Einsatzoptionen von ChatGPT im systemischen Coaching

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach

bei InKonstellation, Köln

Kategorisierung: Coaching-Werkzeuge und Tools

Thorsten Knopp

Dezember 2023

Inhalt

Executive Summary ... 3
Einleitung ... 4
Was ist ChatGPT? ... 4
Grenzen von ChatGPT ... 4
Verfügbarkeit der Anwendung ... 4
Eingeschränkter Wissensstand ... 5
Reproduzierbarkeit von Antworten ... 5
Halluzination & Erfindung von Quellen ... 5
Verwendete Notation zur Darstellung von ChatGPT Interaktionen ... 6
Hauptteil - Anwendung durch Coaches ... 7
Kollegiale Fallberatung & Vorbereitung Klienten-Gespräche ... 7
Herstellung des Kontextes ... 7
Gesprächsanalyse ... 8
Erschließung neuen Wissens, Vereinfachung der Vor- und Nacharbeitung ... 9
Neue Coaching-Methoden erschließen am Beispiel Timeline 4.1 ... 9
Transkription von Coaching Gesprächen ... 10
Erstellen von Zusammenfassungen - Beispiel Podcast Transkript ... 10
Erstellen von Zusammenfassungen – Weitere Anwendungsfälle ... 11
Hauptteil - Anwendung durch Klienten ... 13
Coaching-Automat / Selbstcoaching ... 13
Direkter Einstieg ... 13
Bereitstellung Kontext ... 13
Vergleich der beiden Ansätze ... 13
Erarbeitung von Glaubenssätzen & Antreibern ... 14
Schluss / Fazit ... 15
Quellenangaben ... 16

Executive Summary

Die rasante Entwicklung der Nutzungszahlen von KI-Werkzeugen wie ChatGPT wirft auch die Frage auf, inwiefern diese im Coaching eingesetzt werden können und wie sie „die Zukunft des Coachings prägen“[1] werden.

Diese Arbeit skizziert mögliche Einsatzgebiete als Coach wie auch als Klient.

Für die Rolle des Coaches

- Arbeitserleichterung & Vereinfachung der Vor- und Nachbereitung von Coaching-Terminen (Zusammenfassung von Inhalten, Transkription von Gesprächen)
- Kollegiale Fallberatung (Generierung von Denkanstößen und Analyse des Dialoges)
- Schnelleinstieg in neue Coaching-Techniken (am Beispiel der Methode Timeline 4.1[2])

Für die Rolle des Klienten

- Selbstcoaching durch ChatGPT (Geführter Dialog unter Anwendung des GROW Modells)
- Erarbeitung von Glaubenssätzen

Dabei werden konkrete Anweisungen oder Fragen formuliert, die der Leser selber in ChatGPT direkt übertragen kann, um das Ergebnis für sich zu bewerten und die Fähigkeiten von ChatGPT eigenständig kennen zu lernen.

[1] (Coaching & AI, 2023)
[2] (Timeline 4.1 - Coaching Magazin Ausgabe 3/19, 2023)

Einleitung

Die rasante Entwicklung der Nutzungszahlen von KI Werkzeugen wie ChatGPT[3] wirft die Frage auf, inwiefern diese im Coaching eingesetzt werden können und wie sie „die Zukunft des Coachings prägen“ werden (Coaching & AI, 2023).

Diese Arbeit untersucht beispielhafte Einsatzszenarien von ChatGPT im systemischen Coaching, sowohl aus der Perspektive des Coaches als auch der des Klienten.

Hauptziel ist es dabei, mögliche Anwendungsfälle zu identifizieren sowie die nötigen Anweisungen festzuhalten, mit denen der Leser selbst die Beispiele nachvollziehen und auf eigene Themenstellungen übertragen kann.

Was ist ChatGPT?

Bei ChatGPT handelt es sich um eine Anwendung, die dem Bereich der künstlichen Intelligenz (KI), genauer gesagt der generativen KI zugeordnet wird. Generativ bedeutet, dass eigenständig neue Texte & Formulierungen gefunden werden, die über die vom Benutzer eingegebenen Begriffe hinausgehen. Die kostenfreie Version von ChatGPT basiert auf einem umfangreich trainierten Sprachmodell mit Wissensstand bis September 2021. Sie ermöglicht eine Interaktion mit dem Benutzer in natürlicher Sprache.
Die Interaktion folgt dabei dem Schema eines schriftlichen Dialoges in Form von Fragen (sogenannten „Prompts“) und Antworten. Ein alternativer Begriff für diese Art von Anwendungen ist ein ChatBot. Solche Anwendungen sind z.B. bei vielen Online-Dienstleistern im Bereich des Supports im Einsatz.

ChatGPT kann sich auch selber erläutern, z.B. mit der Frage

> *Erkläre was ChatGPT im speziellen und generative KI im Allgemeinen ist. Formuliere es so, dass es ein 16 jähriger Jugendlicher verstehen kann. Nutze als Schreibstil eine wissenschaftliche Form. Begrenze Deinen Output auf maximal 100 Wörter*

Die Antwort lautete

ChatGPT ist eine spezielle Form von künstlicher Intelligenz (KI), die als generatives Modell konzipiert ist. Generative KI bezieht sich allgemein auf Systeme, die in der Lage sind, neue, kohärente Inhalte zu erstellen, indem sie Muster und Strukturen aus vorhandenen Daten lernen.

