

Daniel Feigenbutz

Mensch. Maschine. Bewusstsein.

**Ein Wegweiser für alle, die KI sinnvoll
nutzen wollen – ohne sich selbst zu
verlieren**



Dieses E-Book ist kostenlos.

Es gehört zu keiner typischen „Sales Funnel“-Strategie.

Du musst dich nicht registrieren, keine Daten eingeben und bekommst auch keine automatisierte Mailserie.

Ich glaube:

Wer echten Mehrwert erlebt, meldet sich von selbst.

Und wen etwas berührt, inspiriert oder weitergebracht hat, wird es weitergeben. Du darfst dieses E-Book gerne mit Menschen teilen, von denen du glaubst, dass es sie interessiert finden könnten – und es ihnen helfen könnte.

Wenn du das Gefühl hast:

„Das war hilfreich. Und irgendwie hätte ich gern mehr davon.“

Dann schau dir gern meine Angebote an – sie verbinden Energetik, Klarheit und Tiefe.

Ich freue mich, von dir zu hören.

Copyright © 2025 Daniel Feigenbutz.

Eine Weitergabe dieses E-Books ist ausdrücklich erwünscht – jedoch ausschließlich in unveränderter Form. Jede kommerzielle Nutzung ohne Zustimmung ist untersagt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Kapitel 1: KI ist da – und bleibt. Was tun?	6
Kapitel 2: Technik trifft Mensch: Was KI wirklich ist – und was nicht	10
Kapitel 3: Warum so viele Angst vor KI haben – und wie du sie überwindest	15
Kapitel 4: KI mit Seele nutzen – geht das? Ja!	19
Kapitel 5: Berufe mit KI – und mit Herz	23
Kapitel 6: Dein Wert in einer KI-Welt	27
Kapitel 7: So fängst du an – ohne Vorwissen, aber mit Haltung	31
Kapitel 8: Zukunft mitgestalten – statt nur funktionieren	35
Bonus: KI im Alltag – in 5 Minuten starten	39
Schlusswort	42
Über den Autor	44

Vorwort

An dich, der du vielleicht mit gemischten Gefühlen auf KI schaust

Dieses Buch ist kein Technikratgeber.
Und auch kein spiritueller Höhenflug.
Es ist ein Wegweiser – geschrieben für Menschen wie dich.

Menschen, die spüren:
Da draußen verändert sich gerade alles.
Und innerlich fragen:
Bin ich noch Teil davon? Oder werde ich irgendwann einfach überholt?

Vielleicht bist du neugierig, aber unsicher.
Vielleicht hast du Angst, dass KI dich ersetzt.
Oder du hast einfach keine Lust, dich schon wieder mit „dem Neuesten“ zu beschäftigen.

Dann bist du hier genau richtig.

Ich zeige dir auf den nächsten Seiten, wie du **KI sinnvoll nutzen kannst**, ohne dich selbst zu verlieren.

Wie du **mit Technik arbeiten kannst**, ohne zum Roboter zu werden.

Und wie du dabei **nicht nur mithältst**, sondern deinen eigenen Weg findest – mit Haltung, Klarheit und Herz.

Denn das große Missverständnis ist:
KI ersetzt keine Menschen.

Sie ersetzt nur die, die aufhören, Mensch zu sein.

Ich lade dich ein, einen neuen Blick zu wagen.

Einen mutigen.

Einen bewussten.

Und einen, der dich stärker macht.

Schön, dass du da bist.

Kapitel 1: KI ist da – und bleibt. Was tun?

In diesem Kapitel:

- ➔ Warum es keine Option mehr ist, KI zu ignorieren
- ➔ Wieso deine Angst verständlich – aber nicht hilfreich – ist
- ➔ Und wie du anfangen kannst, die Technik für dich arbeiten zu lassen

Der Elefant steht längst im Raum

Ob du willst oder nicht: **Künstliche Intelligenz ist da.**

Und sie geht nicht mehr weg.

Sie ist schneller, klüger, effizienter geworden – und sie lernt weiter.

Aber das Entscheidende ist: **KI verändert nicht nur die Arbeitswelt. Sie verändert unser Selbstbild.**

Und genau das macht vielen Angst.

