🧭 KI und Selbststeuerung

Ein ergänzendes Angebot zur psychologischen Selbstreflexion
Empfehlung für Klient:innen und Ratsuchende

Worum es geht

ki-und-selbststeuerung.de ist ein Online-Angebot,
das Anregungen gibt, wie Künstliche Intelligenz (KI) zur Selbstklärung, Wertearbeit
und persönlichen Entwicklung genutzt werden kann.

Die Seite richtet sich an psychologisch interessierte Menschen,
die ihre Wahrnehmung und Selbststeuerung mithilfe von KI reflektiert erforschen möchten –
nicht als Ersatz für Therapie oder Beratung,
sondern als ergänzendes Werkzeug für Selbstbeobachtung und Erkenntnis.

Was Klient:innen dort finden können

- **Journaling mit KI** – Erfahrungen und Gedanken strukturiert reflektieren
- **Coaching & Umsetzung** – Motivation und Zielklarheit stärken
- **ACT-Übungen** – Akzeptanz, Wertearbeit und Achtsamkeit vertiefen
- **Zukunftsperspektive** – Kontakt mit dem zukünftigen Ich
- **Ressourcenfiguren** – kreative Reflexionshilfen und Perspektivwechsel
- **Haltung & Sicherheit** – Datenschutz, Selbstverantwortung, ethische Nutzung

---

Wichtige Hinweise zur Nutzung

- Die Nutzung erfolgt **außerhalb therapeutischer oder beraterischer Settings** und auf **eigene Verantwortung** der Anwender:innen.
- KI-Systeme (z. B. ChatGPT, Claude, Le Chat) **speichern Eingaben** auf externen Servern.
  Es sollten daher **keine vertraulichen persönlichen Daten** eingegeben werden.
- Die Seite lädt zu Reflexion und Erkenntnis ein –
  sie ersetzt **keine Psychotherapie, Beratung oder medizinische Behandlung**.

Ziel des Projekts

ki-und-selbststeuerung.de möchte Fachpersonen und Klient:innen gleichermaßen inspirieren,
KI als Werkzeug für psychologische Entwicklung verantwortungsvoll einzusetzen –
achtsam, kreativ und im Bewusstsein ihrer Grenzen.