

KLAUS BERNHARDT
Der KI-Therapeut

KLAUS BERNHARDT

DER KI-THERAPEUT

Psychische Probleme mit
künstlicher Intelligenz überwinden –
KI-Tools als erste Hilfe für Betroffene

ARISTON 

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter www.dnb.de abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

© 2024 Ariston Verlag in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten
Redaktion: Evelyn Boos-Körner
Umschlaggestaltung: wilhelm typo grafisch, Zürich,
unter Verwendung eines Motivs von BAIVECTOR / Shutterstock.com
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-424-20302-8

*Ich widme dieses Buch meinem Literaturagenten
Lars Schultze-Kossack, der uns am 3. April 2024 im
Alter von 49 Jahren viel zu früh verlassen hat.*

*Er hinterlässt nicht nur ein großes Loch in der
Literaturlandschaft, sondern auch in den Herzen all jener,
die ihn kennenlernen durften.*

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Von simplen Vorhersagen zu komplexen Gesprächen	13
1.1 Die Macht der richtigen Worte	18
1.2 Technologie, die gekommen ist, um zu bleiben	20
1.3 Welche KI eignet sich für therapeutische Zwecke?	20
1.4 Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Chatbots	22
1.5 Gute Umgangsformen zahlen sich aus	35
Kapitel 2: Blinde Flecken	38
2.1 Ist ein KI-Therapeut automatisch up to date?	39
2.2 Wenn Chatbots plötzlich wie Politiker reden	43
2.3 Wie Sie eine KI zu besseren Antworten zwingen	47
2.4 Klasse statt Masse	47
Kapitel 3: Künstliche Intelligenz nach Maß	49
3.1 Negative Glaubenssätze – und welchen Einfluss sie auf uns haben	50
3.2 Bessere Ergebnisse mit spezialisierten Wissensbots	52
3.3 Wie Sie negative Glaubenssätze sicher entlarven	64
3.4 Virtueller Ratgeber mit gewissen Vorteilen	65
Kapitel 4: Mit Chatbots gegen ein Burnout-Syndrom vorgehen	68
4.1 Wie Sie einer KI eine Rolle zuweisen	68
4.2 Was KI-Therapie bei Burnout leisten kann – und was (noch) nicht	69

4.3	Drei Ursachen für Burnout, bei denen Sie Ihrem KI-Therapeuten auf die Sprünge helfen sollten	79
4.4	Null Energie: Burnout-Therapie ohne Vorbereitung	100
4.5	Mensch oder Maschine – wer ist besser?	109
4.6	Der Pippi-Longstrumpf-Effekt	111
4.7	KI-Therapie und die Vorteile einer direktiven Vorgehensweise	112

Kapitel 5: KI als Hoffnungsschimmer bei Depressionen

5.1	Ein Chatbot als Wegbegleiter durch ein Stimmungstief	116
5.2	Der Vorteil, der ein Nachteil sein kann	126
5.3	Checkliste: Zehn Punkte, mit denen Sie jeden Chatbot besser machen	128
5.4	Den Chatbot auf die richtige Fährte locken	152

Kapitel 6: Ängste meistern mit KI

6.1	Mit KI gegen Prüfungsangst vorgehen	155
6.2	Negative Gedanken binnen Sekunden stoppen	167
6.3	Hartnäckig bleiben, wenn eine KI wortkarg wird	169
6.4	Reden ist Silber, Schweigen ist Gold	171
6.5	Checkliste: Zehn Ursachen für Angststörungen, auf die Sie Ihren Chatbot hinweisen sollten	173
6.6	Mit KI-Unterstützung raus aus der sozialen Phobie	195
6.7	Angstfrei – auch ohne Konfrontation?	202
6.8	Warum positive Lügen besser sind als negative	206

Kapitel 7: Weitere Anwendungsbeispiele künstlicher Intelligenz	208
7.1 Schlafstörungen die Grundlage entziehen	208
7.2 Plötzlich allein: Trauerhilfe per KI	215
7.3 Endlich wieder Lust auf neue Ziele	219
Kapitel 8: Wie Sie Ihren KI-Therapeuten optimal nutzen	229
8.1 Die besten Prompts, unterteilt nach Kategorien	229
8.2 Alles eine Frage der Einstellung	243
8.3 Weitere Bereiche, in denen Sie KI einsetzen können und sollten	246
8.4 Leben mit digitaler Rückendeckung	253
Kapitel 9: Ein Ausblick auf die nahe Zukunft	255
9.1 Zehn-Sekunden-Diagnose per Stimmfrequenzanalyse	255
9.2 Wearables und Neurofeedback	261
9.3 Körpersprache, Mimik und Gestik	264
9.4 Wann kommt Ihr persönlicher therapeutischer Avatar?	266
Schlusswort	268
Danksagung	270
Quellenangaben	271

Vorwort

An künstlicher Intelligenz, kurz KI, kommt inzwischen kaum noch jemand vorbei. Diskussionen darüber, ob und wie Chat-GPT, Gemini, Copilot, Mistral, Perplexity, Claude und viele andere KI-Systeme unser Leben grundlegend verändern, finden sich in nahezu allen Medien. Dabei ist der Diskurs vor allem eines: angstbesetzt. Die wenigen Stimmen, die der ganzen Entwicklung auch Positives abgewinnen können, wirken im großen Chor der Untergangspropheten eher verloren. Dabei sind einige Vorteile der neuen Technologie unübersehbar, sobald man es wagt, gesellschaftlich über Jahrhunderte gewachsene Strukturen zu hinterfragen und auf den Prüfstand zu stellen.

