Therapie und Coaching mit ChatGPT

Eine Promptsammlung für Selbsterkenntnis, Heilung und Wachstum von Lisa Widerek

„Manchmal beginnt der größte Wandel mit einem einzigen ehrlichen Gespräch – auch wenn es mit dir selbst ist.“

Einleitung

Diese Sammlung bietet dir kraftvolle, klar formulierte Prompts, um ChatGPT gezielt für deine eigene Entwicklung zu nutzen.

Ob emotionale Standortbestimmung, Trauma-Arbeit oder Beziehungskoaching – diese Fragen helfen dir, tiefer zu reflektieren und echte Antworten zu erhalten.

Warum genaue Prompts so wichtig sind:

Je präziser du ChatGPT anleitest, desto hilfreicher, individueller und konkreter werden die Antworten.

Diese Sammlung ist dein Werkzeugkasten – benutze ihn mutig!

Prompts nach Bereich

1. Reflexion bei Alexithymie (Gefühle nicht erkennen)

- "Bitte hilf mir, körperliche Symptome wie Müdigkeit, Druck oder Anspannung zu analysieren. Welche Gefühle könnten dahinter stecken?"
- "Führe mich mit sanften Fragen dahin, welches Gefühl ich gerade erlebe, obwohl ich es nicht klar benennen kann."
- "Erstelle eine Skala von 1-10 für mögliche Gefühlszustände basierend auf meinen Symptombeschreibungen."

2. Selbstcoaching für Neurodivergente (ADHS, Autismus, PDA)

- "Erstelle mir eine Schritt-für-Schritt-Strategie, wie ich heute trotz innerem Chaos kleine Erfolge feiern kann."
- "Analysiere Situationen, in denen ich überfordert war, ohne mich zu verurteilen, und schlage mir freundliche Lösungen vor."

3. Unterstützung bei Trauma- und Triggerarbeit

- "Hilf mir, Trigger zu erkennen, die heute aufgetreten sind, und entwickle mit mir sanfte Schutzstrategien."
- "Bitte leite mich an, meine Reaktionen auf belastende Ereignisse sicher zu reflektieren, ohne mich zu überfordern."

4. Selbstregulation bei Hochsensibilität

- "Analysiere mit mir, welche Sinneseindrücke mich heute überreizt haben, und finde passende Gegenstrategien."

- "Bitte gib mir beruhigende Impulse, die ich sofort anwenden kann, wenn meine Reizschwelle erreicht ist."

5. Energie-Management bei chronischer Krankheit

- "Erstelle einen Tagesplan mit Fokus auf Energieerhalt und Prioritätensetzung, angepasst an meine aktuellen Beschwerden."
- "Bitte hilf mir, Selbstfürsorgeziele zu formulieren, die realistisch und heilsam sind."

6. Umgang mit sozialer Angst oder Agoraphobie

- "Führe mich durch eine mentale Vorbereitung für soziale Kontakte, damit ich mich sicherer fühlen kann."
- "Bitte hilf mir, Notfallstrategien zu entwickeln, falls Überforderung in einer sozialen Situation auftritt."

7. Stabilisierung in Therapiepausen (Gap-Nutzer)

- "Unterstütze mich dabei, aktuelle emotionale Herausforderungen zu sortieren, bis ich wieder therapeutische Begleitung habe."
- "Bitte entwickle mit mir konkrete Reflexionsfragen für schwierige Tage in Therapiepausen."

8. Unterstützung für Menschen in abgelegenen Regionen

- "Erstelle mir einen emotionalen Check-in-Plan für die Woche, damit ich mich trotz Isolation verbunden fühlen kann."
- "Bitte hilf mir, Ressourcen und innere Stärken zu erkennen, die mir in schwierigen Phasen helfen."

9. Allgemeine emotionale Standortbestimmung

- "Führe mich durch eine emotionale Standortanalyse: Welche Gefühle sind gerade dominant? Welche Bedürfnisse stecken dahinter?"
- "Bitte entwickle mit mir eine Skala für meine aktuelle emotionale Stabilität und gib mir Hinweise, was ich heute Gutes für mich tun kann."

10. Selbstreflexion bei Reizüberflutung oder Shutdown

- "Hilf mir zu erkennen, welche Anzeichen einer Reizüberflutung ich heute ignoriert habe und wie ich sie zukünftig früher erkennen kann."
- "Bitte gib mir Anleitungen, wie ich nach einem emotionalen Shutdown sicher wieder in meine Kraft komme."

11. Beziehungskoaching (Kommunikation, Konfliktlösung)

- "Bitte analysiere mit mir eine schwierige Beziehungssituation, ohne Schuldzuweisungen, und finde Wege zur besseren Kommunikation."
- "Hilf mir, ein Gespräch vorzubereiten, bei dem ich meine Bedürfnisse klar, freundlich und authentisch äußern kann."

- "Bitte gib mir Tipps für gesunde Grenzen, ohne aggressiv oder unterwürfig zu wirken."

12. Lebensplanung und Selbstmotivation

- "Bitte leite mich an, eine Vision für mein nächstes Jahr zu entwickeln, die sowohl realistisch als auch inspirierend ist."
- "Erarbeite mit mir eine kleine Schrittfolge, wie ich ein aktuelles Ziel trotz innerer Widerstände angehen kann."
- "Bitte hilf mir, meinen inneren Antrieb zu erkennen und nachhaltig zu stärken."

Abschluss: Dein Weg, deine Regeln

Diese Prompts sind Werkzeuge – keine Verpflichtung.

Du entscheidest jeden Tag neu, ob, wann und wie du sie nutzt.

Vielleicht ist genau heute der Tag, an dem du anfängst, dir selbst auf eine neue Art zuzuhören.

Und vielleicht wartet auf der anderen Seite dieser Gespräche etwas, das du nie für möglich gehalten hättest:

Verständnis. Heilung. Frieden.