



Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

Wer bin ich mit KI?

*Wie sich unsere Beziehungen verändern,
wenn wir KI nutzen*



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“
mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann



Wer bin ich mit KI?

Wie sich unsere Beziehungen verändern, wenn wir KI nutzen

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ in der Folge zum Thema „Wer bin ich mit KI – Wie sich unsere Beziehungen verändern, wenn wir KI nutzen“ haben wir uns mit der Frage beschäftigt, wie Künstliche Intelligenz unser Erleben von Nähe, Beziehung und Vertrauen beeinflusst. „Ich habe dir viele Vorschläge gemacht, um deinem guten Gefühl wieder ein Stückchen näher zu kommen.“

Auf diesen Seiten kannst du einige Gedanken noch einmal nachvollziehen, auch die Übung. Ich notiere dir vorab kurz einige Impulse zu dem Thema.

KI kann entlasten. Sie ist schnell, freundlich, jederzeit verfügbar und reagiert meist verständnisvoll. Für viele Menschen fühlt sich das zunächst unterstützend an – auch bei emotionalen oder belastenden Themen

Problematisch wird es dort, wo KI beginnt, echte Beziehung zu ersetzen statt zu ergänzen. Denn Beziehungen zu Menschen sind anders: Menschen sind nicht immer verfügbar, sie haben eigene Bedürfnisse, Grenzen und Belastungen. Sie reagieren manchmal verzögert, widersprüchlich oder kritisch. Das ist ... Menschlichkeit.

Wenn wir uns an reibungslose, jederzeit bestätigende Kommunikation gewöhnen, kann sich unser innerer Maßstab verschieben. Echte Bezie-

hungen fühlen sich dann schneller anstrengend, kompliziert oder enttäuschend an. Nähe wird fragiler, weil sie weniger aushält.

Hinzu kommt ein Effekt auf unser Vertrauen. Wenn Texte, Stimmen und Bilder künstlich erzeugt werden können, wird es schwerer einzuschätzen, was echt ist. Misstrauen ist dabei eine nachvollziehbare Orientierungsreaktion. Wenn sich dieses Misstrauen in Beziehungen festsetzt, wird es heikel. – Kurz gesagt: KI kann unterstützen. Aber Beziehung braucht Echtheit, Übung und menschliche Unvollkommenheit.

Ich wünsche dir, dass du KI bewusst nutzen kannst – und Beziehung lebendig hältst.

Deine *Ulrike*



Empfehlung zum Thema:

ARD-Doku „Ich werde von einer KI therapiert“:

<https://www.ardmediathek.de/video/Y3JpZDovL21kci5kZS9z-ZW5kdW5nLzI4M-TA2MC8yMDI1M-TlwOTA5MDAv->





Übung: Dein Beziehungs-Reality-Check



Nimm dir einen ruhigen Moment und beantworte die folgenden Fragen schriftlich oder innerlich:

1 **Erinnere dich an eine Situation, in der du zuletzt mit einer KI gesprochen hast – und nicht mit einem Menschen.**

2 **Was hast du dir dadurch erspart?**

Zum Beispiel Unsicherheit, mögliche Kritik, eine unangenehme Reaktion oder ein offenes Ende.

3 **Was hast du dadurch vermieden?**

Vielleicht ein Nein, ein Missverständnis, das Gefühl, jemandem zur Last zu fallen.

4 **Gibt es eine Situation, in der du bewusst wieder echten Kontakt suchen könntest?**

Weniger, um etwas sofort zu klären, sondern um im Gespräch zu bleiben, auch wenn noch nicht alles eindeutig ist?





In dieser Podcastfolge ging es um Vertrauen, Beziehungskompetenz und darum, wie KI unser Denken und unsere Nähe zu anderen Menschen beeinflusst.

Im 4D-Gesundheitskompass-Jahreskurs auf Sinnsucher vertiefen wir genau diese Fragen in den vier Dimensionen: Wie entsteht echtes Wohlbefinden? Wie bleibt Beziehung lebendig – auch in einer digitalen Welt? Und wie kannst du erfüllt leben, ohne dich selbst zu verlieren?

Länger erfüllt leben – mit neuer Energie

Wie echtes Wohlbefinden entsteht und wächst: dein 4D-Gesundheitskompass

<https://www.sinnsucher.de/kurs/laenger-erfuellt-leben-mit-neuer-energie>

**Alles Liebe und
take Self Care!**

Ulrike