

Gedanken sortieren mit KI

Was ist eigentlich mein Problem?



„Ich habe zu viel im Kopf.“

„Was ist die konkrete Frage?“

„Damit arbeite ich jetzt weiter.“

Fiktive Gesprächsszene · Illustration mit KI erstellt

Dein Arbeitsergebnis

Eine präzise Arbeitsfrage, offene Punkte und ein kleiner nächster Schritt.

So startest du

Wähle ein konkretes unternehmerisches Anliegen. Du brauchst einen KI-Chat und eigene Notizen. Beschreibe zunächst eine Situation, prüfe anschließend andere Erklärungen und wähle einen überprüfbaren Schritt.

Kopiere die Arbeitsaufträge auf den folgenden Seiten einzeln in deinen KI-Chat. Prüfe die Antworten und entscheide selbst über den nächsten Schritt. Nutze das ausfüllbare Ergebnisblatt für kurze Notizen.

Kostenlose Anleitung, ohne Anmeldung bei AKUT Coaching. Der verwendete KI-Dienst kann eigene Kosten und Limits haben. Entferne vertrauliche Angaben und Zugangsdaten. Die Übung kann auch schriftlich ohne KI bearbeitet werden.

02 · GESPRÄCH BEGINNEN

Erst verstehen. Dann lösen.

Beschreibe zunächst in wenigen Sätzen: Was ist zuletzt passiert? Was hat dich daran beschäftigt? Was möchtest du stattdessen erreichen? Unfertige Gedanken sind willkommen; eine passende Diagnose brauchst du nicht.

Arbeitsauftrag 1 · In deinen KI-Chat kopieren

Hilf mir, eine unternehmerische Situation zu sortieren. Gib mir zunächst keine Lösung.

Stelle mir jeweils nur eine konkrete Frage und warte auf meine Antwort. Beginne mit einem kürzlich erlebten Beispiel. Frage danach nach dem gewünschten Ergebnis, bisherigen Versuchen und Rahmenbedingungen. Stelle insgesamt höchstens fünf Rückfragen.

Trenne meine Beobachtungen von meinen Vermutungen. Erfinde keine fehlenden Angaben, Motive oder Ursachen. Wenn etwas unklar ist, frage nach. Bestätige meine Erklärung nicht automatisch. Stelle keine psychologischen Diagnosen.

Fasse anschließend knapp zusammen: Was weißt du aus meinen Angaben? Was ist eine Vermutung? Was ist noch offen? Welche vorläufige Arbeitsfrage ergibt sich daraus? Bitte mich um Korrektur, bevor du weitere Schritte vorschlägst.

Meine Situation: [Hier beschreibe ich mein Anliegen.]

Wenn du beim Antworten festhängst

Schreibe: „Ich weiß es noch nicht. Hilf mir mit einer Frage zu einem konkreten Ereignis.“ Du darfst eine Frage überspringen oder das Gespräch beenden.

Wenn die KI schon Ratschläge verteilt

Schreibe: „Bitte halte bei der Klärung an. Welche Information fehlt dir, um meine Situation besser zu verstehen? Stelle nur diese nächste Frage.“

03 · KRITISCH PRÜFEN

Eine plausible Erklärung ist eine Vermutung.

Lies die Zusammenfassung. Korrigiere zuerst alles, was du nicht gesagt hast oder was zu eindeutig klingt. Beispielsweise ist „Meine Kollegin kann nicht selbstständig arbeiten“ zunächst deine Deutung, kein belegter Sachverhalt.

Arbeitsauftrag 2 · Nach deiner Korrektur kopieren

Arbeite mit meiner korrigierten Zusammenfassung. Nenne zwei andere mögliche Erklärungen für die Situation. Kennzeichne sie ausdrücklich als Hypothesen. Sage zu jeder Erklärung, welche Beobachtung dafür oder dagegen sprechen würde. Wenn Angaben fehlen, lasse die Frage offen.

Formuliere danach höchstens zwei Arbeitsfragen, die ich selbst beeinflussen kann. Vermeide Schuldzuweisungen und versteckte Diagnosen. Frage mich, welche Arbeitsfrage ich weiterverfolgen möchte.

Du wählst die Arbeitsfrage

Sie sollte konkret genug für eine Handlung sein. Aus „Warum klappt bei mir nichts?“ könnte werden: „Welche Absprache fehlt bei Aufgabe X, damit ich nicht jede Rückfrage selbst beantworten muss?“ Das ist eine mögliche Frage, keine allgemeingültige Erklärung.

Arbeitsauftrag 3 · Einen Versuch vorbereiten

Meine gewählte Arbeitsfrage lautet: [Frage einsetzen]. Schlage zwei kleine, umkehrbare nächste Schritte vor. Nenne jeweils Aufwand, benötigte Informationen und ein beobachtbares Kriterium zur Auswertung. Berücksichtige meine Grenzen: [Zeit, Zuständigkeit, Mittel]. Frage mich, welchen Schritt ich wähle. Erfinde weder Zusagen anderer Personen noch Erfolgsaussichten.

Birgits Coaching-Tipp



Was willst du wirklich erreichen? Prüfe deine Arbeitsfrage daran: Hilft sie dir, diesem Ziel näherzukommen, oder führt sie nur zur gewohnten Lösung?

