

schnell-durchblicken.de  
textaussage.de



# Die Ki-Mia-Spirale Episode 1

## Probleme = eine Chance?

### Von einem Youtube-Video

### zu mehreren „Einsichten“

#### Die Hermeneutische KI-Spirale: Dialog als aufsteigender Erkenntnisprozess

**Relative  
Horizontverschmelzung**  
Das Ziel ist ein vorläufiger Zustand  
gemeinsamen Sinns zwischen  
Mensch und Maschine.

**Phase 2 – Die  
Hermeneutische  
Entwicklung**

**Die Spiralbewegung  
des Verstehens**  
Jede Iteration im  
hermeneutischen Zirkel steigert  
die Qualität und Tiefe des  
Wissenszuwachses.

**Phase 1 –  
Der Dialektische  
Anstoß**



**Startpunkt:  
Das Vorverständnis (These)**  
Der Mensch nähert sich der KI mit  
seinen existierenden Vorurteilen und  
Wissensstrukturen.



**Die KI-Antwort  
als Antithese**  
Die KI liefert eine Antwort, die als  
produktive Negation zum Überdenken  
der eigenen Position anregt.



**Linearer Fortschritt in der Zeit**

Der Prozess verläuft zeitlich linear, gewinnt aber kontinuierlich an inhaltlicher Höhe.

© NotebookLM



## Die Hermeneutische KI-Spirale: Dialog als aufsteigender Erkenntnisprozess



- Die Zukunft - das ist die Zusammenarbeit zwischen Menschlicher und Künstlicher Intelligenz.  
---
- Wir wollen das hier an einem ganz praktischen Beispiel zeigen:  
---
- Es geht los mit einem „Vorverständnis“.  
Das heißt man überlegt sich, was man von der KI eigentlich will.  
---
- In diesem Fall war es ein Video mit einem aufregenden Titel:  
[https://youtu.be/Cfejm5mPZjI?list=TLGGoh7o7Lo\\_EQYxNDAYMjAyNg](https://youtu.be/Cfejm5mPZjI?list=TLGGoh7o7Lo_EQYxNDAYMjAyNg)  
**„Coaching-Legende warnt:  
Dein innerer Dialog steuert mehr, als dir bewusst ist.“**  
---
- Wir wollten wissen:
  - Was ist mit dem „inneren Dialog“ gemeint?
  - Und von was werden wir gesteuert, das uns gar nicht bewusst ist.?  
---
- Problem:  
Das Video war über eine Stunde lang - wer weiß, ob es sich lohnte.  
---
- Glücklicherweise kann man sich ein Video von der KI zusammenfassen lassen.

Briefing-Dokument: Die Macht des inneren Dialogs und die Krügelhaltmethode

Executive Summary

Dieses Dokument synthetisiert die Kernkenntnisse aus einem Gespräch mit Horst Vogel, einem Pionier der deutschsprachigen Coaching-Szene und Entwickler der Krügelhaltmethode. Im Zentrum seiner Philosophie steht die Erkenntnis, dass das Denken die entscheidende Brücke zwischen dem menschlichen Wesen (der Seele) und dem Körper bildet.

Vogel postuliert, dass jeder Mensch die alleinige Ursache für seine Lebenserfahrungen ist. Durch die bewusste Wahl von Worten und die Kontrolle des inneren Dialogs kann der Körper als „Erfolgsmechanismus“ gezielt gesteuert werden. Wesentliche Hindernisse für ein erfolgreiches Leben sind unbewusste gedankliche Blockaden, mangelnde Präsenz in der Interaktion und das Unvermögen, eigene Bedürfnisse klar zu formulieren. Die Transformation erfolgt durch eine konsequente Selbstkonfrontation und die bewusste Nutzung kausaler Prinzipien im Alltag.

1. Das anthropologische Modell: Wesen, Denken und Körper

Horst Vogel beschreibt den Menschen als eine funktionale Einheit aus drei Komponenten, die zwar eine Einheit bilden, aber dennoch unterschieden werden müssen:

• Das Wesen (Seele): Der Kern des Menschen, der den Körper bewohnt und nutzt.

• Der Körper: Ein wertneutraler „Erfolgsmechanismus“. Er fragt nicht nach Gut oder Böse, sondern führt die Aufgabe aus, die er erhält. Ohne den Körper ist keine Existenz in der materiellen Welt möglich.

• Das Denken (Die Brücke): Die Verbindung zwischen Wesen und Körper. Das Wesen gibt dem Denksystem Aufträge, die in Form von Sprache und Bildern an den Körper weitergegeben werden.

Die Dynamik der Handlungsspannung

Ein zentraler Aspekt ist der zeitliche Vorlauf des Denkens. Alles, was ein Mensch tun will, muss er zuvor „zu Ende gedacht“ haben. Dieser Prozess erzeugt eine dynamische Handlungsspannung, die den Körper zur Tat befähigt.

