The Inner KORE | Drei KI-Prompts zur Selbstreflexion

Optionaler Impuls nach dem Kolloquium: Nutze KI nicht als Instanz, die dir sagt, wer du bist, sondern als Gegenüber, das weitere Fragen und Perspektiven eröffnet.

1 | Der Perspektivwechsel – Was übersehe ich?

Für neue Hypothesen jenseits der bisherigen Selbsterklärung.

> Ich habe mich mit einem wiederkehrenden Verhaltensmuster beschäftigt, das ich trotz besseren Wissens nur schwer verändern kann.
>
> Mein Muster: [eintragen]
> Meine Befürchtung: [eintragen]
> Mein möglicher Glaubenssatz: [eintragen]
> Die vermutete gute Absicht dahinter: [eintragen]
>
> Bitte biete mir drei alternative psychologische Erklärungen für mein Verhalten an, die ich möglicherweise übersehen habe. Berücksichtige dabei auch äußere Bedingungen und systemische Zusammenhänge. Stelle deine Überlegungen als Hypothesen dar, nicht als Tatsachen. Hilf mir, meine bisherigen Annahmen kritisch zu hinterfragen.

2 | Der innere Diplomat – Eine neue Vereinbarung

Für eine Verständigung zwischen widerstreitenden inneren Anliegen.

> Ich möchte ein vertrautes Verhaltensmuster verändern, ohne das wichtige innere Anliegen dahinter zu übergehen.
>
> Mein bisheriges Verhalten: [eintragen]
> Was ich künftig anders machen möchte: [eintragen]
> Was mein bisheriges Verhalten schützen soll: [eintragen]
>
> Übernimm die Rolle eines neutralen Mediators zwischen meinen unterschiedlichen inneren Anliegen. Hilf mir, deren berechtigte Interessen herauszuarbeiten und eine neue, realistische Vereinbarung zu formulieren, die beide Seiten berücksichtigt. Vermeide oberflächliche positive Affirmationen.

3 | Das Verhaltensexperiment – Vom Wissen ins Handeln

Für kleine, überprüfbare Schritte im Alltag.

> Ich habe ein wiederkehrendes Verhaltensmuster erkannt und möchte eine neue Reaktion ausprobieren.
>
> Mein Muster: [eintragen]
> Meine neue, stimmigere Handlungsoption: [eintragen]
> Was mich bisher zurückhält: [eintragen]
>
> Entwickle mit mir drei kleine, alltagstaugliche Verhaltensexperimente mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Beschreibe jeweils, in welcher Situation ich etwas anders machen könnte, welche Befürchtung ich damit überprüfe und woran ich erkenne, was ich daraus gelernt habe. Ziel ist nicht, mich zu überwinden, sondern neue Erfahrungen zu ermöglichen.

Wichtig: Keine vertraulichen, identifizierenden oder besonders sensiblen persönlichen Angaben eingeben. KI-Antworten sind Reflexionsangebote, keine psychologischen Diagnosen. Du entscheidest, was für dich hilfreich und stimmig ist.