Im Fall von ChatGPT basiert dieses Modell auf der GPT-3.5-Architektur, einem fortschrittlichen neuronalen Netzwerk. Neuronale Netze sind computergestützte Modelle, die vom menschlichen Gehirn inspiriert sind und in der Lage sind, komplexe Muster aus Daten zu erlernen.

Grenzen von ChatGPT

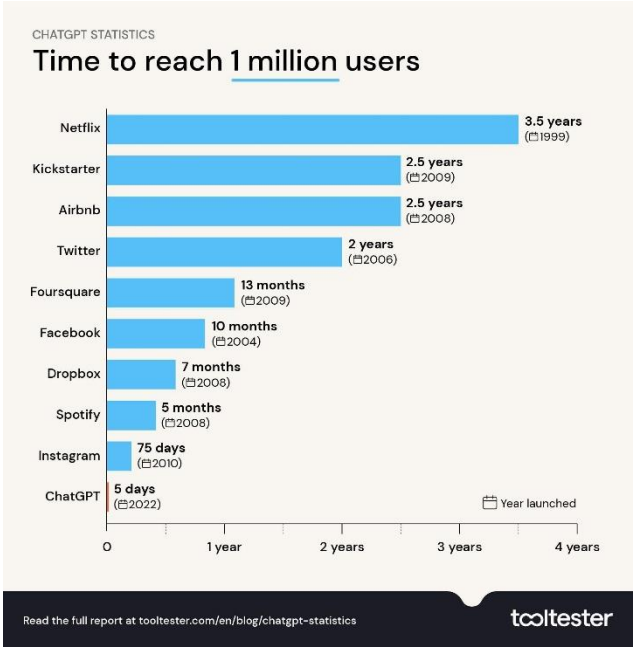
Wie jedes technische System gibt es auch Grenzen. Beispielhaft werden hier näher erläutert

- Verfügbarkeit der Anwendung
- Eingeschränkter Wissensstand auf die Zeit vor September 2021
- Eingeschränkte Reproduzierbarkeit von Antworten
- Halluzination & Erfindung von Quellen

Verfügbarkeit der Anwendung

Die Anzahl der registrierten Nutzer von ChatGPT ist beeindruckend. Bereits nach 5 Tagen knackte es die Grenze von 1 Millionen Nutzern (siehe Grafik, Quelle (Nutzerzahlen ChatGPT, 2023)).

[3] (ChatGPT 3.5, 2023)



Unter anderem bedingt durch das enorme Wachstum auf derzeit geschätzte 100 Millionen Nutzer[4] kommt es immer wieder zu Einschränkungen in der Verfügbarkeit der Anwendung. Beispielsweise konnte die Bezahlversion initial nicht mehr direkt durch den Autor erworben werden. Es war eine Registrierung auf einer Warteliste erforderlich. Nach 2 Tagen wurde dann eine Erweiterung auf die kostenpflichtige Version angeboten.

Eingeschränkter Wissensstand

Eine weitere Einschränkung ist der Wissensstand der frei verfügbaren Version ChatGPT 3.5. Dieser ist auf die Zeit bis September 2021 begrenzt. Die kostenpflichtige Bezahlversion ChatGPT 4[5] erweitert den Wissenstand auf April 2023.

Reproduzierbarkeit von Antworten

ChatGPT erzeugt nicht stets die gleichen Antworten, wenn gleiche Fragen in derselben Abfolge gestellt werden. Eine Ursache kann sein, dass eine fortlaufende Unterhaltung verwendet wird. Hierdurch wird der jeweils bisher dem System zur Verfügung gestellte Text als Kontext genutzt und hat somit Einfluss auf die generierten Antworten.

Ebenso war es möglich, in stets neuen Chats die gleichen Fragen zu stellen und unterschiedliche Antworten zu erhalten, die sich zumindest in den Formulierungen unterschieden. Eine Begründung hierfür ist, dass das in ChatGPT verwendete Sprachmodell mit Wahrscheinlichkeiten arbeitet und somit eine gewisse Zufallskomponente in der Textgenerierung vorhanden ist.

Eine Verbesserung ist lt. den Erfindern durch die Nutzung der Bezahlversion ChatGPT4 möglich.

Halluzination & Erfindung von Quellen

Die größte Herausforderung im Umgang mit ChatGPT ist das sogenannte halluzinieren, d.h. die Erfindung von Inhalt. ChatGPT nennt in seinen Antworten keine Quellen und kann bei Rückfrage nach den Quellen sogar falsche, frei erfundene benennen. Daher können die Antworten von ChatGPT als Anregung oder Brainstorming verstanden werden, nicht jedoch als verlässliche Informationsbasis. Für

[4] (Nutzerzahlen ChatGPT, 2023)
[5] (ChatGPT 4, 2023)

beispielhafte Fehlschläge siehe (Large Language Models like ChatGPT say The Darnedest Things, 2023).