2. Die Macht der Sprache und Semantik

Worte sind laut Vogel nicht nur Beschreibungsmittel, sondern Steuerungsinstrumente. Das Denksystem übersetzt innere Bilder in Wörter, um das Denken „hörbar“ zu machen.

• Verben als Handlungsanweisungen: Tätigkeitswörter fungieren als direkte Befehle an den Körper. Die Semantik (Bedeutung der Wörter) bestimmt die physische Reaktion.

• Die Unfähigkeit zur Artikulation: Viele Menschen leiden unter einer „gedanklichen Blockade“, weil ihnen die Worte fehlen, um ihre Bedürfnisse und Wünsche auszudrücken. Dies führt dazu, dass Gedanken nicht in Taten übersetzt werden.

• Selbstverantwortung: Die Frage sollte nicht lauten: „Was tust du mir an?“, sondern: „Welche Ursache habe ich in mir gesetzt, dass mir dies widerfährt?“

5. Emotionen versus Gefühle

Ein markanter Punkt in Vogels Lehre ist die Unterscheidung zwischen Emotion und Gefühl:

1. Emotionen: Sie sind körperliche Empfindungen der Vergangenheit. Sie sind laut Vogel „unintelligent“ und fungieren lediglich als Triebkraft für automatisierte Verhaltensweisen (Gewohnheiten). Sie machen oft handlungsunfähig.

2. Gefühle: Sie entstehen aus der Zukunft bzw. dem vorausschauenden Denken. Sie sind die bewussten Begleiter der Handlungswahl.

Vogels Ziel ist es, Emotionen durch bewusste Gefühle zu ersetzen, um nicht mehr sklavenhaft auf Reize reagieren zu müssen, sondern agieren zu können.

6. Praktische Ansätze zur persönlichen Veränderung

Veränderungsprozesse benötigen Zeit, können aber durch Intensität und Aufmerksamkeit komprimiert werden.

• Interaktion mit sich selbst: Sich kritisch fragen: „Warum tue ich das?“, „Was ist meine Motivation?“, „Ist dieser Gedanke förderlich oder hinderlich?“

• Beobachtung der eigenen Hände: Eine praktische Übung zur Präsenz besteht darin, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was man gerade tut (oft mit den Händen). Wer seine Aufmerksamkeit abzieht, produziert Fehler.

• Lernen durch Zerlegen: Probleme sollten als Lernprozesse begriffen werden. Ähnlich wie ein technisches Gerät kann man Blockaden „auseinandernehmen“, verstehen wie sie entstanden sind, und sie dann neutralisieren.

• Das „Nein“ umgehen: Anstatt ein hartes „Nein“ zu forcieren (das oft auf Verboten der Erziehung basiert), sollte man lernen, denkerische Alternativen anzubieten, die zum Ziel führen, ohne zu verletzen.

Zentrale Zitate von Horst Vogel

„Alles was ich sagen oder tun will, kann ich erst tun, wenn ich es zuvor zu Ende gedacht habe.“

„Ich bin der Meinung, dass jeder Mensch für sich selbst die Ursache ist, was ihm widerfährt.“

„Emotionen sind so unnötig wie ein Kropf [...] Gefühle kommen aus der Zukunft.“

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden dein Schicksal.“

„Erkenne dich selbst.“ (Die wichtigste Botschaft an die Menschheit)

NotebookLM kann Fehler machen, überprüfen Sie daher die Antworten.

• Präzision im Ausdruck: Veränderung beginnt damit, die benutzten Wörter kritisch zu prüfen. Ein Beispiel ist das Wort „Ärger“: Da es ein reflexives Verb ist („Ich ärgere mich“), liegt die Verantwortung beim Subjekt, nicht beim äußeren Auslöser.

3. Zwischenmenschliche Interaktion und Präsenz

Vogel unterscheidet strikt zwischen bloßer Kommunikation (Einweg-Informationsfluss) und echter Interaktion (wechselseitiger Austausch).

Die Bedeutung des Blickkontakts

Blickkontakt ist das primäre Instrument, um in der Gegenwart (im „Hier und Jetzt“) zu bleiben.

• Energieniveau: Das Wegschauen beim Nachdenken unterbricht den Kontakt und kostet Energie beim Wiederaufbau. Beständiger Blickkontakt hält das Energieniveau hoch.

• Wahrnehmung: Nur durch direkten Blickkontakt lassen sich Nuancen in Mimik und Gestik des Gegenübers erfassen, was für eine erfolgreiche Interaktion essenziell ist.

Inhalts- vs. Beziehungsaspekt

Aspekt

Beschreibung

Ausdrucksmedium

Inhaltsaspekt

Das, was faktisch gesagt wird.

Gesprochenes Wort

Beziehungsaspekt

Das, was tatsächlich gedacht/empfunden wird.

