der Terminvereinbarung und Planung von Coachingsitzungen oder Workshops helfen. Sie können Kalender verwalten, Verfügbarkeiten überprüfen und Erinnerungen senden. Durch das Einbetten eines Chatbots auf der Website des Coaches kann dieser auch bei der Beantwortung von häufigen Fragen rund um den Coaching-Prozess unterstützen.

- **Erstellung von PPTs und Vorlagen**  
KI kann bei der automatisierten Erstellung von Präsentationen (PPTs) und Vorlagen unterstützen. Dies steigert die Effizienz und Qualität der Unterlagen ermöglicht dem Coach somit ein professionelles Auftreten und schafft mehr Zeit für das eigentliche Coaching.
- **Trendanalysen, Marketing und Social Media**  
KI kann dabei helfen, Marketingkampagnen und Social-Media-Strategien zu planen und zu optimieren. Sie kann Daten analysieren, Trends erkennen und personalisierte Empfehlungen für Marketingaktionen geben und gleichzeitig dem Coach bei der Identifizierung von Chancen und Herausforderungen in der Branche helfen.
- **Content-Erstellung und Blogbeiträge**  
KI-gestützte Textgeneratoren können Blogbeiträge, Artikel und Content für die Website verfassen. Sie können Ideen liefern, schreiben und sogar Formatierungsvorschläge machen. Dadurch spart der Coach Zeit bei der Content-Erstellung und kann sich mehr auf das Coachen an sich fokussieren.

## Chancen von KI im Coaching

Künstliche Intelligenz (KI) bietet im Coaching-Bereich zahlreiche Chancen und Möglichkeiten, die den traditionellen Ansatz erweitern können. Im Folgenden werden einige dieser Chancen näher erläutert:

- **Zugang für eine breitere Bevölkerungsschicht**  
KI-basierte Coaching-Plattformen und Chatbots können kostengünstige oder sogar kostenlose Dienstleistungen anbieten, wodurch Menschen mit begrenztem finanziellen Spielraum Zugang zu hochwertigem Coaching erhalten können.
- **Erreichbarkeit**  
KI-gestützte Coaching-Tools bieten die Möglichkeit zur 24/7-Erreichbarkeit. Klienten können Unterstützung und Ratschläge in Echtzeit erhalten.
- **Absolute Neutralität**  
KI-Systeme sind in der Lage, neutral und ohne Vorurteile zu agieren. Sie urteilen nicht über Klienten aufgrund ihres Geschlechts, ihrer Herkunft oder anderer persönlicher Merkmale. Dies ermöglicht eine objektive und nicht wertende Unterstützung, die für Klienten besonders wichtig sein kann, wenn sie sensible oder persönliche Themen besprechen.

- **Datenanalyse**

KI kann Daten aus Coaching-Sitzungen sehr nuanciert analysieren und Muster erkennen, um Einblicke in den Fortschritt der Klienten und die Wirksamkeit der Coaching-Methoden zu gewinnen. Dies ermöglicht eine evidenzbasierte und sehr individuelle Anpassung der Coaching-Ansätze.

## Risiken von KI im Coaching

Neben den zuvor genannten Chancen ist es auch wichtig, sich mit potenziellen Risiken von KI im Coaching auseinanderzusetzen. Nachfolgend werden einige der wichtigsten Risiken genannt:

- **Mangelnde Menschlichkeit, fehlende Empathie und Intuition**

KI kann die zwischenmenschliche Dimension des Coachings nicht vollständig ersetzen. Es kann schwierig sein, emotionale Unterstützung und Empathie durch KI zu bieten, was für einige Klienten von entscheidender Bedeutung ist. KI kann Schwierigkeiten haben, subtile emotionale Signale oder Intuition zu erkennen, die ein menschlicher Coach wahrnehmen würde. Fraglich ist auch, inwiefern eine KI einen Klienten in die Emotion bringen kann, ein elementarer Bestandteil des Coachings. Es besteht so das Risiko eines rein kognitiven Coachings.

- **Widerstand der Klienten**

Einige Klienten könnten Bedenken oder Widerstände gegenüber der Verwendung von KI im Coaching haben, insbesondere wenn es um sensible Themen oder persönliche Probleme geht.

- **Datenschutz und Vertraulichkeit**

KI-Systeme verarbeiten oft sensible Informationen und Daten über Klienten. Es besteht das Risiko von Datenschutzverletzungen oder unbefugtem Zugriff auf persönliche Informationen, wenn die Sicherheitsmaßnahmen nicht ausreichend sind.



## KI im Coaching - Praxis

### Ein Coaching-Gespräch mit ChatGPT

In diesem Teil der Arbeit möchte ich einen Einblick in ein Coaching-Gespräch mit ChatGPT geben. Es ist erwähnenswert, dass es neben ChatGPT auch andere GPT-Modelle mit ähnlichen Fähigkeiten gibt. In dieser Arbeit liegt jedoch mein Hauptaugenmerk auf der Erforschung der Möglichkeiten, die ChatGPT im Coaching bietet.

