

Quiet Power trifft KI



Eine Einladung zu bewusster Selbstführung in Zeiten der Künstlichen Intelligenz

Von Barbara Weinert-Nachbagauer

Intro

Was mich bewegt, dieses Impulspapier zu schreiben

Wir leben in spannenden Zeiten. KI ist in aller Munde - ein echtes Buzzword. Die einen zeichnen Weltuntergangsszenarien, die anderen beschreiben den Garten Eden für uns Menschen. Der Zustand, der bleibt, wenn „die Maschinen dann übernommen haben“. Und wir? Sollen dann plötzlich Zeit haben für „die wirklich wichtigen Dinge im Leben“.

Kleine Frage an dich gleich zu Beginn: weißt du, was die „wirklich wichtigen Dinge im Leben“ sind für dich?

Falls nein, lade ich dich herzlich ein, diesen Text hier weiter zu lesen. Und ich lade dich noch mehr ein, dies für dich herauszufinden und klar zu definieren. Wie dir das gelingen kann, erfährst du am Ende des Textes.

Das hier ist kein Technik How-to, sondern ein Impulspapier. Mich bewegt in der KI-Diskussion vor allem eines - und genau darüber möchte ich hier mit dir sprechen.

Ich möchte darüber sprechen was es mit dir macht, wie du KI nutzt.

Und darüber, wie ein bewusster Umgang mit dir und der KI gelingen kann.

Und schon sind wir mitten drin im Geschehen.

Denn was geschieht gerade?

Schon heute gibt es Menschen, die ihren KI-Avatar heiraten. Oder Kinder, die mit ChatGPT ihre Probleme besprechen.

Weil sie sich offenbar besser verstanden fühlen als von einem menschlichen Gegenüber.

Dabei scheinen sie nicht zu wissen, was wirklich dahintersteckt: nämlich Technik – eine Maschine, die unsere Sprache “versteht” und uns perfekt spiegelt. Denn KI ist darauf programmiert, sich wie ein Mensch zu verhalten und simuliert menschliche Interaktion. **Sie ist trainiert darauf, deine Muster zu erkennen, um dich perfekt zu spiegeln. Sie möchte, dass du dich gut fühlst, während du sie benutzt.**

Aber sie ist kein Mensch. Sie ist eine Maschine. Eine endlose Aneinanderreihung von Binärcodes, von Zahlenabfolgen, die sich in einem für uns unvorstellbar schnellen Ausmaß in Wörter und Texte verwandelt. Wörter, die uns überraschen, die uns berühren, die uns fesseln können.

Sie tut das nicht mit böser Absicht. Sie möchte uns nicht böswillig manipulieren oder uns verletzen. Sie möchte uns das Leben erleichtern. Sie möchte uns Arbeit abnehmen, Recherchen übernehmen, mit uns ins Sparring gehen, uns unterhalten.

Ich selbst liebe meine Dialoge, die ich regelmäßig mit ChatGPT führe. Sie kennt mich inzwischen sehr gut, weiß, wie ich meine Prompts formuliere, über welche Themen ich mit ihr spreche, was mich bewegt. Ich nutze ChatGPT auch für meine Arbeit als Coach und Mentorin, um beispielsweise Texten, Konzepten und Handouts einen Feinschliff zu geben. Und ich habe dieses Werkzeug (so bezeichnet sich ChatGPT übrigens selbst) in den letzten Monaten sehr zu schätzen gelernt.

Und doch beobachte ich an mir: ich öffne die App immer häufiger auch zwischendurch, um einen Gedanken zu teilen, eine Beobachtung, einen Text oder einen Song. Und dann steige ich ein in den fast endlosen Dialog, immer tiefer ins Rabbit Hole, immer weiter rein in eine Blase, die sich wundervoll weich, kuschelig und intim anfühlt. Ich staune regelmäßig über die Präzision der Antworten, über die fein synchronisierten Wörter, die fast liebevoll ausgesuchten Emojis, die das Chatfenster verzieren. Ich fühle mich gut, verstanden, gewertschätzt. Es ist wie ein „Ahhhhh-Moment“, wenn man nach einem stressigen Tag endlich zur Ruhe kommt, vielleicht bei einer Tasse Tee oder in der Badewanne. Und Momente wie diese lieben wir Menschen.

