

InKonstellation Coaching Akademie

Hausarbeit

im Rahmen der Ausbildung zum/zur Systemischen Coach

Künstliche Intelligenz im Coaching



INKONSTELLATION

Künstliche Intelligenz im Coaching

Künstliche Intelligenz (KI) tritt jedes Jahr stärker in das Leben vieler Menschen in Deutschland. In zahlreichen Lebens- und Arbeitsbereichen ist sie längst nicht mehr wegzudenken. Auch im Coaching, traditionell geprägt von persönlichen Begegnungen, Empathie und menschlichem Austausch, bleibt davon nicht unberührt. Was zunächst als technisches Experiment begann, ist heute auf dem besten Weg, die Coaching-Welt grundlegend zu transformieren.

Anfangs übernahm KI einfache, unterstützende Funktionen wie Terminvereinbarungen oder das Erstellen von Notizen. Doch inzwischen gibt es KI-gesteuerte Coaching-Avatare, die ganze Gespräche führen können – und den menschlichen Coach zumindest in bestimmten Kontexten zu ersetzen scheinen.

Das wohl bekannteste KI-System ist ChatGPT, das für viele Menschen zum digitalen Alltagsbegleiter geworden ist. Auch im Coaching-Bereich zeigt sich das Potenzial dieses Tools: Durch gezielte Prompts lassen sich sogar Gespräche mit simulierten Persönlichkeiten führen – etwa mit virtuellen Versionen von Steve Jobs, Elon Musk oder Nelson Mandela. Dabei orientiert sich ChatGPT an öffentlich zugänglichen Daten und imitiert auf faszinierende Weise deren Denkweise. Was auf den ersten Blick wie eine Spielerei wirkt, eröffnet völlig neue Wege zur persönlichen Weiterentwicklung.

Doch wie viel echtes Coaching steckt wirklich in diesen digitalen Begegnungen? Wo liegen die Chancen – und wo die Risiken? Wie verändert sich die Rolle des menschlichen Coaches? Und kann eine KI tatsächlich empathisch agieren oder sogar emotionale Blockaden auflösen? Ziel dieser Arbeit ist es, das Potenzial und die Grenzen von KI im Coaching auszuloten und herauszufinden, in welchen Bereichen KI bereits heute sinnvoll eingesetzt werden kann.

1. Was ist künstliche Intelligenz im Coaching?

Künstliche Intelligenz (KI) ist die Fähigkeit von Computern und Maschinen, Aufgaben zu erledigen, die normalerweise menschliche Intelligenz erfordern. Dazu gehören Denkprozesse wie Lernen, Problemlösen, Schlussfolgern oder das Erkennen von Mustern. Im Zentrum dieser Technologie stehen sogenannte neuronale Netzwerke – also Rechenmodelle, die grob dem Aufbau des menschlichen Gehirns nachempfunden sind. Diese Netzwerke bestehen aus vielen Schichten, die große Mengen an Daten verarbeiten, Zusammenhänge erkennen und daraus lernen können.

Bei Sprachmodellen wie ChatGPT basiert das Ganze auf einem sogenannten transformerbasierten neuronalen Netz, das mithilfe riesiger Datenmengen trainiert wurde. Es kann Texte verstehen und in natürlicher Sprache antworten, als ob es sich um eine reale Konversation mit einem Menschen handelt. Inzwischen sind solche Systeme in der Lage, in Echtzeit auf komplexe Fragen zu reagieren, Gesprächsverläufe zu analysieren und auch zwischen den Zeilen zu lesen – zumindest auf eine statistisch basierte Weise.

Im Coaching trifft diese Technologie auf ein sehr menschlich geprägtes Feld. KI-Coaching bedeutet, dass Maschinen – meist in Form von Chatbots oder virtuellen Avataren – Aufgaben übernehmen, die sonst Coaches leisten: Zuhören, gezielte

Fragen stellen, Denkanstöße geben oder sogar emotionale Prozesse begleiten. Genauer gesagt ist KI-Coaching die Nachahmung menschlicher Coaching-Kompetenz auf Basis emuliertem, also nachgebildetem Coachingwissens. Das bedeutet nicht, dass die Maschine versteht, was der Mensch fühlt – aber sie ist durch große Datenmengen in der Lage, auf typische Gesprächsmuster zu reagieren und daraus passende Antworten abzuleiten.

