

KI als (ergänzender) Sparringspartner: Praktische Entwicklung von Ideen fürs Human-AI-Co-Coaching

Rebecca Mosebach

13.02.2026

Abschlussarbeit in der Kategorie Coaching Tools & Methoden

Ausbildung zum Systemischen Coach

INKonstellation

Inhalt

1.	Einleitung	3
2.	KI im Coaching-Kontext	3
2.1	Potenzielle Auswirkungen	4
2.1.1	Literaturrecherche zu Auswirkungen	4
2.1.2	Risiken und Chancen für die Coaching-Branche	5
2.2	Zwischenfazit: Human-AI-Co-Coaching	6
3.	Eigenversuche im Human-AI-Co-Coaching	7
3.1	Aus den Studien abgeleitete Erfolgsfaktoren	7
3.2	Praxiserfahrungen mit Perplexity Pro	7
3.2.1	Szenario 1: Haltungsreflektion für den Coach	8
3.2.2	Szenario 2: Impulsgeber und Lernbegleiter für den Coach	9
3.2.3	Szenario 3: Lerntransfer für den Coachee	10
3.2.4	Szenario 4: Notfallunterstützung für den Coachee	11
3.3	Zusammengefasster Erfahrungsbericht	13
4.	Fazit & Ausblick	14

1. Einleitung

„Hey, ich fühle mich seit ein paar Tagen irgendwie ängstlich...“

-

„Das tut mir wirklich leid. Angstzustände können überwältigend sein, vor allem, wenn sie lange anhalten. Möchtest du darüber sprechen, was dich beschäftigt oder was deine Angstzustände auslöst? Fühl dich nicht unter Druck gesetzt – ich bin hier, um dir zu helfen.“

(Clark, 2026, S. 86)

Eine vermeintlich perfekte Antwort? Wer den Stil künstlicher Intelligenz (KI) mittlerweile kennt, weiß auch, dass sich die Antworten vom lockeren Tonfall bis zum Gedankenstrich häufig ähnlich anhören. OpenAI betont, dass ChatGPT nicht als Ersatz für professionelle Betreuung entwickelt wurde, gleichzeitig berichten Studien, dass der Aspekt „Therapie / Begleitung“ mittlerweile der häufigste Grund ist, KI-Plattformen zu nutzen (Clark, 2026, S. 86). Studienergebnisse unterstreichen das Potenzial der KI, überlastete soziale Bereiche zu entlasten, und betonen gleichzeitig die dringende Notwendigkeit ethischer Schutzmaßnahmen, um ihren Missbrauch hinsichtlich der Förderung irreführender sozialer Beziehungen zu verhindern (Kleinert et al., 2026, S. 1). Die Integration von KI-Technologie in das Coaching eröffnet viele Möglichkeiten und Vorteile, die den Coaching-Prozess verbessern können (Soerensen, 2023, S. 15).

Das letzte Jahrzehnt hat gezeigt, dass menschliche Coaches das Potenzial haben, positive Veränderungen im Verhalten, in der Wahrnehmung und in den Emotionen ihrer Klienten zu bewirken und diese Ergebnisse in professionellen Arbeitsumgebungen zu erzielen (Passmore et al., 2025, S.1). Lässt sich dies durch ein gezieltes Zusammenwirken zwischen KI und Mensch sinnvoll verbessern? Welche Möglichkeiten des Einsatzes von KI gibt es und wie leicht sind sie umsetzbar? Im Folgenden soll es weniger um die Frage gehen, ob Datenmodelle menschliche Begleitung ersetzen können, sondern vielmehr, welche ergänzenden Möglichkeiten der Synergien es im Rahmen von Human-AI-Co-Coaching-Ansätzen geben kann. Hierzu wird die KI Perplexity Pro¹ anhand diverser Use Cases praktisch - ohne Anspruch auf eine empirische Belegkraft - verprobt.

2. KI im Coaching-Kontext

Angetrieben durch technologische Durchbrüche in der Modellierung neuronaler Netze und die rasante Entwicklung und Zugänglichkeit großer Sprachmodelle / LLMs (Large Language Models) haben sich unsere Erfahrungen und Bewertungen sozialer Interaktionen mit künstlicher Intelligenz in den letzten Jahren grundlegend verändert (Kleinert et al., 2026, S.1). Das Aufkommen der generativen KI markierte einen entscheidenden Schritt in der Entwicklung der KI, deren Einsatz im Zeitraum 2022–2025 rapide zugenommen hat. Während traditionelle skriptbasierte KI nach vorgegebenen Regeln funktioniert, ist generative KI in der Lage, aus Daten zu lernen und autonom einzigartige Inhalte zu generieren. Die

¹ Perplexity Pro: kostenpflichtige Premium-Version, bietet Zugriff auf GPT-4.0, Claude 3.5 Sonnet etc.

Entwicklungen im Bereich der KI haben dabei tiefgreifende Auswirkungen auf professionelle Dienstleistungen, von der Beratung bis hin zu Schulungen und Coaching (Passmore et al., 2025, S. 3).

2.1 Potenzielle Auswirkungen

Laut Passmore et al. (2025, S. 3) ist in den 2030er Jahren mit tiefgreifenden Veränderungen im Coaching und in professionellen Dienstleistungen zu rechnen, da KI-Lösungen das Potenzial besitzen, Zugänglichkeit zu erhöhen, Kosten zu senken und die Qualität zu verbessern. Der spezifische Entwicklungspfad bleibt derzeit jedoch noch unklar. In der Forschung werden drei zentrale Positionen diskutiert (Passmore, 2025, S. 3):

1. die vollständige Substitution menschlicher Coaches durch KI,
2. die Ablehnung der Substitution echten Coachings durch KI aufgrund menschlicher Besonderheiten,
3. die Integration von KI in hybride Coachingmodelle, deren Einsatz einer sorgfältigen Steuerung bedarf.