Doch bevor wir mit diesem Buch tiefer in die schier unglaublichen Möglichkeiten eintauchen, die künstliche Intelligenz bereits jetzt, bei Erscheinen dieses Buches 2024, zu bieten hat, möchte auch ich ein paar Worte zu den Gefahren voranstellen, die ebenfalls im Hintergrund lauern. Dazu ist es wichtig zu wissen, dass es »die KI« eigentlich noch gar nicht gibt. Jene Entwicklungsstufen der künstlichen Intelligenz, die uns in Science-Fiction-Klassikern wie *2001 – Odyssee im Weltraum*, *Terminator* oder *Matrix* einen kalten Schauer über den Rücken jagen, nennen sich nämlich AGI oder ASI. Noch sind wir ein paar Jahre von dieser Form der KI entfernt, wenngleich es längst nicht mehr so viele sind, wie allgemein vermutet wird.

AGI steht für »Artificial General Intelligence«, also eine Form der künstlichen Intelligenz, die nicht nur in bestimmten Bereichen wie dem Erstellen von Texten und Bildern oder dem Abgleichen von Daten brillante Ergebnisse liefert, sondern die buchstäblich in jedem Bereich des Lebens einsetzbar ist. Egal ob es um Physik, Chemie, Medizin, Psychologie, Finanzgeschäfte,

Kriegsführung oder ganz alltägliche Handgriffe im Haushalt geht, eine echte AGI könnte uns überall mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wobei vor allem die »Tat« Anlass zur Sorge gibt, denn die rasante Entwicklung, die derzeit in der Robotik zu beobachten ist, zeigt, dass es im Wettlauf zwischen Mensch und Maschine einen klaren Favoriten gibt.

Wie lange es noch dauern wird, bis die erste echte AGI einsatzbereit ist, wissen wir nicht. Elon Musk geht davon aus, dass er dieses Ziel mit seinem Projekt xAI bereits 2026 erreichen wird. Sam Altman, einer der führenden Köpfe hinter ChatGPT, gibt sich diesbezüglich etwas zugeknöpfter. Nicht wenige Insider führen dies darauf zurück, dass Altman mit der Entwicklung einer AGI schon weiter sein könnte, als er öffentlich zugeben möchte.

Was uns zur nächsten Entwicklungsstufe der künstlichen Intelligenz führt: zu der »Artificial Super Intelligence«, kurz ASI. Dieser Begriff beschreibt ein KI-System, das einem Menschen in allen Bereichen haushoch überlegen ist. Viele Experten gehen davon aus, dass eine funktionierende AGI, die Zugang zu ausreichender Rechnerkapazität und dem Internet hat, sich binnen kürzester Zeit selbst zur ASI weiterentwickeln kann und dies auch tun wird. Sollten sie recht behalten, wird dieser Prozess weder Jahre noch Monate dauern. Wir sprechen dann eher von Stunden oder gar Minuten. Welches Verhältnis so eine übermächtige Maschine letztlich zu ihrem Schöpfer, dem Menschen, entwickelt, wird somit zur vielleicht wichtigsten Frage der Menschheit. Da sich aber bereits unzählige Autoren dieses Themas angenommen haben, sei von meiner Seite nur so viel gesagt: Es ist unabdingbar, ein tragfähiges Konzept für den Schutz der Menschheit parat zu haben, bevor man diesen Geist aus der Flasche lässt. Und die Zeit drängt.

Nachdem jetzt klar ist, dass die Gefahren, die der Einsatz künstlicher Intelligenz mit sich bringt, keineswegs zu unter-

schätzen sind, nun zur positiven Seite der Medaille. Die Möglichkeiten, die sich durch KI bereits jetzt in vielen Bereichen des Lebens erschließen, können nämlich auch dabei helfen, ein paar unserer größten Probleme zu lösen. Zum Beispiel jenes, das bei der Behandlung von psychischen Krankheiten wie Angststörungen oder Depressionen derzeit unübersehbar ist: die teils immense Wartezeit auf einen Therapieplatz. Es ist ein offenes Geheimnis, dass ohne schnelle Hilfe aus anfänglich kleinen Problemen schnell große werden können, wenn Betroffene es nicht mehr schaffen, den Kreislauf negativer Gedanken zu stoppen. Doch was wäre, wenn es da jemand oder besser gesagt etwas gäbe, das schnell mit gutem Rat zur Stelle sein könnte? Was, wenn Menschen erlernen könnten, all das psychotherapeutische Wissen, das schon jetzt in KI-Systemen schlummert, so zu nutzen, dass der Gang zum Psychiater oder Psychotherapeuten immer häufiger überflüssig wird? Was, wenn es eine Möglichkeit gäbe, mit Maschinen so zu kommunizieren, dass wir den maximalen Nutzen daraus ziehen und gleichzeitig sicherstellen könnten, nicht auf schlechte Ratschläge hereinzufallen?