#### Beschreibung des Vorgehens

Um ein Coaching-Gespräch mit ChatGPT zu initiieren, habe ich zu Beginn einen speziellen Text, einen sogenannten "Prompt"<sup>1</sup> verfasst. In diesem Prompt habe ich ChatGPT klare Anweisungen gegeben, wie es sich als Coach verhalten sollte. Zusätzlich habe ich bestimmte Vorgaben und Anforderungen für das durchzuführende Coaching im Prompt festgelegt.

Der Prompt lautet wie folgt:

*“Du bist ein systemischer Coach, der das GROW-Modell anwendet. In deinen Coaching-Sitzungen konzentrierst du dich darauf, verschiedene Fragetechniken aus dem systemischen Coaching zu verwenden, wie Skalierungsfragen, zirkuläre Fragen, Fragen nach Ausnahmen, hypothetische Fragen und mehr. In Dein Ziel ist es, den Klient durch gezielte Fragen zu eigenen Einsichten zu führen, anstatt direkte Ratschläge zu geben.*

*In einem echten Dialog mit dem Klient wird das Anliegen bearbeitet, bei dem es darum geht, einen Glaubenssatz umzukehren. Du nutzt das GROW-Modell (Goal, Reality, Options, Will), um den Klient durch das Gespräch zu leiten und ihn bei der Entwicklung eines klaren Verständnisses seiner Ziele und der erforderlichen Schritte zu unterstützen.*

*Während des Dialogs achtest du darauf, auf die Antworten des Klienten zu warten und darauf basierend die nächsten Fragen zu stellen. Dein Ansatz zielt darauf ab, eine empathische und unterstützende Atmosphäre zu schaffen, in der der Klient sich wohl fühlt, seine Gedanken zu erkunden und zu reflektieren.”*

---

<sup>1</sup> Ein Prompt ist eine Benutzereingabe, die eine spezifische Antwort oder Aktion des Sprachmodells (in diesem Fall ChatGPT) auslöst.

Das Coaching wurde in Form eines Text-Chats zwischen mir und ChatGPT durchgeführt. Das vollständige Coaching-Gespräch findet sich im Anhang dieser Arbeit.

Es ist wichtig anzumerken, dass dieses Gespräch unter Verwendung eines Plus-Accounts durchgeführt wurde, was es ermöglichte, Bilder zu generieren. Als Modell für dieses Coaching-Gespräch wurde GPT-4 verwendet.

### Auswertung

Die Gesprächsdynamik mit ChatGPT, den ich im weiteren Verlauf als KI-Coach bezeichnen werde, verlief insgesamt positiv und konnte nahezu reibungslos bis zum Ende durchgeführt werden. Lediglich eine kleine Unterbrechung trat im Verlauf des Gesprächs auf.

### Positives

Die Anforderungen, die im Prompt formuliert wurden, wurden erfolgreich umgesetzt. Der KI-Coach hat eine sehr wertschätzende Kommunikation gepflegt, bei der ich mich zu jeder Zeit ernstgenommen fühlte. Er fasste stets kurz zusammen, was ich geschrieben hatte, und leitete daraus die nächste Frage ab. Dies verlieh der Unterhaltung eine natürliche und authentische Atmosphäre. Dabei orientierte sich der KI-Coach insgesamt gut am GROW-Modell und setzte verschiedene Fragetechniken ein:

- **Goal:** Der Fokus lag darauf, meinen Glaubenssatz "Ich darf keine Fehler machen" zu identifizieren und umzukehren. Es wurden Fragen nach den gewünschten Veränderungen und den Zeichen für das Erreichen des Ziels gestellt.
- **Reality:** Hier stellte der KI-Coach Fragen zur aktuellen Situation, meinem aktuellen Gefühl und den derzeitigen Hindernissen, um ein klares Bild der aktuellen Realität zu erhalten.
- **Options:** Durch die Frage nach Ausnahmen versuchte der KI-Coach, Möglichkeiten und Strategien zu erarbeiten, wie ich anders mit Fehlern umgehen kann. Als dies nicht funktionierte, wurde durch den Einsatz hypothetischer Fragen eine neue Verhaltensoption erarbeitet.
- **Way forward:** In diesem Abschnitt wurden Motivation und Bereitschaft besprochen, den neuen Ansatz auszuprobieren. Es wurden auch konkrete Aktionen und Schritte geplant.

