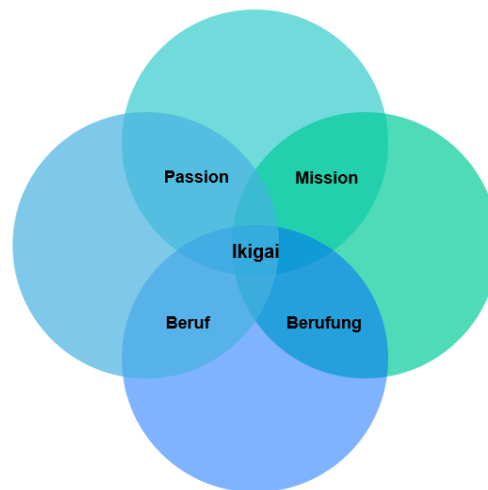


Abschlussarbeit

Coaching-Ausbildung Online, Januar 2025

InKonstellation



Ikigai-Selbstcoaching mithilfe von ChatGPT

Birgit Gebauer

17.08.2025

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	I
Abbildungsverzeichnis.....	II
1. Einleitung	1
2. Ikigai und der Sinn des Lebens	1
3. Ikigai-Coaching	2
4. Prompting mit ChatGPT	4
4.1 Was macht einen guten Prompt aus?	4
4.2 o1-Prompting.....	4
5. Ikigai-Selbstcoaching	5
5.1 Schritt 1: Was du liebst (Leidenschaft).....	5
5.2 Schritt 2: Worin du gut bist.....	6
5.3 Schritt 3: Was die Welt braucht (Sinn & Beitrag).....	7
5.4 Schritt 4: Wofür du bezahlt werden kannst (Profession)	8
5.5 Dein Ikigai entdecken: Integration.....	8
6. Fazit	10
Literaturverzeichnis	12

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Ikigai- Konzept (eigene Darstellung in Anlehnung an Schwarz, 2021)	2
Abbildung 2: Eigene grafische Darstellung meines Ikigai-Diagramms nach Vorschlag von ChatGPT	9

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit die männliche Form verwendet. Sie bezieht sich jedoch stets auf alle Geschlechter gleichermaßen.

1. Einleitung

Die Suche nach dem Sinn des Lebens beschäftigt viele Menschen im Laufe ihres Lebens – sei es beispielsweise während einer Phase der beruflichen Neuorientierung oder nach einem lebensverändernden Ereignis.

Es gibt verschiedene Herangehensweisen, um sich dem Sinn des eigenen Lebens anzunähern. Eine Möglichkeit ist die Ableitung seines persönlichen Ikigai, sozusagen seines Lebenssinns bzw. freier übersetzt „dem wofür es sich zu leben lohnt“. Nicht jeder hat die Möglichkeit sich bei der Suche nach seinem persönlichen Ikigai von einem professionellen Coach begleiten zu lassen. Daher wird in dieser Arbeit die Vorgehensweise des Selbstcoachings mithilfe von ChatGPT in der Rolle des Ikigai-Coaches evaluiert. Darüber hinaus werden Einsatzmöglichkeiten der KI zur Vor- und Nachbereitung von Coachingsitzungen mit einem Klienten bei der beruflichen Neuorientierung betrachtet.

2. Ikigai und der Sinn des Lebens

Macht sich ein Mensch auf die Suche nach dem Sinn des Lebens, dann gibt es nicht den einen Weg, der zum Erkenntnisgewinn führt. Darüber hinaus gibt es immer nur Zwischenziele, die für die aktuelle Lebensphase gültig sind. Denn der Lebenssinn ist nicht statisch, sondern entwickelt sich mit dem Menschen weiter. Weiterhin ist wichtig zu erkennen, dass der Weg das Ziel ist.

Ein Konzept, das aus der fernöstlichen Kultur in das Coaching im Bereich der beruflichen Neuorientierung gefunden hat, ist das Ikigai. Der Begriff Ikigai stammt aus Japan und lässt sich grob mit „Lebenssinn“ übersetzen. Der Begriff setzt sich aus „Iki“ das Leben und „gai“ wertvoll sein, zusammen, jedoch ist die Bedeutung etwas komplexer. Ikigai ist eher eine oder mehrere Bestimmungen, die in einem Menschen verankert sind. Es ist ein innerer Antrieb, der ihn motiviert und stärkt. Wenn man seinen eigenen Lebenssinn, seiner Bestimmung, folgt, dann fühlt sich das Leben sinnhafter und zufriedener an (Schwarz, 2021).