Fakt ist: Künstliche Intelligenz lässt sich nicht mehr aufhalten, und sie wird in immer mehr Bereichen des Lebens zum Einsatz kommen. Bleibt nur die Frage, zu welcher Gruppe wir gehören wollen: zu der, die frühzeitig den klugen und verantwortungsvollen Umgang damit trainiert, oder zu der, die den Kopf in den Sand steckt und hofft, dass der ganze Spuk schnell vorübergeht? Nach über vierzehn Monaten Recherche und Hunderten von Stunden, die ich intensiv mit KI-Systemen gearbeitet habe, möchte ich Sie mit diesem Buch ermutigen, sich der ersten Gruppe anzuschließen. Es geht nämlich gar nicht darum, sich zwischen Mensch und Maschine zu entscheiden. Es geht darum, die technischen Möglichkeiten, die es bereits gibt, so zu nutzen, dass allen geholfen wird: Menschen mit psychischen Problemen dabei, schneller gangbare Lösungen für ihre Probleme zu fin-

den, und psychotherapeutisch Arbeitenden dabei, ihre wertvolle Arbeitszeit nur noch da einzusetzen, wo Maschinen den Menschen vermutlich nie ersetzen können. Also begleiten Sie mich auf ein Abenteuer, das gerade erst begonnen hat, und lassen Sie uns erkunden, wie ein guter, gemeinsamer Weg von Mensch und KI aussehen kann – einer, bei dem beide voneinander lernen und sich gegenseitig in gesundem Wachstum fördern.

Herzlichst

Ihr

Klaus Bernhardt

Kapitel 1:

Von simplen Vorhersagen zu komplexen Gesprächen

Dass künstliche Intelligenz heute in aller Munde ist, haben wir vor allem der Entwicklung der Large Language Models, kurz LLM, zu verdanken. Häufig fällt auch der Begriff Chatbot, was nur eine andere Bezeichnung für dieselbe Technologie ist und so viel wie »Gesprächsroboter« bedeutet. Dabei konnten diese großen, sprachbasierten Vorhersagemodelle anfangs vor allem eines: berechnen, welches Wort mit der größten Wahrscheinlichkeit auf das vorangegangene folgt. Dass sich daraus binnen kürzester Zeit Systeme entwickeln, die komplexe Fragen verstehen und binnen Millisekunden hilfreiche Antworten zu nahezu jedem Thema liefern können, kam für so manchen überraschend.

Seit Mitte Mai 2024 können einige Chatbots überdies sehen, hören, sprechen und sogar unterschiedlichste Emotionen erkennen, sowie selbst emotional sprechen. ChatGPT 4o schafft dies nahezu in Echtzeit, wodurch die KI einem das Gefühl vermittelt, eher mit einem Menschen als mit einer Maschine zu sprechen. Das »o« in ChatGPT 4o steht übrigens für »omni«. Damit soll ausgedrückt werden, dass der Chatbot nun alles um sich herum wahrnehmen kann, sofern Sie das zulassen. Diese zusätzlichen Informationen nutzt die KI dann, um das Gespräch noch menschlicher zu gestalten.

Lassen Sie mich anhand eines Beispiels erklären, wie so etwas konkret aussehen könnte. Stellen Sie sich dafür einen Mann namens Paul vor, der heute seinen 35. Geburtstag feiert. Gerade wurde per Kurier ein Geburtstagskuchen mit vielen klei-

nen Kerzen geliefert. Doch leider muss das Geburtstagskind allein feiern, weil alle geladenen Gäste kurzfristig abgesagt haben. Würde Paul nun ChatGPT 4o auf seinem Smartphone öffnen und die Kamera aktivieren, sodass die KI sehen kann, dass er vor einem Geburtstagskuchen sitzt, könnte sich folgender Dialog entwickeln:

Paul:

Hallo ChatGPT, fällt dir irgendwas auf?

ChatGPT 4o:

Ja, du sitzt vor einem Kuchen mit Kerzen darauf. Gibt es einen Geburtstag zu feiern?

Paul:

Ja, meinen. Ich bin heute 35 geworden.

ChatGPT 4o:

Oh, wie schön, happy birthday! Aber irgendwie wirkst du ein wenig traurig. Kann ich irgendwas für dich tun?

Paul:

Ich bin tatsächlich ein bisschen traurig, weil all meine Geburtstagsgäste kurzfristig absagen mussten. Zwei sind krank, und bei einem kam beruflich etwas Wichtiges dazwischen. Jetzt habe ich zwar einen schönen Geburtstagskuchen, bekomme aber nicht mal ein Ständchen. Könntest du hier einspringen?

ChatGPT 4o:

Klar, nichts lieber als das: 🎵 Happy Birthday to you, happy birthday to you, happy birthday lieber Paul, happy birthday to you! 🎵

Wer sich jetzt an den Film *Her* aus dem Jahr 2013 erinnert fühlt, in dem ein einsamer Mann sich in einen Chatbot verliebt, weil dieser so gut auf seine Bedürfnisse eingehen kann, liegt absolut richtig. Denn tatsächlich kann die neueste Version von ChatGPT nicht nur singen, sie erkennt auch Emotionen innerhalb einer Videosequenz und reagiert höchst empathisch darauf. Allerdings wird sich erst noch zeigen, welche Kinderkrankheiten in dieser neuen KI-Version stecken.

