

KI, dein digitaler mentaler Coach

mit Birgit Berndt

Ablauf

Einstieg & Begrüßung

Block 1: Promotionsstdpersteine
& Einsatz von KI

Block 2: Grenzen & Einsatzfelder
von KI

Block 3: Selbstcoaching
mit KI

Block 4: Persönliches
Prompt-Setup

Herzlich willkommen!

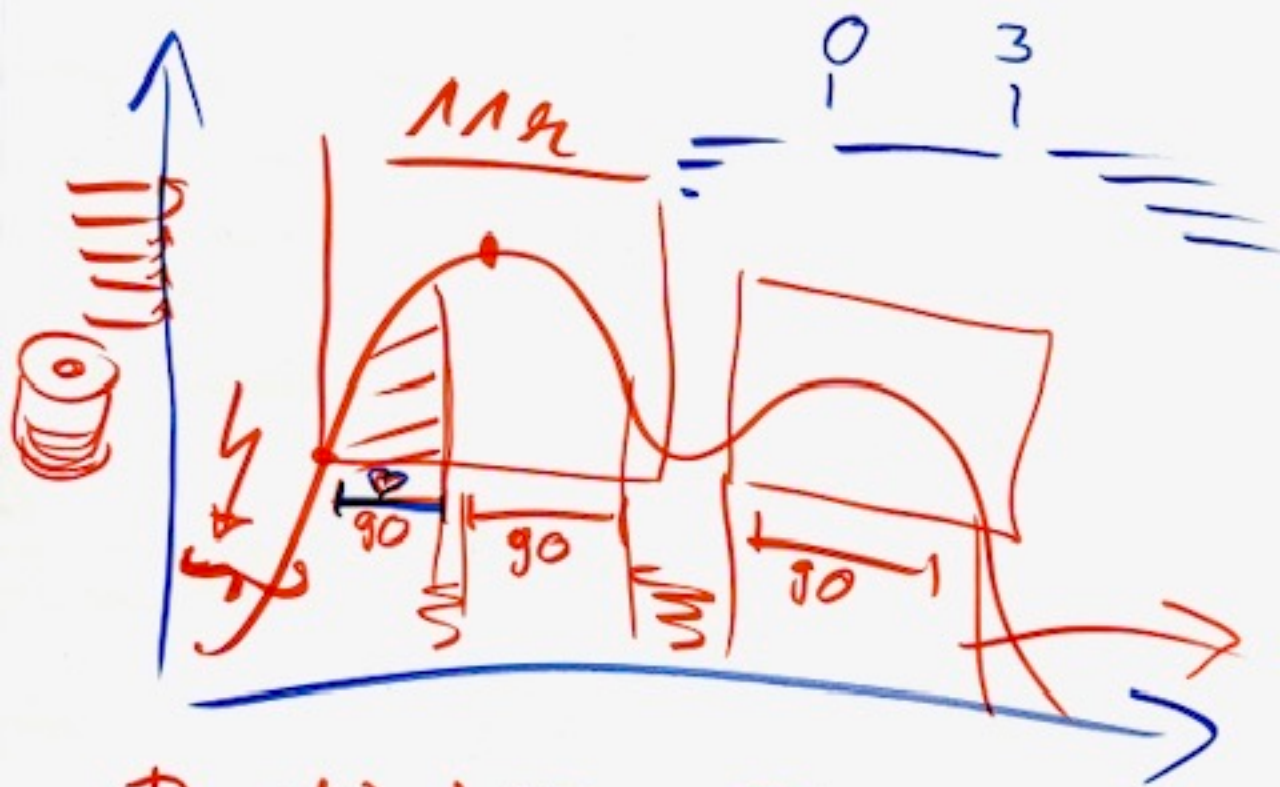
- Coach für Sinn & Selbstführung
- Idee: Säge schärfen!
- Ziel: Persönliches Prompt-Setup für den Promotionalltag
- KI = Coach, der nie müde wird
- www.birgitberndt.de / Ki-workshop

Vorstellungsrunde

Was ist gerade deine
zentrale Schwierigkeit
oder Herausforderung
bei deinem Promotions-
vorhaben?



Leistungskurve des Menschen



Deep Work Time Blocks

Stolpersteine im Promotionsalltag

- Entscheidungs lähmung / Überforderung
- Impostor-Syndrom
- Grenzverlängerung
- Prokrastination

Einsatz von KI

- Welche KI benutzt du?
- Welche Expertise besitzt du?

Block 1

- ✓ 1A Stolpersteine
- ✓ Quickstart ChatGPT (1B)
- ✓ 1C Klarheitsdialog
- ✓ 1D KI sicher & verantwortungsvoll nutzen

Block 2

- ✓ 2 A Nicht delegierbar
- ✓ 2 B Einsatzfelder
- ✓ ~~2~~ C Mini-Coaching

Block 3

- ✓ 3A Inspirations-Prompts
- ✓ 3B Tagesstruktur
- ✓ 3C Digitales Erfolgsteam

Block 4

4A Persönliches
Prompt-Setup

4B Frameworks

4C Erkenntnisse
sichern

4C KI im Promotions-
alltag