Ikigai ist die Harmonie der vier Bereiche Passion, Mission, Beruf und Berufung, die es im Prozess des Ikigai-Coachings zu entdecken und zu reflektieren gilt. Diese lassen sich zur Veranschaulichung als Venn-Diagramm darstellen, siehe Abbildung 1 (Werner, 2023).

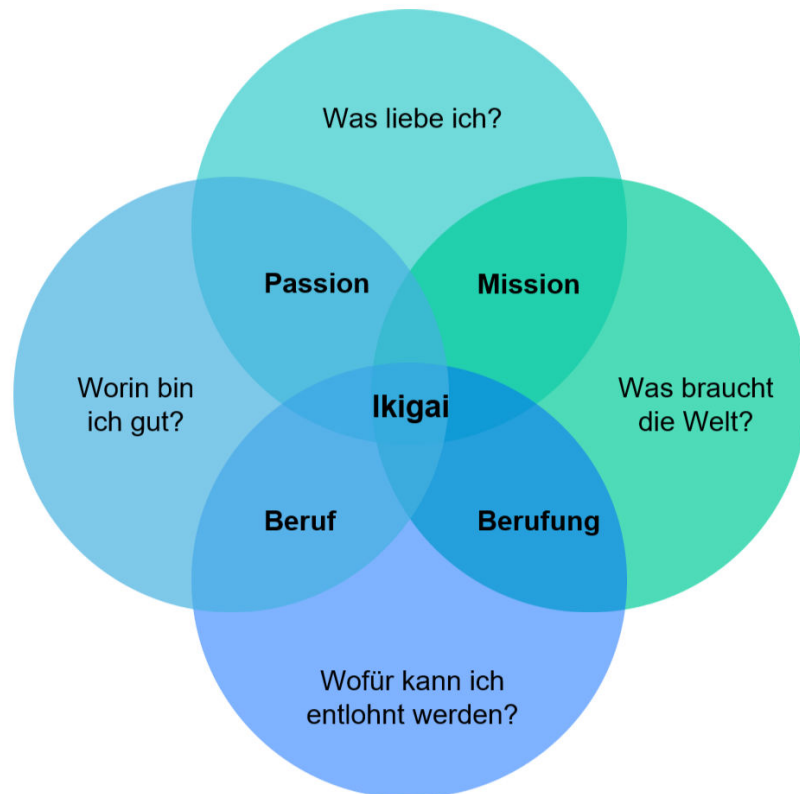


Abbildung 1: Ikigai- Konzept (eigene Darstellung in Anlehnung an Schwarz, 2021)

3. Ikigai-Coaching

Das Coaching mit der Ikigai-Methode bietet sich im Kontext der Berufsberatung und Karriereplanung an, um dem Klienten eine ganzheitliche Sicht und eine nachhaltige berufliche Orientierung zu ermöglichen. Durch Einsatz der Methode bringt der Klient Werte und Ziele in Einklang, was ihm hilft eine fundierte berufliche Entscheidung treffen zu können (Werner, 2023).

Das Coaching selbst folgt vier zentralen Fragestellungen:

- 1) „Was liebe ich?“. Dieses Thema dreht sich um die Neigungen des Klienten.
- 2) „Worin bin ich gut?“ Hier geht es um die Stärken, Fähigkeiten und Talente des Klienten.
- 3) „Was braucht die Welt (von mir)?“ D.h. welche Anliegen liegen mir sozial, politisch oder ökologisch besonders am Herzen?
- 4) „Wofür kann ich bezahlt werden?“ Hier stellt sich die Frage: Welcher Beruf passt zu mir und meinem Leben?

Die Erkenntnisse aus den Antworten können, wie in Abbildung 1 dargestellt, in den vier Kreisen niedergeschrieben werden.

Im nächsten Schritt wird versucht, Überlappungen und Verbindungen zwischen den vier Feldern zu identifizieren. Die Überschneidung zwischen Neigungen und Talenten ergeben die **Passion** bzw. Leidenschaft des Klienten. Das sind Tätigkeiten, in denen der Klient einen „Flow“-Zustand erlebt, also das völlige Vertiefen und Aufgehen in einer Aufgabe. Bei der **Mission** wird geschaut, wo sich die Neigungen mit dem Mehrwert für die Gesellschaft decken. Die Fähigkeiten und Kompetenzen des Klienten, für die er bezahlt werden kann, ist sein **Beruf**. Schließlich geht es noch darum, darauf zu schauen, wie der Klient mit seinem Beruf auch der Gesellschaft Gutes bringen kann. Das ist seine **Berufung**. Die Mitte, also die Überlappung aller Bereiche, stellt das persönliche Ikigai dar (Schwarz, 2021).