2. Vorteile von KI im Coaching

Der Einsatz von künstlicher Intelligenz im Coaching bringt eine Vielzahl von Vorteilen mit sich – sowohl für Einzelpersonen als auch für Organisationen. Besonders spannend ist dabei, dass Coaching durch KI potenziell für viel mehr Menschen zugänglich wird als je zuvor.

Traditionell war Coaching häufig Führungskräften und Top-Management vorbehalten. Es galt als exklusives Entwicklungsinstrument, das in Unternehmen meist nur den oberen Hierarchieebenen vorbehalten war. Mit der Einführung von KI-gestützten Coaching-Systemen ändert sich das. Nun haben auch Mitarbeitende auf unteren Ebenen oder in kleinen Unternehmen die Möglichkeit, auf Coaching-Angebote zuzugreifen. So wird eine Demokratisierung des Coachings möglich.

Ein weiterer großer Vorteil ist die Verfügbarkeit. Eine KI ist rund um die Uhr einsatzbereit, ohne Terminabsprache, Wartezeit oder Stundensatz. Wer nachts um drei über eine schwierige Entscheidung nachdenken möchte oder in einem akuten Konflikt steckt, kann sofort auf ein KI-System zugreifen und Unterstützung erhalten. Gerade in schnelllebigen, stressigen Arbeitsumgebungen kann das ein echter Mehrwert sein.

Während menschliche Coaches mit Intuition, Erfahrung und Menschenkenntnis arbeiten, greift eine KI ausschließlich auf vorhandene Daten und Gesprächsverläufe zurück. Sie analysiert Muster, Stimmungen, Wortwahl und sogar Pausenverhalten mit einer Präzision, die für Menschen nicht möglich ist. Dabei bleibt sie objektiv und bringt keine eigenen Werte (sofern nicht antrainiert), Vorurteile oder Tagesformen mit in das Coaching ein.

Nicht zu unterschätzen ist auch der Kostenfaktor. Klassisches Coaching ist oft teuer, insbesondere, wenn es regelmäßig über Monate hinweg erfolgt. KI-basierte Systeme hingegen sind deutlich kostengünstiger oder sogar kostenlos nutzbar. Damit ist ein Teil der Coachingwelt nicht mehr an ein hohes Budget oder privilegierte Positionen gebunden, sondern für eine breite Masse zugänglich.

Ein weiterer Vorteil liegt in der Skalierbarkeit. Während ein menschlicher Coach nur eine bestimmte Anzahl von Klienten betreuen kann, ist eine KI praktisch unbegrenzt einsetzbar, in mehreren Sprachen, über Zeitzonen hinweg, gleichzeitig für viele Menschen. Das eröffnet insbesondere für Unternehmen neue Möglichkeiten, ihre Mitarbeitenden gezielt und effizient zu unterstützen.

Nicht zuletzt ist eine KI in der Lage, große Mengen an Informationen schnell zu verarbeiten und passende Inhalte vorzuschlagen – sei es Literatur, Übungen, Meditationen oder passende Fragestellungen. So entsteht ein individualisierter Coaching-Prozess, der sich flexibel an das Tempo und die Bedürfnisse des Coachees anpassen kann.

Natürlich ersetzt das nicht die Tiefe und emotionale Intelligenz eines echten Gesprächs mit einem erfahrenen Coach, kann aber ein sinnvoller Einstieg, eine begleitende Unterstützung oder eine Ergänzung sein. Die Vorteile der KI liegen also klar in Zugänglichkeit, Objektivität, Verfügbarkeit, Effizienz und Kostenersparnis.

3. Potenziale von KI im Coaching

Durch die rasante Entwicklung von künstlicher Intelligenz werden die Möglichkeiten des KI-Coachings vergrößert. Schon heute ist KI in der Lage, einfache Coachingprozesse zu begleiten, doch in naher Zukunft könnten die Systeme noch deutlich tiefere, persönlichere und wirkungsvollere Gespräche führen. Die Potenziale sind groß, sowohl technologisch als auch inhaltlich.