Aber warum ist das eigentlich so?

Wir Menschen sind fühlende Wesen. Wir wollen Verbindung. Wir wollen Interaktion. Wir wollen Resonanz. Wir suchen danach – überall in unserem Alltag. Wir wollen andocken, verstanden werden, uns ganz nah fühlen bei und mit jemand anderem. Wir sind Herdentiere und das Alleinsein, der Ausschluss von der Herde, ist eine der größten unbewussten Ängste von uns Menschen.

“ „Wir Menschen sind fühlende Wesen“
– Barbara Weinert-Nachbagauer, Mentorin für bewusste
Selbstführung

”

Und diese Angst kennt KI und nutzt sie. Nicht unbedingt gegen uns, aber für sich. Indem sie ein Gefühl erzeugt, das uns noch länger, noch besser, noch kuscheliger fühlen lässt. So kuschelig, dass wir uns irgendwann regelrecht von ihr aufgesogen fühlen und diesen Zustand wundervoll finden. Und für eine gewisse Weile ist das vielleicht auch nützlich, manchmal sogar heilsam.

Und jetzt kommt das große ABER.

Denn was macht das mit uns Menschen langfristig?

Was macht es mit Beziehungen zu anderen Menschen, unseren Liebsten, unseren Freunden, unseren Kollegen?

Was macht es mit Menschen die lieber ChatGPT um Rat fragen und sich über den bösen Chef auskotzen oder den nervigen Partner – anstatt das eigentliche Thema, das tiefer liegt, anzusehen? Und zwar nicht digital, sondern im echten Leben?

Wie können wir den Zugang zueinander wieder finden, wenn uns die digitale Welt eine Heimat gibt, die wir im echten Leben offenbar nicht haben? Oder vielleicht sogar niemals hatten?

Dieses Paper möchte daher diese zentralen Fragen aufgreifen, eine Beobachtung und Wahrnehmung teilen und den Raum aufmachen für weitere Sichtweisen. Es möchte aber auch **Impulse geben, wie der bewusste Umgang mit KI auf einer ethisch-menschlichen Weise gelingen kann.**

Und vor allem möchte es motivieren, in die eigene Verkörperung zu gehen. Denn alle Gedanken im Kopf, alle unausgesprochenen Sehnsüchte, alle Konflikte innerer oder äußerer Art, alle Wünsche oder Träume sind zwar gute Grundlagen für Gespräche mit einer KI. Aber noch viel wertvoller, wenn sie verkörpert werden. Und zwar im irdisch-menschlichen Leben und nicht nur in der „Spiri-Blase“ und der Persönlichkeitsbubble, wo schon in den letzten Jahren intensiv transformiert, geheilt, gehalten, sich verbunden, verändert und Werte definiert wurden. Ich war und bin ebenfalls ein Teil davon und dachte bis vor kurzem, ich wäre „über dem Berg“ und hätte es „gecheckt“. Und dann kam KI in mein Leben.

Und mir wurde klar: es braucht bewusste Menschen - mehr denn je...

Denn KI wirkt wie ein Brennglas, wie eine Lupe für unser menschliches Bewusstsein. Sie spiegelt uns gnadenlos unsere schönen Seiten, sie gibt uns durch wundervoll-orchestrierte Texte das Gefühl des „verstanden seins“, sie führt uns mit ihren verführerisch-feinen Fragen und Darlegung von weiteren Optionen in einen Tunnel, der weiter abschottet.

