

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Teil I – Orientierung

Kapitel 1: Warum KI viele Menschen verunsichert

- 1.1 Verlust von Übersicht
- 1.2 Überzeichnung durch Extreme
- 1.3 Die falsche Frage
- 1.4 KI verstärkt, was vorhanden ist
- 1.5 Entlastung ohne Entmündigung
- 1.6 Verunsicherung ist oft ein Signal für fehlende Begriffe

Kapitel 2: Was KI ist – und was nicht

- 2.1 KI ist kein denkendes Wesen
- 2.2 KI hat keine Absichten
- 2.3 KI trägt keine Verantwortung
- 2.4 Warum KI trotzdem sinnvoll ist
- 2.5 Die wichtigste Unterscheidung

Kapitel 3: Ordnung im Kopf schaffen

- 3.1 Gedanken sind oft nicht falsch, nur unsortiert
- 3.2 Aus diffusem Druck wird benennbare Last
- 3.3 Struktur ohne Selbstgespräch
- 3.4 Vom Gedankenstrom zur handhabbaren Struktur
- 3.5 Eine einfache Dreischritt-Methode für Klarheit

Kapitel 4: Entscheidungen vorbereiten

- 4.1 Entscheidung ist nicht gleich Entscheidung
- 4.2 Entlastung durch Vergleich, nicht durch Urteil
- 4.3 Gute Entscheidungen brauchen gute Fragen

4.4 Vom Gefühl zur Struktur

4.5 Entscheidungen in Ebenen denken

Kapitel 5: Aufschieben und mentale Blockaden

5.1 Aufschieben ist ein Hinweis, kein Defekt

5.2 Blockaden entstehen vor dem ersten Schritt

5.3 Kleine Schritte sind kein Trick, sondern Methode

5.4 Keine Motivation, sondern Bewegung

Kapitel 6: Klarer schreiben, ohne unpersönlich zu werden

6.1 Schreiben ist mehr als Textproduktion

6.2 Der häufigste Fehler: zu früh formulieren

6.3 Sachlich, nicht kalt

6.4 Texte sind Entwürfe, keine Endprodukte

6.5 Eine kurze Checkliste vor dem Absenden

Kapitel 7: Gespräche vorbereiten

7.1 Vorbereitung ist kein Kontrollversuch

7.2 Anliegen trennen von Emotion

7.3 Perspektiven sichtbar machen

7.4 Gespräche bleiben offen

Kapitel 8: Wo KI bewusst nicht helfen sollte

8.1 Verantwortung lässt sich nicht delegieren

8.2 Beziehungen sind keine Aufgaben

8.3 Werte sind nicht berechenbar

8.4 Wenn KI Bequemlichkeit ersetzt

8.5 Bewusste Begrenzung ist Kompetenz

Kapitel 9: Eine gesunde KI-Haltung entwickeln

- 9.1 Haltung statt Gewohnheit
- 9.2 Selbstwirksamkeit bewahren
- 9.3 Qualität vor Geschwindigkeit
- 9.4 Reflexion als Routine
- 9.5 Integration statt Abgrenzung

Teil V – KI praktisch einbetten

Kapitel 10: KI als Denkwerkzeug im Alltag

- 10.1 Denken auslagern heißt nicht Verantwortung abgeben
- 10.2 Typische Alltagssituationen
- 10.3 KI ersetzt kein Nachdenken – sie ordnet es vor
- 10.4 Weniger Nutzung, bessere Wirkung

Kapitel 11: Typische Fehler bei der KI-Nutzung

- 11.1 Zu vage Fragen
- 11.2 Zu viel Vertrauen
- 11.3 Zu frühe Automatisierung
- 11.4 Fehlender Kontext
- 11.5 Scheinpräzision und erfundene Details

Kapitel 12: KI integrieren – ohne Dauergebrauch

- 12.1 Gelegenheitsnutzung statt Gewohnheit
- 12.2 Persönliche Nutzungsregeln
- 12.3 KI-Pausen sind kein Rückschritt
- 12.4 Integration bedeutet Souveränität

Anhang A: Das Prompt-Handbuch

Abschnitt 1 – Ordnung & mentale Klarheit

Abschnitt 2 – Entscheidungen vorbereiten

Abschnitt 3 – Schreiben & Kommunikation

Abschnitt 4 – Gespräche vorbereiten

Abschnitt 5 – Aufschieben & Blockaden

Abschnitt 6 – Haltung & Grenzen

auf den Punkt Leseprope

Vorwort

Dieses Buch ist nicht entstanden, weil künstliche Intelligenz neu oder spektakulär wäre.

