

Mini-Workbook

Die Top 7 KI-Tipps für spirituelle Frauen



Von Silvia Streifel, TerraMind

Achtlose, inflationäre Nutzung von KI-Tools?



Davon geht eine weit höhere Gefahr aus, als von der vermeintlichen zukünftigen Übermacht “der künstlichen Intelligenz”.

Liebe Frau, dieser **Gefahr unkontrollierter Nutzung von KI-Tools** können wir am besten begegnen, indem wir uns damit befassen.

Indem wir lernen, wie “KI tickt” und was diese Technologie mit uns persönlich, mit uns als Gesellschaft und mit uns als Menschheit macht, machen wir uns **stark für Menschlichkeit**.

Deshalb forsche ich intensiv, wie ein verantwortungsvoller, sinnstiftender Umgang mit KI-Tools aussehen könnte. Ich setze mich dafür ein, dass möglichst viele **Frauen mit stabilen inneren Werten** sich mit dem Thema befassen und Einfluss nehmen.

In diesem kleinen Workbook zeige ich Dir die 7 wichtigsten Tipps für den Umgang mit KI-Tools, die ich in meiner persönlichen Forschungsarbeit mit meinen Kundinnen und mit mir selbst entdeckt habe.

Ich freue mich von Herzen, wenn Du sie intensiv auf Dich wirken lässt und sie Dich inspirieren und ermutigen, eine **aktive Rolle im KI-Zeitalter** einzunehmen.

Deine Silvia

Inhalt



Teil 1:

Die 7 Tipps jeweils mit

- 🌿 Mini-Übung für Dich
- 🌸 Affirmation

Teil 2:

Bonusmaterial

- So kann ich Dich unterstützen
- Alle Affirmationen auf einer Seite
- Eine Idee zur eigenen Forschung

Tipp 1: Bleib in Verbindung mit Deiner inneren Führung und führe.



Deine innere Führung ist das Wertvollste, was Du besitzt - KI ist nur ein Werkzeug.

Deine innere Führung ebnet Dir den Weg mehr als jede Technologie. KI-Tools können Dich erleichtern und inspirieren, doch sie sind nie mehr als ein Spiegel dessen, was bereits in Dir ist.

Bevor Du also ein KI-Tool öffnest, halte einen Moment inne. Spüre in Dich hinein:

Bin ich klar? Fühle ich mich verbunden?

Wenn Du erst in Deiner Mitte ankommst, wird es Dir wunderbar gelingen, KI als Werkzeug zu nutzen.

🌿 Mini-Übung für Dich

- Geh für einen Moment auf Deine Weise nach innen.
- Frage Dich: Was ist heute meine wichtigste Intention, bevor ich mit KI arbeite?
- Schreibe einen Satz dazu auf und halte ihn sichtbar neben Deinem Arbeitsplatz.

🌸 Affirmation

„Ich bin verbunden mit meiner inneren Führung. Ich bleibe diejenige, die führt.“

Tipp 2: Nutze KI-Tools so, wie sie Dir in Freude und Leichtigkeit dienen.



KI-Tools eröffnen schier unzählige Möglichkeiten.

Doch nicht alles, was möglich ist, bringt einen Wert in Dein Leben.

Wenn Du allerdings Deine Ziele kennst, kannst Du bewusst wählen, wo ein KI-Tool Dir wirklich dient.

Dann wird KI zu einem Werkzeug, das Dich stärkt und Dir hilft, Deine Vision voran zu bringen, anstatt Dich zu überfordern.

Mini-Übung für Dich

- Frage Dich heute: *Was ist konkret mein übergeordnetes Ziel? Welche Aufgaben begegnen mir auf dem Weg zu diesem Ziel? Wo genau könnte mir ein KI-Tool Aufgaben vereinfachen?*
- Notiere eine konkrete Aufgabe, die Du mit einem KI-Tool schneller und/oder besser schaffen willst.
- Probiere es aus – und beobachte, ob sich Freude und Entlastung einstellen.

Affirmation

„Ich nutze KI bewusst dort, wo sie mir und meinen Zielen dient - mit Freude und spielerischer Leichtigkeit.“

Tipp 3: Sei achtsam, was KI in Dir triggert.



Die Ergebnisse, die Du beim Einsatz einer KI-Tools erhältst, sind nicht sachlich und neutral wie Du es wahrscheinlich von anderen Software-Tools gewöhnt bist.

Sie spiegeln einerseits Deine Fragen und Eingaben, andererseits auch die kollektiven Daten, mit das KI-Modell trainiert wurde.

Vieles davon kann Dich bereichern – anderes kann Gefühle von Widerstand, Stress oder Unsicherheit auslösen.

In beiden Fällen ist es wichtig, dass Du Dir immer wieder bewusst machst, dass das KI-Tool eine Maschine ist - wenn auch eine völlig neuartige. Wir müssen als Menschheit erst lernen, mit diesem fremden Werkzeug umzugehen.