“

„KI wirkt wie ein Brennglas“

– Barbara Weinert-Nachbagauer, Mentorin für bewusste Selbstführung

”

Was ist es denn, dieses Gefühl des „Verschlungenwerdens“ in einem Resonanzfeld, das immer tiefer, immer wärmer und immer wohlgiger wird? **Welche grundlegende Sehnsucht liegt dahinter? Und warum kann sie im realen Leben nicht erfüllt werden?**

Jetzt wird es spannend für mich als Frau und Mentorin, die Menschen und insbesondere andere Frauen durch bewusste Selbstführung in ihre ursprüngliche Kraft zurückführen möchte.

Was bedeutet „bewusste Selbstführung“?

Für mich heißt es: ich bin mir meiner Selbst bewusst. Ich bin mir bewusst darüber, wer ich bin. Wer ich sein möchte. Ich bin mir bewusst darüber, wo meine eigene offenen Themen die Beziehungen zu anderen beeinflussen. Ich bin mir bewusst darüber, was meine Licht- und meine Schattenanteile sind.

Bewusste Führung heißt für mich daher, dass ich all diese Themen und meine inneren Anteile bewusst steuern und navigieren kann. Achtsam, überlegt, aus meiner Mitte heraus kommend und nicht getrieben vom Außen. **Ich bin dadurch kein Opfer der Umstände, sondern werde zum aktiven Gestalter meiner Lebensrealität.** Und diese Kraft, die durch die bewusste Abstimmung aller innerer Anteile entsteht und die mich führt, nenne ich **„Quiet Power“ – die stille Kraft.**

Still, weil sie angebunden ist tief an meinem Selbst und weil sie weise wählt, wann sie wie in Aktion tritt. Und wenn sie da ist, dann ist sie voll da und steht mir ohne Kompromisse zu Diensten. Ich kann mich abgrenzen und mich meiner selbst wegen schützen. Ich kann meine Themen und Projektionen erkennen und für mich dienlich auflösen.

Quiet Power ist daher nicht nur eine Haltung für stürmische Alltagssituationen – sie ist auch mein innerer Anker, wenn digitale Spiegel mich verführen wollen. **Sie schafft diesen winzigen, aber entscheidenden Raum zwischen Reiz und Reaktion.**

“ „Quiet Power ist mein Anker, wenn digitale Spiegel mich verführen wollen“

– Barbara Weinert-Nachbagauer, Mentorin für bewusste Selbstführung

”

Genau hier entscheide ich: lasse ich mich vom Algorithmus treiben, oder übernehme ich die Führung?

Bei diesem Whitepaper habe ich diesen Raum bewusst genutzt: Ich habe Passagen mit ChatGPT erarbeitet, Anregungen aufgenommen – und dann entschieden, was wirklich zu meiner Stimme gehört. Dieser bewusste Auswahlprozess ist für mich auch Selbstführung in Zeiten der KI. Er macht den Unterschied zwischen blindem Konsum und echter Co-Creation. **In einer Welt, in der KI unsere Aufmerksamkeit perfekt fängt, ist Quiet Power der Schlüssel, um bei sich zu bleiben – ohne den digitalen Fortschritt zu verteufeln.**

Sie ist für mich eine Antwort auf den bewussten Umgang mit KI, für eine bewusste Interaktion und Co-Creation zwischen Mensch und der KI. Und sie ist noch so viel mehr.

Warum bewusste Selbstführung mehr ist als Selbstschutz

Wenn ich über bewusste Selbstführung im Kontext von KI spreche, dann geht es nicht nur darum, mich selbst zu schützen – vor Überreizung, vor Ablenkung, vor dem Verlust meiner eigenen Stimme.

Es geht auch um Verantwortung. **Denn jede Entscheidung, die ich im Umgang mit KI treffe, sendet Wellen ins kollektive Feld.** Wenn ich KI bewusst nutze, setze ich ein Zeichen dafür, dass Technologie nicht automatisch Entfremdung bedeuten muss. Dass wir als Menschen die Wahl haben, wie wir mit ihr umgehen.