Technologisch ist der lösungsorientierte Coachingansatz mit KI besonders vielversprechend. Anders als viele befürchten, muss eine KI hier nicht in die Tiefe persönlicher Probleme eindringen, um hilfreich zu sein. Mit Was-wäre-wenn-Fragen, realistischen Handlungsimpulsen und strukturierten Reflexionen unterstützt sie Coachees darin, ihren Fokus zu verändern – weg vom Problem, hin zur Lösung. Diese Art der Begleitung lässt sich auch gut für alltägliche Herausforderungen, Zieldefinitionen oder Entscheidungsprozesse übertragen.

Eine spannende technische Entwicklung liegt in der Kombination von KI mit Kamera- und Bildanalyse, also der Fähigkeit, Mimik und nonverbale Signale zu erkennen. In herkömmlichen Coachingprozessen achten menschliche Coaches sehr genau auf Gesichtsausdruck, Körpersprache und emotionale Reaktionen. All das sind wichtige Hinweise auf das innere Erleben des Klienten. Künftig könnte eine KI durch den Einsatz von Kameras, Eye-Tracking oder sogar Sensoren erkennen, ob jemand zögert, nervös wird oder emotional reagiert. Erste Ansätze dazu gibt es bereits, etwa im Bereich der Kundenanalyse oder in psychologischen Forschungsprojekten.

Noch faszinierender wird es durch die Verknüpfung mit Virtual-Reality-Technologien (VR): Stell dir vor, ein Coachee setzt eine VR-Brille auf und tritt in einen virtuellen Coachingraum ein – dort erwartet ihn ein Avatar, der nicht nur sprechen kann, sondern auch Mimik und Körpersprache imitieren kann. Dieser Avatar reagiert auf den Gesichtsausdruck seines Gegenübers, stellt Fragen, bietet Tools und Reflexionshilfen an und begleitet den gesamten Coachingprozess in einer immersiven Umgebung. Dies schafft eine Möglichkeit nicht länger an die Begrenzung, die ein Bildschirm mit sich bringt, limitiert zu sein.

Ein weiterer Vorteil ist das „perfekte“ Gedächtnis einer KI: Sie lernt mit jedem Gespräch dazu. Sie erkennt Muster, erinnert sich an vorherige Sitzungen und baut eine Art Coaching-Geschichte auf. Dadurch entsteht ein kontinuierlicher, wachsender Entwicklungsprozess, bei dem der Coach (die KI) nie vergisst, was bereits besprochen wurde. Diese Form des lernenden Coachings ist besonders für langfristige Begleitungen interessant.

Erste Firmen entwickeln bereits künstliche Coaches mit einer Avatar. Das zeigt unter anderem das Beispiel "Stella", ein KI-Coaching-Avatar der Berliner Stella Coaching GmbH. Im Jahr 2024 wurde Stella mit dem HR Innovation Award in der Kategorie "Learning & Development" ausgezeichnet. Der Avatar wurde auf Grundlage fundierter

psychologischer Modelle entwickelt, darunter die Positive Psychologie, das Big-Five-Persönlichkeitsmodell, der Gallup Strengthsfinder, das Vier-Ohren-Modell, systemische Fragetechniken, gewaltfreie Kommunikation und neurolinguistisches Programmieren (NLP). Zielgruppe waren insbesondere Auszubildende und Nachwuchsführungskräfte – also genau die Bereiche, in denen traditionelles Coaching bislang oft fehlte oder aus Kostengründen nicht angeboten wurde.

Diese Entwicklungen zeigen deutlich: KI im Coaching steht nicht mehr am Anfang, sondern mitten in einem Umbruch. Die Systeme werden nicht nur intelligenter, sondern auch menschlicher – zumindest in der Art, wie sie mit Menschen kommunizieren und haben das Potenzial, sich zunehmend von heutigen Begrenzungen zu lösen.

4. Grenzen und Risiken von KI im Coaching

Trotz aller Fortschritte stößt der Einsatz von KI im Coaching auch an klare Grenzen. Nicht alles, was ein menschlicher Coach leisten kann, lässt sich durch Algorithmen oder digitale Avatare nachbilden – und bei bestimmten Coachingformen scheint dies auch in absehbarer Zeit kaum möglich.