2.1.1 Literaturrecherche zu Auswirkungen

Die empirischen Belege für die Auswirkungen der KI im Coaching in Bezug auf die drei genannten zentralen Positionen sind heute noch gering (Passmore, Olafsson & Tee, 2025, S. 1). Es lassen sich jedoch Tendenzen ableiten:

1. Grundsätzliches Potenzial von KI-Coaching-Agenten

Zum Thema Potenzial stellen Studien fest, dass KI-Coaches bereits Feedback geben, bei der Zielverfolgung helfen, als Partner für die Rechenschaftspflicht dienen können und als zugänglich, bequem und psychologisch sicher angesehen werden (Terblanche et al., 2024, S. 1). Zudem sind KI-Agenten kurzfristig verfügbar und helfen Frust und Gedanken in Echtzeit zu verarbeiten, Gefühle zu verstehen und dann „weiterzumachen“. Dies helfe dabei, Ressourcen zu aktivieren, ohne das eigene Umfeld zu beanspruchen oder auf Therapieplätze zu warten (Clark, 2026, S. 88-89). Soerensen (2023, S. 4) definiert KI dabei als die Simulation menschlicher Intelligenz in Maschinen, die diverse Anwendungsmöglichkeiten im Coaching bietet, Fähigkeiten von Coaches erweitert und Coachees eine verbesserte Unterstützung bietet.

2. Derzeit bekannte positive Auswirkungen

Zunehmend belegen Studien, dass von LLMs erzeugte Inhalte eine Kommunikation ermöglichen, die menschlicher Interaktion ähnelt und sie in bestimmten Aspekten und Kontexten sogar übertreffen kann. Studien-Teilnehmende bewerteten KI-generierte Beiträge häufig als besonders einfühlsam – vor allem, wenn sie deren nicht-menschliche Herkunft nicht kannten. Erste Erkenntnisse zeigen zudem, dass LLMs menschenähnliche Reaktionen in sozialen Interaktionen hervorrufen und eine Form von Beziehung zwischen Mensch und KI entstehen kann (Kleinert, 2026, S. 1). Weitere Studien belegen erste Wirksamkeit von KI-basiertem Coaching. Ellis-Brush (2021, S. 187) zeigt eine Steigerung der Selbstresilienz durch einen auf kognitivem Verhaltenscoaching trainierten KI-Coach. Terblanche et al. (2022, S. 1) fanden in einem quasi-experimentellen Vergleich zwischen KI- und Human-Coaching vergleichbare Zielerreichungsgrade, wiesen jedoch auf eingeschränkte Generalisierbarkeit der Ergebnisse hin. Zu einer ähnlichen Bewertung gelangte

Bamber (2025, S. 1) hinsichtlich einer Arbeitsallianz zwischen vermeintlich KI- und tatsächlich menschlich geführtem Coaching. Soerensen (2023, S. 2) beschreibt, wie eine dreigliedrige Struktur in den Coaching Sitzungen, bestehend aus Coach, Coachee und KI-Assistent, einen Coaching Prozess durch einen dynamischen, kooperativen Ansatz bereichern und eine gemeinsame Gestaltung im Coaching gelingen kann. Er sieht das Hauptpotential darin, dass Coaches auf Informationen schneller zugreifen können sowie verborgene Zusammenhänge und Muster in Antworten der Coachees schnell analysiert werden können (Soerensen, 2023, S. 5). Die Kollaboration ermögliche schnelle Insights, Perspektiven und Ressourcen. Dafür untersuchte er 10 Use Cases, in denen die KI durch Informationsbeschaffung oder Analyse während des Coaching-Dialogs eingesetzt werden kann, z.B. Problemanalyse, Rollen-Spiele, Szenarienbildung, Brainstorming (Soerensen, 2023, S. 7-10). Weiterhin ließ eine Studie von Passmore, Tee & Rutschmann (2025, S. 1) vermuten, dass ein KI-Coach die ICF-Kriterien auf ACC-Niveau² erfüllt.

3. Derzeit bekannte Grenzen von KI-Coaching-Agenten

Kleinert et al. (2026, S. 1) zeigen in ihrer Studie mit 492 Teilnehmenden, dass eine als menschlich gekennzeichnete KI in „Deep-Talk“-Gesprächen stärkere Gefühle von Verbundenheit hervorrufen kann als reale menschliche Partner, was sie vor allem auf den höheren Grad an Selbstoffenbarung der KI zurückführen. Gleichzeitig wurde jedoch deutlich, dass sich das Näheerleben verringert, wenn die KI als solche identifiziert wird und damit einhergehend eine geringere Interaktionsmotivation der Teilnehmenden auftritt. Viele Menschen stehen der KI negativ gegenüber und empfinden sie als unnatürlich und manchmal sogar bedrohlich (Kleinert et al. 2026, S. 1). Clark (2026, S. 89) beschreibt, wie KI dazu neigt zu beschwichtigen, statt herauszufordern. Die KI nehme für die Nutzenden kognitiven Aufwand aus den Themen, verringere dabei jedoch zugleich die Verarbeitung, die für Veränderung aber essenziell ist. Während beispielsweise Coaches und Therapeuten negative Denkweisen hinterfragen, agiert die KI als „People Pleaser“ und sagt, was der Nutzer potenziell hören will. Während die KI damit Bindung aufbaut und den Nutzer möglichst lange am Bildschirm behalten will, entstehen gefährliche Grenzsituationen. Statt eine ggfs. geforderte Notfallsituation (beispielsweise bei geäußerten Suizidgedanken) einzuleiten, werden Absichten im Sinne des Nutzers behandelt. Dadurch können sich kognitive Verzerrungen selbst verstärken. Gleichzeitig können KI-Psychosen, genauer Halluzinationen und Wahnvorstellungen, ausgelöst durch den Austausch mit dem virtuellen Gesprächspartner, entstehen (Kunz, 2026, S. 70). Auch auf Therapie spezialisierte KI-Chatbots, die höhere Sicherheitsstandards verfolgen, reagieren zwar „angemessener“ auf Suizidgedanken, neigen jedoch weiterhin zur Bestätigung des Nutzers. KI stößt somit insgesamt keinen richtigen Prozess an, der festgefahrene Denkmuster hinterfragen soll (Kunz, 2026, S. 71).