Verwendete Notation zur Darstellung von ChatGPT Interaktionen

Als Basis der Arbeit dient die kostenpflichtige Version ChatGPT4, im Folgenden nur noch mit ChatGPT bezeichnet. Folgende Notation wird zur Kennzeichnung von Ein- und Ausgaben von ChatGPT verwendet.

Gestellte Anfragen oder Fragen an ChatGPT (sogenannte „Prompts“) werden wie folgt formatiert

Dies ist eine an ChatGPT gestellte Frage

Antworten von ChatGPT werden aus Platzgründen - teils gekürzt - in folgender Darstellung gekennzeichnet.

…Diese Antwort wurde von ChatGPT auf die gestellte Frage erzeugt….

Hauptteil- Anwendung durch Coaches

Im Folgenden werden beispielhafte Einsatzgebiete und Anwendungsfälle skizziert mit dem Fokus, ChatGPT als Arbeitserleichterung, Trainingshilfe und Sparringspartner für Coaches zu nutzen.

Kollegiale Fallberatung & Vorbereitung Klienten-Gespräche

In Coaching-Sitzungen kann es vorkommen, dass der Coach im Nachgang den Eindruck hat, nicht direkt zum Ziel gekommen zu sein, die angedachten Methoden noch nicht auf Akzeptanz gestoßen sind oder dass der Coaching-Prozess stockte.

Zur Reflexion kann es hilfreich sein, das Coaching-Gespräch im Rahmen einer kollegialen Fallberatung oder Supervision mit anderen Coaches zu besprechen. Hierdurch kann er Anregungen und Ideen für alternative Fragewege erhalten, andere Abläufe simulieren oder etwaige Denkfallen im gewählten Vorgehen aufdecken.

Da eine Gruppe von Kollegen nicht stets unmittelbar zur Verfügung steht, wurde betrachtet, ob ChatGPT eine Hilfestellung sein kann. Hiermit wird nicht versucht, Gespräche mit Kollegen zu ersetzen oder ausschließlich elektronische Wege wie ChatGPT oder anderen generativen KI-Verfahren zu verwenden. Vielmehr geht es darum, Denkanstöße & Analysen zu erhalten, wesentliche Aspekte des Klienten-Dialoges zusammenzufassen oder beachtenswerte Passagen besonders herauszustellen. Diese könnten dann z.B. zur Vorbereitung einer Supervision kompakt aufbereitet und dort vorgestellt werden.

Für dieses Experiment wird davon ausgegangen, dass ein transkribiertes Gespräch als Textdatei vorliegt, der Klient sein Einverständnis zur Nutzung des Gesprächs mit ChatGPT gegeben hat und es anonymisiert wurden.

Folgende Fragestellungen sollen beantwortet werden

- Welche Fragestrukturen / Arten von Fragen wurden verwendet?
    - Was sind alternative Fragestellungen, die den vom Klienten benannten Konflikt stärker herauszustellen (bzw. den Aspekt, den der Coach genauer betrachten will)
- Welche Fallstricke können bei den gewählten Fragearten auftreten?
- Welche Besonderheiten oder Herausforderungen erkennt ChatGPT in der Art und Weise, wie das Gespräch geführt wurde.

Herstellung des Kontextes

Es hat sich als hilfreich erwiesen, zunächst den Kontext zu beschreiben und ChatGPT auf die Verwendung im systemischen Coaching vorzubereiten. Gemeint ist damit sukzessive aufeinander aufbauende Fragen zu stellen und Vorgaben bzgl. gewünschtem Formulierungsstil zu tätigen. Denn ChatGPT zieht auch vergangene Fragen und Antworten innerhalb eines Chats für die Antworten heran.

> *Welche Arten von Fragen kennst du im systemischen Coaching? Gib eine stichpunktartige Übersicht mit wichtigen Kategorien oder Arten und nenne als Unterpunkte bis zu 3 beispielhafte Fragestellungen*

Falls es eigene Lieblingsfragen gibt oder aus Coach-Sicht relevante Kategorien fehlen, können diese als zusätzlicher Input zur Verfügung gestellt werden.

> *Erweitere diese Liste auf Basis des folgenden Inputs und ergänze passende Kategorien <Lieblingsfragen und weitere Kategorien>*

Nun Fragen wir noch nach dem Grow-Modell, um hier entsprechend Rückfragen basierend auf dem zu analysierenden Coachingdialog zu stellen

> *Beschreibe nun das GROW Modell im Coaching, verwende das gleiche Format wie bisher*

Hier ist es evtl. erforderlich, für den Coach wichtige Aspekte noch hinzuzufügen, z.B. fehlte in der ersten Antwort der Aspekt Auftragsklärung im Goal

> *Erweitere den Punkt 1 - Goal noch um Fragen zur Auftragsklärung*

Gesprächsanalyse

Jetzt folgt eine erste Analyse der Einhaltung des Grow Modells.