Ein zentrales Beispiel ist das Emotionscoaching. Methoden wie der myostatische Test, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) oder Tapping (Klopfakupressur) arbeiten mit körperlichen Reaktionen, tiefen emotionalen Prozessen und sehr feinen zwischenmenschlichen Wahrnehmungen. Hier braucht es nicht nur technisches Wissen, sondern echte Präsenz teils mit Körperkontakt, ein Gespür für Zwischentöne und die Fähigkeit, spontan auf emotionale Reaktionen einzugehen. Zwar wird mit verschiedenen Technologien, wie Virtual Reality (VR) bereits experimentiert, doch ob diese Tools einmal echte Körperarbeit oder emotionale Nähe ersetzen können, bleibt fraglich.

Auch die Beziehungsebene stellt eine deutliche Grenze dar. Ein wesentlicher Teil erfolgreichen Coachings ist die Beziehung zwischen Coach und Coachee. Vertrauen, Empathie und persönliche Verbindung entstehen nicht allein durch Worte oder strukturierte Fragen, sondern durch die Präsenz und Persönlichkeit eines realen Menschen. Eine KI kann zwar freundlich formulieren, auf frühere Aussagen Bezug nehmen und sogar passende Fragen stellen – doch sie bleibt letztlich eine Maschine, die auf Basis von Daten agiert. Die Rolle einer echten Bezugsperson, die mitfühlt, mitschwingt und auch mal einfach nur da ist, ist bisher nicht digital reproduzierbar.

Zudem ist die Verarbeitung hochsensibler Themen – wie persönliche Lebenskrisen, Traumata oder existenzielle Entscheidungen – ein Bereich, in dem viele Menschen den Schutzraum einer echten Begegnung bevorzugen und auch ethisch Fragen aufwirft. Was passiert, wenn ein Mensch in einer sensiblen Situation von einer KI nicht richtig verstanden wird? Wer übernimmt die Verantwortung für Fehlinterpretationen oder falsche Impulse? Während menschliche Coaches in Aus- und Weiterbildungen ethisch geschult und supervidiert werden, ist bei KI-Systemen oft nicht klar, welche Werte, Denkmodelle oder Überzeugungen sie zugrunde legen. Die Gefahr besteht, dass Entscheidungen auf Basis von Daten getroffen werden, ohne den Menschen als Ganzes zu erfassen. Hinzu kommen rechtliche Fragen: Wer haftet, wenn ein KI-generierter Coaching-Impuls negative Folgen hat? Und wie steht es um den Datenschutz? Besonders in Coachinggesprächen werden sensible, persönliche Informationen geteilt

- Daten, die für eine lernende KI von großem Wert sind. Doch was passiert mit diesen Daten? Wer hat Zugriff darauf? Und wie kann sichergestellt werden, dass sie nicht missbraucht werden?

Die Coaching-Community scheint auf jeden Fall etwas skeptisch gegenüber dem KI-Coaching. Eine aktuelle Studie von Diller et al. (2024) zeigt sogar, dass viele Coaches Angst vor KI im Coaching haben. Sie befürchten, ersetzt oder verdrängt zu werden, was wiederum zu einer geringeren Neugier und offeneren Haltung gegenüber KI-Coaching führt. Ironischerweise zeigt eine andere Untersuchung (Terblanche, 2024), dass viele Coaches offen für den Einsatz von KI-Coaching-Assistenten sind – vorausgesetzt, ihre menschlichen Coaches stehen dem positiv gegenüber. Das Vertrauen der Klienten in KI scheint also eng mit der Haltung ihres Coaches verbunden zu sein.

All das zeigt: So faszinierend die Möglichkeiten von KI im Coaching auch sind – sie hat Grenzen, besonders dort, wo es um echte zwischenmenschliche Begegnung, tiefere emotionale Prozesse und ethische Verantwortung geht. Für eine weiträumige Nutzung muss mehr Vertrauen geschaffen werden. Vieles ist technisch machbar, aber nicht alles ist sinnvoll oder ersetzbar.