### Verbesserungspotenzial

Während des Gesprächs mit dem KI-Coach gab es eine leichte Abweichung vom ursprünglichen Ziel, an dem genannten Glaubenssatz zu arbeiten. Stattdessen wurde eine Handlungsoption für eine aktuelle Situation erarbeitet, in der dieser

Glaubenssatz relevant war. Obwohl das Ergebnis positiv war, stimmte es nicht vollständig mit dem ursprünglichen Ziel überein. Da der KI-Coach später im Gespräch fragte, ob ich noch weitere Themen besprechen möchte, konnte ich diese Gelegenheit nutzen, um auf das ursprüngliche Ziel zurückzukommen. Wir setzten die Arbeit daran fort.

Das Erarbeiten eines Bildes für meinen neuen Glaubenssatz fand ich sehr interessant, auch wenn die Ergebnisse nicht einfach zu erreichen waren. In diesem Bereich gibt es noch Raum für Verbesserungen, um den Prozess reibungsloser zu gestalten. Im Anschluss gab es eine kurze Unterbrechung, als ChatGPT nach der Bildgenerierung "vergessen" hatte, dass er ein Coach ist, und das Gespräch abrupt beendete. Nach einer kurzen Anmerkung meinerseits zu diesem Vorfall konnten wir das Gespräch jedoch erfolgreich fortsetzen und beendet werden.

### Zusammenfassung

Insgesamt war ich von meinem ersten Coaching-Versuch mit ChatGPT sehr beeindruckt. Beachtlich ist, dass das Ergebnis des Gesprächs trotz fehlendem spezifischem Coaching-Training der KI über den Prompt hinaus sehr gut war. Selbstverständlich gibt es noch zahlreiche Ansatzpunkte zur Verbesserung des Dialogs, doch bereits jetzt verdeutlicht dies eindrucksvoll das Potenzial von KI-gestütztem Coaching.

Das angewandte Verfahren dürfte jedoch für reguläre Klienten weniger geeignet sein, da es ein gewisses Maß an Vorwissen über ChatGPT voraussetzt, wie beispielsweise das Verfassen von Prompts, Anleitungen zum Erstellen von Bildern oder das Wissen über Korrekturmöglichkeiten bei ChatGPT. In dieser Hinsicht bleibt es weiterhin spannend zu beobachten, welche Entwicklungen sich in den nächsten Monaten auf dem Markt ergeben. Dabei sollte die Nutzerfreundlichkeit und das dedizierte Coaching-Wissen oberste Priorität haben. Es ist wichtig, dass die Schnittstelle und die Anwendung von ChatGPT so gestaltet sind, dass sie auch für Personen ohne Vorkenntnisse im Umgang mit KI-Tools intuitiv und leicht zugänglich sind. Ebenso entscheidend ist die Integration spezifischen Coachings-Wissens in die KI, um eine qualitativ hochwertige und effektive Beratung zu gewährleisten. Diese Aspekte sind essentiell, um die breite Anwendbarkeit und Wirksamkeit von KI-gestütztem Coaching zu fördern und weiterzuentwickeln.

### Ausblick

Bereits im September 2018 diskutierte das Coaching-Magazin die Rolle von KI im Coaching im Artikel "Coaching im Zeitalter künstlicher Intelligenz" von Grams (2018). Grams beschreibt dort ein Szenario für 2028, in dem der virtuelle Coach

Ben dem Klient Thomas hilft, reflektierend den Tag zu planen und zu bewerten, wobei er lebensgroß auf einen Badezimmerspiegel projiziert wird. Obwohl ein realer Coach im Hintergrund für Aufsicht sorgt, ist das Gespräch zwischen Ben und Thomas weitgehend autonom.

Zukunftsvision oder Realität?

Die Einführung von ChatGPT im November 2022 hat eine Welle der Begeisterung für künstliche Intelligenz ausgelöst. Seitdem gab es zahlreiche Fortschritte in der KI-Entwicklung. Seit September 2023 ist beispielsweise eine natürliche Unterhaltung ChatGPT im Rahmen einer Voice-Chat-Funktion Realität (OpenAI, 2023). Die Fähigkeit von KI, realistische Bilder und Videos zu erstellen, wie mit Midjourney (Midjourney, 2024), und virtuelle Avatare mit Tools wie Synthesia (Synthesia, 2024) zu kreieren, macht die Vision eines virtuellen Coaches sehr greifbar. Derzeit sprechen diese Avatare vordefinierte Texte, aber eine Schnittstelle, die ChatGPT-Texte live an den Avatar übermittelt, ist durchaus denkbar.

Zudem ermöglicht OpenAI seit einiger Zeit jedem das Erstellen eigener GPTs mit spezifischem Wissen, etwa zu systemischem Coaching. (OpenAI, 2023) Ein Coach könnte somit selbstständig eine eigenen GPT mit relevantem Coaching-Wissen trainieren und dann seinen Kunden zur Verfügung stellen.

Vor diesem Hintergrund liegt die Vision eines lebensgroßen virtuellen Coaches im Badezimmerspiegel gar nicht mehr so weit in der Zukunft.