Die Themen zu erarbeiten und deren Überlappungen zu entdecken, ist komplex und zeitaufwändig. Neben systemischen Fragetechniken zu den vier Ikigai-Bereichen bieten sich auch Kreativitätstechniken wie das Ideen-Cluster und Werte-Arbeit an. Das Ideen-Cluster arbeitet mit Assoziationen und bietet sich insbesondere für die Erarbeitung der Bereiche Beruf und Berufung an. Werte-Arbeit kann für den Bereich Mission Klarheit bringen (Werner, 2023). Hier kann beispielsweise mit dem Werte-Rad oder einem Wertespaziergang gearbeitet werden (Stadler, Spitzer-Prochazka, Kern, & Kress, 2020). Die Klarheit kommt oft erst mit fortschreitendem Coaching-Prozess. Der zeitliche Aufwand für die Anwendung der Ikigai-Methode beträgt mindestens vier, eher sechs bis acht Stunden um alle vier Bereiche umfassend beleuchten und eine berufliche Entscheidung treffen zu können (Werner, 2023).

Nicht jeder Klient kann sich einen so zeitaufwändigen Coaching-Prozess leisten. Oft sind Klienten in der beruflichen Neuorientierung auf dem Sprung in eine Kündigung oder bereits arbeitssuchend und stehen daher großen finanziellen Investitionen weniger abgeschlossen gegenüber.

Eine Methode, um den Coaching-Prozess zu verkürzen, bietet ein Workbook, das der Coach dem Klienten vor der Coaching-Session zusendet und in dem er für sich die Fragen zu den vier Bereichen im Vorfeld beantworten kann. In der oder den darauffolgenden Coaching-Sitzungen werden dann die Überlappungen und Muster entdeckt und eine Ikigai-Formulierung abgeleitet.

Eine interaktivere Methode, die im Prozess bereits Überlappungen entdeckt und benennt, ist ein Selbstcoaching mithilfe einer KI, wie ChatGPT, in der Rolle als Ikigai-Coach. Diese Variante stattet den Klienten am Ende des Prozesses mit

überschneidenden Mustern und einer beispielhaften Ikigai-Formulierung aus. Wie ein solches Selbstcoaching funktionieren kann, wie in Kapitel 5 beschrieben. Zunächst soll beleuchtet werden, was beim Prompting in Bezug auf ChatGPT zu beachten ist.

4. Prompting mit ChatGPT

Um ChatGPT zielgerichtet nutzen zu können, bedarf es präzisen Prompts, also Eingaben. Prompting, auf Deutsch „Aufforderung“, bezeichnet die Technik, eine KI wie ChatGPT mit klaren und gezielten Eingaben, also Prompts, zu steuern, um gewünschte Ergebnisse zu erzielen. Ein Prompt ist also die Frage, Anweisung oder Beschreibung, die ChatGPT gegeben wird, damit darauf basierend eine Antwort generiert wird. Dabei gilt, je höher die Qualität der Eingabe, desto besser ist die Ausgabe (Prompting – Wie kommunizieren wir mit KI? , 2025).

4.1 Was macht einen guten Prompt aus?

Ein guter Prompt ist gekennzeichnet durch:

- Klarheit und Präzision, ohne unnötige Details sowie
- Kontext, der hilft, die Aufgabe zu verstehen z.B. zu Zielgruppe und gewünschten Details (Prompting – Wie kommunizieren wir mit KI? , 2025).

4.2 o1-Prompting

Seit September 2024 gibt es ein neues KI-Modell o1 von ChatGPT, das darauf ausgelegt ist, komplexe Probleme durch schrittweises Denken zu lösen. Allerdings ist das Modell bisher nur in den kostenpflichtigen Versionen von ChatGPT enthalten (Einfach erklärt: ChatGPT o1 von OpenAI, 2025). Wenn man das o1-Modell nutzt, macht es Sinn, die Anatomie des Prompts anzupassen. Ein o1-Prompt weist optimalerweise folgenden Aufbau auf:

- *Goal* (Ziel definieren – Was soll die KI tun?)
- *Return Format* (gewünschtes Ausgabeformat spezifizieren)
- *Warnings* (Einschränkungen und Warnungen hinzufügen, um Fehler zu vermeiden)
- *Context Dump* (relevante Hintergrundinformationen bereitstellen) (Prompting #6 – der perfekte Prompt für ChatGPT o1 , 2025).

