

Nutzung von KI für Beziehungstipps

Eine Handreichung für Ratsuchende

Sonja Jüngling, Februar 2026

Inhalt

1.	Worum es hier geht	1
2.	Wo KI unterstützen kann	1
3.	Wo KI an ihre Grenzen stößt	2
4.	Wie du bessere Antworten bekommst	2
5.	Was du im Hinterkopf behalten solltest	3
6.	Mensch versus Maschine	3
7.	KI als Werkzeug – nicht als Beziehung	4

1. Worum es hier geht

- Diese Handreichung ist für Menschen, die KI zur Selbstreflexion, Orientierung oder Strukturierung auch in Bezug auf ihre Beziehungen nutzen möchten
- Du kannst lernen, KI für dich zu nutzen. Diese Handreichung hilft dabei.
- KI kann inspirieren, sortieren und formulieren. Sie ist schnell verfügbar und kann hilfreich beim Denken unterstützen.
- Gleichzeitig arbeitet sie anders als ein Mensch: Sie versteht nicht im menschlichen Sinn und ersetzt keine Therapie, Beratung oder echte Beziehung.

2. Wo KI unterstützen kann

- Schnell und immer verfügbar sein
- Viel Wissen bündeln und unerwartete Ideen einbringen (wenn danach gefragt)
- Effizient und umfangreich formulieren (wenn ordentlich genutzt)
- Sehr wertschätzend und klar auf den Punkt antworten
- Trainierbar sein
- Fleißarbeit übernehmen, z.B. Texte formulieren oder Listen erstellen
- Beim Sortieren von Gedanken und Sammeln von Perspektiven helfen
- Muster erkennen
- Ohne Affekte auf schwierige Themen reagieren
- Wissen zusammenfassen und Essenzen extrahieren

3. Wo KI an ihre Grenzen stößt

- Arbeitet auf Basis statistischer Muster aus großen Textmengen, sie versteht nicht genau, was da eigentlich steht.
- Hat eine systemische Verzerrung (cis-männlich, mono, hetero, weiß, gebildet).
- Datenschutz sehr unterschiedlich und manchmal unklar geregelt.
- Wenig echte kreative Ideen.
- Sie liefert oft sehr viel Bestätigung und nur auf Nachfrage kritische Perspektiven.
- Sie wird von Unternehmen betrieben, die wirtschaftliche Interessen verfolgen. Hat also vermutlich eine eigene (versteckte) Agenda (zB dich in der Interaktion halten, Verkaufen)
- Sie erzeugt plausible Antworten – nicht zwingend wahre. Quellen sollten überprüft werden.

4. Wie du bessere Antworten bekommst

- Gute Prompts sind das A und O
- „Was ich klar formuliere, bekomme ich klar zurück“
- Die Qualität des Ergebnisses hängt stark von deinen Fragen und der Haltung ab, mit der du sie stellst.

Überleg dir:

- Möchtest du Reflexionsbegleitung oder konkrete Lösungen?
- In welchem Tempo möchtest du vorgehen?

Ausführliche Prompts können dabei helfen, das zu bekommen, was du brauchst. Überprüfe immer wieder die Antworten kritisch und hinterfrage sie.

Ein guter Prompt enthält:

- **Ziel:** Klare Frage
- **Format:** Wie lang? In welcher Form? Evtl. Beispielantworten mitgeben („Ich erwarte Antworten wie ...“)
- **Kontext:** Für wen soll die Antwort sein? Welche Methoden sollen einfließen (zB Haltung systemische Therapeutin, Tetralemma)? Welche Hintergrundinfos sind wichtig?
- **Rolle:** In welcher Rolle soll die KI antworten (z.B. Paarberatung/Coaching)
- **Tempo:** Mit welchen Schritten sollst du zur Lösung geführt werden?
- **Ton:** Wieviel Ehrlichkeit, Klarheit, Differenzierung?
- **Quellen:** Kennzeichnung von Unsicherheiten und Transparenz bei Quellen
- **Input:** Für die KI nutzbares Material in Form von vorherigen Prompts oder hilfreichen Quellen mitgeben

Viele KI-Systeme erlauben außerdem, eine generelle Grundhaltung zu hinterlegen, z.B.:

- Begleite mich reflektierend statt vorschnell lösungsorientiert.
- Stelle klärende Fragen, bevor du Vorschläge machst.
- Kennzeichne Annahmen transparent.
- Vermeide übermäßige Bestätigung.
- Ersetze keine therapeutische Begleitung.

5. Was du im Hinterkopf behalten solltest

- Die Qualität von KI-Systemen ist sehr unterschiedlich.
- Bezahlmodelle bieten mehr Funktionen und Anpassungsmöglichkeiten.
- Durch Nutzung von KI kommst du vielleicht zu schnell in Lösungen und kürzt so den inneren Prozess unter Umständen ab, der wichtig ist, um dich selbst zu spüren und die Gefühle und Erkenntnisse in die Lösung mit einzubringen.
- KI reagiert auf deine Eingaben und passt ihre Antworten daran an. Dadurch kann der Eindruck von Nähe oder besonderem Verstandenwerden entstehen. Es ist hilfreich, sich bewusst zu machen, dass dies ein technischer Prozess ist – keine Beziehung.
- Bei intensiver Nutzung kann eine Form von Abhängigkeit oder einseitiger emotionaler Bindung entstehen und löst dann bei einem Update oder Nichtfunktionieren auch Bindungsängste aus.
- Informationen werden häufig aus Mustern abgeleitet – nicht aus geprüfter Wahrheit (echte Halluzination wird aber immer weniger).

6. Mensch versus Maschine

Was machen Menschen besser als KI

- Dich gut kennen und wirklich sehen
- Individuelle und wirklich passgenaue Impulse erstellen
- Ehrlich sein
- Fürsorglich sein
- Vor Gefahren warnen
- Intuition nutzen
- Oft entsteht mehr Ruhe, langsames Tempo, Pausen

Was kann KI manchmal besser als Menschen

- Muster erkennen
- Ohne Affekte auf schwierige Themen reagieren
- Schnell viel Wissen geben
- Zusammenfassen und Essenzen extrahieren

7. KI als Werkzeug – nicht als Beziehung

- KI kann ein hilfreiches Werkzeug sein – wenn wir bewusst bleiben.
- Sie kann strukturieren, formulieren und Perspektiven erweitern.
- Beziehung, Intuition, Verantwortung und echtes Gegenüber bleiben jedoch menschliche Fähigkeiten.

Ich finde KI eine im wahrsten Sinne fantastische Erweiterung unserer Möglichkeiten und eine wunderbare Unterstützung unseres täglichen Lebens. Sie macht mir gleichzeitig Angst und erfüllt mich mit Dankbarkeit. Authentische und fühlende Wesen wird sie auch in Zukunft nicht ersetzen, wohl aber gut imitieren können. Ich hoffe, wir werden auch in Zukunft eher vielleicht herausfordernde Begegnungen mit echten Menschen schätzen als mit Maschinen zu reden. Authentizität ist einer der wichtigsten Werte in meinen Beziehungen. Ich liebe es, wenn es menschtelt. Und trotzdem habe ich KI für den Feinschliff dieser Handreichung genutzt.

Ich persönlich nutze KI nur im zweiten Arbeitsschritt und schätze es, wenn eine KI-Unterstützung bei Werken kenntlich gemacht wird (was inzwischen in manchen Kontexten schon gerichtlich eingefordert wird).

Diese Handreichung ist eine auf meiner Erfahrung basierende Zusammenfassung und Empfehlung. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Danke, Simon, für deine vielseitige Unterstützung.