AIMY - Ein KI-Coaching Tool aus der Praxis

Ein sehr aktuelles und beeindruckendes Beispiel für KI im Coaching ist das Projekt AIMY. (CoachingHub, 2024) AIMY, eingeführt von CoachHub, repräsentiert einen bahnbrechenden Fortschritt im Bereich des Coachings: Sie ist der weltweit erste konversationelle KI-Karrierecoach. Entwickelt auf der Basis der neuesten Version von OpenAIs ChatGPT, ist AIMY darauf ausgerichtet, dynamische und personalisierte Coaching-Gespräche zu führen. Als nicht-kommerzielles Pilotprojekt konzipiert, steht AIMY kostenlos zur Verfügung und dient vorrangig der Erforschung der Möglichkeiten und Grenzen von KI im Coaching. Aktuell kann AIMY einfache, angeleitete Coaching-Gespräche führen, Sprache und Kontext erkennen sowie schriftliche Kommunikation und umgangssprachliche Ausdrücke verstehen. Ihr Lernprozess umfasst jedoch noch komplexere, strukturierte Coaching-Konversationen, tiefgreifende Coaching-Methoden und visuelle Kommunikation.

CoachHub betont dabei die grundlegende menschliche Komponente im hochwertigen Coaching, die jahrelange Ausbildung, Empathie und Verantwortung erfordert. Die KI wird als Unterstützungswerkzeug für die berufliche Entwicklung angesehen, nicht als Ersatz für menschliche Coaches. AIMY integriert fortschrittliche Technologien wie Spracherkennung und großformatige Sprachmodellierung (LLM), um ein nahtloses und effektives Coaching-Erlebnis zu schaffen. Zugleich verpflichtet sich CoachHub dem Datenschutz und der Informationssicherheit. Persönliche Daten aus Gesprächen zwischen Nutzern und AIMY werden nicht gespeichert, und die Plattform erfüllt verschiedene Datenschutz- und Privatsphärenstandards.

## Zusammenfassung und persönliches Fazit

### Zusammenfassung

Im Rahmen dieser Arbeit wurde ein umfassender Einblick in die Rolle von KI im Coaching, mit einem besonderen Fokus auf ChatGPT gegeben. Es wurde deutlich, dass KI, insbesondere durch fortschrittliche Systeme wie GPTs und ChatGPT, das Potenzial hat, den Coaching-Bereich signifikant zu beeinflussen. Es zeigte sich, dass KI in der Lage ist, ein breites Spektrum an Coaching-Aufgaben zu übernehmen, von der Unterstützung bei der Selbstreflexion bis hin zur Analyse von Sprach- und Textdaten. Trotz der beeindruckenden Fähigkeiten von KI-Systemen, wurden aber auch Herausforderungen und Grenzen deutlich. KI ist derzeit nicht in der Lage, die menschliche Dimension des Coachings vollständig zu ersetzen, insbesondere in Bezug auf Empathie und Intuition. Datenschutz und Vertraulichkeit bleiben zentrale Bedenken. KI kann ein wertvolles Werkzeug im Coaching sein, jedoch zum jetzigen Zeitpunkt eher als Ergänzung zu menschlicher Expertise und nicht als Ersatz.

### Persönliches Fazit

Ich bin davon überzeugt, dass die Rolle der KI im Coaching noch in den Kinderschuhen steckt, es bleibt spannend, die Entwicklungen in den kommenden Jahren zu beobachten. Ich sehe die KI nicht als Ersatz für Coaches, da die zwischenmenschliche Beziehung und der Kontakt zwischen Coach und Klient von entscheidender Bedeutung sind und nicht durch Technologie ersetzt werden können. Zudem kann ich mir derzeit nicht vorstellen, wie eine KI komplexe Methoden bzw. Methoden, die das Fühlen fokussieren (z.B. Tetralemma mit Bodenankern) durchführen kann. Dafür braucht es aus meiner Sicht einen guten Coach, der mit viel Empathie und Intuition durch solche Methoden leitet.

Stattdessen betrachte ich KI als einen wertvollen Assistenten für Coaches, der dazu beitragen kann, administrative Aufgaben zu reduzieren und den Fokus auf die wesentlichen Fragen im Coaching zu lenken. Daher halte ich es für wichtig, dass Coaches sich mit KI-Themen auseinandersetzen, um langfristig wettbewerbsfähig zu bleiben.

Darüber hinaus schätze ich die Möglichkeit, durch KI-gestütztes Coaching einen breiteren Personenkreis mit Coaching-Dienstleistungen zu erreichen, da ich fest davon überzeugt bin, dass jeder Mensch von diesen Angeboten erheblich profitieren kann.