Es wird klar, dass es wichtig ist, sich Zeit für die Formulierung eines Prompts zu nehmen, ungeachtet des Modells, das genutzt wird. Darüber hinaus bietet sich auch ein iteratives Vorgehen an, wenn man über den initialen Prompt nicht das gewünschte Ergebnis erzielt. Dieses iterative Vorgehen habe ich beim folgenden Prozess genutzt, um mein persönliches Ikigai zu entdecken.

5. Ikigai-Selbstcoaching

In meinem Beispiel habe ich in der kostenlosen ChatGPT-Version folgenden Prompt genutzt, um die KI in die Rolle des Ikigai-Coaches zu bringen: „*Kannst du mich dabei coachen mein IKIGAI zu finden?*“. Dann teilte sich das Coaching in vier Schritte auf.

5.1 Schritt 1: Was du liebst (Leidenschaft)

Wir starten mit ein paar Fragen. Nimm dir Zeit zum Nachdenken oder schreibe einfach spontan auf, was dir einfällt.

Fragen:

- Welche Tätigkeiten machen dir so viel Freude, dass du die Zeit vergisst, wenn du sie machst?
- Was würdest du auch tun, wenn du nie wieder Geld dafür bekommen würdest – einfach, weil du es liebst?
- Was hast du als Kind oder Jugendliche*r stundenlang gemacht, ohne dass dir langweilig wurde?
- Wenn du morgen ganz frei entscheiden könntest, wie du deinen Tag verbringst – ganz ohne Verpflichtungen – was würdest du tun?

Im Anschluss daran hat ChatGPT eine erste Essenz meiner Antworten wiedergegeben. Was ich liebe, hat sich auf fünf Bereiche verteilt. Diese hat ChatGPT aufgezählt und jeweils eine Zusammenfassung gegeben:

- 1) 🌿 **Natur & Erdung**
- 2) 📖 **Wissen & Tiefe**
- 3) 🧘 **Rückzug & Balance**
- 4) 💬 **Beziehung & Verbundenheit**
- 5) 🎨 **Kreativität & Ausdruck**

Schließlich hat ChatGPT noch erste Impulse zur Reflexion gegeben.

Du scheinst eine Verbindung von **Tiefe, Natur, innerem Wachstum, Kreativität und Beziehung** zu lieben. Viele dieser Themen stehen miteinander in Verbindung – z. B. **Coachingprozesse**, bei denen Menschen „wachsen“, ähnlich wie deine Pflanzen im Garten. 🌱

Dein innerer Kompass zeigt deutlich:

- Verbindung zur Natur + Menschen
- Entwicklung & Sinn
- Stille und Reflexion als Kraftquelle
- Kreativer, aber auch strukturierter Ausdruck (z. B. systemische Fragetechniken)

5.2 Schritt 2: Worin du gut bist

Wenn du bereit bist, schauen wir uns als nächstes an, **was deine natürlichen oder erlernten Stärken** sind.

Hier sind die nächsten Fragen für dich:

- Welche Fähigkeiten oder Stärken werden dir von anderen regelmäßig rückgemeldet (beruflich oder privat)?
- Worin hast du ein natürliches Gespür oder Talent?
- Welche Aufgaben oder Rollen übernimmst du oft ganz selbstverständlich – z. B. im Team, in der Familie, im Freundeskreis?
- Was kannst du gut erklären, gestalten, organisieren oder begleiten?
- Gibt es Fähigkeiten, die du dir mit Leichtigkeit selbst beigebracht hast?