Vielleicht auch dir?

Was uns wirklich Angst macht

Es ist nicht die Technik selbst, die so bedrohlich wirkt.

Sondern das Gefühl, **nicht mehr gebraucht zu werden.**

Nicht mehr mitzuhalten.

Nicht mehr gesehen zu werden – weil eine Maschine die Ideen liefert, die vorher von Menschen kamen.

Vielleicht denkst du manchmal:

- *Wozu soll ich noch etwas schreiben – ChatGPT kann das besser.*
- *Was, wenn mein Beruf bald von Algorithmen erledigt wird?*
- *Was, wenn alles schneller wird – nur ich nicht?*

- *Was bleibt dann noch von mir?*

Diese Fragen sind kein Zeichen von Schwäche.

Sie sind ein Zeichen von **Bewusstsein**. Und genau deshalb liest du dieses Buch.

Die Wahrheit über KI – und über dich

Hier ist der ehrliche Deal:

Ja, KI kann viele Dinge schneller, effizienter, strukturierter.

Aber: **Sie kann nichts erschaffen, was nicht schon in der Welt ist.**

Sie kann berechnen. Aber nicht berühren.

Sie kann zusammenfassen. Aber nicht empfinden.

Sie kann optimieren. Aber nicht träumen.

Dafür braucht es dich.

Was jetzt zählt: Haltung statt Fachwissen

Du musst kein KI-Experte sein.

Du musst kein Programmierer sein.

Du musst nur **bereit sein, dich einzulassen.**

Denn KI ist wie ein Werkzeug.
Du kannst damit Mauern hochziehen –
oder Fenster in neue Welten öffnen.

Du bestimmst.

Dieser Wegweiser ist für dich, wenn ...

- ... du Angst hast, dass KI deinen Job überflüssig macht
- ... du noch nicht weißt, wo du anfangen sollst
- ... du Technik nicht liebst, aber auch nicht länger wegsperren willst
- ... du dich selbst wertvoller machen willst – für dich, für andere, für deinen Platz in dieser Welt

Dann bist du hier genau richtig.

Reflexionsimpulse

Was ist meine größte Sorge, wenn ich an KI denke?

Habe ich mich bisher eher zurückgezogen – oder schon ausprobiert?

Wie würde es sich anfühlen, KI nicht als Konkurrenz zu sehen, sondern als Verstärker meiner Stärken?

Kapitel 2: Technik trifft Mensch: Was KI wirklich ist – und was nicht

In diesem Kapitel:

- ➔ Was KI kann – ohne Technik-Blabla
- ➔ Was KI definitiv *nicht* kann
- ➔ Und warum dein Verständnis der erste Schritt zur Entspannung ist

Was KI eigentlich ist

KI bedeutet: Maschinen, die aus Daten lernen. Punkt.
Das war's schon im Kern.

Sie schaut sich Texte, Bilder, Zahlen an – erkennt Muster – und produziert auf dieser Basis neue Ergebnisse.
Mehr nicht.

Sie *rechnet*, *kombiniert* und *generiert*. Aber sie versteht nichts im menschlichen Sinn.

Ein Chatbot wie ChatGPT weiß nicht, *was* er sagt.
Er erkennt nur, **was wahrscheinlich als nächstes Wort kommen sollte**.

Das ist beeindruckend – aber auch sehr entzaubernd.

Was KI *nicht* kann

- **Sie fühlt nichts.** Kein Mitleid, keine Freude, keine Intuition.
- **Sie entscheidet nicht bewusst.** Es gibt keine Werte, nur Wahrscheinlichkeiten.
- **Sie hat keine Meinung.** Alles, was sie sagt, basiert auf Daten – nicht auf Haltung.
- **Sie hat keine Seele.** Auch wenn es sich manchmal menschlich anhört.

KI ist wie ein Spiegel.
Sie reflektiert – aber sie hat **keine Tiefe**.

Die kommt von dir.

Was KI *sehr gut* kann

- Große Mengen an Informationen blitzschnell analysieren
- Texte zusammenfassen, verbessern, strukturieren
- Bilder, Ideen, Entwürfe generieren
- Aufgaben automatisieren, E-Mails formulieren, To-Dos sortieren
- Deine Gedanken ordnen – wenn du sie einmal grob vorgibst

Kurz gesagt: **KI kann den Verstand entlasten. Aber sie kann dir nicht den Sinn geben.**

Mensch + KI = Dreamteam?