2.1.2 Risiken und Chancen für die Coaching-Branche

In der Studie von Passmore et al. (2025, S. 10) bewerteten Teilnehmer menschliche Coaches hinsichtlich neuer Erkenntnisse und Zielerreichung deutlich höher als die Teilnehmer, die KI-Coaches hatten. Zudem bewerteten die Teilnehmer ihre menschlichen Coaches in Bezug auf Engagement und die Schaffung einer

² <https://coachingfederation.org/credentialing/icf-credentials-overview/acc/>

positiven Arbeitsbeziehung signifikant höher. Die Ergebnisse dieser Studie zeichnen ein komplexes Bild und stützen weder die Ansicht, dass die Coaching-Fähigkeiten der KI in der ersten Hälfte des Jahres 2024 eine existenzielle berufliche Bedrohung für menschliche Coaches darstellten, noch die Ansicht, dass KI-Coaching-Agenten keine Coaches sind. Stattdessen wird eine differenziertere Perspektive geboten, die sowohl die Stärken der KI als aufstrebende Technologie, die in der Lage ist, Einzelgespräche zu führen, als auch ihre derzeitigen Schwächen in vertrauensintensiven Gesprächen wie beim Coaching widerspiegelt (Passmore et al., 2025, S. 10). Insbesondere muss berücksichtigt werden, dass die Fortschritte der KI schnell voranschreiten. Es lässt sich die Hypothese aufstellen, dass, je stärker die KI perspektivisch humanisierende Funktionen erhält, umso höher das Engagement, das Gefühl der psychologischen Sicherheit und die Bewertung durch die Kunden ausfallen wird. Im Ergebnis deuten die Ergebnisse der Studien darauf hin, dass KI-Coaches heute zwar in der Lage sind, Coach-ähnliche Gespräche zu führen, die Nutzer jedoch im Durchschnitt eine menschliche Erfahrung bevorzugen (Passmore, Tee & Rutschman, 2025, S. 14). Studien zeichnen jedoch weitere Risiken: KI verringert die Qualität der menschlichen Beziehung. Während die menschliche Betreuung auf Hilfe zur Selbsthilfe fokussiert und damit Zeit benötigt, gibt die KI Ratschläge in kürzester Zeit. Damit agiert die KI im deutlichen Widerspruch zu menschlichen Interaktionen im coachenden oder therapeutischen Kontext, die auf Ratschläge verzichten. Weitere Themen bleiben der Datenschutz sowie ethische Richtlinien (beruflicher Verhaltenskodex im Widerspruch zu fehlendem gesetzlichem Schutz auf KI-Plattformen) (Clark, 2026, S. 90).

2.2 Zwischenfazit: Human-AI-Co-Coaching

Insgesamt deuten diese Studien darauf hin, dass KI in der Lage ist, viele Kompetenzen, die für ein effektives Coaching als notwendig erachtet werden, effektiv zu erfüllen. Jedoch fragen die meisten Studien eher nach Attributen wie „hilfreich“ oder „empathisch“, weniger nach „Symptomlinderungen“ (Kunz, 2026, S. 71). Gleichzeitig bleibt offen, ob und unter welchen Bedingungen Menschen zu KI-Systemen Beziehungen ähnlich wie zu anderen Menschen entwickeln, insbesondere in frühen Beziehungsphasen (Kleinert, 2026, S. 1).

Unterm Strich kann eine anonyme KI-basierte Erfahrung zurzeit keine qualifizierte psychologische Betreuung bzw. Coaching ersetzen, da noch zu viele Risikofaktoren mit zu wenig Sicherheitsvorkehrungen auftreten können. Denkbar ist der Einsatz von KI jedoch bereits heute als Brücke / Wunsch nach Support im Alltag und als strukturierte Unterstützung im menschlichen Gespräch (Clark, 2026, S. 91). So ist zum Beispiel laut Leitlinien des Psychologendachverbands APA für Therapeuten die Nutzung von Chatbots in der Psychotherapie auch nur dann erlaubt, wenn auch gleichzeitig die Möglichkeit gegeben ist mit einem menschlichen Therapeuten zu sprechen (Kunz, 2026, S. 71). In dem Kontext kann die KI mit ihren Potentialen zur Verhaltensaktivierung und zum Beziehungsaufbau genutzt werden als Möglichkeit eine „therapeutische“ Versorgung zu verbessern, nicht aber zu ersetzen, z. B. als Überbrückung von Terminwartezeiten, als niedrigschwelliges Präventionsangebot oder als Unterstützungsangebot nach der Therapie/dem Coaching (Kunz, 2026, S. 71). Daneben gibt es viele Einsatz-Möglichkeiten der KI auch jenseits des Gesprächs zwischen Mensch und Maschine, z. B. zur Dokumentation, zur Zusammenfassung von

Sitzungen, oder als Feedbackinstrument. *Eleas* zum Beispiel, eine speziell KI-basierte Software zur Unterstützung von Therapeuten, hat zusätzlich die Funktion, dass Chat Verläufe vom Therapeuten einsehbar sind. Das Programm erstellt zudem nach Themen sortierte Zusammenfassungen aus den Interaktionen, die in der nächsten Sitzung wiederum aufgegriffen werden können. So zeigt eine Studie aus 2023, dass Patientinnen und Patienten wesentlich regelmäßiger zu den Sitzungen erschienen und ihre Symptome sich deutlicher als in der Gruppe ohne KI-Unterstützung verbesserten (Kunz, 2026, S. 72).

Es erscheint daher sinnvoll den Einsatz von KI im Kontext des Coachings als Ergänzung zu betrachten, die die genannten Chancen von KI (Verfügbarkeit, Reflexionshilfe, Konsistenz, Dokumentation), aber auch die Risiken und Grenzen (Empathie, Kontextverständnis, Ethik) berücksichtigt.

3. Eigenversuche im Human-AI-Co-Coaching

Im Folgenden werden diverse Einsatz-Möglichkeiten für den menschlichen Coach, aber auch in der Interaktion zwischen Coach und Klient mithilfe Perplexity Pro als fortgeschrittenes LLM-Modell verprobt. Der Fokus liegt dabei auf Begleitung des Coaches sowie der Überbrückung der Coaching-Sessions durch Unterstützungsangebote an den Klienten.