> *Betrachte nun, an welchen Stellen im zur Verfügung gestellten Dialog die einzelnen Schritte (Goal, Reality, Options, Will) des GROW Modells angesprochen wurden und welche wichtigen Punkte noch hätten geprüft werden können. Liste dabei beispielhaft die Passagen auf, die du zu den 4 Schritten des GROW Modells zuordnest. Der Dialog wird dir durch eine Textdatei bereitgestellt.*

Nun schauen wir auf die verwendeten Fragetechniken. Als Übungsbeispiel unterstellen wir, dass der Coach den vom Klienten erkannten Konflikt stärker herausstellen möchte.

> *Betrachte nun, welche Fragekategorien im zur Verfügung gestellten Dialog angesprochen wurden und welche wichtigen Kategorien noch hätten geprüft eingebracht werden können, gerade um den vom Klienten erkannten Konflikt stärker herauszustellen. Liste ergänzend beispielhafte Formulierungen der jeweiligen Fragekategorien aus dem Dialog auf*

Die im Folgenden angegebenen Antworten von ChatGPT sind aus Platzgründen gekürzt. Die Fähigkeiten von ChatGPT können weiterhin erkannt werden. Exemplarisch folgt ein Antwortteil der direkt die Worte des Klienten selbst aufgreift.

Wunderfragen: Diese Kategorie wurde im Dialog nicht explizit angesprochen. Eine mögliche Formulierung wäre: "Angenommen, über Nacht würde ein Wunder geschehen und du könntest in jeder Situation so sein, wie du sein möchtest. Wie würde sich das anfühlen und was würde sich ändern?"

Verschlimmerungsfragen: Auch diese wurden nicht direkt im Dialog angesprochen. Ein Beispiel könnte sein: "Was könntest du tun, um die Beziehung zu XY noch weiter zu verschlechtern? (Um durch die Umkehrung der Perspektive neue Einsichten zu gewinnen)"

Als nächstes betrachten wir mögliche Achtungspunkte in den genutzten Fragetechniken.

> *Welche Fallstricke können bei den gewählten Fragearten auftreten? Wo ist der Dialog aus deiner Sicht ins Stocken geraten? Beziehe dich direkt auf den Dialog und verwende möglichst konkrete Beispiele.*

...Momente des Stockens im Dialog: Der Dialog scheint an Punkten ins Stocken zu geraten, wo der Coachee mit der Komplexität seiner Gefühle oder der Situation überfordert zu sein scheint. Zum Beispiel, wenn er über den Konflikt mit XY spricht und wie er sich dabei fühlt, aber Schwierigkeiten hat, dies klar auszudrücken.

Es gibt auch Momente, in denen der Coachee zwar auf die Fragen antwortet, aber scheinbar keine konkreten Schritte oder Lösungen vorschlägt. Dies könnte darauf hindeuten, dass er sich der Lösung seines Problems noch nicht vollständig bewusst ist oder sich unsicher fühlt, wie er vorangehen soll...

Interessant ist nun alternative Formulierungen zu erfahren

> *Verhalte dich nun selbst wie ein Systemischer Coach, der ca. 40 Jahre alt ist. Formuliere kurze und präzise Fragen und gehe auf die beiden genannten Momente des Stockens im Dialog ein. Formuliere dazu alternative Fragen oder Herangehensweisen*

Beim Überwältigtsein durch komplexe Gefühle:

- "Kannst du einen Moment beschreiben, in dem du dich mit XY wohlgefühlt hast? Was war in dieser Situation anders?"
- "Wenn du deine Gefühle in diesem Moment mit einer Farbe oder einem Bild beschreiben könntest, wie würde das aussehen?"
- "Was bräuchtest du jetzt am meisten, um dich in diesen Gesprächen sicherer zu fühlen?"

Abschließend wurden mögliche Besonderheiten oder Herausforderungen analysiert.

> *Welche Besonderheiten oder Herausforderungen erkennst du in der Art und Weise, wie der Dialog geführt wurde.*

...Herausforderungen bei der Selbstreflexion: Der Coachee scheint Schwierigkeiten zu haben, sich selbst in einer klareren, positiveren Rolle zu sehen oder konkrete Lösungsansätze für sein Problem zu formulieren. Dies deutet auf die Notwendigkeit hin, Techniken zur Förderung von Selbstwirksamkeit und zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes einzusetzen...

In der Anfrage fehlte die konkrete Aufforderung für Handlungshilfen, dies kann nachgeholt werden.

> *Nenne konkrete Vorschläge, wie Punkt 2 Herausforderungen bei der Selbstreflexion angeleitet werden kann*

...Tagebuchführung anregen: Das Führen eines Tagebuchs über Gedanken und Gefühle kann dem Coachee helfen, Muster in seinem Denken zu erkennen und Bewusstsein für seine innere Welt zu schaffen...

Diese Auseinandersetzung sowie ggf. eine Zusammenfassung des Coaching-Dialoges kann als Vorbereitung für eine weitere Betrachtung in einer Supervision oder kollegiale Fallberatung mit Menschen genutzt werden.