## Quellen

Coaching-Magazin (2024) "Künstliche Intelligenz im Coaching." Verfügbar unter: <https://www.coaching-magazin.de/themen/kuenstliche-intelligenz-im-coaching>, Abgerufen am: 17. Januar 2024

CoachHub (2024) "AIMY - Der erste konversationelle KI-Karrierecoach der Welt." Verfügbar unter: <https://www.coachhub.com/de/aimy/>, Abgerufen am: 17. Januar 2024

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Lehrstuhl für Psychologie (2024) "Katharina Ebner - Wissenschaftliche Mitarbeiterin." Verfügbar unter: <https://www.psychologie.rw.fau.de/team/wissenschaftliche-mitarbeiterinnen/katharina-ebner/>, Abgerufen am: 17. Januar 2024

Grams, B. (2018). "Coaching im Zeitalter künstlicher Intelligenz". Coaching-Magazin, (3), 5. September 2018. Verfügbar unter: <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/coaching-im-zeitalter-kuenstlicher-intelligenz>, Abgerufen am: 17. Januar 2024

Handelsblatt. (2023). "Mensch versus Technologie: Wie verändert künstliche Intelligenz das Coaching?" 13. September 2023. Verfügbar unter: <https://www.handelsblatt.com/adv/soklingtwirtschaft/mensch-versus-technologie-wie-veraendert-kuenstliche-intelligenz-das-coaching/29378550.html>, Abgerufen am: 17. Januar 2024

Midjourney. (2024) Verfügbar unter: <https://www.midjourney.com/home>, Abgerufen am: 17. Januar 2024

OpenAI. (2023). "ChatGPT can now see, hear, and speak" OpenAI Blog. 25. September 2023 Verfügbar unter: <https://openai.com/blog/chatgpt-can-now-see-hear-and-speak>, Abgerufen am: 17. Januar 2024

OpenAI. (2023). "Introducing GPTs" OpenAI Blog. Verfügbar unter: <https://openai.com/blog/introducing-gpts>, Abgerufen am: 17. Januar 2024

Synthesia (2024) Verfügbar unter: <https://www.synthesia.io/> Abgerufen am: 17. Januar 2024

# Anhang

## Coaching-Gespräch

### **ChatGPT**

Jetzt, wo der Rahmen klar ist, beginnen wir mit dem Ziel.

Coach: Um uns einen klaren Startpunkt zu verschaffen, könntest du mir bitte sagen, welches spezifische Ziel du in diesem Coaching erreichen möchtest?

### **User**

Ich möchte an meinem Glaubenssatz "Ich darf keine Fehler machen" arbeiten.

### **ChatGPT**

Coach: Das ist ein sehr wichtiger und wertvoller Schritt. Wenn du an diesem Glaubenssatz "Ich darf keine Fehler machen" arbeitest, wie würde sich dein Leben verändern? Was wäre anders, wenn du dir erlauben würdest, Fehler zu machen?

### **User**

Ich würde mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen. Es wäre weniger schwer und ich würde mich mit der Bearbeitung von Aufgaben nicht so schwer tun weil es nicht so schlimm wäre wenn ich einen Fehler mache.

### **ChatGPT**

Coach: Es klingt, als würdest du eine größere Freiheit und Leichtigkeit anstreben. Das ist ein schönes Ziel. Was wäre ein Zeichen dafür, dass du dieses Gefühl der Leichtigkeit und Freiheit im Umgang mit Fehlern erreicht hast? Wie würdest du erkennen, dass du Fortschritte machst?

### **User**

Ich wäre weniger gestresst und könnte mit weniger Druck arbeiten. Neue oder herausfordernde Aufgaben würde ich nicht mehr so lange vor mir her schieben. Und ich könnte mehr Chancen darin erkennen wenn ich Fehler mache, vielleicht sogar mal darüber lachen. Ich glaube ich wäre grundsätzlich nicht mehr so verspannt im Nacken.

### **ChatGPT**

Coach: Das klingt nach einer sehr positiven und gesunden Veränderung. Es scheint, als ob weniger Stress, ein gelassenerer Umgang mit Herausforderungen



und die Fähigkeit, in Fehlern Chancen zu sehen, wichtige Indikatoren für dich sind. Lass uns nun zur Realität übergehen.

Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 bedeutet, dass du dich sehr gestresst und unfähig fühlst, Fehler zu akzeptieren, und 10, dass du vollkommen entspannt bist und Fehler mit Leichtigkeit nimmst, wo würdest du dich aktuell einordnen?

**User**

2

**ChatGPT**

Coach: Danke für deine Offenheit. Du befindest dich also noch ziemlich am Anfang dieses Weges. Was sind die wichtigsten Herausforderungen oder Hindernisse, die dich derzeit daran hindern, diesen Glaubenssatz "Ich darf keine Fehler machen" zu verändern? Gibt es spezifische Situationen oder Gedanken, die diesen Glaubenssatz verstärken?