Auch im Anschluss an diesen Schritt hat ChatGPT eine Zusammenfassung meiner Stärken und Talente generiert und in drei Stärken-Bereiche eingeteilt:

1) 🧠 **Kognitive Stärken**

2) 💬 **Soziale Stärken**

3) 🛠️ **Praktische Fähigkeiten**

Schließlich wurde direkt noch die Verbindung zu meinem Ikigai abgeleitet:

Die Kombination deiner kognitiven, sozialen und praktischen Stärken legt nahe, dass du in Bereichen aufblühst, in denen du:

- **Menschen begleitest und unterstützt**, z. B. im Coaching oder in der Beratung.
- **Kreativ tätig bist**, sei es durch handwerkliche Arbeiten oder durch die Gestaltung von Lernmaterialien.
- **Organisatorische Verantwortung übernimmst**, z. B. bei der Planung von Workshops oder Veranstaltungen.
- **Nachhaltige Werte lebst und vermittelst**, was sich in deinem Engagement für Umweltschutz und bewussten Konsum zeigt.

5.3 Schritt 3: Was die Welt braucht (Sinn & Beitrag)

Um deinem Ikigai näherzukommen, reflektiere bitte die folgenden Fragen:

1. Welche gesellschaftlichen oder menschlichen Themen berühren dich tief?
2. Wo möchtest du mitwirken oder einen Unterschied machen?
3. Wem möchtest du mit deinem Wirken dienen?
4. Welche Veränderung in der Welt würdest du gerne sehen?

Deine Antworten helfen uns, den Bereich zu identifizieren, in dem du mit deinen Stärken und Leidenschaften einen sinnvollen Beitrag leisten kannst. Ich bin gespannt auf deine Gedanken dazu.

Als Reaktion auf meine Antworten hat ChatGPT die Quintessenz zu folgenden Themen abgeleitet:

1)  **Was dich bewegt:**

2)  **Dein Beitrag:**

Zum Schluss wurden die Kernaussagen zusammengetragen:

Kernaussagen deines Beitrags

Du möchtest **eine Welt mitgestalten**, in der **Menschlichkeit, Nachhaltigkeit, Selbstverwirklichung und Balance** gelebt werden – im **privaten wie im beruflichen Leben**.

Dein Wunsch ist es, **individuell Menschen zu stärken** (insbesondere Frauen), **strukturell neue Wege** des Arbeitens und Lebens zu fördern, und dabei auch **die Natur als wichtigen Teil** des Ganzen mitzudenken.

5.4 Schritt 4: Wofür du bezahlt werden kannst (Profession)

Jetzt schauen wir noch gemeinsam auf die berufliche Perspektive: Wofür könntest du mit deinen Fähigkeiten und Leidenschaften **realistisch ein Einkommen erzielen**?

Bitte beantworte die folgenden Fragen:

1. Welche deiner Fähigkeiten oder Tätigkeiten könntest du als Dienstleistung oder Produkt anbieten?
2. Kennst du Menschen oder Vorbilder, die etwas Ähnliches tun und dafür bezahlt werden? Was machen sie genau?
3. Welche Angebote würden Menschen oder Organisationen deiner Meinung nach bei dir in Anspruch nehmen wollen?
4. Welche Themen, die du liebst, verbinden sich auf natürliche Weise mit einem sinnvollen beruflichen Angebot?

Ich freue mich auf deine Antworten – dann können wir alle vier Felder zusammenführen und dein persönliches Ikigai sichtbar machen. 🌸

Im Anschluss hat ChatGPT eine Zusammenfassung generiert.

Zusammenfassung deiner Reflexion:

Du hast fundierte Erfahrung in der Personalentwicklung und Ausbildung, bist Diplom-Psychologin und in systemischer Coaching-Ausbildung. Du könntest Unternehmen zu Themen wie Resilienz, Führung, Wiedereinstieg und Vereinbarkeit beraten oder coachen. Für Frauen und Mütter könntest du Angebote im Bereich Coaching, berufliche Neuorientierung oder mentale Gesundheit machen – als Selbstständige oder im Angestelltenverhältnis.

Für die Zusammenführung der vier Bereiche und damit zur Entdeckung meines Ikigai habe ich folgenden Prompt verwendet:

Wo findest du Überschneidungen und Schnittstellen zwischen dem was ich liebe, worin ich gut bin, was die Welt braucht und wofür ich bezahlt werde? Welche Muster kannst du mir hier widerspiegeln?

Folgende Muster und Schnittstellen hat ChatGPT mir widergespiegelt.