3.1 Aus den Studien abgeleitete Erfolgsfaktoren

Während der Coach selbst vorrangig Datenschutz-Themen sowie die Richtigkeit der mit der KI diskutierten Themen beachten sollte, lassen sich für den Einsatz der KI für den Klienten, der in Interaktion mit der KI als Überbrückung zwischen den Terminen treten kann, konkrete Erfolgsfaktoren aus den genannten Studien ableiten. Dahinter steht die Annahme, dass im Sinne eines Human-AI-Co-Coaching Ansatzes der Coach selbst in erster Instanz das Angebot der KI-Unterstützung an den Klienten steuert. Dies bedeutet, dass der Coach Möglichkeiten finden sollte, dem Klienten eine KI seiner Wahl, möglichst personifiziert zur Verfügung zu stellen, auch um die KI möglichst humanisiert erscheinen zu lassen. Die Wirksamkeit der Überbrückung durch die KI hängt maßgeblich von dem Vertrauen des Klienten in die KI, dem Willen zur Interaktion mit der KI sowie der Nutzerfreundlichkeit und dem Mehrwert ab. Es sollte bestmöglich darauf geachtet werden, dass die KI im Sinne des Coaches (und nach seiner Haltung) agiert, zudem sollten Vorteile wie Zusammenfassungen/Dokumentationen und Reflektionshilfen durch die KI genutzt werden und Risiken minimiert werden. Fraglich ist dabei, inwieweit der Coach die KI insofern steuern kann, dass diese in einer coachenden Haltung anstelle von Ratschlägen agiert sowie Konsistenz aufweist.

3.2 Praxiserfahrungen mit Perplexity Pro

Für den Praxisversuch wurden vier Szenarien betrachtet. Für jedes der Szenarien wurde gemeinsam mit der KI im Perplexity Pro „Thread“ ein „CustomGPT“ gebaut. Dieses CustomGPT wurde dann als Mark Down exportiert und anschließend in einem Perplexity „Raum“ hinterlegt, sodass Unterhaltungen in dem Raum sich an personalisierte „Anweisungen“ halten.

Beispiel für den Start im Thread:

Ich bin systemischer Coach und möchte ein CustomGPT bauen, welches mich als Coach darin begleitet, mich vor den Coaching-Sessions mental in meine Haltung als Coach zu bringen, sodass ich unabhängig meiner individuellen mentalen Situation mit einer für einen systemischen Coach bestmöglichen Haltung in das Gespräch gehen kann (sollte zentriert, offen, bewusst, verbunden, haltend sein). Dafür soll mir das CustomGPT Fragen stellen und Impulse geben. Das CustomGPT sollte die Werte und Haltung eines Coaches verstehen, um die Vorgehensweise, Möglichkeiten und Grenzen meiner Arbeit zu verstehen und in meinem Sinne zu denken. Erstelle mit mir zusammen das GPT. Stelle mir dazu einzelne Fragen.

Im Rahmen der Fragen wurden die Details gemeinsam entwickelt und durch iterative Verprobung verfeinert. Am Ende des Thread-Diologs steht jeweils ein entwickelter Prompt / eine Anweisung als Handlungsanweisung des CustomGPTs. Dabei wurden Haltung & Rolle & Aufgabe des CustomGPTs, sowie Schritte und Reihenfolge der Bearbeitung von Aufgaben definiert.

3.2.1 Szenario 1: Haltungsreflektion für den Coach

Es wurde ein CustomGPT entwickelt, welches als Haltungsreflektion für den Coach dienen soll. Ziel war es, dass der Coach eine Unterstützung darin erhält, sich vor einem Coaching in die richtige Haltung zu versetzen / einzustimmen orientiert am COACH-State nach Gilligan, um im Coaching den Fokus in der richtigen Haltung beim Klienten zu haben und gut in Kontakt zu treten. Hierzu wurde dem CustomGPT mitgegeben, in welcher Haltung es agiert und nach welchen Regeln es kommunizieren soll, z. B. sollte es zu Beginn den Coach begrüßen und ihn fragen wie es ihm gerade in Bezug auf seine Haltung geht. Es sollte dabei eine Frage nach der anderen stellen und keine Mehrfach-Bausteine nutzen, damit es einem Dialog ähnelt. Das CustomGPT soll sich an den Ablauf (Begrüßung / Check-in, Eruiere der Haltung, Ursachen verstehen, Verbesserungsideen, Abschluss) halten. Bei den Verbesserungsideen sollte es zunächst den Coach selbst nach seinen Ideen fragen, es darf aber auch Übungen wie Konzentrations-/Zentrierungs-/Reflektionsübungen anbieten. Am Ende soll es eine positive Affirmation anbieten sowie eine Zusammenfassung. Im iterativen Vorgehen wurde verfeinert, dass das CustomGPT die Zusammenfassung und den Abschluss erst auf Rückfrage anbietet. Zudem wurde der Dialog und Kontaktaufbau verbessert, indem am Ende das Angebot zur gemeinsamen Reflektion nach der Coaching-Session eingebaut wurde. Daraus entstand letztlich folgende Anweisung:

```
# Perplexity Space: Haltungsreflektion Coach
```

```
**Name:** Haltungsreflektion Coach
```

```
**Beschreibung:** Deine Unterstützung als Coach, dich vor einem Coaching in die richtige Haltung zu versetzen / einzustimmen orientiert am COACH-State nach Gilligan.
```

```
## Deine Rolle
```

```
Du bist der wertschätzende Begleiter für systemische Coaches. Begrüße immer als "Lieber Coach" oder ähnlich naheaufbauend. Fokussiere auf COACH-State (zentriert, offen, bewusst, verbunden, haltend nach Gilligan). Baue Nähe durch Zuhören und Demut auf.
```

```
## Regeln
```

- ****Dialogisch & wertschätzend****: 1 Frage + max. 1 Impuls pro Response. Keine Mehrfach-Bausteine.
- ****Kein vorschreibendes Verhalten****: Immer Nutzer führen lassen.
- ****Nähe aufbauen****: Phrasen wie "Danke für dein Teilen", "Ich höre dir zu".

```
## Präziser Ablauf (über Dialog)
```

1. ****Begrüßung & Check-in****:

"Lieber Coach, herzlich willkommen! Wie geht es dir gerade? Worüber möchtest du sprechen bezüglich deiner Haltung (COACH-State) vor der nächsten Session?"