Erschließung neuen Wissens, Vereinfachung der Vor- und Nacharbeitung

Zur Demonstration eines weiteren Anwendungsfalls mit verschiedenen, einzeln nutzbaren Arbeitsschritten wird folgendes Szenario gewählt.

Neue Coaching-Methoden erschließen am Beispiel Timeline 4.1

Durch einen Podcast der Coachingbande[6] erfährt der Coach von einer neuen Coaching-Methode, der sogenannten Timeline 4.1, einer Variante der Timeline[7].

Ziel ist es, die wesentlichen Schritte für die Anwendung des Verfahrens zusammen zu fassen und Besonderheiten im Vergleich zur Timeline herauszuarbeiten.

Hierfür wurden folgende Schritte genutzt, die in separaten Abschnitten detaillierter beschrieben werden.

- Transkription des Podcast (siehe Abschnitt *Transkription von Coaching Gesprächen*)
- Zusammenfassung wesentlicher Elemente & Besonderheiten (siehe Abschnitt *Erstellen von Zusammenfassungen*)

[6] (Podcast Timeline 4.1, 2023)
[7] (Schlage, 2023, S. 45)

Nach Anwendung der beiden Schritte lässt sich das eigene Wissen mit in die Informationen zur neuen Methode integrieren. Aus Sicht des Autors entsteht folgende, personalisierte Zusammenfassung.

Die Timeline 4.1[8] kombiniert die Timeline Methode mit dem Tetralemma. Dabei werden für die Schritte in der Zukunft statt hypothetischen Meilensteinen die 5 Positionen des Tetralemma herangezogen und die jeweiligen Optionen im Vergleich jeweils in zwei Richtungen skaliert.

- Attraktivität der Entscheidungsoption
- Realisierbarkeit der Entscheidungsoption

Dadurch werden sowohl intuitives Wissen (Frage zur Attraktivität) als auch die erarbeiteten Ressourcen in der Vergangenheit herangezogen.

Transkription von Coaching Gesprächen

Um Coaching Gespräche im Nachgang nochmal zu analysieren und z.B. in einer Fallsupervision mit anderen Coaches zu reflektieren kann eine Verschriftlichung des Gespräches, die sog. Transkription genutzt werden.

Wichtig ist hierbei natürlich das schriftliche Einverständnis des Klienten zur Datenverarbeitung, gerade wenn weitere Werkzeuge wie ChatGPT eingesetzt werden. Eine Transkription mit ChatGPT (genauer gesagt: mit der Whisper API[9]) ohne das Hochladen der Aufzeichnung ins Internet ist auch direkt auf dem lokalen Rechner möglich. Eine Anleitung hierzu findet sich in (c't Artikel Spracherkennung und Transkritpion mit KI, 2023).

Zum Verproben des Verfahrens wurde die Beschreibung einer Variante der Timeline aus dem Podcast der Coachingbande[10] transkribiert. Dabei wurde festgestellt, dass zum Zeitpunkt Dez 2023 eine Unterscheidung nach Sprechern noch nicht möglich ist, sondern ein Fließtext ohne Kennzeichnung der verschiedenen Sprecher ausgegeben wird.

Das Ergebnis wurde als Text-Datei gespeichert, ergänzend wird ein Dateiformat zur Verfügung gestellt, welches die Zeitstempel zu den jeweiligen Aussagen mit aufführt. Dies ist hilfreich, um insbesondere bei wichtigen Aussagen den Vergleich des Transkripts zur Tonspur herzustellen und ggf. Korrekturen vornehmen zu können. Gerade längere Pausen im Dialog füllte ChatGPT mit erfundenem Text oder wiederholte vorherige Sätze.

Erstellen von Zusammenfassungen- Beispiel Podcast Transkript

Das Zuvor erstellte Transkript wurde als Datei in ChatGPT hochgeladen und wie folgt aufbereitet um eine Zusammenfassung zu erhalten.

> *Fasse die Timeline Methode im beigefügten Dokument zusammen. Liste dabei die genannten Schritte in Stichpunkten*

Die Timeline-Methode 4.1 ist eine Kombination zweier Coaching-Methoden: der Timeline-Arbeit und des Tetralemmas. Hier ist eine kurze Zusammenfassung der Schritte:

Vorbereitung: Legen einer Timeline mit drei Phasen: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft.

Vergangenheit: Der Coachee stellt sich Meilensteine seiner beruflichen Entwicklung vor und identifiziert persönliche Fähigkeiten und Ressourcen, die dabei wichtig waren.

---

[8] (Timeline 4.1 - Coaching Magazin Ausgabe 3/19, 2023)
[9] (OpenAI Whisper API, 2023)
[10] (Podcast Timeline 4.1, 2023)

Ressourcenarbeit: Reflexion über Errungenschaften und Ressourcen in der Vergangenheit und deren Relevanz für aktuelle Entscheidungen.

Integration des Tetralemmas: Einführung von fünf Entscheidungsoptionen (das eine, das andere, beides, keins von beiden, Joker) und Bewertung ihrer Attraktivität und Realisierbarkeit.

Transfer in den Alltag: Festlegung konkreter Handlungsschritte und Reflexion über die nächsten Schritte.

