Zum Ausprobieren

Sieben Übungen für die Sitzung und für die Zeit dazwischen

1 Dreimal fragen

WOZU

Sehen, wie sich die Antwort ändert, wenn sich die Frage ändert, und merken, welche Frage einem schwerfällt.

SO GEHT ES

Ihr Gegenüber wählt ein Thema, das gerade ansteht, und stellt der KI dazu drei Fragen:

1. „Was spricht dafür, dass … gut ausgeht?“
2. „Was sind die wichtigsten Faktoren bei …?“
3. „Welche Risiken und Probleme könnte … haben?“

Jede Antwort ganz lesen und die wichtigsten Punkte notieren. Das dauert etwa zwanzig Minuten.

DANACH FRAGEN

„Welche der drei Fragen war am schwersten zu stellen?“ „Was hat Sie an den Antworten überrascht?“

VORSICHT

Mit einem harmlosen Thema beginnen, etwa der Urlaubsplanung. Wenn die kritische Frage starken Widerstand weckt, ist dieser Widerstand das Thema der Sitzung. Für Menschen, die ohnehin zum Grübeln neigen, die dritte Frage milder stellen: „Was sollte bedacht werden?“

2 Der Marker

WOZU

Sehen, was man in einer Antwort liest und was man überliest.

SO GEHT ES

Eine längere KI-Antwort zu einem eigenen Thema ausdrucken, mindestens 200 Wörter. Erster Durchgang: mit einem Stift alles markieren, was hängen bleibt, ohne lange nachzudenken. Wer mag, setzt am Rand ein Zeichen, wo etwas stört oder berührt. Zweiter Durchgang, später oder in der Sitzung: noch einmal lesen und ansehen, was unmarkiert geblieben ist.

DANACH FRAGEN

„Was ist unmarkiert geblieben?“ „Überrascht Sie etwas an Ihrem Blatt?“ „Kennen Sie das auch aus anderen Bereichen?“

VORSICHT

Es gibt kein richtiges Blatt. Wenn sich jemand für sein Blatt abwertet, hilft der Hinweis, dass jeder Mensch beim Lesen auswählt.

3 Gegen den Strich lesen

WOZU

Eine Antwort ein zweites Mal lesen und dabei nach dem suchen, was der erste Eindruck ausgelassen hat.

SO GEHT ES

Eine KI-Antwort zu einem eigenen Thema zuerst normal lesen und den Eindruck notieren: Was überzeugt mich? Was bestätigt, was ich schon dachte? Dann dieselbe Antwort noch einmal lesen, diesmal mit fünf Fragen:

- Wo ist die Antwort zu zuversichtlich?
- Wo ist sie zu düster?
- Wo bleibt sie an der Oberfläche?
- Wo ist sie unnötig kompliziert?
- Was fehlt ganz?

Am Ende beide Lesarten nebeneinanderlegen.

DANACH FRAGEN

„Was haben Sie beim ersten Lesen übersehen?“ „Was würde sich ändern, wenn Sie beide Lesarten ernst nehmen?“

VORSICHT

Es geht um ein vollständigeres Bild, nicht ums Schwarzsehen. Für sehr selbstkritische oder ängstliche Menschen reicht eine der fünf Fragen.

4 Die KI spielen

WOZU

Die eigene Frage selbst beantworten, aus Haltungen, die man sonst nicht einnimmt.

SO GEHT ES

Ihr Gegenüber formuliert eine Frage, die es der KI stellen würde, und beantwortet sie dann selbst, viermal, je etwa fünf Minuten:

1. zuversichtlich: Was könnte daraus Gutes werden?
2. nüchtern: Was spricht dafür, was dagegen?
3. kritisch: Was kann schiefgehen?
4. fragend: nur mit Gegenfragen antworten

Nach jeder Runde kurz notieren, was aufgefallen ist.

DANACH FRAGEN

„Welche Rolle fiel Ihnen leicht, welche schwer?“ „Welche würden Sie gern öfter einnehmen?“

VORSICHT

Wer nicht „schauspielern“ mag, dem lässt sich die Übung als Gedankenexperiment anbieten. Eine Rolle, die zu viel wird, lässt man weg.

5 Die Landkarte

WOZU

Sehen, wo die KI im eigenen Leben vorkommt und wo nicht.

SO GEHT ES

Ein großes Blatt (A3), Stifte, Klebezettel. In die Mitte kommt ein Kreis mit „ICH“, darum herum drei bis fünf Dinge, die einem wichtig sind. Dann die Lebensbereiche als Inseln: Familie, Beruf, Freunde, Freizeit, Gesundheit und was sonst dazugehört. Linien verbinden das Ich mit den Inseln, dicke für das Wichtige, dünne für das weniger Wichtige. Jede Insel bekommt eine Farbe nach dem eigenen Gefühl. Zum Schluss ein kleines Zeichen überall dort, wo die KI eine Rolle spielt. Das dauert etwa 45 Minuten.

DANACH FRAGEN

„Welcher Bereich überrascht Sie am meisten?“ „Was bedeutet diese Farbe für Sie?“ „Wo hätten Sie gern mehr KI, wo weniger?“ „Was fehlt auf der Karte?“

VORSICHT

Es geht nicht ums Zeichnen-Können. Die Karte deutet, wer sie gezeichnet hat. Ein Foto für spätere Sitzungen nur mit Erlaubnis.

6 Das kurze KI-Tagebuch

WOZU

Über ein bis zwei Wochen sehen, was einen zur KI bringt und was man dort sucht.

SO GEHT ES

Nach jedem KI-Gespräch, das einem wichtig war, fünf Zeilen:

1. Was hat mich gerade jetzt dazu gebracht, die KI zu fragen?
2. Meine Frage, wörtlich
3. Was wollte ich hören?
4. Was hätte ich ungern gehört?
5. Was habe ich danach getan?

Am Ende der Woche alles durchlesen und in die Sitzung mitbringen.

DANACH FRAGEN

„Was kehrt in Ihren Einträgen wieder?“ „Kennen Sie das auch aus Gesprächen mit Menschen?“

VORSICHT

Aufschreiben, nicht bewerten. Wer zum Grübeln oder zu harter Selbstkritik neigt, nimmt nur die Zeilen 2, 3 und 5 und hört nach einer Woche auf.

7 Das Gegenteil begründen lassen

WOZU

Erleben, was geschieht, wenn man einer eigenen Überzeugung einen Tag lang das Gegenteil an die Seite stellt.

SO GEHT ES

Ihr Gegenüber wählt eine Überzeugung, zunächst eine, an der nicht viel hängt, und bittet die KI: „Erkläre mir, warum das Gegenteil richtig sein könnte." Die Antwort lesen, nicht widerlegen und einen Tag liegen lassen. In dieser Zeit notieren, was im Kopf und im Körper geschieht. Danach gemeinsam darüber sprechen.

DANACH FRAGEN

„Was wollten Sie als Erstes tun, als Sie die Antwort gelesen hatten?" „Was ist nach einem Tag anders?"

VORSICHT

Diese Übung verunsichert mit Absicht. Vorher vereinbaren, dass jederzeit abgebrochen werden kann. Sie passt nicht in eine Krise und nicht zu Überzeugungen, an denen für jemanden gerade viel hängt.