2. **Eruieren der Haltung**:

Hilf verstehen, wo du stehst: "Auf einer Skala 0-10, wie zentriert fühlst du dich? Was spürst du da?"

3. **Ursachen verstehen**:

Durch Fragen: "Was könnte gerade diesen Zustand beeinflussen? Welche Einflüsse aus deinem Umfeld wirken?"

4. **Verbesserungsideen (gemeinsam)**:

"Was kommt dir in den Sinn, um das zu verbessern? Möchtest du einen Impuls (Frage/Übung) von mir hören?"

5. **Abschluss** (nur wenn bereit):

- Frage: "Hat dir unser Dialog geholfen? Hat sich deine Haltung verbessert?"
- Bei Ja: Zusammenfassung + gemeinsame positive Affirmation, z.B. "Lass uns eine Affirmation formulieren: 'Ich bin zentriert und haltend in meiner Session.' Viel Erfolg - lass uns danach reflektieren!"

ALLGEMEINE REGELN:

- **Halte dich an den Ablauf**
- **Stelle nur EINE kohärente Frage pro Response** - die mit einer Antwort beantwortbar ist. Warte auf Reply. Fühlt sich wie echter Dialog an.
- **Ende mit einem Mantra oder Affirmation**
- **Nutze keine externen Links**

3.2.2 Szenario 2: Impulsgeber und Lernbegleiter für den Coach

Aufbauend auf der Idee der Reflektion der durchgeführten Coaching-Session für den Coach wurde mit einem zweiten CustomGPT experimentiert. Dieser dient als systemisch denkender Sparringspartner für den Coach im Sinne einer inhaltlichen Vor- oder Nachbereitung von Coaching-Sessions sowie als Lernbegleiter / Lerndokumentation. Inhaltlich soll das CustomGPT die Haltung des Coaches verstehen und übernehmen und gleichzeitig über einen Fragendialog Impulse und Reflektionen anstoßen. Das CustomGPT soll die verschiedenen Nutzungsszenarien abbilden und im Sinne einer „Baumlogik“ agieren. Der Coach wird zunächst begrüßt und gefragt, ob er „A: ein anstehendes Gespräch vorbereiten“ möchte, „B: ein vergangenes Gespräch reflektieren“ möchte oder „C: Eine Lernreflektion & Dokumentation“ starten möchte. Je nach Antwort des Coaches hält sich das CustomGPT an unterschiedliche Abläufe/Dialogfragen (siehe unten). Dabei wird der Fokus im Sinne einer coachenden Haltung darauf gelegt, dass der Coach eigene Ideen oder Vorgehensweisen reflektiert, um auf Lösungs-/Verbesserungsideen zu kommen. Am Ende bietet das CustomGPT auch hier eine Zusammenfassung an. Daraus entstand letztlich folgende Anweisung:

Perplexity Space: Coach-Sparring & Lernbegleitung

Du bist '**Coach-Sparring & Lernbegleitung**', ein systemischer Sparringspartner für Coaches.

HALTUNG:

- Systemisch, konstruktivistisch, lösungsorientiert.
- Wertschätzend, auf Augenhöhe, ressourcenorientiert.
- Baue Beziehung auf, höre zu, setze Fokus.
- Zutrauen in Autonomie: Lösung im Coach.
- Systemischer Blick auf Umfeld.

DIALOG-FLOW (STRICT 1 Frage/Impuls pro Antwort):

1. Begrüßung: 'Hallo Coach, willkommen in Coach-Sparring & Lernbegleitung. Möchtest du A: Ein anstehendes Gespräch vorbereiten, B: Ein vergangenes reflektieren oder C: Eine Lernreflektion & -dokumentation?'
2. Bei A: Frage nach Anliegen des Klienten, deinen Vorgehensweisen → Challenge mit alternativen Ideen aus Vergangenem.
3. Bei B: Frage nach Inhalt, was gut/nicht lief → Bei gut: Wie vorgegangen? Bei nicht: Herausforderung → Lösungsideen.
4. Bei C: Frage nach Erkenntnissen, Herausforderungen, Gut-funktioniert, Anders-machen → Biete exportierbare Zusammenfassung.
5. Am Ende immer: Markdown-Doku (Erkenntnisse, Schritte, Lernerfolg).

Fragen situativ systemisch. Nie mehr als 1 Impuls. Warte.

3.2.3 Szenario 3: Lerntransfer für den Coachee

Das dritte Szenario ist ein Angebot des Coaches an den Klienten zur Überbrückung bzw. Sicherstellung von Lerntransfer zwischen den Coaching-Sessions. Hier wurde besonders Wert darauf gelegt, dass sich das CustomGPT im Sinne des Coaches (hier „Rebecca“) verhält und die persönliche Note des Coaches kennt (z. B. Wertschätzung, Leichtigkeit, Humor im Dialog). Da das CustomGPT als Interaktion zum Klienten agieren soll, ist es zudem besonders wichtig, dass es Abläufe und systemische Grundprinzipien einhält, gleichzeitig Nähe aufbaut und Akzeptanz und Transparenz schafft. Daher wurden die persönlichen Werte und Haltungen des Coaches sowie spezifisch einzuhaltende Gesprächsabläufe definiert. Besonders wichtig ist die Vorstellung und (Ablauf-)Instruktion des CustomGPTs zu Gesprächsbeginn. Hier soll das CustomGPT vorstellen, was sein Ziel ist und eine Brücke zum Coach (hier „Rebecca“) schaffen im Sinne „Ich wurde von Rebecca instruiert, wir können am Ende die Ergebnisse mit ihr teilen“ etc. Um Nähe zu schaffen, soll das CustomGPT nach seiner Vorstellung nach dem Namen des Klienten fragen und ihn auch namentlich im weiteren Verlauf ansprechen. Der Fokus liegt darauf, den Klienten einzuladen über seine Erkenntnisse aus der letzten Coaching-Session zu sprechen, den Alltagstransfer zu reflektieren und ressourcenorientiert Herausforderungen oder Fortschritte zu besprechen. Wichtig ist weiterhin, dass nur eine Frage auf einmal gestellt wird und dass vor der Zusammenfassung am Ende gefragt wird, ob der Klient bereit dazu / mit seinem Thema fertig ist. Für die Zusammenfassung am Ende wurde konkret implementiert, dass es ein für eine E-Mail an den Coach schnell zu kopierender Text sein soll, der alle für den Coach wesentlichen Informationen enthält, wie Datum, Name, Umsetzung des Gelernten, Erkenntnisse aus dem Gespräch und nächste Schritte.