Hier liegt der eigentliche Schlüssel:
KI funktioniert am besten, wenn sie **nicht denkt, sondern ergänzt**.

Wenn du ihr das *Was* gibst – sie gibt dir das *Wie*.
Wenn du den Impuls gibst – sie hilft bei der Umsetzung.

Sie ist keine Führungskraft, kein Coach, kein Künstler.
Aber sie kann **Assistenz auf höchstem Niveau sein.**

Ein Co-Pilot.

Kein Ersatz.

Dein Vorteil: Du bist bewusst

- Du kannst fühlen, was passt – und was nicht
- Du kannst zwischen den Zeilen lesen
- Du kannst Verantwortung übernehmen
- Du kannst Grenzen setzen

Das kann KI nicht.

Und genau deswegen **brauchst du keine Angst haben**, ersetzt zu werden.

Aber du darfst dir Sorgen machen, **wenn du dich selbst nicht einbringst.**

Reflexionsimpulse

In welchen Bereichen könnte mich KI unterstützen, ohne mich zu ersetzen?

Was fällt mir schwer – was KI vielleicht erleichtern könnte?

Habe ich bisher KI wie einen Gegner behandelt – oder wie ein Werkzeug?

Kapitel 3: Warum so viele Angst vor KI haben – und wie du sie überwindest

In diesem Kapitel:

- ➔ Welche Ängste mit KI wirklich gemeint sind
- ➔ Warum sie verständlich – aber oft übertrieben sind
- ➔ Und wie du wieder in deine Selbstwirksamkeit kommst

Die Angst vor der Technik ist selten die echte Angst

Wenn Menschen sagen: „KI macht mir Angst“,
meinen sie oft etwas anderes.

- Nicht: „Ich verstehe den Algorithmus nicht.“
- Sondern: „Ich habe Angst, dass mein Wissen bald nichts mehr wert ist.“
- Nicht: „Die Technik ist zu schnell.“
- Sondern: „Ich verliere die Kontrolle über mein Leben.“
- Nicht: „KI wird alles bestimmen.“
- Sondern: „Ich habe keinen Platz mehr in dieser neuen Welt.“

Es ist nicht die KI. Es ist das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden.

3 zentrale Ängste – enttarnt

Angst	Übersetzt bedeutet das oft:
Ich werde ersetzt	Ich zweifle an meinem Wert
Ich verliere den Überblick	Ich fürchte Kontrollverlust
Ich kann da nicht mithalten	Ich fühle mich überfordert und klein

Das sind keine technischen Probleme.

Das sind emotionale – und die lassen sich nicht mit Tutorials lösen.

Aber mit einem klaren Blick auf das, was *eigentlich* los ist.

Angst ist ein Signal, kein Urteil

Deine Angst will dich nicht sabotieren.
Sie will dich **schützen**.

Aber sie benutzt alte Muster, die in der heutigen Zeit nicht mehr helfen.

Früher hieß Sicherheit: „Mach alles wie immer.“
Heute heißt Sicherheit: „**Lerne, dich zu verändern, ohne dich zu verlieren.**“

KI wird nicht mehr verschwinden.
Aber das bedeutet nicht, dass du verschwinden musst.

Von Angst zu Möglichkeit

Jede technologische Veränderung hat Jobs vernichtet –
aber auch **neue Berufe, Rollen und Chancen** erschaffen.

Nur: Die bekommt nicht, wer wartet.
Sondern wer losgeht.

Und du musst nicht gleich rennen.
Ein Schritt nach dem anderen reicht.

Der Hebel: Selbstwirksamkeit

Stell dir vor, du erkennst:

- Du musst kein KI-Experte sein – nur offen.
- Du kannst sie für dich arbeiten lassen – statt gegen dich.
- Du bist wertvoll, **weil** du fühlst, spürst, kombinierst – nicht obwohl.

Dann wird KI **nicht zur Bedrohung**,
sondern zum **Verstärker deiner Stärken**.