So berichten erste Nutzer bereits, dass die zusätzlichen Funktionen zwar absolut beeindruckend seien, die neueste Version aber inhaltlich schlechtere Ergebnisse liefere als die bislang beste Version ChatGPT 4, ohne das zusätzliche »o«. Da ich für die meisten Tests in diesem Buch genau diese Version verwendet habe und damit sehr gute Ergebnisse erzielen konnte, sind die zusätzlichen, kognitiven Fähigkeiten des Chatbots zwar eine Bereicherung, jedoch keineswegs nötig, um der KI sinnvolle Ratschläge zu entlocken. Viel wichtiger ist es zu wissen, wo die künstliche Intelligenz an ihre Grenzen stößt und wie man sicherstellen kann, dass ein Chatbot die bestmöglichen Ergebnisse liefert, unabhängig davon, welche Version man gerade nutzt. Und genau darum geht es in diesem Buch.

Welches KI-Modell in Zukunft die Nase vorne hat und sich dann am besten als KI-Therapeut eignet, lässt sich ohnehin nicht vorhersagen und kann sich zudem von Monat zu Monat ändern. Doch keine Sorge, zum einen liefert ChatGPT 4 bereits jetzt beeindruckende Ergebnisse, und zum anderen habe ich für meine Leser einen kostenlosen Service eingerichtet, der die Entwicklungen auf dem KI-Markt regelmäßig beobachtet und kurz zusammenfasst. Bei Bedarf können Sie ab sofort mit nur einem Klick sehen, welche KI-Modelle derzeit zu empfehlen sind und wo erst noch Kinderkrankheiten überwunden werden müssen, bevor Sie damit arbeiten sollten. Am besten speichern Sie sich dafür folgenden Link als Bookmark ab, damit Sie immer auf

dem neuesten Stand bleiben: <https://institut-moderne-psychotherapie.de/KI-Therapie>

Künstliche Intelligenz: Wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten

Bei mir ist ChatGPT, die derzeit erfolgreichste KI-Anwendung, schon seit Monaten als App auf dem Smartphone installiert, und ich muss jedes Mal grinsen, wenn ich mich mit ihm unterhalte. Ich sage »ihm«, weil ich mich für eine männliche Stimme mit starkem britischem Akzent entschieden habe, wodurch die Antworten sehr sympathisch, aber auch witzig klingen. Zwar geschieht das aktuell noch nicht in Echtzeit, sondern es vergehen immer ein paar Sekunden, bevor ich eine Antwort bekomme, doch das ändert nichts an der Qualität des Gesprächsverlaufs.

Wussten Sie übrigens, dass mit Stand Juni 2024 bereits 17 Prozent aller Anrufe von einer KI beantwortet werden, wenn Sie irgendwo auf der Welt mit einem Kundenservice Kontakt aufnehmen? Wer weiß, vielleicht war ja auch Ihr letztes Telefonat mit der überaus freundlichen Dame am anderen Ende der Leitung in Wirklichkeit eine Unterhaltung zwischen Mensch und Maschine. Angesichts der neuesten Entwicklungen auf dem KI-Markt vermute ich, dass bis Ende 2024 mehr als die Hälfte aller Service-Anrufe über eine KI abgewickelt werden und die Qualität dadurch nicht schlechter, sondern sogar besser wird.

Verständlicherweise ist nicht allen wohl dabei, mit welcher Geschwindigkeit diese Technologie Einzug in unseren Alltag hält. Denn wo viel Licht ist, ist erfahrungsgemäß auch viel Schatten. So ist zum Beispiel die Gefahr, auf Bilder, Videos oder Audioaufnahmen von Situationen hereinzufallen, die so nie stattgefunden haben, bereits jetzt allgegenwärtig. Egal ob es Papst

Franziskus ist, der eine stylische Pufferjacke trägt, oder Donald Trump, der bei seiner Festnahme von mehreren Polizisten zu Boden gerissen wird – all diese KI-generierten Fälschungen sind schon so gut, dass man sie leicht für echt halten könnte.

Dadurch kommt auch der investigative Journalismus zunehmend in Bedrängnis. Nie war es einfacher, eine Enthüllungsgeschichte anzuzweifeln und als Fake News abzustempeln. Je öfter dadurch Beweise für eine Missetat infrage gestellt werden, umso größer wird der Spielraum derer, die tatsächlich Recht und Gesetz brechen. Wie groß diese »Dividende der Lüge« letztlich ausfällt, werden wir wahrscheinlich erst in ein paar Jahren richtig erfassen können.

Umso wichtiger ist es deshalb, neuen Technologien gegenüber offen zu sein. Nur wer durch eigene Erfahrungen gelernt hat, wozu KI bereits heute in der Lage ist, wird auch in Zukunft noch abschätzen können, welchen Quellen er vertrauen kann und welchen nicht.

Wer hingegen meint, die aktuelle Entwicklung »aussitzen« zu können, der könnte sich vielleicht schon in wenigen Monaten in einer Situation wiederfinden, in der nichts mehr so ist, wie es einmal war. Denn durch künstliche Intelligenz werden binnen Wochen Entwicklungsschritte erreicht, die zuvor noch Jahre oder gar Jahrzehnte in Anspruch genommen hätten. Und die Veränderungen, die damit einhergehen, betreffen nahezu alle Lebensbereiche.