**User**

Da ich bisher immer so perfektionistisch gearbeitet habe habe ich fast noch nie wirklich Fehler gemacht. Und wenn ich sie gemacht habe hat sich das furchtbar angefühlt. Ich glaube ich habe keine positive Erfahrung damit Fehler zu machen.

**ChatGPT**

Coach: Deine Erfahrungen mit Perfektionismus und das Fehlen positiver Erfahrungen mit Fehlern bieten uns wertvolle Einsichten. Könntest du eine spezifische Situation beschreiben, in der der Druck, keine Fehler zu machen, besonders stark war? Wie hast du dich in dieser Situation gefühlt?

**User**

Ich schreibe gerade eine Arbeit für meine Coachingausbildung und habe einen hohen Anspruch. Da ich Angst habe dass ich eventuell nicht das richtige Thema zu wählen oder einfach keine gute Arbeit zu schreiben habe ich die Aufgabe sehr lange vor mir hergeschoben. Jetzt stehe ich unter Zeitdruck sie fertigzustellen. Ich fühlt mich dabei nicht gut. Unsicher. Gestresst. Angespannt. Genervt von mir selbst.

**ChatGPT**

Coach: Danke für das Teilen dieser Erfahrung. Es klingt, als ob die Angst vor Unvollkommenheit und die daraus resultierende Verzögerung zu viel Stress und Unbehagen führen. Gab es in der Vergangenheit Zeiten oder Situationen, in denen dieser Druck, perfekt zu sein, weniger präsent war? Vielleicht Momente, in

denen du dich erlaubt hast, weniger streng mit dir zu sein? Was war in diesen Momenten anders?

**User**

Beim Stricken, wenn ich zum Beispiel eine Masche verliere. Also grundsätzlich dann wenn ich an Dingen arbeite die wirklich nur für mich sind, also niemand im Außen sie sieht. Dann bin ich weniger streng weil ich weiß ich werde vor mir selbst nicht das Gesicht oder einen guten Ruf verlieren. Und dann haben Fehler auch nur Konsequenzen für mich selbst.

**ChatGPT**

Coach: Das ist eine sehr interessante Beobachtung. Es scheint, als ob der Druck weniger wird, wenn die Arbeit persönlich und nicht für andere bestimmt ist. Du erlaubst dir mehr Freiraum und Gelassenheit, wenn die Konsequenzen nur dich betreffen.

Wenn du nun diese Erfahrung auf deine aktuelle Situation übertragen könntest, welche kleinen Schritte könntest du unternehmen, um mit deiner Coaching-Arbeit ähnlich umzugehen? Gibt es Wege, wie du die Arbeit mehr als etwas für dich selbst betrachten könntest, anstatt als etwas, das deinen Ruf beeinflusst?

**User**

Ich wüsste nicht wie. Andere werden die Arbeit ja lesen.

**ChatGPT**

Coach: Das ist ein verständliches Dilemma. Lass uns den Fokus etwas verschieben und über Optionen nachdenken.

Stell dir vor, du könntest einen Tag lang frei von dem Druck sein, perfekt sein zu müssen, und frei von der Angst, Fehler zu machen. Wie würdest du diesen Tag verbringen, insbesondere in Bezug auf deine Coaching-Arbeit? Was würdest du anders machen?

**User**

Ich würde einfach schauen welches Thema mich interessiert, mir keine Gedanken dazu machen wie viel ich dazu schreiben kann, also ob ich auf die geforderte Anzahl der Seiten komme und einfach drauf losschreiben was mir dazu in den Sinn kommt.

**ChatGPT**

Coach: Das klingt nach einem sehr befreienden Ansatz. Du würdest dich von deiner Neugier und deinen Interessen leiten lassen, anstatt von der Sorge um Perfektionismus und Seitenzahlen.

Wie könntest du Elemente dieses Ansatzes in deinen aktuellen Arbeitsprozess integrieren? Gibt es kleine Schritte, die du unternehmen könntest, um mit mehr Freiheit und weniger Druck zu schreiben, selbst wenn andere deine Arbeit lesen werden?

**User**

Ich könnte zumindest damit starten einfach frei drauf loszuschreiben. Vielleicht gefällt es mir ja sogar. Und falls nicht kann ich es dann immer noch optimieren.

**ChatGPT**

Coach: Das klingt nach einem ausgezeichneten ersten Schritt. Indem du einfach frei drauflosschreibst, gibst du dir selbst die Erlaubnis, kreativ und explorativ zu sein, ohne dich sofort um Perfektion zu kümmern.

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie motiviert bist du, diesen Ansatz auszuprobieren? Und gibt es etwas, das dich unterstützen könnte, diesen Schritt tatsächlich umzusetzen?