5.5 Dein Ikigai entdecken: Integration

Schnittstellen & Muster:

1. Menschen begleiten – besonders Frauen und Mütter

→ Tiefe Gespräche, Empathie, gesellschaftlicher Bedarf, Coaching & Beratung

2. Organisation & Struktur mit Sinn füllen

→ Struktur schaffen, Lernformate konzipieren, hybrides Arbeiten, Workshops

3. Natur, Nachhaltigkeit & Werte

→ Verbundenheit mit Natur, achtsames Leben, Potenzial für „Green Coaching“

4. Psychologie & Business

→ Psychologische Tiefe, Coaching im Unternehmenskontext, mentale Gesundheit

Im Folgenden hat ChatGPT eine erste Ikigai-Formulierung angeboten:

Ikigai-Formulierung (Entwurf):

„Ich begleite Frauen und Mütter dabei, in Balance zu kommen – zwischen Beruf, Familie und sich selbst. Mit psychologischer Tiefe, systemischem Coaching und organisatorischem Geschick gestalte ich Räume, in denen Menschen wachsen, sich verbunden fühlen und nachhaltig leben und arbeiten können.“

Darüber hinaus wurde eine grafische Darstellung vorgeschlagen, siehe Abbildung 2.

**Mein Ikigai: Coaching & Beratung für Frauen in Balance*



Abbildung 2: Eigene grafische Darstellung meines Ikigai-Diagramms nach Vorschlag von ChatGPT

6. Fazit

Ein Selbstcoaching mit der Ikigai-Methode kann strukturiert durch ChatGPT angeleitet und begleitet werden. Besonders wertvoll sind die Synthesen, Mustererkennungen sowie Zusammenfassungen, die ChatGPT nach jedem Schritt ableitet bzw. die auch durch entsprechende Prompts generiert werden können. Darüber hinaus bietet ChatGPT am Ende eine erste Formulierung des eigenen Ikigai sowie eine Anleitung für eine grafische Darstellung an. Ich habe den kompletten Prozess innerhalb von rund zwei Stunden durchgeführt und war somit sehr effizient und in kurzer Zeit zu einem guten Ergebnis gelangt. Selbstverständlich macht es Sinn, es bei diesem Ergebnis nicht zu belassen, sondern im Anschluss durch Selbstreflexion der Rückmeldungen die Ikigai-Formulierung in einem iterativen Prozess entweder eigenständig oder weiterhin begleitet durch ChatGPT weiter zu schärfen, bis sie sich rund anfühlt.

Einschränkend sei anzumerken, dass die von mir genutzten Prompts nur Beispiele sind und potenziell optimiert werden können. Es macht Sinn, verschiedene Prompts im Prozess eines Selbstcoachings auszuprobieren, um die Ergebnisse zu verbessern. Sicher ist, dass unterschiedliche Prompts unterschiedliche Ergebnisse liefern und man sich erst zufriedengeben sollte, wenn das Ergebnis passend erscheint.

Selbstverständlich sollte man jedes Ergebnis, das eine KI generiert, mit einer Portion Skepsis und gesundem Menschenverstand hinterfragen, um Halluzinationen oder andere Fehler zu entdecken (Halluzination in ChatGPT und Co: Wenn Künstliche Intelligenz (KI) beginnt zu halluzinieren, 2025). Daher sind die Ergebnisse durch ChatGPT als gute Ausgangslage für eigene Rückschlüsse und Reflexionen zu betrachten. Das ist umso wichtiger, falls ein Coach entscheidet, ChatGPT vor, während oder nach der Arbeit mit einem Klienten zu nutzen, um den Prozess zu unterstützen und mit weiteren Informationen anzureichern. Zum einen dürfen Daten und Informationen von Klienten selbstverständlich nur anonymisiert verwendet werden. Darüber hinaus sollte, insbesondere wenn während des Prozesses ChatGPT zu Hilfe genommen wird, vorher der Klient um Einverständnis gebeten werden und die KI-Nutzung transparent gemacht werden. Weiterhin gilt zu beachten, dass ein Selbstcoaching-Prozess, der durch ChatGPT gestützt wird, zwar zeiteffizient durchgeführt werden, jedoch nur zu belastbaren Ergebnissen führt, wenn der Mensch, der die Eingaben macht, auch schon sehr selbstreflektiert ist und sich im Falle von Ikigai bereits mit seinen Werten, Stärken und Kompetenzen auseinandergesetzt hat. Daher erscheint eine Begleitung durch einen Coach durch den Ikigai-Prozess für viele Klienten zielführend zu sein. Jedoch kann zur Selbstreflexion im Vorfeld ein Workbook mit ausgewählten Ikigai-Fragen versendet werden, um die