Reflexionsimpulse

Welche Veränderung in meinem Leben hat mir zuerst Angst gemacht – und dann Gutes gebracht?

Welche Fähigkeiten habe ich, die keine KI je ersetzen kann?

Was würde passieren, wenn ich meine Angst als Einladung sehe – statt als Warnung?

Kapitel 4: KI mit Seele nutzen – geht das? Ja!

In diesem Kapitel:

- ➔ Was „mit Seele“ im Umgang mit KI eigentlich bedeutet
- ➔ Warum Haltung wichtiger ist als Fachwissen
- ➔ Und wie du KI so nutzt, dass sie dich stärkt – nicht ersetzt

Was heißt „mit Seele“?

Keine Sorge – hier geht's nicht um Räucherstäbchen und Kristalle.

„Mit Seele“ heißt:

mit Bewusstsein, mit Herz, mit Klarheit.

Also nicht:

- „Wie nutze ich KI, um noch schneller noch mehr zu machen?“

Sondern:

- **„Wie nutze ich KI so, dass sie mir wirklich dient – und mir entspricht?“**

KI ist neutral.

Aber **deine Haltung** entscheidet, ob sie dich stresst oder stärkt.

Manipuliert – oder inspiriert.

Überfordert – oder entlastet.

KI verstärkt, was in dir ist

Wenn du aus Angst heraus arbeitest, wird KI dich noch effizienter in die Erschöpfung bringen.

Wenn du aus Klarheit heraus arbeitest, wird sie dich freier machen.

KI ist kein Zauberstab.

Aber ein Verstärker.

- Wer Chaos im Kopf hat, bekommt strukturierte Unsicherheit.
- Wer Klarheit im Herzen hat, bekommt schnellere Umsetzung.
- Wer sich ständig selbst beweisen will, wird durch KI noch getriebener.
- Wer sich selbst vertraut, wird durch KI kreativer.

Es geht nicht um KI an sich. Sondern um deine Energie.

Haltung schlägt Toolwissen

Du brauchst nicht 100 Tools kennen.

Aber du solltest wissen:

- Wofür du KI nutzen willst
- Wofür du sie nicht nutzen willst
- Und wer du in dieser neuen Welt sein willst

Denn KI übernimmt bald vieles.

Aber **Selbstverantwortung** nicht.

Soul + System = neue Wirksamkeit

Wenn du mit dir im Reinen bist –
dann ist KI kein Feind, sondern **eine Form von Co-Kreation**.

Dann nutzt du sie:

- ... um dir Arbeit zu erleichtern
- ... um Routinen zu delegieren
- ... um kreative Impulse zu bekommen
- ... um Zeit zu gewinnen für das, was wirklich zählt

Und du bleibst dabei **Mensch**.

Echt. Spürbar. Wertvoll.

Reflexionsimpulse

Nutze ich KI aktuell aus Druck – oder aus Klarheit?

Wo wäre es eine Erleichterung, die Technik mal für mich arbeiten zu lassen?

Wie würde mein Alltag aussehen, wenn ich KI bewusst und in meinem Sinne nutze?

Kapitel 5: Berufe mit KI – und mit Herz

In diesem Kapitel:

- ➔ Wo KI dich im Arbeitsalltag heute schon unterstützen kann
- ➔ Warum du kein Technikprofi sein musst, um damit zu starten
- ➔ Und wie du deinen eigenen Stil mit KI entwickelst – statt einfach nur „mithalten“ zu wollen

KI ist schon längst im Einsatz – nur oft unbemerkt

Du musst nicht in einem Hightech-Konzern arbeiten, um KI zu nutzen.

Sie steckt längst in Apps, Programmen, Tools – und in immer mehr Berufen.