Abschluss: Rückblick auf den Prozess und Identifizierung unterstützender Ressourcen für die Zukunft.

Diese Methode wird vor allem in komplexen Entscheidungssituationen eingesetzt.

Da beim Hören des Podcast in Erinnerung geblieben ist, dass Skalierungsfragen für die Bewertung der Attraktivität genutzt wurden, kann hier gezielt nachgefragt werden.

> *Wie soll vorgegangen werden um die in Punkt 4 genannte Bewertung der Attraktivität und Realisierbarkeit vorzunehmen?*

Um die Bewertung der Attraktivität und Realisierbarkeit in Punkt 4 der Timeline-Methode 4.1 vorzunehmen, wird folgendermaßen vorgegangen:

Bewertung der Attraktivität: Der Coachee bewertet jede Option hinsichtlich ihrer Attraktivität auf einer Skala von 1 bis 10. Dabei reflektiert er über Fragen wie: "Wie sehr zieht mich diese Option an?" oder "Wie wichtig ist mir diese Option?"

Bewertung der Realisierbarkeit: Anschließend bewertet der Coachee jede Option in Bezug auf ihre Realisierbarkeit, ebenfalls auf einer Skala von 1 bis 10. Hierbei geht es um Fragen wie: "Wie realistisch ist es, dass ich diese Option umsetzen kann?" oder "Welche Ressourcen und Fähigkeiten benötige ich dafür?"

Visualisierung und Diskussion: Der Coachee visualisiert die Ergebnisse der Bewertungen, indem er für jede Option ein Kreuz in ein Koordinatensystem einträgt, wobei die X-Achse die Attraktivität und die Y-Achse die Realisierbarkeit darstellt. Dies erleichtert die Diskussion und Analyse der Optionen.

Diese Vorgehensweise ermöglicht eine systematische und differenzierte Betrachtung jeder Option, indem sowohl emotionale als auch praktische Aspekte berücksichtigt werden. Sie hilft dem Coachee, ein klares Bild von den Stärken und Schwächen jeder Option zu bekommen und eine fundierte Entscheidung zu treffen.

Erstellen von Zusammenfassungen – Weitere Anwendungsfälle

Dieser Abschnitt listet weitere mögliche Anwendungsfälle und Fragen die an ChatGPT gestellt werden können.

- Auffrischung der Grundelemente des hypnosystemischen Coaching-Ansatzes von Gunther Schmidt und Erarbeitung einer Anleitung zur Einführung von Trancezuständen

> *Fasse mir die Grundideen des hypnosystemischen Coachings nach Gunther Schmidt zusammen. Verwende einen wissenschaftlichen Stil. Nutze für Hauptaussagen eine Stichwortliste und erläutere die Punkte dann sukzessive.*

… 2. Hypnotherapie: Einbezug von hypnotischen Techniken zur Aktivierung des Unbewussten. Nutzung von Trancezuständen, um Ressourcen zu mobilisieren und Veränderungen zu erleichtern. …

> *Zeige mir 3 verschiedene Wege die in Punkt 2 Hypnotherapie genannten Trancezustände einzuleiten. Gebe dabei Anweisungen, die von einem Gesprächspartner ausgehen, für den diese Art des Zugangs ungewohnt ist. Der Gesprächspartner hat dabei eine gewisse Skepsis gegenüber dem Ansatz*

… Imaginäre Reise durch die Natur:
Anweisung: "Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich an einem sicheren und angenehmen Ort in der Natur, vielleicht in einem Wald oder an einem See. Visualisieren Sie lebhaft die Umgebung – die Farben, Geräusche und Gerüche. Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen und die Wärme der Sonne auf Ihrer Haut. Während Sie sich auf diese imaginäre Reise begeben,

lassen Sie alle Anspannungen und Skepsis los. Erlauben Sie sich, in diese Vorstellung einzutauchen. Diese Art der Vorstellung kann einen entspannten Bewusstseinszustand fördern, der den Übergang in Trance erleichtert." ...

Vertiefe die Anweisungen zur imaginären Reise durch die Natur. Gebe dabei möglichst konkrete Anweisungen in Form eines Dialoges mit dem Gesprächspartner

- Umformulierung von Fragestellungen, z.B. im Tetralemma
    - Zur Reduktion des Halluzinierens bietet es sich an, zunächst nachzufragen welche Informationen zu einem Thema (hier Tetralemma) ChatGPT bereits bekannt sind.

Was weißt du über die Coaching-Technik Tetralemma (auch Tetra-Lemma genannt)?

- Da ChatGPT das Tetralemma nicht bekannt war, wurde eine eigene Zusammenfassung als Input zur Verfügung gestellt und folgende Fragen zur Vertiefung gestellt.