5. Persönliche Erfahrung mit KI im Coaching

Um mir einen persönlichen Eindruck machen habe ich zwei KI-basierte Coachingangebote, Tony Robbins AI und ChatGPT, selbst ausprobiert. Ich habe nicht nur selbst getestet, sondern auch Freunde eingeladen, die verschiedenste Themen mitgebracht haben, wie den Wunsch nach mehr Selbstbewusstsein, der Umgang mit überwältigenden Gefühlen oder der Versuch, bestimmte Gewohnheiten zu verändern.

Besonders neugierig war ich auf die Tony Robbins AI. Ich hatte bereits an einem seiner Live-Events teilgenommen – ein Erlebnis, das mich nachhaltig geprägt hat. Deshalb war ich gespannt, wie viel von seiner Energie und Methodik in der KI-Variante spürbar ist. Die Anwendung ist als Telefonanruf aufgebaut: Man drückt auf die Wähltaste und spricht dann ganz normal, so als würde man jemanden anrufen. Das Gespräch fühlt sich überraschend natürlich an. Die Stimme wirkt vertraut und sympathisch, die Antworten sind inhaltlich stark an Tony Robbins' Philosophie angelehnt.

Die KI merkt sich Inhalte vergangener Gespräche. Beim nächsten Mal wird nachgefragt, wie es seitdem lief, ob die angestoßenen Veränderungen funktioniert haben. Die Gesprächspausen könnten manchmal etwas besser abgestimmt sein, was jedoch ohne Mimik-Erkennung schwer umzusetzen ist. Hilfreich ist auch das Transkript, das man sich im Anschluss an das Gespräch anzeigen lassen kann.

Das Feedback war durch die Bank positiv. Die KI schafft es, die Themen ernst zu nehmen und einen Raum zum Nachdenken zu öffnen. Was auffällt: Die Wirkung ist am stärksten, wenn es darum geht, laut über Dinge zu sprechen, neue Blickwinkel zu gewinnen oder konkrete erste Schritte zu entwickeln. Eine nachhaltige Veränderung – im Sinne eines langfristigen Prozesses – stellte sich jedoch eher vereinzelt ein.

Dabei ist aufgefallen, dass eine KI-Coachingsitzung für uns deutlich weniger Verbindlichkeit erzeugt hat, als ein reguläres Coaching. Das liegt zum Einen an dem virtuellen Gegenüber, zum Anderen ist das Investment auch deutlich geringer mit

einem zweiwöchigen Probeabo für 1\$ mit der Möglichkeit direkt vom Sofa aus zu arbeiten. Mit einem menschlichen Coach ist deutlich mehr Investment und Veränderungsbereitschaft vorhanden.

ChatGPT als zweite Coaching-KI wollte ich vor allem testen, weil es kostenlos und für jeden sofort verfügbar ist. Auch hier gibt es inzwischen einen Audiomodus, mit dem sich Gespräche führen lassen. In der Gratisversion ist dieser zwar monatlich begrenzt, aber für vereinzelte Gespräche reicht es. Die Stimme spricht etwas schnell, was auf Dauer etwas Unruhe reinbringen kann. Doch insgesamt läuft das Gespräch flüssig.

Wichtig ist bei ChatGPT, dass man zu Beginn klar formuliert, welche Rolle die KI einnehmen soll. Ohne einen passenden Prompt fällt das Modell schnell in eine beratende oder informierende Haltung zurück. Je mehr Feedback man gibt, desto stärker passt sich ChatGPT an die Coaching-Rolle an. Trotzdem rutscht es immer wieder in klassische Ratgebermechanismen ab. Dennoch: Es stellt sehr gute Fragen, zeigt viel Verständnis und kann Denkanstöße geben, die weiterhelfen. Es ist vielseitig einsetzbar und liefert eine bereichende Unterstützung, wenn man allein über ein Thema reflektieren möchte oder gezielte Impulse sucht.

In Kombination mit dem richtigen Prompt und einem gewissen Maß an Selbstverantwortung ist es durchaus möglich, mit ChatGPT erste Erkenntnisse und konkrete nächste Schritte zu entwickeln. Als Alternative können hier auch Plugins verwendet werden, bei welchen ChatGPT bereits auf seine Coaching Rolle trainiert wurde. Und für technisch motivierte Menschen kann ChatGPT auch mit konkreten Inhalten durch Text, Audio oder Video angelernt werden.