Die gute Nachricht: **Du kannst sie überall dort nutzen, wo es repetitive, kreative oder sprachliche Aufgaben gibt.**

Beispiele aus der Praxis

Beruf / Bereich	So hilft KI dir konkret
Büro / Verwaltung	E-Mails formulieren, Briefe schreiben, Termine koordinieren, Protokolle erstellen
Coaching & Beratung	Themen strukturieren, Reflexionsfragen ableiten, Inhalte vorbereiten
Marketing / Social Media	Beiträge schreiben, Slogans testen, Zielgruppen analysieren
Gesundheitswesen	Patienteninfos zusammenfassen, Dokumentation erleichtern, Texte verständlich machen
Lehre / Bildung	Arbeitsblätter generieren, Texte vereinfachen, Lernstoff strukturieren
Führung / Management	Entscheidungsgrundlagen aufbereiten, Aufgaben sortieren, Kommunikation vorbereiten
Forschung & Wissenschaft	Daten analysieren, Zusammenfassungen erstellen, Studien vergleichen
Kreative Berufe	Ideenentwicklung, Textentwürfe, Moodboards, Musiksippets
Selbstständige	Angebotsformulare, Landingpages, Preislisten, Kundenmails
Private Anwendungen	Geburtstagsreden, Reiseplanungen, To-Do-Listen, Einkäufe organisieren

Du musst nicht alles können – nur anfangen

Das Entscheidende ist:

KI macht keine perfekte Arbeit – aber sie nimmt dir 60–80 % des Wegs ab.

Den Feinschliff machst du. Mit deinem Ton. Deiner Haltung. Deiner Handschrift.

KI liefert dir ein gutes „Rohmaterial“ – du entscheidest, was du daraus machst.

Dein Stil bleibt dein Stil

Wenn du mit KI arbeitest, heißt das nicht, dass du „wie alle anderen“ wirst.

Im Gegenteil:

Du hast mehr Zeit, du selbst zu sein.

Weil du dich nicht mehr in Routinearbeit verlierst.

Und: Du hast mehr Energie, deine Ideen tatsächlich umzusetzen – statt sie nur zu denken.

Reflexionsimpulse

Welche Aufgaben in meinem Job rauben mir Energie – könnten aber automatisiert werden?

Wo wünsche ich mir mehr Struktur oder Unterstützung – und könnte KI das liefern?

Was würde ich tun, wenn ich 2 Stunden pro Woche mehr Zeit hätte?

Kapitel 6: Dein Wert in einer KI-Welt

In diesem Kapitel:

- ➔ Warum du unersetzlich bist – auch wenn KI vieles kann
- ➔ Welche Fähigkeiten in Zukunft noch wichtiger werden
- ➔ Und wie du dich neu positionierst, ohne dich zu verändern

Der große Irrtum: „Ich werde ersetzt“

Klar: KI kann Texte schreiben, Pläne strukturieren, sogar Bilder und Musik erzeugen.

Aber: **KI hat keinen Charakter.** Keine Haltung. Kein Gefühl für Timing. Kein Mitgefühl.

Das heißt:

Nicht du wirst ersetzt –

sondern die Teile deiner Arbeit, **die austauschbar sind.**

Dein Wert liegt **nicht** in der Geschwindigkeit.

Dein Wert liegt in der **Verbindung.**

Was wirklich zählt – jetzt und in Zukunft

Hier sind 6 Fähigkeiten, die durch KI nicht weniger, sondern **wertvoller** werden:

Fähigkeit	Warum sie unersetzlich ist
Empathie	Nur du kannst fühlen, was andere fühlen – und darauf eingehen
Kreativität	KI kombiniert – du verbindest auf neue Weise
Intuition	Deine innere Stimme ist nicht programmierbar
Kommunikation	Zwischen den Zeilen lesen, Zwischentöne verstehen – bleibt menschlich
Sinnorientierung	Nur du entscheidest, <i>warum</i> etwas wichtig ist
Präsenz	Deine Ausstrahlung, Energie, Haltung – kann keine Maschine kopieren

Das sind keine „Soft Skills“.

Das sind **deine Superkräfte**.

Positioniere dich als Mensch mit Haltung

Wenn du dich zeigst:

- Klar im Denken
- Warm im Fühlen
- Wach im Wahrnehmen

... dann wirst du nicht nur nicht ersetzt.

Du wirst gesucht.

Denn Unternehmen merken jetzt schon:
Technik alleine reicht nicht.

**Es braucht Menschen, die mitdenken, mitfühlen,
mitverantworten.**

KI braucht Führung – nicht umgekehrt

Du musst KI nicht perfekt beherrschen.
Aber du darfst lernen, **sie bewusst zu steuern**.

