

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