Mini-Übung für Dich

- Nimm Dir nach einer Arbeitseinheit mit KI zwei Minuten Zeit.
- Spüre nach: *Was hat die Antwort in mir ausgelöst – Freude, Druck, Zweifel, Inspiration? Was macht es mit mir, dass ich da mit einer Maschine gearbeitet habe, die mich so bewegt?*
- Schreibe es in ein Notizbuch und betreibe Deine eigenen Forschungsarbeiten zum Umgang mit KI-Tools.

Affirmation

„Ich nutze KI-Tools in vollem Bewusstsein, dass ich mit einer Maschine arbeite.“

Tipp 4: Nutze die Macht der Fragen.



Die Qualität Deiner Fragen bestimmt die Qualität der Antworten, die Du von einem KI-Tool erhältst.

Doch Fragen sind nicht nur in dieser Richtung super spannend, wenn es um die Arbeit mit einem KI-Tool geht.

Ein KI-Tool wie chatGPT ist auch richtig gut darin, Dir gute Fragen zu stellen.

Nutze diese Möglichkeit, um in Dir selbst mehr Klarheit zu finden.

🌿 Mini-Übung für Dich

- Nimm Dir heute ein Thema, das Dich bewegt und schildere es in kurzen, sachlichen Worten im Chatfenster eines KI-Tools wie ChatGPT.
- Fordere das Tool dazu auf, Dir vertiefende Fragen zu diesem Thema zu stellen.
- Beantworte diese zum Beispiel über die Diktierfunktion des KI-Tools (so kannst Du freier assoziieren) und bitte dann im Chat des KI-Tools, noch weiter in die Tiefe zu fragen.

🌸 Affirmation

„Ich nutze die Macht der Fragen indem ich bewusst frage, mir selbst gute Fragen stelle und mir Fragen stellen lasse.“

Tipp 5: Mach Pausen



Die Möglichkeiten, die der Einsatz von KI-Tools eröffnet, können sich manchmal wie ein extrem mächtiger Strudel anfühlen, der Dich mitreißen will.

Deshalb lade ich Dich ein, immer wieder bewusst auszusteigen, den Laptop zuzuklappen und Dir kleine Inseln der Ruhe zu schenken.

Diese Pausen sind wertvolle Zeiten, in denen Dein Inneres nachkommt und verarbeitet, was geschehen ist. Erst in der Balance zwischen Aktivität und Stille entfaltet sich das volle Potenzial – in Dir und in der Arbeit mit KI-Tools.

🌿 Mini-Übung für Dich

- Schalte für fünf Minuten alle Geräte aus - am besten jetzt gleich und auch das Gerät, welches Du gerade zum Lesen dieses Tipps verwendest.
- Setze Dich an einen ruhigen Ort, atme tief und schaue bewusst aus dem Fenster oder in die Natur.
- Spüre, wie sich Dein Körper entspannt, während der Geist zur Ruhe kommt.

🌸 Affirmation

„Ich erlaube mir regelmäßige Digitalpausen und finde in der Stille neue Kraft.“

Tipp 6: Erkenne KI als Werkzeug, nicht als Orakel.



Ein KI-Modell basiert auf unzähligen Daten und kann scheinbar mühelos überzeugende und beeindruckende Antworten geben.

Diese Antworten sind jedoch eine auf Wahrscheinlichkeitsrechnung basierende Aneinanderreihung von sprachlichen Elementen und nicht die absolute Wahrheit – und schon gar nicht Deine persönliche Wahrheit.

Ein KI-Tool kann Dir erste Anhaltspunkte geben, Dir helfen Worte zu finden und mitunter super hilfreiche Anleitungen ausgeben.

Wenn Du in der Lage bist, den Wahrheitsgehalt der KI-Antwort zu bestimmen, dann nutze diese Vorteile. Wenn nicht, dann frag lieber einen Menschen Deines Vertrauens.

🌿 Mini-Übung für Dich

- Denke an eine aktuelle Entscheidung, die Du zu treffen hast.
- Beauftrage ein KI-Tool mit der Einschätzung der Situation.
- Dann stell Dir vor, ein stark besserwisserisch veranlagter Mensch hätte Dir diese Antwort gegeben und wähle aus dieser Perspektive, ob Du die Antwort nutzen willst.

🌸 Affirmation

„Ich nehme meine innere Wahrheit wichtiger, als noch so überzeugend vorgetragene Meinungen von außen.“

Tipp 7: Erde Dich nach der Arbeit mit KI-Tools.



Die Arbeit mit KI-Tools kann sehr intensiv sein und einen starken Sog entfalten - zum einen weil sie so viele Möglichkeiten eröffnet und zum anderen, weil unsere Produktivität so enorm steigt.

Dieser Sog zieht erfahrungsgemäß Jede und Jeden irgendwann in die Tiefen der digitalen Welt.