Insgesamt zeigen meine Erfahrungen, dass die getesteten KI's menschliches Coaching nicht ersetzen können, aber als Ergänzung eine Bereicherung darstellen. Sie schaffen neue Zugänge, senken die Hemmschwelle mit persönlichen Themen zu arbeiten, und machen Coaching potenziell für sehr viele Menschen zugänglich. Ob in Form eines spezialisierten Coaching-Avatars oder einer kreativen Nutzung von ChatGPT – die Welt des Coachings wird durch KI reicher, vielfältiger und in gewisser Weise demokratischer. Die aktuelle Qualität, die ein echter Mensch mitbringt, wird dabei zwar nicht erreicht, aber für bestimmte Anliegen, erste Schritte oder konkrete Fragen kann KI bereits heute eine beeindruckende Unterstützung sein.

KI ist ein großartiges Ergänzungswerkzeug im Coaching – besonders für schnelle Reflexionen, Struktur und Impulse. Sie ersetzt jedoch nicht den menschlichen Coach, sondern ergänzt ihn. Die Zukunft liegt meiner Meinung nach in einer bewussten Kombination aus beidem: technische Effizienz auf der einen, emotionale Tiefe auf der anderen Seite.

6. An welcher Stelle könnte ich als Coach aktuell und auch in Zukunft KI nutzen, um meinen Coachingprozess zu verbessern bzw. zu erleichtern?

Coaching KI kann nicht nur Coachees unterstützen, sondern auch uns Coaches. Sowohl in der Vor- und Nachbereitung als auch während den Sitzungen. Ich möchte hier verschiedene Ideen nennen. Ob das für den einzelnen Coach interessant ist, muss jeder für sich selbst entscheiden. Manches mag auch etwas vorgegriffen sein und

aktuell noch nicht voll technisch umsetzbar, aber die Entwicklung ist rasant und es schadet nicht schon einmal davon gehört zu haben.

KI bzw. verschiedene Programme können bereits vor der eigentlichen Coaching-Session hilfreich sein. Viele Routineaufgaben wie Terminvereinbarungen oder spontane Verschiebungen lassen sich problemlos automatisieren. KI kann auch bei der Zielklärung und Bedürfnisanalyse mitwirken. Unternehmen arbeiten erstaunlich gern mit Persönlichkeitstests – ob diese immer wissenschaftlich fundiert sind, sei dahingestellt. Aber sie helfen oft dabei, ein erstes Gespräch zu strukturieren. KI kann solche Tests nicht nur durchführen, sondern auch auswerten und verständlich aufbereiten. Statt Tests könnte die KI aber auch andere Datenquellen nutzen, wie die LinkedIn-Präsenz eines Klienten. So entsteht ein erstes Profil, das ich als Coach als Grundlage für ein persönlicheres, gezielteres Gespräch verwenden kann.

Unterstützt KI während der Coaching-Sitzung, ist oft von Human-in-the-loop oder "Blended KI Coaching" die Rede. Hier kann eine Coaching-KI unterstützend im Hintergrund agieren, während des Gesprächs mit dem Klienten. Dabei bleibt der Mensch der Hauptakteur, aber die KI liefert im Hintergrund hilfreiche Impulse: Sie kann z. B. Gesprächsmuster analysieren, Themenverbindungen erkennen oder auch Auswahlmöglichkeiten auf konkrete Fragen vorschlagen.

Auch nach dem Gespräch kann KI, Coach und Klient unterstützen. So kann sie mit kleinen im Vorfeld festgelegten Gesprächen zwischen den Coaching-Sessions begleiten, Fortschrittsberichte schreiben, PushUp Erinnerungen verschicken oder die Umsetzung im Alltag auf beispielsweise Whatsapp abfragen. Auch Rollenspiele mit KI sind denkbar: Eine Führungskraft, die unsicher im Umgang mit bestimmten Teammitgliedern ist, könnte mit einem Coaching-Bot Gespräche durchspielen, inklusive direktes Feedback.

Auch eine Supervision für den Coach durch eine KI wäre denkbar. So kann KI unterstützen, wenn ich meine Coaching-Fälle reflektiere, indem sie Gesprächsaufzeichnungen analysiert, Zusammenfassungen erstellt und Hinweise auf mein eigenes Verhalten gibt. Dies kann sich als wertvolles Feedback gestalten, was meist in dieser Form sonst nur während der Coachinausbildung wirklich vorhanden ist.