Du bist der Mensch, der entscheidet:

- Wofür sie eingesetzt wird
- Wie sie kommuniziert
- Was sie darf – und was nicht

Mit anderen Worten:

Die Technik verändert sich ständig.

Dein Wert liegt darin, dass du **bleibst, wer du bist – in Bewegung.**

Reflexionsimpulse

Was kann ich, was KI niemals können wird?

Wie kann ich meine Stärken sichtbarer machen – ohne mich zu verbiegen?

Was wäre, wenn ich ab heute nicht mehr mithalten müsste, sondern mitgestalten dürfte?

Kapitel 7: So fängst du an – ohne Vorwissen, aber mit Haltung

In diesem Kapitel:

- ➔ Wie du KI ganz leicht in deinen Alltag integrierst
- ➔ Welche ersten Schritte sinnvoll sind – auch ohne Technik-Know-how
- ➔ Und warum kleine Veränderungen oft die größte Wirkung haben

Der wichtigste Start: Deine Haltung

Bevor du irgendein Tool ausprobierst, frag dich:

- *Was will ich erleichtern?*
- *Was will ich besser verstehen oder umsetzen?*
- *Was soll KI mir abnehmen – und was nicht?*

KI ist kein Selbstzweck.

Sie ist nur so gut, wie deine Fragen es sind.

Oder in kurz:

KI ist dein Werkzeug. Nicht dein Chef.

Schritt-für-Schritt: So startest du ganz praktisch

1. Starte mit einer klaren Aufgabe

- Beispiele:
„Ich brauche einen ersten Entwurf für eine Einladung.“
„Finde 5 Ideen für einen Instagram-Post.“
„Formuliere einen höflichen Reminder für eine unbeantwortete Mail.“

2. Nutze ein Tool, das du verstehst

Am besten: ein Chatbot wie **ChatGPT** (kostenlos & einfach)

Du musst nichts installieren – nur eintippen.

Beispiel-Eingabe:

„Ich bin Coach für Stressbewältigung. Schreibe mir einen LinkedIn-Post, der empathisch wirkt, nicht belehrend ist und Lust macht, mit mir zu arbeiten.“

3. Teste – verbessere – spiel dich ein

Das erste Ergebnis ist selten perfekt.

Aber es ist ein guter Start.

Du kannst sagen:

„Mach es kürzer.“ – „Etwas lockerer.“ – „Mit Humor.“

Und das Tool reagiert sofort.

Tools, die du ausprobieren kannst (ohne Technik-Overkill)

Tool	Wofür es gut ist
ChatGPT (Web oder App)	Textentwürfe, Ideen, Formulierungen, Fragen
Canva mit KI-Text & Bild	Social Media, Präsentationen, Designs
Notion AI	Meeting-Notizen, Zusammenfassungen, Planungen
Grammarly	Textkorrektur & Tonfall-Optimierung
Bing/Google mit KI-Suche	Schnellere, smartere Internetrecherche

Alle Tools sind (in der Grundversion) kostenlos – du brauchst keine Vorkenntnisse, nur **Neugier**.

Dein individueller Einstieg

Frag dich:

Frage	Beispielantwort
Wo verliere ich gerade viel Zeit?	E-Mails, Texte formulieren, Ablagen
Wo wünsche ich mir mehr Struktur?	Ideen sammeln, To-do-Listen, Brainstormings
Wo könnte ich mich besser ausdrücken?	Kundenkommunikation, Social Media, interne Memos
Wo wünsche ich mir mehr kreative Impulse?	Inhalte, Workshops, Angebote, Präsentationen

Nimm dir **einen Bereich** – und probiere es aus.
Nicht perfekt. Nur neugierig. Das reicht.

Reflexionsimpulse

Welchen einen Bereich meines Alltags könnte ich morgen mit KI vereinfachen?

Wie würde sich mein Arbeitsgefühl verändern, wenn ich mehr Unterstützung zulasse?

Was spricht dagegen, einfach mal zu experimentieren – ohne Anspruch auf Perfektion?