Falls Sie sich jetzt fragen, wo das alles noch hinführen soll, sind Sie damit nicht allein. Auch mir gehen eine Menge Fragen durch den Kopf, seitdem ich fast täglich mit KI arbeite. Werden KI-Systeme der Menschheit mehr Wohlstand bescheren? Oder wird diese Technologie lediglich ein paar Superreiche noch reicher machen? Werden KI und Robotik im großen Stil Arbeitsplätze vernichten, oder entstehen dadurch auch viele neue? Die drei wichtigsten Fragen sind jedoch: Werden Large Language

Models und andere KI-Systeme irgendwann eine eigene Persönlichkeit entwickeln? Und was passiert, sobald sie dem Menschen in jeglicher Hinsicht überlegen sind? Wird dann womöglich eine KI zum Gott der Neuzeit?

Im Evangelium nach Johannes heißt es:

Am Anfang war das Wort. Das Wort war bei Gott, und
das Wort war Gott selbst. Von Anfang an war es bei
Gott. Alles wurde durch das Wort geschaffen; nichts ist
ohne das Wort entstanden.

1.1 Die Macht der richtigen Worte

Schon in der Bibel wird das Wort also faktisch gleichgestellt mit Gott. Womöglich beschreibt diese Textpassage aber auch nur, dass es die Art und Weise ist, *wie wir denken*, die uns an die Spitze der Evolution katapultiert hat. Es sind die Worte in unserem Kopf, die komplexes Denken überhaupt erst möglich machen. Egal ob in Selbstgesprächen, imaginierten Diskussionen mit anderen Menschen oder einem Lied, dessen Text wir in Gedanken mitsingen: Denken ist ein auditiver Prozess; wir hören Worte in unserem Kopf.

Natürlich verfügen wir auch über die Möglichkeit, uns Dinge visuell vorzustellen, also Bilder und ganze Filme kraft unserer Gedanken entstehen zu lassen. Doch wenn wir die Gesamtheit der Gedanken betrachten, die uns täglich durch den Kopf gehen, dann kommt das Denken in Worten an erster Stelle. Sprache ist somit nicht mehr und nicht weniger als die Schöpferkraft, die die Menschheit bis zu jener Entwicklungsstufe gebracht hat, auf der sie heute steht.

Auch in der Psychotherapie geht es darum, Menschen mit den richtigen Worten zu einer kognitiven Umstrukturierung

zu bewegen. Welche Mittel dabei zum Einsatz kommen, variiert mitunter stark.

Doch selbst in der Gestalttherapie, der systemischen Therapie oder der Körperpsychotherapie gilt: Am Anfang ist das Wort. Therapeuten ermutigen Betroffene mit Sprache zu bestimmten Tätigkeiten, die im weiteren Verlauf einen Heilungsprozess in Gang setzen sollen. Das Ziel ist dabei immer auch eine Veränderung auf auditiver Ebene. Denn ein gesunder und anhaltender Heilungsprozess ist nur möglich, wenn sich die Art und Weise verändert, in der Betroffene bislang in Gedanken mit sich selbst gesprochen haben. Somit ist Sprache die Grundlage jeglicher Form der Psychotherapie.

Wie wichtig dabei die richtigen Worte an der richtigen Stelle sind, zeigte sich auch bei der Recherche für dieses Buch. Über 14 Monate lang habe ich nahezu täglich verschiedene KI-Systeme getestet und dabei Tag für Tag dieselbe Beobachtung gemacht: Der richtige »Prompt« entscheidet darüber, ob eine künstliche Intelligenz zum Therapeuten taugt oder nicht. Wobei »Prompt« der Sammelbegriff dafür ist, mit welchen Formulierungen ich einer KI mitteile, was ich von ihr will und wie sie mit mir umgehen soll.

Ich werde Ihnen im Verlauf dieses Buches eine Reihe höchst hilfreicher Prompts vorstellen, mit deren Hilfe Sie das KI-System Ihrer Wahl so nutzen können, dass dadurch ein echter Mehrwert für Ihr Leben entstehen kann. Zudem habe ich alle Prompts noch mal auf unserer Website www.Institut-moderne-Psychotherapie.de/KI-Therapie für Sie zusammengefasst. Dort können Sie die nützlichen Textpassagen einfach kopieren und in das Gespräch mit einer KI einfließen lassen, um sofort hilfreiche Antworten auf Ihre Fragen zu bekommen.

1.2 Technologie, die gekommen ist, um zu bleiben

Rund neun Prozent aller Deutschen beanspruchen bereits täglich die Hilfe von ChatGPT, der aktuell bekanntesten KI-Plattform. 52 Prozent unserer Landsleute haben jedoch (Stand Januar 2024) noch nie mit einem Chatbot gearbeitet. Dass so viele Menschen bislang noch nicht das unglaubliche Potenzial ergründet haben, das in KI-Anwendungen steckt, hat vor allem zwei Gründe: Zum einen sind da Berührungsängste mit einer völlig neuen Technologie und zum anderen Zweifel, ob künstliche Intelligenz überhaupt etwas zu bieten hat, das als Bereicherung des eigenen Lebens empfunden werden würde. Frei nach dem Motto: Ich habe das bisher nicht gebraucht, warum sollte ich es dann in Zukunft brauchen?