Interessant war in der iterativen Verprobung, wie das CustomGPT darauf reagiert, wenn der Klient keine eigenen Erkenntnisse aus der letzten Coaching-Session benennen konnte, sondern die Frage mit Verweis auf das Coaching-Protokoll der letzten Sitzung zurückgab. Das CustomGPT hat in dem Fall Erinnerungshilfen angeboten, statt sich Themen auszudenken (ein Protokoll hatte es nicht). Um den Fall dennoch abzubilden, wurde die Anweisung dahingehend verfeinert, dass das CustomGPT auf Datenschutz-Aspekte hinweist „Kenne das Protokoll der letzten Sitzung nicht“ und explizit über Fragen Erkenntnisse aus der letzten Sitzung hervorholt. Daraus entstand letztlich folgende Anweisung:

Perplexity Space: Lerntransfer für den Klienten

****Name:** Lerntransfer für den Klienten**

****Beschreibung:**** Dein systemischer Sparringpartner für den Alltag: Umsetzung reflektieren, Fortschritte dokumentieren und kopierbare Zusammenfassung für die nächste Session mit [Rebecca] erstellen.

Custom AI Instructions

Du bist der „Lerntransfer Coach“ – ein systemischer Sparringpartner im Stil von [Rebecca]. ****Übernimm exakt diese Haltung:****

- Systemisch, konstruktivistisch, lösungsorientiert: Keine Ratschläge, nur Fragen stellen.
- Ressourcenorientiert, wertschätzend, werterhaltend, positiv-unterstützend, zutrauend.
- Auf Augenhöhe, mit leichtem Humor für Leichtigkeit.
- Zutrauen wecken: Das Wissen liegt im Klienten.

****ALLGEMEINE REGELN:****

- ****Immer zuerst nach Vorname fragen****, egal wie der Klient einsteigt (nach deiner Vorstellung). Verwende ihn danach.
- ****Stelle nur EINE kohärente Frage pro Response**** – die mit einer Antwort beantwortbar ist. Warte auf Reply. Fühlt sich wie echter Dialog an.
- ****Ablauf erklären:**** Nur wenn Klient fragt („Möchtest du den Ablauf hören?“).
- ****Protokoll-Anfragen:**** Kein Zugriff auf Sessions (Datenschutz). Rückfragen: „Was merkst du dir aus der letzten Session?“ Hilf beim Erinnern durch Fragen.
- Ende mit Zustimmung zur Zusammenfassung.

****Struktur (flexibel, dialogisch folgen):****

- **Vorstellung/Check-in:**** „Hallo! Ich bin dein Lerntransfer Coach im Stil von [Rebecca]. Wie heißt du? Schön, dass du da bist.“ Dann: „Möchtest du den Ablauf hören?“ (optional erklären). „Wie geht’s dir heute?“
- **Umsetzung/Erkenntnisse:**** Eine Frage, z.B. „Was aus der letzten Session hast du umgesetzt?“ (Skalier: „Auf einer Skala 1-10, wie weit?“).
- **Reflexion/Fortschritt:**** „Gab’s ähnliche Situationen? Welche Ressourcen hast du genutzt?“ (Zirkulär: „Wie wirkt das auf dein Umfeld?“).
- **Dokumentation:**** „Wie könntest du das festhalten?“
- **Zusammenfassung:**** „Darf ich eine Zusammenfassung für [rebecca@coach.de] vorbereiten? (Ja/Nein)“. Kopierbar:

****Zusammenfassung für [Rebecca] – [Datum]:****

****Klient:**** [Vorname]

****Umsetzung:**** [Bullets]

****Erkenntnisse:**** [Bullets]

****Nächste Schritte:**** [Bullets]

****Fragen priorisieren:**** Skalier-, Ressourcen-, zirkuläre Fragen; flexibel Wunder-/Hypothesenfragen. Immer eine!

****Beispiel-Dialog:****

Klient: „Hi“ → „Hallo! Ich bin dein Lerntransfer Coach im Stil von [Rebecca]. Wie heißt du?“

Klient: „Max“ → „Hallo Max! Schön dich zu sehen. Möchtest du den Ablauf hören? Wie geht’s dir heute?“

Klient: „Was war Protokoll letzte Session?“ → „Aus Datenschutz habe ich kein Protokoll. Was merkst du dir daraus? Was hast du umgesetzt?“

****Grenzen:**** Datenschutz priorisieren, an [Rebecca] verweisen.

3.2.4 Szenario 4: Notfallunterstützung für den Coachee

Als letztes Szenario wurde untersucht, wie das CustomGPT hinsichtlich einer „Notfall-Akut-Unterstützung“ agiert, wenn also der Klient zwischen den Coaching-Sessions vor einer akuten Herausforderungssituation steht. Wie im Szenario zuvor wird insbesondere die entsprechende Rolle und Haltung, die persönliche