Deshalb ist es wichtig, danach bewusst zurück in Deinen Körper und in die Gegenwart zu kommen. Erdung bringt Dich wieder in Kontakt mit dem, was wirklich zählt: Dein Leben hier und jetzt.

Wenn Du Dir regelmäßig diese Momente schenkst, bleibst Du in Balance zwischen Technik und Natur, zwischen Inspiration und Verkörperung.

🌿 Mini-Übung für Dich

- Gehe nach einer Arbeitseinheit mit KI-Tools nach draußen in die Natur.
- Atme tief durch, spüre den Boden unter Deinen Füßen und nimm die Geräusche um Dich herum und Deine Bewegungen bewusst wahr.
- Lege, wenn möglich, Deine Hände auf einen Baumstamm oder berühre die Erde und lass die kribbelige Energie der Arbeit mit KI bewusst abfließen.

🌸 Affirmation

„Ich bin geerdet, präsent und im Einklang mit mir selbst.“

So kann ich Dich unterstützen



KI-Kurse wie Sand am Meer

Für nahezu jedes der zig KI-Tools findest du verschiedenste Weiterbildungs-Angebote - von der Anleitung auf YouTube über die Erklärungen, die Du Dir direkt von einem KI-Tool wie chatGPT ausgeben lassen kannst bis hin zum Intensivtraining bei einem zertifizierten Weiterbildungsanbieter.

Damit trägt die schiere Anzahl der Kurse selbst neben der Flut an Tools eher zur Überforderung bei, als Erleichterung zu verschaffen.

Es geht auch anders

Meine Kurse und Trainings sind deshalb bewusst sehr klar ausgerichtet auf genau eine Situation:

Du als Frau mit spirituellem Hintergrund willst

- einen Einstieg in die Nutzung von KI-Tools finden - da ist dann der **Jetzt-startklar-KI-Kurs** das Richtige:
- **oder** Du willst Dein berufliches Tun durch den Einsatz von KI-Tools leichter und effektiver gestalten - und zwar mit einer einfühlsamen und zugleich kompetenten Begleitung an Deiner Seite. Dabei wünschst Du Dir Verständnis für Deine Situation (Zu wenig Zeit, all das alleine zu schaffen, was zum Erfolg nötig ist. Keine Lust mehr auf Höher-schneller-weiter.) und nur die Informationen, die Dir auch wirklich dienen, statt eine Überflutung mit Techniktippis.

Dann bist Du in meinem 12-wöchigen **TerraMind Training** genau richtig:



<https://silvia-streifel.de/jetzt-startklar-ki-kurs/>



<https://silvia-streifel.de/terramind-training/>

Affirmationen



🌸 „Ich bin verbunden mit meiner inneren Führung. Ich bleibe diejenige, die führt.“

🌸 „Ich nutze KI bewusst dort, wo sie mir und meinen Zielen dient - mit Freude und spielerischer Leichtigkeit.“

🌸 „Ich nutze KI-Tools in vollem Bewusstsein, dass ich mit einer Maschine arbeite.“

🌸 „Ich nutze die Macht der Fragen indem ich bewusst frage, mir selbst gute Fragen stelle und mir Fragen stellen lasse.“

🌸 „Ich erlaube mir regelmäßige Digitalpausen und finde in der Stille neue Kraft.“

🌸 „Ich nehme meine innere Wahrheit wichtiger, als noch so überzeugend vorgetragene Meinungen von außen.“

🌸 „Ich bin geerdet, präsent und im Einklang mit mir selbst.“

Eine Idee für die Erforschung von KI- Antworten und Deinen Reaktionen darauf



Version A, wenn Du noch nie oder erst ganz wenig mit KI-Tools gearbeitet hast:

- Öffne die Internetseite <https://chat.openai.com/>.
- Gib in das Chatfenster folgende Anweisung (Prompt) ein: *“Stell Dir vor Du wärst eine alte Frau voller Weisheit und Lebenserfahrung. Wir sitzen zufällig zusammen auf einer Parkbank und du erkennst intuitiv, dass ich aufgeschlossen für tiefgründige, inspirierende Gespräche bin. Welche 3 Frage würdest Du mir stellen, um mich dazu anzuregen, mich selbst besser kennenzulernen?”*
- Und jetzt beobachte Dich: Was löst die Antwort des KI-Tools in Dir aus?

Version B, wenn Du schon länger mit einem KI-Tool mit Erinnerungsfunktion arbeitest:

- Starte Dein KI-Tool (zum Beispiel chatGPT).
- Gib in das Chatfenster folgende Anweisung (Prompt) ein: *“Welche 3 Dinge kannst Du mir über mich sagen, die ich selbst noch nicht über mich weiß?”*
- Und jetzt beobachte Dich: Was löst die Antwort des KI-Tools in Dir aus?