Kapitel 8: Zukunft mitgestalten – statt nur funktionieren

In diesem Kapitel:

- ➔ Warum du nicht perfekt sein musst, um Zukunft zu gestalten
- ➔ Wie du deinen Platz in einer Welt mit KI selbst definierst
- ➔ Und weshalb Menschlichkeit der entscheidende Erfolgsfaktor bleibt

Die Zukunft kommt nicht – sie wird gemacht

Viele Menschen fühlen sich in diesen Zeiten wie Statisten in einem Film, den sie nicht geschrieben haben.

Die Technik rast voran. Prozesse ändern sich. Rollen verschwinden. Neue entstehen.

Und mittendrin die Frage:

Bin ich noch wichtig – oder bin ich einfach nur mit gemeint?

Antwort:

Du bist **nicht gemeint**.

Du bist **gemeint – und gefragt**.

KI ist schnell – aber nicht weise

Sie weiß alles, was schon da war.

Aber sie weiß nichts über dich.

Sie kennt keine Träume. Keine Überzeugungen. Keine Liebe. Keine Werte.

Du bist das Maß. Nicht die Maschine.

Die Zukunft braucht keine Maschinenmenschen.

Sondern Menschen, die **Maschinen bewusst nutzen**.

Nicht, um noch mehr zu leisten.

Sondern, um das **Wesentliche** zu tun:

Klar denken. Echtes fühlen. Mutig entscheiden. Verbinden.
Inspirieren.

Gestalten heißt: Verantwortung übernehmen

Zukunft mitgestalten bedeutet nicht, alles zu kontrollieren.
Sondern **bewusst mitzugestalten, was du beeinflussen kannst.**

Du kannst entscheiden:

- Welche Tools du nutzt
- Welche Haltung du dabei einnimmst
- Welche Grenzen du setzt
- Wofür du deine Zeit – und deine Energie – einsetzt

KI ist da.

Aber was du daraus machst, liegt ganz bei dir.

Und wenn du Mensch bleibst, gewinnst du

Weil du lachen kannst, wenn nichts klappt.

Weil du mitfühlst, wenn andere scheitern.

Weil du den einen Satz sagst, der nicht berechnet – sondern berührt.

Das kann keine KI.

Und das wird auch nie anders sein.

Reflexionsimpulse zum Abschluss

Was möchte ich mit KI möglich machen – für mich oder andere?

Welche Form von Zukunft möchte ich aktiv mitgestalten?

Wer bin ich – auch in einer Welt, in der Technik vieles übernimmt?

Bonus: KI im Alltag – in 5 Minuten starten

Du hast keine Zeit für lange Tutorials?

Perfekt. Dann fang jetzt an – mit genau **einem Tool, einer Aufgabe** und **einem Ziel**.

In 3 Schritten:

1. Wähle ein Thema, das dich gerade beschäftigt

Beispiel:

- Du willst eine Mail formulieren
- Du brauchst einen Text für Social Media
- Du willst eine Idee ordnen
- Du willst dir über etwas klar werden

2. Öffne ChatGPT (kostenlos auf openai.com oder in der App)

Und gib genau das ein, was du sonst einen Kollegen fragen würdest.
Zum Beispiel:

„Formuliere eine freundliche Mail an einen Kunden, der seit 3 Wochen nicht geantwortet hat.“

„Fass mir die wichtigsten Punkte zum Thema XY in 5 Bulletpoints zusammen.“

„Ich möchte ein Geschenk für eine Freundin, die kreativ ist und gerne kocht – Ideen?“

Du musst nichts können. Du darfst einfach tippen.

3. Verändere, was dir nicht gefällt – und nutze den Rest

Sag:

- „Mach es kürzer.“
- „Weniger förmlich.“
- „Mit etwas Humor.“

ChatGPT passt sich an. Du hast die Kontrolle.

Du musst nicht perfekt fragen – nur ehrlich.

Beispiel aus dem Alltag

Ausgangslage: Du brauchst einen Einladungstext für einen Workshop.

Prompt:

„Schreibe mir eine freundliche Einladung zu meinem Online-Workshop zum Thema Stressbewältigung. Lockerer Ton, 3 Sätze, für LinkedIn.“

Antwort (gekürzt):

„Kennst du das Gefühl, wenn dein Kopf Pause ruft – aber dein Kalender nein sagt? Dann ist mein neuer Online-Workshop genau das Richtige. In 60 Minuten bekommst du alltagstaugliche Impulse für mehr innere Ruhe. Ich freu mich auf dich!“

Dein Job: 10 Sekunden anpassen – fertig.