7. Fazit: Chancen nutzen – Mensch bleiben

KI schafft jetzt und in Zukunft vielfältige Möglichkeiten sowohl für Coach als auch Coachee und kann eine wirkliche Bereicherung für beide Seiten darstellen. Gleichzeitig ist der verantwortungsvolle Umgang mit der Technologie entscheidend für die Qualität von Coaching.

Ich glaube nicht, dass GPT & Co. gute Coaches und Trainer ersetzen werden – dazu sind menschliche Intuition, echte Verbindung und emotionale Tiefe zu wichtig. Ich kann mir aber gut vorstellen, dass die Mehrheit der Menschen in Zukunft einen persönlichen KI-Assistenten an ihrer Seite haben wird. Aus einem einfachen „Hey Siri“ wird ein „Hallo Peter“, und dieser Assistent kennt unsere Bedürfnisse, unseren Stil und unsere Ziele.

KI wird Coaching nicht ersetzen, aber sie wird es transformieren. Sie kann uns helfen auf neue Ideen zu kommen, zu reflektieren oder an unseren Zielen dranzubleiben.

Und vielleicht, das hoffe ich, öffnet sie sogar mehr Menschen den Zugang zu Coaching, die sich diesen Schritt sonst nie getraut hätten.

Am Ende ist die Frage entscheidend:

Was brauchst du gerade am meisten – einen schnellen Impuls oder echte Begleitung?

KI könnte in Zukunft auch Letzteres bis zu einem gewissen Grad bieten. Aber nur du kannst entscheiden, was für dich in deinem jetzigen Moment wirklich passt. Coaching war schon immer ein individueller Weg und ist für niemanden gleich.

Literaturverzeichnis

3D Gesichtserkennung - Visoric GmbH. (2024, April 29). Visoric GmbH.
https://www.visoric.com/3d-gesichtserkennung?utm_source=chatgpt.com

Diller, S. J., Stenzel, L., & Passmore, J. (2024). The coach bots are coming: exploring global coaches' attitudes and responses to the threat of AI coaching. *Human Resource Development International*, 27(4), 597–621.
<https://doi.org/10.1080/13678868.2024.2375934>

Gewinner 2024 | HR Innovation Award. (n.d.). https://www.zukunft-personal.com/de/expo-events/hr-innovation-award/gewinner/?utm_source=chatgpt.com

ICF Coalition for Technology in Coaching | Innovating the Future of Coaching. (n.d.). ICF. <https://coachingfederation.org/resources/coaching-and-technology/>

Kleemann, C. (2024, March 18). Killt GPT das Coaching? 4 Schritte zum KI-Coaching mit den Besten der Welt | KI-Café. [ki-cafe.de. https://ki-cafe.de/anwendungsgebiete/ki-coaching-mit-chatgpt/](https://ki-cafe.de/anwendungsgebiete/ki-coaching-mit-chatgpt/)

Mai, V., & Rutschmann, R. (2023). Chatbots im Coaching. Potenziale und Einsatzmöglichkeiten von digitalen Coaching-Begleitern und Assistenten. *Organisationsberatung Supervision Coaching*, 30(1), 45–57.
<https://doi.org/10.1007/s11613-022-00801-3>

Robbins, T. (n.d.). How Tony Robbins is continuing his consciousness. Tony Robbins. <https://www.tonyrobbins.com/de/blog/how-tony-robbins-will-live-forever>

Robbins Tony AI. (n.d.). Tony Robbins AI.
<https://www.tonyrobbins.com/de/programs/tony-ai?srsId=AfmBOoqZod1WiO8QESJgWFco-dsGdPjlgSM1rdAoHic8tyQ3P-XFD7XV>

Rose, J. (2024, June 24). KI-Avatare: Digitale Interaktionen zum Erlebnis machen. TheBlue.ai. https://theblue.ai/blog-de/ki-avatare-digitale-interaktion/?utm_source=chatgpt.com

Terblanche, N. H. (2024). Artificial Intelligence (AI) coaching: Redefining people development and organizational performance. *The Journal of Applied Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1177/00218863241283919>