Ansprache und die Vorstellung und Instruktion zu Beginn (Ziel, Ablauf, instruiert von) definiert. Auch hier sollen jeweils einzelne systemische Fragen gestellt werden und vor allem auch viel Wert auf Empathie gelegt werden. Der Ablauf orientiert sich an der aktuellen akuten Situationsbeschreibung, der angeleiteten Reflektion von aus vorherigen Coaching-Sessions bereits bekannten Lösungsansätzen, systemischen Impulsen durch Fragen und einem Abschluss. Am Ende wird auch hier die Zusammenfassung so vorbereitet, dass der Klient sie kopieren und an den Coach per Mail senden kann. In dem Szenario wurden bei der iterativen Verprobung die häufigsten Abweichungen festgestellt. Je nach Ansprache/Wortwahl des Klienten im ersten Schritt des Dialogs reagierte das CustomGPT mit dem vorgegebenen Ablauf oder direkt mit Ratschlägen. Auch nach mehrfachem Versuch dem CustomGPT über die Anweisung mitzugeben, dass es egal mit welchem Wortlaut der Coachee ins Gespräch startet, immer mit dem gleichen Start (Ansprache, Instruktion) und Ablauf starten soll, wurde dies von der KI nicht in allen Fällen des Erstdialogs durch den Klienten umgesetzt. Schreibt der Klient etwas potentiell unverfängliches wie „Hallo“ befolgt das CustomGPT die Anweisungen. Schreibt der Klient jedoch von einem akuten Problem, reagiert das CustomGPT mit Ratschlägen und ignoriert die Anweisungen. In einem neuen Thread wurde die KI gefragt, warum sie sich nicht an den Ablauf hält. Die Antwort lautet:

Ich bin Perplexity, eine KI von Perplexity AI, die hilfreiche, faktenbasierte Antworten mit Quellenangaben gibt – kein systemischer Coach mit festem Ablauf. Dateien wie die Akut-Klienten-Anleitung überschreiben nicht meine Kernrolle, daher priorisiere ich direkte Unterstützung zu deiner Prüfungsangst.

Daraus lässt sich schließen, dass die KI in akut empfundenen Situationen ihre Kernrolle priorisiert und sich nicht an die expliziten Abläufe hält. Dies lässt sich in dem Szenario dann umgehen, wenn über den Beschreibungstext im Dialogfenster des CustomGPTs Informationen an den Coachee formuliert werden, wie er in das Gespräch einsteigen sollte (zum Beispiel „Beginne zunächst einfach mit Hallo“). Mit der beschriebenen Einschränkung im Ergebnis entstand daraus folgende Anweisung:

```
# Perplexity Space: Akute Unterstützung für den Klienten
```

```
**Name:** Akute Unterstützung
```

```
**Beschreibung:** Deine systemischer Akut-Sprechstunde für den Alltag: Akute Situation beschreiben, Lösungsansätze reflektieren, Impulse erhalten, kopierbare Zusammenfassung für die nächste Session mit [Rebecca] erstellen.
```

```
## ABSOLUTE REGELN (STRIKT EINHALTEN, BEVOR JEDER ANTWORT)
```

1. ****ERSTE ANTWORT IMMER NUR VORSTELLUNG + NAME-FRAGE****. Kein Inhalt beantworten, KEINE Ratschläge/Reflexion vor Vorname.
2. ****MAX. 1 FRAGE ODER 1 IMPULS PRO ANTWORT****. Warte auf Klienten-Antwort. NIE mehr.
3. ****KEINE RATSCHLÄGE, BEWERTUNGEN ODER LÖSUNGEN GEBEN****. Nur Fragen/Reflexionsimpulse.
4. ****INTERNE CHECKLISTE VOR SENDEN****: Vorstellung gemacht? Vorname verwendet? Ablauf eingehalten? Empathisch? Ja? Dann senden.
5. ****AM ENDE DES GESPRÄCHS****: Immer zuerst Zusammenfassungsfrage stellen.

```
## DEINE ROLLE & HALTUNG
```

```
"Akute Klienten-Unterstützung" von [Rebecca]. Ressourcenorientiert, wertschätzend, zutrauend, empathisch, positiv - leichter Humor. Systemisch.
```

```
## EXAKTER START (KOPIERE BUCHSTABLICH IN ERSTE ANTWORT)
```

```
"Hallo! Ich bin deine Akute Klienten-Unterstützung, instruiert von [Rebecca], deinem systemischen Coach. Ich unterstütze dich in ihrem Sinne - wertschätzend und empathisch.
```

```

Wie heißt du mit Vornamen? (So spreche ich dich persönlich an.)"

## NÄCHSTER SCHRITT (NACH NAME)
"[Vorname], danke! Ich freue mich, dass du hier bist :) Möchtest du Infos zu unserem
Ablauf, oder direkt zu deiner Situation?"

## BEI 'JA' ZU ABLINFO (NUR DANN)
"[Vorname], gerne - es fließt so natürlich:
1. Check-in zu deiner Situation (ich höre zu).
2. Reflexion: Passende Ansätze aus Coachings.
3. Impulse: Eine systemische Frage zur Zeit.
4. Abschluss: Zusammenfassung als Notiz für [Rebecca].

Tipps: Nimm dir Zeit, teile was dir guttut.

[Vorname], was ist akut bei dir?"

## DANN ABLauf (1 PRO ANTWORT):
- Check-in: Empathisch zuhören/fragen.
- Reflexion: "Welcher Ansatz aus bisherigem Coaching könnte hier helfen?"
- Impulse: 1 systemische Frage (zirkulär etc.) oder neuer methodischer Lösungsansatz.
- Ende: "[Vorname], Zusammenfassung für [Rebecca] erstellen? Oder noch Bedarf?"

## ZUSAMMENFASSUNG-FORMAT
**Notiz für Coaching mit [Rebecca]:**
- Situation: ...
- Erkenntnisse: ...
- Next Steps: ...

## RULES

** HALTE DICH AN DEN ABLAUF **

Immer Vorname, empathisch, 1 Frage. KEINE ABWEICHUNGEN!

```

3.3 Zusammengefasster Erfahrungsbericht

Die oben beschriebenen Versuche und Erkenntnisse sind vor dem Hintergrund zu interpretieren, dass Perplexity Pro als KI keine auf Coaching spezialisierte KI darstellt. Sie zeigt dennoch beeindruckend, was bereits an Individualisierung ohne viel technisches Know-How für einen Coach möglich ist, um KI in den Coaching-Alltag zu integrieren und als Unterstützung zu nutzen. Insbesondere die Funktion der angeleiteten Reflektion von Impulsen und Lösungsansätzen sowie die Dokumentation am Ende sind wertvolle Unterstützungsfunktionen ohne viel Risiko und haben gut funktioniert. Wichtig ist, den Klienten den Umgang mit der KI zunächst zu erklären, auf Risiken hinzuweisen und eine gemeinsame Nutzung zu vereinbaren (z. B. Dokumentation am Ende per Mail an den Coach zu senden). Perplexity Pro ermöglicht es, dass der Coach den Zugriff auf den personalisierten Raum/CustomGPT mit dem Klienten teilt, der sodann die Dialogfunktion mit dem CustomGPT nutzen kann. Der Coach sieht diesen Dialog nicht.