benötigte Zeit zu reduzieren und im Coaching-Prozess den Fokus auf die Reflexion der Antworten und Synthese der Überlappungen und Muster zu legen. Ein solches Workbook zur Vorbereitung kann mit Unterstützung von ChatGPT erstellt und im Vorfeld der Coaching-Sitzungen an den Klienten gesendet werden. Bei Mustererkennung und der Formulierung des Ikigai kann wiederum im Nachhinein ChatGPT eingesetzt werden, um dem Klienten ein grafisch aufbereitetes Ikigai-Ergebnisdokument anbieten zu können. Das bietet einen Mehrwert für den Klienten und entlastet den Coach bei Formulierungs- und Gestaltungsarbeiten. Eine Skalierungsfrage jeweils vor und nach der Intervention (z.B. im Hinblick auf die Stärke der Klarheit auf einer Skala von 0-10) kann die Wirkung der Begleitung durch einen Coach sichtbar machen.

Abschließend sei noch darauf hingewiesen, dass jeder Coach genau abwägen muss, welches Vorgehen für welchen Coachee und welches Anliegen zielführend ist. Falls potenzielle Klienten anfragen, deren Handlungsfähigkeit nicht in einem gesunden Maß gegeben ist und bei denen eher eine psychopathologische Erkrankung vermutet wird, sollte direkt im Erstgespräch signalisiert werden, dass eine Therapie zielführend erscheint. Auch Klienten, die im Erstgespräch noch sehr unklar und wenig reflektiert wirken, sollten in einem Prozess wie der Ikigai-Methode besser sehr eng durch den Coach begleitet werden anstatt sich allein mit Workbooks im Vorfeld auseinander setzen zu müssen. Darüber hinaus fehlt einer KI wie ChatGPT natürlich die emotionale Tiefe, die nur ein menschlicher Coach liefern kann und damit auch unbewusste Reaktionen und Emotionen in den Prozess miteinfließen lassen kann. Außerdem kann es passieren, dass bei der Synthese komplexe Themen wie der Lebenssinn in einem Satz zu stark vereinfacht werden und der Komplexität des Themas nicht gerecht wird. ChatGPT kann in vielen Fällen ein sinnvoller Sparringspartner sein, aber es sollte auf rote Flaggen wie Traumata, seelische Krisen, fehlende Selbstwirksamkeit sowie Erwartungen wie „Bitte sag mir, was ich tun soll.“ oder ähnliches geachtet werden. In diesen Fällen hat Coaching keinen Auftrag und KI darf erst recht nicht zum Einsatz kommen.

Zusammenfassend bleibt festzuhalten, dass der Einsatz einer KI wie ChatGPT einen Mehrwert für Klient und Coach insbesondere in der Vor- und Nachbereitung bringen kann, um das Ikigai des Klienten zu beschreiben, jedoch wird die Begleitung durch einen Coach im Prozess empfohlen, um die Reflexionen und den Erkenntnisgewinn durch den Klienten zu unterstützen.

Literaturverzeichnis

Einfach erklärt: ChatGPT o1 von OpenAI. (1. August 2025). Von AiFAQki: <https://aifaqki.de/einfach-erklart-chatgpt-o1-v-openai> abgerufen

Halluzination in ChatGPT und Co: Wenn Künstliche Intelligenz (KI) beginnt zu halluzinieren. (1. August 2025). Von IT-P: <https://www.it-p.de/blog/ki-halluzination/> abgerufen

Prompting – Wie kommunizieren wir mit KI? . (1. August 2025). Von Die Rookies - KI für Einsteiger: <https://die-rookies.de/2024/12/prompting-wie-kommunizieren-wir-mit-ki/> abgerufen

Prompting #6 – der perfekte Prompt für ChatGPT o1 . (1. August 2025). Von Die Rookies - KI für Einsteiger: https://die-rookies.de/2025/02/prompting-6-der-perfekte-prompt-fuer-chatgpt-o1/?utm_source=chatgpt.com abgerufen

Schwarz, A. (2021). *Ikigai. Der Sinn des Lebens.* Soest: Sinaveria.

Stadler, C., Spitzer-Prochazka, S., Kern, E., & Kress, B. (2020). *Stay creative! NOCH MEHR effektive Tools für Beratung, Supervision, Coaching und Psychotherapie.* Stuttgart: Klett-Cotta.

Werner, S. F. (3 2023). Ikigai-Coaching. *Coaching Magazin*, S. 29-33.