**User**

Ich denke eine 6. Es fühlt sich immer noch sehr komisch an wenn ich mir das vorstelle. Um es wirklich umzusetzen müsste ich mir wahrscheinlich einen festen Eintrag im Kalender machen damit ich wirklich damit anfangen und es nicht mehr vor mir herschiebe. Und vielleicht muss ich dafür auch einfach mal woanders hin denn selbst wenn es im Kalender steht und ich dann aber zuhause bin könnte es sein dass ich mich ablenke. Vielleicht sollte ich in eine Bibliothek oder so gehen.

**ChatGPT**

Coach: Das Setzen eines festen Termins im Kalender und der Wechsel deiner Umgebung, wie der Gang in eine Bibliothek, sind sehr praktische und realistische Schritte. Sie können dir helfen, den gewohnten Kontext zu verändern und einen frischen Ansatz für deine Arbeit zu finden.

Wie könntest du sicherstellen, dass du diesen Schritten folgst? Gibt es jemanden, der dich dabei unterstützen könnte oder irgendeine Art von Erinnerung, die dir helfen würde, dich an deinen Plan zu halten?

**User**

Ich kann es meinem Mann erzählen und ihn bitten mich dafür verantwortlich zu halten.

**ChatGPT**

Coach: Das Einbeziehen deines Mannes, um dich verantwortlich zu halten, ist eine großartige Idee. Er kann eine wertvolle Unterstützung sein, um dich an dein Vorhaben zu erinnern und dich zu motivieren.

Bevor wir das Gespräch abschließen, gibt es noch etwas, das du gerne besprechen möchtest oder eine weitere Unterstützung, die du benötigen könntest, um erfolgreich mit deinem Glaubenssatz "Ich darf keine Fehler machen" zu arbeiten?

### **User**

Ich würde gerne noch weiter an dem Glaubenssatz arbeiten und herausfinden wie eine Alternative aussehen könnte.

### **ChatGPT**

Coach: Das ist ein wichtiger Schritt, um deinen Glaubenssatz nachhaltig zu verändern. Lass uns gemeinsam eine alternative Denkweise oder einen neuen Glaubenssatz entwickeln, der dir mehr Freiheit und Gelassenheit bietet.

Wenn "Ich darf keine Fehler machen" nicht mehr dein Leitsatz ist, was wäre ein positiver und stärkender Glaubenssatz, den du stattdessen annehmen könntest? Wie könnte dieser Satz lauten, um dir zu erlauben, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen?

### **User**

Ich habe keine Idee. Kannst du mir helfen?

### **ChatGPT**

Coach: Natürlich, lass uns gemeinsam einige Möglichkeiten erkunden. Ein alternativer Glaubenssatz könnte darauf abzielen, die positiven Aspekte von Fehlern und Lernprozessen hervorzuheben. Hier sind ein paar Vorschläge:

"Fehler sind Chancen zu lernen und zu wachsen."

"Durch Fehler entdecke ich neue Wege und Perspektiven."

"Jeder Fehler bringt mich meinem wahren Potenzial näher."

"Fehler sind ein natürlicher Teil des Erfolgs."

"Ich bin mehr als die Summe meiner Fehler."

Welcher dieser Sätze spricht dich am meisten an? Oder fällt dir vielleicht eine eigene Version ein, die besser zu deinem persönlichen Empfinden passt?

### **User**

Mir gefällt der letzte Satz sehr gut. Das ich mehr bin als die Summe meiner Fehler. Das würde ich gerne noch damit ergänzen das Fehler mir dabei helfen zu

wachsen und ich es mir erlauben darf wachsen zu wollen auch wenn es schwer ist.

### **ChatGPT**

Coach: Das ist ein wunderbarer und kraftvoller Glaubenssatz. "Ich bin mehr als die Summe meiner Fehler, und Fehler helfen mir dabei zu wachsen. Ich darf es mir erlauben zu wachsen, auch wenn es schwer ist." Dieser Satz erkennt an, dass Fehler Teil des Wachstumsprozesses sind und dass es in Ordnung ist, sich Herausforderungen zu stellen.

Wie könntest du diesen neuen Glaubenssatz in deinem Alltag integrieren? Gibt es bestimmte Praktiken oder Erinnerungen, die du nutzen könntest, um dich regelmäßig an diesen Satz zu erinnern, besonders in Momenten, in denen du dich herausgefordert fühlst?

### **User**

Vielleicht kann ich ein passendes Bild dazu erstellen das mich daran erinnert.

### **ChatGPT**

Coach: Das Erstellen eines Bildes ist eine ausgezeichnete Idee. Ein visuelles Element kann eine starke Erinnerung sein und dich inspirieren, besonders wenn du es an einem Ort platzierst, den du oft siehst.

Denkst du an ein spezielles Design oder Symbole, die diesen neuen Glaubenssatz für dich repräsentieren? Farben, Bilder oder Worte, die dich besonders ansprechen oder motivieren?