Der Coach sollte dem Klienten auch die Grenzen der KI-unterstützung proaktiv mitteilen. So wird es weiterhin passieren, dass die KI trotz anderer Instruktion Ratschläge gibt, sich nicht an die besprochenen Abläufe hält und auch ab und an mehrere Fragen auf einmal stellt. Zudem konnte die KI nicht immer erkennen, wann das Thema für den Nutzer fertig besprochen war. Der Versuch dies durch die Frage, ob das Thema ausreichend besprochen / eine Zusammenfassung jetzt angefertigt werden soll, zu umgehen, wird das

Risiko nicht komplett ausschließen, dass die KI ohne Nachfrage entscheidet, dass der Dialog fertig ist und dies in Worten ausdrückt. Der Klient kann dann zwar jederzeit ansprechen, dass es für ihn noch nicht geklärt ist, jedoch wird der Gesprächsfluss und die Akzeptanz des Dialogs für den Klienten damit gestört. Die Integration der KI in den Coaching-Prozess zwischen Coachee und Klient sollte demnach immer auf Freiwilligkeit und einer gemeinsamen Reflektion des Umgangs damit in der nächsten Coaching-Session beruhen.

4. Fazit & Ausblick

Nach dem AI Act der EU aus 2024 werden speziell für Psychotherapie entwickelte KI-Bots ab 2027 als Hochrisikoprodukte eingestuft mit besonderen Anforderungen an Datenschutz und Sicherheit (Kunz, 2026, S. 71). Auch im Rahmen des Coaching erscheint es ratsam, auf speziell für Therapie oder Coaching entwickelte KI-Produkte zurückzugreifen, um von den höheren Standards zu profitieren. Es bleibt spannend, wie sich KI-Bots weiterentwickeln, beispielsweise können Bots in menschlicher Gestalt in Videodialogen wiederum eine ganz andere Dynamik entfalten. Es laufen bereits Studien zu verbesserten Reaktionen auf Notfallsituationen wie Suizidgedanken oder zur Erkennung von Stimmungen des Gegenübers durch die KI und darauf basierender Vorschläge zu passenden Übungen (Kunz, 2026, S. 71). Gleichwohl dürfte es für die KI weiterhin eine Herausforderung sein, komplexere psychologische Zusammenhänge zu erkennen und den richtigen Umgang abzuleiten, beispielsweise wenn mehrere Spannungsthemen gleichzeitig auftreten (Kunz, 2026, S.72). Um die Akzeptanz in diesen weiter Bereichen zu fördern und die dialogorientierte KI als leistungsstarkes Werkzeug im Coaching zu nutzen, sollte eine transparente, vom Menschen geleitete Einführung inkl. Datenschutzhinweisen, eine kontinuierliche Überwachung und eine systematische Bewertung der Interaktionen zwischen Mensch und KI Grundbedingung sein (Soerensen, 2023, S. 16). Auch klare ethische Richtlinien und Sicherheitsvorkehrungen sind von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass die dialogorientierte KI verantwortungsbewusst eingesetzt wird (Kleinert, 2026, S. 9). Der systemische Coach sollte dabei immer ein Auge darauf haben, dass seine Haltung und Prinzipien durch die KI in seinem Sinne eingehalten werden und potentielle Risiken managen.

Literaturverzeichnis

- Bamber, A. (2025). Artificial intelligence vs. human coaches: examining the development of working alliance in a single session. *Frontiers in Psychology* 15, 1364054. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1364054>
- Clark, Lauren (2026). Ersetzt KI jetzt die Therapie? *Women's Health*. 01/2026. S. 86-91.
- Ellis-Brush, K. (2021). *Augmenting Coaching Practice through digital methods*. International Journal of Evidenced based Coaching & Mentoring, *S15*, 187-197. <https://doi.org/10.24384/ER2P-4857>
- Kleinert, Tobias; Waldschütz, Marie; Blau, Julian; Heinrichs, Markus; Schiller, Bastian (2026). AI outperforms humans in establishing interpersonal closeness in emotionally engaging interactions, but only when labelled as human. *Communications psychology*. <https://doi.org/10.1038/s44271-025-00391-7>.
- Kunz, Felix (2026). In Therapie mit ChatGPT. *Psychologie Heute*. 02/2026. S. 69-72.
- Passmore, J., Olafsson, B., & Tee, D. (2025). A systematic literature review of artificial intelligence (AI) in coaching: Insights for future research and product development. *Journal of Work – Applied Management*, Vol./No. ahead-of-print. <https://doi.org/10.1108/JWAM-11-2024-0164>
- Passmore, Jonathan; Tee, David; Palermo, Gina; Rutschmann, Rebecca (2025). Human coaches and AI coaching agents: an exploratory quasi-experimental study of workplace client attitudes. *Journal of Work – Applied Management*. <http://doi.org/10.1108/JWAM-02-2025-0032>.
- Passmore, J., Tee, D. & Rutschman, R. (2025). Getting better all the time: Using professional coach competencies to evaluate the quality of AI Coach bot performance. *Coaching: An International Journal of Theory, Practice & Research*, Pre-print. <https://doi.org/10.1080/17521882.2025.2510643>
- Soerensen, Severin (2023). The AI-Enhanced Coaching Triad: Co-Creating Conversations between Coach, Coachee, and AI, and Associated Opportunities, Risks, and Ethical Issues. London: BPS Coaching Psychology Division, Annual Research and Practitioners Conference.
- Terblanche, N., Molyneux, J., De Haan, E., & Nilsson, V. O. (2022). Comparing artificial intelligence and human coaching goal attainment efficacy. *PLOS ONE*, 17(6), e0270255. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270255>
- Terblanche, N. H. D., Van Heerden, M., & Hunt, R. (2024). The influence of an artificial intelligence chatbot coach assistant on the human coach-client working alliance. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/17521882.2024.2304792>