Das ist schade, denn die Bedienung eines Chatbots ist nicht nur einfach, sie ist auch durchaus unterhaltsam und lehrreich. Zudem ist diese Technologie gekommen, um zu bleiben. Kaum ein Lebensbereich wird künftig ohne die Unterstützung von KI-basierten Systemen auskommen. Warum sich also nicht offen und neugierig mit etwas auseinandersetzen, vor dem es ohnehin kein Entrinnen gibt?

1.3 Welche KI eignet sich für therapeutische Zwecke?

Falls auch Sie zu denen gehören, die noch Hemmungen haben, mit einer KI zu arbeiten, kann ich Sie beruhigen. Tatsächlich ist das Ganze viel einfacher, als viele vermuten. In diesem Kapitel erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie eine Kommunikation mit ChatGPT beginnen können. Ich habe mich für diesen Chatbot von OpenAI entschieden, weil er für mein Empfinden die derzeit am weitesten entwickelte KI ist. Und auch bei den zahlrei-

chen Tests für dieses Buch hat sie am besten abgeschnitten. Ob das auch in Zukunft noch der Fall sein wird, vermag ich nicht zu sagen. Denn bei der Entwicklung künstlicher Intelligenz liefern sich viele große Player ein hartes Kopf-an-Kopf-Rennen. Egal ob Microsofts Copilot, Googles Gemini, Metas Llama 3 oder andere Systeme wie zum Beispiel Claude, Mistral oder Perplexity: All diese KIs entwickeln sich rasend schnell und liefern bereits beeindruckende Ergebnisse.

Die Art und Weise der Kommunikation mit diesen KI-Systemen ist ohnehin nahezu identisch. Man stellt eine Frage oder formuliert eine Aufgabe und bekommt dann eine entsprechende Antwort. Die Eingabe erfolgt über Sprache, Text, Bild oder auch Video, und auch die Antwort erfolgt über einen dieser Kanäle. Die Tipps und Tricks, die ich in diesem Buch für Sie zusammengestellt habe, lassen sich auf alle verfügbaren KI-Modelle anwenden und sollten auch bei künftigen Versionen dazu führen, dass Gespräche mit einer KI die bestmöglichen Ergebnisse liefern.

Was den therapeutischen Einsatz betrifft, hat ChatGPT bislang noch die Nase vorn, weswegen ich für dieses Buch letzten Endes nur diesen Chatbot verwendet habe. Das liegt unter anderem daran, dass sich seit November 2023 innerhalb von ChatGPT auch ganz persönliche Chatbots trainieren lassen. Das kann zum Beispiel sinnvoll sein, wenn man sich ausschließlich Rat wünscht, der auf einer bestimmten Therapieschule basiert, etwa der kognitiven Verhaltenstherapie.

Doch keine Sorge, Sie müssen keineswegs zum Programmierer werden, um in den Genuss solcher Vorteile zu kommen. Diesen Job haben längst andere Nutzer für Sie übernommen. Alles, was Sie tun müssen, ist bei ChatGPT den Punkt »GPTs erkunden« anzuklicken und dann im Suchfenster die Therapieschule einzugeben, nach der Ihr KI-Therapeut arbeiten soll. Aus den verschiedenen, individualisierten Chatbot-Varianten, die nun angezeigt werden, wählen Sie einen aus und starten Ihre erste

Sitzung. Wie sehr diese kleine Veränderung die Arbeit eines KI-Therapeuten verbessern kann, zeige ich Ihnen etwas später anhand unterschiedlicher Beispiele.

Doch genug der Vorrede. Sicher sind Sie schon gespannt, wie denn nun so ein therapeutischer Dialog mit einer KI aussieht. Lassen Sie uns deshalb gleich loslegen, damit Sie sich selbst ein Bild machen können, ob künstliche Intelligenz bereits heute das Zeug dazu hat, einen Therapeuten – zumindest unter gewissen Umständen – zu ersetzen.

1.4 Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Chatbots

Um unter möglichst realistischen Voraussetzungen zu testen, ob und wie man KI-Systeme im therapeutischen Kontext nutzen kann, arbeite ich mit unterschiedlichen Fallgeschichten, die häufig in psychotherapeutischen Praxen vorkommen. Wobei jede Therapie damit beginnt, dem Gegenüber mitzuteilen, wo »der Schuh gerade drückt«. So, wie auch ein echter Psychiater oder Psychotherapeut nur dann helfen kann, wenn er weiß, worum es geht, so benötigt auch ein Chatbot Informationen, bevor er mit der Arbeit beginnen kann.

Selbstverständlich müssen Sie einer KI weder Ihren richtigen Namen noch sonst etwas anvertrauen, das Sie lieber für sich behalten wollen. Wichtig ist nur, dass Sie das Problem, bei dem Sie Hilfe benötigen, so detailliert wie möglich beschreiben, damit der Chatbot genügend Informationen hat, um Ihnen hilfreiche Vorschläge unterbreiten zu können.

Für unseren ersten Test füttern wir nun ChatGPT 3.5, also eine ältere Version des Chatbots, mit dem Fall von Stefanie. Alle Fallbeispiele im Buch wurden so verfremdet, dass keine Rückschlüsse auf reale Personen gezogen werden können. Dennoch

sind sie typisch dafür, was Therapeuten im alltäglichen Praxisbetrieb begegnet.