04 · DURCHGESPIELTES BEISPIEL

Von „Ich muss alles selbst machen“ zur prüfbaren Frage

Fiktiver, redaktionell konstruierter Beispieldialog. Kein dokumentierter Kundenfall und kein Protokoll eines getesteten KI-Dienstes.

Ausgangslage

„Ich habe Aufgaben abgegeben, aber werde ständig unterbrochen. Vielleicht brauche ich eine andere Assistenz.“

Mögliche KI-Rückfrage: Was war die letzte Rückfrage, die dich unterbrochen hat?

Beispielantwort: Ob eine Kundenänderung ohne zusätzliche Berechnung übernommen werden darf.

Mögliche KI-Rückfrage: Welche Entscheidungsbefugnis habt ihr dafür vereinbart?

Beispielantwort: Keine. Ich habe bisher jede Änderung selbst freigegeben.

Mögliche KI-Rückfrage: Was möchtest du erreichen?

Beispielantwort: Weniger Unterbrechungen und weiterhin Kontrolle über Zusatzleistungen.

Die erste Erklärung wird überprüfbar

Beobachtung: Eine Kundenänderung wurde zur Freigabe zurückgegeben.

Vermutung: Die Assistenz arbeitet nicht selbstständig genug.

Alternative Hypothese: Ihr fehlt eine vereinbarte Entscheidungsbefugnis.

Offen: Welche anderen Rückfragen entstehen und warum?

Gewählte Arbeitsfrage

Welche Entscheidungsregeln brauchen wir für Kundenänderungen, damit nicht jede Rückfrage bei mir landet?

Kleiner Versuch: Drei vergangene Änderungswünsche gemeinsam ansehen und klären, was selbst entschieden werden darf und was freigegeben werden muss. Die Regeln bei den nächsten drei passenden Fällen erproben.

Auswertung: Wo war weiterhin Rücksprache nötig? Wurden Grenzen eingehalten? Ein Erfolg ist hier noch nicht belegt. Wenn die Regeln nicht helfen, wird die Erklärung erneut geprüft.

05 · DEIN ERGEBNISBLATT

Was nehme ich mit?

Lade die PDF herunter und öffne sie in einer PDF-App mit Formularunterstützung. Fülle die Felder knapp aus und speichere die Datei erneut. Die Vorschau unterstützt Formularfelder möglicherweise nicht. Alternativ kannst du die Seite ausdrucken.

1. Was habe ich konkret beobachtet? Ein Ereignis, keine Bewertung.**2. Welche Erklärung hatte ich? Was spricht dafür oder dagegen?****3. Meine gewählte Arbeitsfrage lautet:****4. Welche Information fehlt mir noch?****5. Welchen kleinen Schritt wähle ich? Bis wann?****6. Woran prüfe ich, ob der Schritt hilfreich war?**

Deine Einträge sind für dich bestimmt. Diese PDF enthält keine Senden-Funktion. Wo deine PDF-App die Datei speichert oder synchronisiert, hängt von deinen Einstellungen ab.

06 · AUSWERTEN UND WEITERGEHEN

Hat dir die Übung wirklich geholfen?

Prüfe vor der Umsetzung

- Erkenne ich meine Situation in der Zusammenfassung wieder?
- Sind Tatsachen und Vermutungen klar getrennt?
- Habe ich eine andere Erklärung ernsthaft geprüft?
- Kann ich die gewählte Frage selbst beeinflussen?
- Ist mein nächster Schritt klein genug und überprüfbar?

Du musst nicht alles geklärt haben.

Ein gutes Zwischenergebnis kann auch sein: „Mir fehlt eine Information, die ich erst im Gespräch mit der beteiligten Person bekommen kann.“ Weitere KI-Antworten ersetzen diese Information nicht.

Nach deinem Versuch

Vergleiche deine Erwartung mit dem tatsächlichen Verlauf. Was hat sich verändert? Was blieb gleich? Welche Annahme würdest du jetzt korrigieren? Notiere eine Beobachtung, bevor du den nächsten Rat suchst.

Wenn du dich weiter im Kreis drehst

Beende die Chat-Schleife. Sammle fehlende Informationen, mache eine Pause oder suche eine menschliche Perspektive. Persönliches Coaching bei Birgit ist kostenlos und hängt von Anliegen, Passung und verfügbarer Kapazität ab. Die Übung ist keine Voraussetzung für eine Anfrage.

Passend weiterarbeiten

Wähle das Material, das zu deiner nächsten Frage passt. Fehlende Informationen klärst du mit den beteiligten Menschen; ein KI-Entwurf muss nicht übernommen werden.

[Selbstcoaching: selbstbestimmt weiterarbeiten](#)

[Unternehmerkompetenzen entwickeln \(PDF\)](#)

[Alle kostenlosen Ressourcen entdecken](#)

Mit KI-Unterstützung erstellt. Beispiele sind fiktiv. Gestaltungsgrundlage: Masterrichtlinie v1.3. Die Arbeitsaufträge sind keine getesteten Produkt-Tutorials. Ein unabhängiger Anwendungstest und eine vollständige Accessibility-Prüfung sind nicht Bestandteil dieser Ausgabe.