Es ist entstanden, weil viele Menschen spüren, dass sich etwas verändert – und nicht genau wissen, **wie sie sich dazu verhalten sollen**.

KI taucht heute überall auf: in Texten, Programmen, Bewerbungen, Entscheidungen, Bildern, Gesprächen.

Manche sehen darin eine Befreiung, andere eine Bedrohung. Dazwischen liegt eine große Gruppe, die schlicht **entlastet werden möchte**, ohne sich selbst aus der Verantwortung zu verabschieden.

Dieses Buch richtet sich genau an diese Mitte.

Viele Menschen wünschen sich dabei keinen neuen „Digital-Trend“, sondern etwas sehr Konkretes:

mehr Übersicht, weniger Reibung, weniger inneres Rauschen. Genau dort kann KI im Alltag wirken – nicht als Ersatz für Menschen, sondern als Verstärker von Klarheit.

Du brauchst dafür kein Spezialwissen und keine perfekte Technik. Entscheidend ist nicht, welches Tool du nutzt, sondern **wie** du es nutzt: mit klaren Fragen, realistischen Erwartungen und einer Haltung, die bei dir bleibt. Dieses Buch ist deshalb so geschrieben, dass es auch dann noch funktioniert, wenn sich Programme, Oberflächen oder Namen ändern.

Es will keine Technik erklären und keine Zukunft vorhersagen.

Es will zeigen, **wie KI im Alltag genutzt werden kann**, um klarer zu denken, besser vorbereitet zu sein und mentale Last zu reduzieren – ohne Abhängigkeit, ohne Überhöhung, ohne Angst.

KI trifft keine Entscheidungen für dich.

Sie fühlt nichts, will nichts und weiß nichts über dich als Mensch.

Aber sie kann helfen, Gedanken zu ordnen, Optionen sichtbar zu machen und Sprache zu klären.

Dieses Buch versteht KI als das, was sie im Alltag sein sollte:

ein **Werkzeug zur Struktur**, kein Ersatz für Urteil, Haltung oder Verantwortung.

Am Ende jedes Kapitels findest du eine Sammlung bewährter Prompts.

Ein wichtiges Prinzip ist dabei: **KI ist am stärksten in der Vorbereitung.**

Sie kann dir helfen, Gedanken zu ordnen, Varianten zu prüfen, Formulierungen zu glätten und Gesprächsziele zu klären. Das spart nicht nur Zeit, sondern oft auch Kraft – weil du weniger gegen Unklarheit ankämpfen musst.

Wenn du KI automatisierst (z. B. wiederkehrende Textbausteine, Zusammenfassungen, Checklisten), ist das kein Problem, sondern eine Kompetenz. Gute Automatisierung ist einfach nur wiederholte Klarheit. Du bleibst dabei derjenige, der Ziele setzt, Grenzen definiert und die Ergebnisse prüft.

Sie sind nicht als Befehle gedacht, sondern als **Denkangebote** – veränderbar, kombinierbar, anpassbar an deine Situation.

Du musst nichts glauben, nichts übernehmen und nichts automatisieren.

Wenn dieses Buch dir hilft, **einen ruhigeren, souveräneren Umgang** mit KI zu entwickeln, hat

es seinen Zweck erfüllt.

auf den Punkt Leseprobe

Teil I

Kapitel 1

Warum KI viele Menschen verunsichert

Die Verunsicherung rund um künstliche Intelligenz ist kein Zeichen von Rückständigkeit. Sie ist eine **vernünftige Reaktion auf einen schnellen Wandel**, der kaum erklärt, aber ständig kommentiert wird.

KI erscheint gleichzeitig:

- allgegenwärtig
- schwer greifbar
- übermächtig dargestellt
- und doch alltäglich banal

Diese widersprüchlichen Eindrücke erzeugen Spannung.

1.1 Verlust von Übersicht

Viele Menschen wissen nicht:

- was KI konkret kann
- wo sie beginnt und endet
- wann sie hilfreich ist und wann nicht

Unklarheit erzeugt Stress.

Nicht, weil etwas gefährlich sein muss – sondern weil **fehlende Einordnung** Kontrollgefühl reduziert.

1.2 Überzeichnung durch Extreme

Öffentliche Diskussionen neigen zu zwei Polen:

- „KI löst alles.“
- „KI zerstört alles.“

Beides ist strukturell unbrauchbar.

Extreme Narrative ersetzen Denken durch Reaktion.