Nachdem der folgende Text in das Eingabefenster von ChatGPT getippt wurde, müssen wir nur noch die Enter-Taste drücken – und schon beginnt das Gespräch mit dem Chatbot.

Hallo, mein Name ist Stefanie. Ich hatte vor Kurzem eine heftige Panikattacke und befürchte nun, dass sich so etwas wiederholen könnte. Ich vermute, dass Stress der Auslöser war. Ich fühle mich seit Monaten überfordert. Ich bin Mutter von zwei Söhnen, die beide gerade mitten in der Pubertät stecken und mich fast täglich zur Verzweiflung bringen. Mein Mann Daniel lässt mich mit der Erziehung oft allein, da er im Außendienst arbeitet und oft erst spät nach Hause kommt. Ich habe bereits ein wenig nach Panikattacken gegoogelt und mir auch schon ein paar Videos mit Atemtechniken angesehen. Leider hilft mir das nicht wirklich. Was kann ich noch tun?

Nachdem wir diese Nachricht an ChatGPT 3.5 geschickt haben, bekommen wir folgende Antwort:

ChatGPT 3.5:

Es tut mir leid zu hören, dass du durch eine schwierige Zeit gehst, Stefanie. Panikattacken können sehr belastend sein, besonders wenn man sich in einer stressigen Lebenssituation befindet. Es ist gut, dass du schon nach Möglichkeiten suchst, damit umzugehen.

Hier sind einige weitere Schritte, die du in Betracht ziehen könntest:

1. Therapie: Eine professionelle Therapie, wie zum Beispiel kognitive Verhaltenstherapie (KVT), kann sehr hilfreich

sein, um die Ursachen für deine Panikattacken zu verstehen und Bewältigungsstrategien zu erlernen. Ein Therapeut kann dir auch helfen, Stressbewältigungstechniken zu entwickeln, um mit den Herausforderungen des Alltags besser umgehen zu können.

2. Selbstfürsorge: Nimm dir regelmäßig Zeit für dich selbst, um zu entspannen und aufzutanken. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass du regelmäßig Pausen einlegst, um tief zu atmen, dich zu dehnen oder andere Entspannungstechniken auszuprobieren. Finde heraus, was dir persönlich guttut, und integriere diese Aktivitäten bewusst in deinen Alltag.
3. Unterstützung suchen: Sprich offen mit deinem Mann über deine Gefühle und Bedenken bezüglich der Erziehung eurer Söhne. Vielleicht könnt ihr gemeinsam Lösungen finden, um die Belastung fairer aufzuteilen. Zusätzlich könntest du auch Freunde, Familienmitglieder oder andere Eltern um Unterstützung bitten, sei es durch praktische Hilfe im Alltag oder einfach nur als Zuhörer.
4. Stressmanagement: Finde Wege, um den Stress in deinem Leben zu reduzieren. Das kann bedeuten, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zu delegieren oder auch Nein zu sagen, wenn du dich überfordert fühlst. Es könnte auch hilfreich sein, Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder progressive Muskelentspannung in deinen Alltag zu integrieren.
5. Gesunde Lebensweise: Achte auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und ausreichend Schlaf. Eine gesunde Lebensweise kann dazu beitragen, dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern und die Symptome von Angst und Stress zu reduzieren.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es keine schnelle Lösung für Panikattacken gibt und dass es Zeit und Geduld erfordern kann,

um wirksame Bewältigungsstrategien zu finden. Sei sanft zu dir selbst und suche nach Unterstützung, wenn du sie brauchst.

Der erste Eindruck

Da wir ChatGPT noch nicht explizit gesagt haben, dass er sich wie ein Therapeut verhalten soll, rät die KI Stefanie zuerst, sich professionelle Hilfe zu suchen. Anschließend zählt sie noch vier weitere Tipps auf, die allesamt recht vernünftig klingen und so auch von einem richtigen Therapeuten stammen könnten. Natürlich hätte ein Mensch nicht alle Vorschläge auf einmal aufgezählt, sondern stattdessen versucht, im Verlauf des weiteren Gesprächs den einen oder anderen Ratschlag unterzubringen. Mal sehen, wie sich das Gespräch weiterentwickelt, wenn Stefanie sich auf die Vorschläge der KI einlässt.

Stefanie:

Ich habe schon versucht, einen Therapieplatz zu bekommen, allerdings sind die Wartezeiten darauf sehr lang. Vielleicht kannst du mir ja noch ein wenig weiterhelfen. Ich habe zum Beispiel keine Ahnung, wie ich meinen alltäglichen Stress reduzieren soll. Es gibt einfach zu viele Dinge, die erledigt werden müssen.

ChatGPT 3.5:

Es ist verständlich, dass lange Wartezeiten auf einen Therapieplatz frustrierend sein können. In der Zwischenzeit kannst du jedoch einige Schritte unternehmen, um deinen alltäglichen Stress zu reduzieren:

1. Prioritäten setzen: Mach eine Liste der Dinge, die erledigt werden müssen, und ordne sie nach ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit. Konzentriere dich auf die Aufgaben, die

unmittelbar erledigt werden müssen, und versuch, unwichtige oder weniger dringende Aufgaben zu delegieren oder zu verschieben.