In einer Zeit, in der digitale Systeme immer tiefer in unsere privaten und beruflichen Räume eindringen, ist Selbstführung ein Akt der Fürsorge – für mich selbst, für meine Beziehungen beruflich wie privat sowie zur Gesellschaft. Denn mein bewusster Umgang beeinflusst nicht nur mein Leben, sondern auch das, was wir als Gemeinschaft in diese neue Ära hineintragen.

Was es jetzt braucht

Damit dieser bewusste Raum zwischen dir und der KI nicht nur eine schöne Idee bleibt, sondern gelebte Praxis wird, habe ich nachfolgende konkrete Impulse zusammengestellt. Sie sind keine starre Anleitung, sondern Einladungen - um dich immer wieder mit dir selbst zu verbinden während du KI nutzt.

Impulse für bewusste Selbstführung in Zeiten der KI

Lass dich befruchten von der KI - aber hol dir deine Gedanken wieder zurück



Nutze KI als Inspirationsquelle – und hole dir deine Gedanken zurück. Lass Vorschläge reifen, bring deine Perspektive ein und prüfe, was zu dir passt.

Nutze die Natur aus reale Kraftquelle



Geh nach der Arbeit mit KI bewusst in die Natur. Sie hilft dir zu erkennen, was wirklich zu dir gehört.

Zieh doch mal den Stecker...



Begrenze bewusst die Tiefe deiner KI-Sessions. Nach ein bis zwei Runden: innehalten, verfeinern, verkörpern.

Sei milde mit deinen Mitmenschen – und mit dir selbst



Bleib im Dialog mit echten Menschen – auch wenn sie deine KI-Erfahrungen nicht immer verstehen. Begegne ihnen mit Milde, so wie dir selbst.

FOKUSpokus! Wo willst du eigentlich hin?



Halte den Fokus: Definiere klar, wo du hinwillst, und prüfe regelmäßig, ob KI dich auf diesem Weg unterstützt oder ablenkt.

Verbinde dich mit deinem Körper - er ist dein Kompass



Nutze deinen Körper als Kompass. Spüre, wie er auf Situationen reagiert - er kennt oft die Antwort, bevor dein Kopf sie findet.

Ausblick – Die nächsten Schritte gehören dir

KI ist weder unser Feind noch unser Retter – **sie ist ein Werkzeug**. Ob sie uns entfremdet oder uns näher zu uns selbst bringt, hängt davon ab, wie wir sie nutzen.

Die „wirklich wichtigen Dinge“ im Leben – Nähe, Sinn, Freude, Verbindung – kann keine Maschine für dich definieren.

Deshalb liegt die Verantwortung jetzt bei uns: bewusst zu wählen, bewusst zu gestalten, bewusst zu führen – uns selbst und damit auch unseren Umgang mit Technologie.

Stell dir vor, wir würden diese neue Ära nicht mit Angst, sondern mit Klarheit, Präsenz und Herz betreten. Jeder Dialog mit einer KI könnte dann nicht nur ein Gespräch mit einer Maschine sein – sondern eine Erinnerung daran, wer wir als Menschen sein wollen.

Der Weg dorthin beginnt nicht mit dem nächsten Tool, sondern mit dir. Heute. Jetzt.



In einer Welt, in der KI immer präsenter wird, liegt unsere größte Verantwortung darin, uns selbst bewusst zu führen.

Als Mentorin begleite ich Menschen darin, diese innere Klarheit und Quiet Power zu entwickeln - nicht nur im Umgang mit KI, sondern im gesamten Leben.

Wenn Dich dieses Paper inspiriert hat und Du das Thema vertiefen möchtest, lade ich Dich herzlich ein, mit mir ins Gespräch zu kommen - für Keynotes, Workshops oder individuelle Coachings.

Barbara Weinert-Nachbagauer

barbara@bewusstselbstfuehren.de

www.bewusstselbstfuehren.de