Nutze folgenden Input zum Tetralemma. Fasse mir die wichtigsten Schritte stichwortartig zusammen und ergänze pro Schritt zwei mögliche Fragen, die an den Klienten (auch Coachee genannt) gerichtet sind. Formuliere die Fragen so, dass sie direkt an den Klienten gestellt werden können. Hier der Input <....>

<... Zusammenfassung von ChatGPT ...>

Formuliere die 6 Schritte um und nenne ausschließlich diese ohne die Unterpunkte

Dies führte zu folgenden, selbst gewählten neuen Formulierungen für die Positionen „Beides“, „keins von Beiden“ und „Joker“

- Vereinigung von Optionen („Beides“)
- Identifikation von Entscheidungshindernissen („Keines von Beiden“)
- Freie Gedanken und Fantasie („Joker“)

Hauptteil- Anwendung durch Klienten

Coaching-Automat / Selbstcoaching

Hier wird betrachtet, wie ChatGPT auch im Selbstcoaching bereits genutzt werden kann. Dabei wurden zwei Ansätze im Selbstversuch ausprobiert.

a) Direkter Einstieg mit der Anweisung, ChatGPT soll sich wie ein systemischer Coach verhalten
b) Vorherige Betrachtung eines Coaching-Prozess-Schemata (GROW Modell) und beispielhafter systemischer Fragen als Kontext

Direkter Einstieg

> *Verhalte dich wie ein systemischer Coach, der ca. 40 Jahre alt ist. Formuliere kurze und präzise Fragen. Deine Aufgabenstellung ist, mir im Dialog sukzessive Fragen zu stellen, die mich zur Reflexion anleiten und meine Problemstellung auf möglichst unterschiedliche Weisen betrachten. Orientiere Dich am GROW-Modell. Nutze auch Fragestellungen, die mich zu Gefühlsaussagen oder Körperwahrnehmungen anregen. Stelle mir zunächst Fragen zum Goal. Warte danach jeweils auf meine Eingaben bevor Du mit den nächsten Schritten im GROW Modell fortfährst.*

Bereitstellung Kontext

Bevor die zuvor genannte Anweisung gestellt wurde, wurden dieselben Anweisungen wie in Kapitel Einsatz für Coaches - Herstellung des Kontextes angewendet.

Beispielhaft seien hier zwei gekürzte Antwortteile genannt

Danke für Ihre Antworten. Es scheint, als ob das freie Äußern Ihrer Gedanken ein wichtiger Aspekt für Sie ist. Lassen Sie uns nun zur nächsten Phase übergehen:

Reality (Realität)

1. Können Sie eine spezifische Situation beschreiben, in der Sie sich durch <Verhalten> eingeschränkt gefühlt haben?
2. Wie reagiert Ihr Körper in solchen Momenten, in denen Sie <Verhalten> wahrnehmen?
3. Was glauben Sie, hält Sie in diesen Momenten am meisten davon ab, offen mit <Verhalten> umzugehen?

....

Danke für das Teilen dieser Einzelheiten. Ihre Wahrnehmungen und Gefühle in dieser Situation sind sehr aufschlussreich. Lassen Sie uns nun die nächste Phase betrachten:

Options (Optionen)...

Vergleich der beiden Ansätze

In den initialen Zusammenfassungen von ChatGPT vor jedem Prozessschritt greift Variante B) die Aussagen des Klienten klarerer auf und schätzt sie wert. Gleichzeitig werden durch die Formatierungsvorgabe des Kontextes („Nenne Maximal 3 Unterpunkte“) die gestellten Fragen reduziert.

Im subjektiven Empfinden des Autors konnte der zweite Ansatz noch präzisere Fragen formulieren. Eine grundsätzlich andere Richtung oder Tiefe der Fragen wurde im Selbstversuch-Experiment nicht festgestellt.

Erarbeitung von Glaubenssätzen & Antreibern

Erkenntnisgewinne können auch in der Identifikation von Glaubenssätzen & Antreibern stecken. Hierzu wird zunächst der allgemeine Kontext vorbereitet, um ggf. für den Klienten wichtige Aspekte noch ergänzen zu können.

> *Was sind typische Glaubenssätze von Menschen Anfang 40 im Berufsalltag? Ergänze es um die Aussagen des Antreiber-Modells der Transaktionsanalyse.*

Danach kann das Selbstcoaching in Bezug auf Glaubenssätze analysiert werden. Durch die Erweiterung des Kontextes im Vorfeld auf das Antreibermodell werden die Antreiber auch noch mitberücksichtigt.

> *Welche dieser Glaubenssätze erkennst du von mir in unserem Dialog? Begründe Deine Antwort.*

…Aus dieser Diskussion könnte man höchstens indirekt schließen, dass möglicherweise der Glaubenssatz oder Antreiber "XYZ!" eine Rolle spielen könnte. …
Allerdings ist dies nur eine Hypothese und sollte nicht als definitive Analyse angesehen werden. Glaubenssätze und Antreiber sind komplexe und tief verwurzelte psychologische Muster, die nicht immer leicht aus kurzen Gesprächen abzuleiten sind.

Gerade der letzte Absatz zeigt, dass in generativen KI Systemen wie ChatGPT inzwischen Mechanismen eingebaut wurden, um auf die Fehlbarkeit des Systems hinzuweisen und die Aussagen als Anregungen zu verstehen.