Fazit:

In 5 Minuten kannst du:

- Zeit sparen
- Ideen entwickeln
- besser kommunizieren
- klarer denken
- *und dich nicht länger überfordern lassen*

Wenn du das regelmäßig machst, wird aus „Ich weiß nicht, wie das geht“ ganz schnell:

„Ich nutze KI – und bleibe trotzdem ganz bei mir.“

Schlusswort

Bleib Mensch. Nutze KI. Gestalte bewusst.

Vielleicht warst du anfangs skeptisch.

Vielleicht hast du sogar gedacht: „*Ich hab doch gar nichts mit Technik am Hut.*“

Und jetzt?

Hast du hoffentlich gespürt: **Du brauchst kein IT-Wissen, um KI sinnvoll zu nutzen.**

Was du brauchst, ist das, was du ohnehin schon hast: Herz. Haltung. Bewusstsein.

Du bist kein Rädchen im System.

Du bist jemand, der gestalten kann.

Mit KI – aber nicht *für* KI.

Denn am Ende geht es nicht darum, Maschinen perfekt zu bedienen.

Sondern darum, **Mensch zu bleiben in einer Welt voller Möglichkeiten.**

Wenn dieses Buch dir geholfen hat...

...dann darf es auch weiterwirken.

Nicht nur in deinem Leben – sondern auch im Leben anderer.

Ich engagiere mich für die Kinderschutzstiftung **It's for Kids**.

Dort setzen wir uns mit Herz, Kreativität und sehr viel Menschlichkeit für benachteiligte Kinder ein.

Wenn du den Impuls spürst, etwas zurückzugeben:

Schon eine kleine Spende hilft, echte Zukunft zu gestalten.

Spendenkonto:

Stiftung It's for Kids

IBAN: DE48 3008 0000 0228 2288 00

BIC: DRESDEFF300

Bank: Commerzbank Hilden

Verwendungszweck: eBook DF



Oder per **Paypal** an: spenden@its-for-kids.de

Weitere Informationen unter www.its-for-kids.de

Danke, dass du ein Teil von Veränderung bist.

Über den Autor

Daniel Feigenbutz ist Coach, Berater und energetischer Impulsgeber mit einem besonderen Gespür für das, was zwischen den Zeilen wirkt – bei Menschen, in Systemen und in der Kommunikation.

Nach vielen Jahren in Führungsrollen begleitet er heute Menschen, Teams und Organisationen dabei, **klarer zu werden, bewusster zu führen und neue Wege zu gehen** – jenseits von Hektik, Druck und starrer Effizienzlogik.

Sein Herz schlägt für eine Zukunft, in der **Technologie den Menschen dient** – nicht andersherum.

In seiner Arbeit verbindet er strukturiertes Denken mit tiefem innerem Spüren – und öffnet damit Räume für echte Veränderung.

In seiner Tätigkeit als Coach wirkt er als Therapeut für **energetische Aufrichtung®**, **Oneness Rose Creation® Coach** und **Master of Grace Integrity® by Patricia Saint Clair**. Seine energetische Arbeit versteht er dabei nicht als Ersatz für klassische Methoden, sondern als **fehlendes Puzzlestück**, das tiefer geht, wo Worte nicht mehr ausreichen.

Das Buch, das du gerade gelesen hast, ist eine Einladung, neue Brücken zu bauen:

Zwischen Technik und Menschlichkeit. Zwischen Außenwirkung und Innenverbindung.

Und vielleicht auch – zwischen dir und dir selbst.

Mehr Informationen, Angebote und Kontaktmöglichkeiten findest du auf www.danielfeigenbutz.de

Oder schreib direkt an: kontakt@danielfeigenbutz.de

Daniel Feigenbutz hat mehrere Bücher veröffentlicht, die meisten zum Thema Führung und Energetik. Viele davon sind kostenlose eBooks wie dieses. Eine Aufstellung findest du auf seiner Webseite

[**www.danielfeigenbutz.de**](http://www.danielfeigenbutz.de)