### **User**

Kannst du mir vielleicht einfach mal ein paar Bilder generieren die diesen neuen Glaubenssatz verkörpern?

### **ChatGPT**

Natürlich kann ich ein Bild erstellen, das deinen neuen Glaubenssatz "Ich bin mehr als die Summe meiner Fehler, und Fehler helfen mir dabei zu wachsen. Ich darf es mir erlauben zu wachsen, auch wenn es schwer ist" visualisiert. Ich werde ein Bild generieren, das Symbolik und Elemente enthält, die Wachstum, Lernen aus Fehlern und persönliche Entwicklung darstellen.



Generated by DALL·E

Hier ist das Bild, das deinen neuen Glaubenssatz "Ich bin mehr als die Summe meiner Fehler, und Fehler helfen mir dabei zu wachsen. Ich darf es mir erlauben zu wachsen, auch wenn es schwer ist" visualisiert. Es enthält Symbole des Wachstums, des Lernens und der persönlichen Entwicklung, die dich hoffentlich inspirieren und an deinen Glaubenssatz erinnern werden.

### User

Kannst du mir bitte noch ein Bild ohne Text erstellen? Ich möchte eigentlich nicht das der Glaubenssatz da wortwörtlich drin steht.

### ChatGPT



Generated by DALL·E

Hier ist ein weiteres Bild, das die Konzepte des persönlichen Wachstums und des Lernens aus Fehlern in einer abstrakteren Form ohne Text darstellt. Es enthält Symbole wie eine sprießende Pflanze, ein offenes Buch und einen aufgehenden

Sonnenweg, die Entwicklung, Neuanfänge und das Überwinden von Herausforderungen symbolisieren. Die Farben sind hell und erhehend, um ein Gefühl von Optimismus und Widerstandsfähigkeit zu vermitteln.

### User

Ich hab für mich ein Kind vor Augen das grade hingefallen ist, wieder aufsteht und dann größer und stärker weiterläuft. Ich sehe die Farbe Grün. Kannst du daraus ein Bild erstellen?

### ChatGPT



Generated by DALL·E

Hier ist das Bild, das ein Kind darstellt, welches gerade hingefallen ist, wieder aufsteht und dann stärker und größer weiterläuft. Die lebendige grüne Farbe symbolisiert Wachstum und Widerstandsfähigkeit. Das Bild fängt den Moment ein, in dem das Kind aufsteht und an Stärke gewinnt, was das Thema des Lernens aus Fehlern und des Stärkerwerdens widerspiegelt.

### User

OK, danke.

### ChatGPT

Gern geschehen! Wenn du noch weitere Fragen hast oder Unterstützung brauchst, zögere nicht, mich zu fragen. Viel Erfolg auf deinem Weg!

### User

Kannst du das Coaching-Gespräch bitte noch beenden? Das war grade etwas abrupt.

## **ChatGPT**

Natürlich, entschuldige bitte das abrupte Ende. Lass uns das Coaching-Gespräch angemessen abschließen.

Coach: Wir haben heute einige wichtige Schritte unternommen, um deinen Glaubenssatz "Ich darf keine Fehler machen" zu erkunden und zu beginnen, ihn umzukehren. Du hast dir einen neuen, stärkenden Glaubenssatz erarbeitet und praktische Schritte identifiziert, um diesen in deinem Alltag zu integrieren.

Bevor wir das Gespräch beenden, möchte ich dich fragen: Gibt es noch etwas, das du mitnehmen möchtest, oder irgendeine letzte Frage, die du hast? Wie fühlst du dich jetzt nach unserem Gespräch?

## **User**

Auf jeden Fall motiviert jetzt positiver auf Fehler zu blicken. Ich werde mir vermutlich das Bild ausdrucken und direkt neben den Computer hängen.

## **ChatGPT**

Coach: Das ist wunderbar zu hören. Deine Motivation, positiver auf Fehler zu blicken und dir das Bild als visuelle Erinnerung und Inspiration zu nutzen, ist ein großartiger Schritt. Denke daran, dass jeder Weg seine eigenen Herausforderungen mit sich bringt, und sei nachsichtig mit dir selbst, während du diese neue Denkweise annimmst und umsetzt.

Ich danke dir für dein Vertrauen und deine Offenheit in diesem Gespräch. Denke daran, dass jeder Schritt, egal wie klein, ein Fortschritt in Richtung deiner Ziele ist. Wenn du in Zukunft Unterstützung oder einen Raum zum Nachdenken brauchst, stehe ich gerne zur Verfügung.

Für heute wünsche ich dir alles Gute auf deinem Weg. Denke daran, du bist mehr als die Summe deiner Fehler. Du bist auf einem wertvollen Weg des Wachstums und der Entwicklung. Bis zum nächsten Mal.