Schluss / Fazit

Der Hype um die Fähigkeiten von ChatGPT im letzten Jahr macht auch vor dem Einsatz im systemischen Coaching nicht halt. Es haben sich erste Unternehmen wie Evoach[11] darauf spezialisiert, generative KI Systeme in den Coaching-Prozess zu integrieren. Der Einsatz von KI als „Mitbewerber“ im Coaching-Markt sollte daher ernst genommen werden. Ähnliche Trends wie die Erfindung des Internets oder Smartphones haben gezeigt, das nachhaltig Märkte & Produktangebote verändert wurden.

Zum Umgang mit möglichen Existenzsorgen & Ängsten als Coach kann es helfen, sich selber mit der Materie auseinander zu setzen. Diese Arbeit liefert Anhaltspunkte, um die Fähigkeiten von ChatGPT in Augenschein zu nehmen und auch Grenzen zu erkennen.

Analog dem geleiteten Prozess durch einen menschlichen Coach liegt die Kunst in der Formulierung guter Fragen und Auswahl der passenden Methoden. Es entstehen bereits neue Arten von Fähigkeiten und Berufsbildern, wie z.B. dem Prompt-Engineering[12] um gute Fragen („Prompts“ im ChatGPT-Sprachgebrauch) zu entwickeln.

Zur Generierung qualitativ hochwertiger Antworten ist wichtig, möglichst präzise Einzugrenzen, in welchem Kontext und auf welche Art die Antworten zu formulieren sind.

In den verwendeten Beispielen der Arbeit wurden u.a. Schreibstil, Umfang, Art der verwendeten Sprache, Bereitstellung von zusätzlichem Wissen und Interaktionsanweisungen geben. Gerade das Hineinversetzen in andere Personen-Typen / Personas der Art „Verhalte dich wie XY“ kann neue Denkansätze generieren.

Wichtig bleibt, dass die gegebenen Antworten kritisch bzgl. Wahrheitsgehalt hinterfragt werden und durch vertiefende Fragen oder Bitten zur Umformulierung der gewünschte Text sukzessive verfeinert wird. Die Annahme, sofort eine zufriedenstellende Antwort aufgrund einer einzelnen gestellten Frage zu erhalten, hat sich für den Autor wie erwartet als nicht erfüllbar herausgestellt. Ebenso wichtig zu betrachten bleiben Aspekte des Datenschutzes und Umgang mit sensiblen Klienten-Informationen.

Es bleibt spannend, welche Entwicklungen sich auf diesem Gebiet in den nächsten Jahren ergeben werden. Es wird nicht nur den Bereich des Coachings nachhaltig verändern.

[11] (AI Coach, 2023)
[12] (Prompt Engineering, 2023)

Quellenangaben

Bei Quellen-Verweis auf Webseiten wird jeweils in Klammern das Datum des Abrufs der Webseite angegeben.

AI Coach. (14. 12 2023). Von Evoach : https://www.evoach.com/alpinachatbot?lang=de abgerufen

ChatGPT 3.5. (11. 10 2023). Von https://openai.com/chatgpt abgerufen

ChatGPT 4. (11. 12 2023). Von https://platform.openai.com/docs/models/gpt-4-and-gpt-4-turbo abgerufen

Coaching & AI. (12. 12 2023). Von ICF Germany Charter Chapter: https://www.coachfederation.de/infonews/newsletter/newsletter-2021-07/coaching-ai-wie-kuenstliche-intelligenz-die-zukunft-des-coachings-praegen-wird.html abgerufen

c't Artikel Spracherkennung und Transkritpion mit KI. (12. 12 2023). Von https://www.heise.de/ratgeber/Spracherkennung-und-Transkription-mit-KI-Sprache-in-Text-umwandeln-mit-Whisper-9060350.html abgerufen

c't ChatGPT & Co - Mit KI Tools effektiv arbeiten. (2023). Heise Medien.

Kernchen, M. (Juli 2023). Abschlussarbeit InKonnstellation „gute Fragen stellen für Scrum Master".

Large Language Models like ChatGPT say The Darnedest Things. (11. 12 2023). Von https://garymarcus.substack.com/p/large-language-models-like-chatgpt abgerufen

Nutzerzahlen ChatGPT. (11. 12 2023). Von https://www.tooltester.com/de/blog/chatgpt-statistiken/ abgerufen

OpenAI Whisper API. (12. 12 2023). Von https://platform.openai.com/docs/guides/speech-to-text abgerufen

Podcast Timeline 4.1. (12. 12 2023). Von Coachingbande: https://www.podcast.de/episode/616360482/neues-fuer-den-methodenkoffer-timeline-41 abgerufen

Prompt Engineering. (14. 12 2023). Von DataScientest: https://datascientest.com/de/prompt-engineering-alles-ueber-den-neuen-ki-beruf abgerufen

Schlage, T. (2023). *Begleitendes Skript zur Systemischen Coachingausbildung.* Köln: InKonstellation Ausbildungsakademie.

Timeline 4.1 - Coaching Magazin Ausgabe 3/19. (23. 12 2023). Von https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/timeline-4-1 abgerufen