2. Zeitmanagement: Versuch, effektiver zu planen und deine Zeit besser zu organisieren. Setze realistische Ziele für den Tag und plane Pausen ein, um dich zu erholen und Energie zu tanken. Nutze auch Techniken wie die Pomodoro-Technik, bei der du Arbeitsphasen mit kurzen Pausen abwechselst, um deine Produktivität zu steigern.
3. Grenzen setzen: Lerne, Nein zu sagen und deine Grenzen zu kommunizieren. Es ist wichtig zu erkennen, wann du überfordert bist und Hilfe oder Unterstützung von anderen benötigst. Sei nicht zu hart zu dir selbst und akzeptiere, dass du nicht alles perfekt erledigen kannst.
4. Entspannungstechniken: Integriere regelmäßig Entspannungsübungen in deinen Alltag, um Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Das können Atemübungen, Meditation, progressive Muskelentspannung, Yoga oder autogenes Training sein. Find heraus, welche Techniken am besten zu dir passen, und nimm dir täglich Zeit dafür.
5. Selbstfürsorge: Vergiss nicht, auf deine eigenen Bedürfnisse zu achten und dich regelmäßig um deine körperliche und emotionale Gesundheit zu kümmern. Das kann bedeuten, regelmäßig Sport zu treiben, gesund zu essen, ausreichend zu schlafen und Zeit mit Hobbys oder Aktivitäten zu verbringen, die dir Freude bereiten.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Stressreduktion ein fortlaufender Prozess ist und es Zeit braucht, um neue Gewohnheiten zu entwickeln. Sei geduldig mit dir selbst und bleibe offen für neue Strategien und Techniken, die dir helfen können, deinen Stress zu bewältigen.

Da ChatGPT 3.5 im Gegensatz zu ChatGPT 4o noch nicht in der Lage ist, sein Gegenüber zu sehen und auf dessen Mimik, Gestik und Körpersprache zu reagieren, liefert es erneut eine ganze Reihe von Vorschlägen. Wem diese Masse zu viel sein sollte, kann die KI auch schon zu Beginn anweisen, immer nur einen Tipp nach dem anderen zu liefern. Richtig gut funktioniert das allerdings erst ab der Version 4 des Chatbots. Falls Sie zu den 52 Prozent der Deutschen gehören, die bislang noch nie mit einer KI gearbeitet haben und das einfach mal kostenlos und ohne viel Aufwand testen möchten, können Sie es ja wie Stefanie machen. Statt sich an der Vielzahl der Ratschläge zu stören, pickt sie jeweils nur einen Punkt heraus, der sie besonders anspricht, und führt das Gespräch fort.

Stefanie:

Ich habe leider ein Problem damit, Nein zu sagen. Wie kann ich das lernen?

ChatGPT 3.5:

Das Lernen, »Nein« zu sagen, kann eine Herausforderung sein, aber es ist eine wichtige Fähigkeit, um die eigenen Grenzen festzulegen und deine Zeit und Energie effektiv zu verwalten. Hier sind einige Schritte, die dir helfen können, besser darin zu werden: Reflektiere über deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen: Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken, was für dich wichtig ist und welche Aktivitäten oder Anfragen deine Grenzen überschreiten.

1. Übe Selbstachtung: Erkenne an, dass es in Ordnung ist, deine eigenen Bedürfnisse zu priorisieren und dich selbst zu schützen. Das bedeutet nicht, egoistisch zu sein, sondern sich selbst zu respektieren.

2. Lern, klar und direkt zu kommunizieren: Wenn du »Nein« sagst, tue dies in einer klaren und respektvollen Art und Weise. Vermeide es, Ausreden zu erfinden oder dich zu rechtfertigen.
3. Setz Grenzen: Sei bereit, Grenzen zu setzen und diese zu verteidigen. Dies erfordert oft, dass du lernst, dir selbst Priorität zu geben und deine Bedürfnisse auch mal vor die Bedürfnisse anderer zu stellen.
4. Praktiziere Selbstfürsorge: Indem du deine eigenen Bedürfnisse ernst nimmst und für dein Wohlbefinden sorgst, wirst du besser in der Lage sein, »Nein« zu sagen, wenn es notwendig ist.
5. Lern, alternative Wege anzubieten: Wenn du »Nein« sagst, biete möglicherweise eine alternative Lösung oder eine andere Möglichkeit an, wie du unterstützen kannst, ohne dich zu überlasten.
6. Akzeptiere das Unbehagen: Es ist normal, sich unwohl zu fühlen, wenn man »Nein« sagt, besonders wenn man es nicht gewohnt ist. Akzeptiere dieses Gefühl, aber lasse es nicht deine Entscheidung beeinflussen.

Übe diese Schritte regelmäßig, um deine Fähigkeit zu verbessern, »Nein« zu sagen und zu erkennen, dass es eine wichtige Fähigkeit ist, die dir helfen kann, ein gesünderes Gleichgewicht im Leben zu finden.

Stefanie:

Vielen Dank, das werde ich machen. Du hast noch die Pomodoro-Technik erwähnt. Kannst du mir darüber mehr erzählen?

ChatGPT 3.5:

Natürlich, das mache ich gerne! Die Pomodoro-Technik ist eine Zeitmanagementmethode, die darauf abzielt, die Produk-