Körper/Körpersprache

Der Körper kommuniziert immer den Beziehungsaspekt (das wahre Denken), auch wenn die Worte etwas anderes behaupten.

4. Kausale Prinzipien und das Spiegelgesetz

Vogel betont, dass wir in einer Welt der Reflexionen leben. Das Leben reagiert auf die Ursachen, die wir durch unser Denken setzen.

• Das Spiegelprinzip: Ähnlich wie in einem Raum voller Spiegel reflektiert die Umwelt das eigene Innere. Wer „böse“ hineinschaut, erhält eine böse Reflexion zurück.

• Vermeidung vs. Zielanrichtung: Wer versucht, etwas krampfhaft zu vermeiden, beschäftigt sich gedanklich dennoch damit. Dieser „aufgeblasene Energieballon“ platzt irgendwann und manifestiert genau das, was man verhindern wollte.

- In diesem Fall haben wir auf NotebookLM zurückgegriffen, eine KI-Variante von Google, die exakt nur das auswertet, was sie als Daten bekommt.

---

- Also kein „Halluzinieren“, wo die KI dann auch etwas ausdenkt.

---

- Also Vorsicht: Das war und ist nur eine Zusammenfassung des Videos und ermöglicht keine kritische detaillierte Auseinandersetzung.

---

- Aber wir wollten kein „studium“ = Komplettanalyse, sondern suchten nur unser „punktum“ - also das, was uns interessiert - und da wurden wir fündig.

## Schritt 2: Die Zusammenfassung der KI (NotebookLM)

- Ergebnis 1: Das Denken als Brücke zwischen Gedächtnis und Gegenwart

Der Erfolgs-Coach beschreibt unser Denken als eine Art Brücke zwischen unserem inneren Kern – er nennt es das ‚Wesen‘ – und unserem Körper. Gemeint ist damit, dass in unserem Kopf ganz viele frühere Erfahrungen und Entscheidungen angesammelt sind und auf die greifen wir mehr oder weniger automatisch zurück. Jeder kennt das Komma, wenn er plötzlich zu hören bekommt: "Nicht schon wieder." Ganz gleich, worum es geht, die Chancen sind sehr gering, um da mit irgendetwas noch mal anzukommen.

---

- Ergebnis 2: Die Macht der Wörter

Die Wörter, die wir benutzen, sind wie Handlungsanweisungen an uns selbst. Ein Beispiel: Wenn wir sagen „Ich ärgere mich“, dann machen wir das aktiv selbst – niemand anderes kann uns ‚ärgern‘, wir entscheiden uns für diese Reaktion.

Das ist natürlich eine typische Haltung von Coaches: denen geht es weniger um die Wahrheit, was da mit uns gemacht wird, sondern um die Wirkung, die wir in uns zulassen.

<https://textaussage.de/kimia-episode-1-wie-mit-der-ki-aus-einem-problem-eine-chance-wird>

Dort: ggf. Korrekturen, ansonsten Ergänzungen - Beantwortung von Fragen

Website  
Doku

- **Übergang zum eigenen Denken: Die Erinnerung an die drei Sätze eines anderen Coaches**  
Glücklicherweise hatten wir kurz vorher ein anderes Video gesehen. Das begann mit der unglaublichen Behauptung:

- *Satz 1: Es gibt keine Probleme, es gibt nur Situationen.*
- *Satz 2: Diese Situationen können Herausforderungen enthalten.*
  - Das war natürlich eine absolute Provokation, denn jeder kennt natürlich Probleme. Dann kam Satz 2 und da wussten wir, dass auch dieser Coach solche Situationen durchaus kannte, aber er hat sie anders benannt. Oder den Blick in eine andere Richtung gelenkt. Da sind wir dann auch bei der Macht der Wörter. Denn wer von einem Problem spricht, sieht die Notlage. Wer von einer Herausforderung spricht, sucht schon nach Lösungen. Und genau in diese Richtung ging der zweite Satz.  
---
  - Und dann kam das eigentlich spannende bei diesem Dreisatzgefüge:
- *Satz 3: Und mit herausforderungen sind immer auch Chancen verbunden.*
  - Na gut, dachten wir, aber man kann doch auch scheitern.
  - Und dann kam der Hammer:  
Denn es lief darauf hinaus:  
Ganz gleich, was dabei herauskommt und was man schafft. Man hatte auf jeden Fall die Gelegenheit, sich weiter zu entwickeln.
  - Man kann das an Beispielen deutlich machen, wo man etwas nicht erreicht hat und dafür hat sich eine bessere Tür zu etwas geöffnet.
  - Ein ganz drastisches Beispiel sind die Leute, die es nicht mehr zu ihrem Flugzeug geschafft haben und am Ende erschüttert, festgestellt haben, dass ihnen das das Leben gerettet hat. Sie sind dem Absturz entkommen.

Zwei Beispiele für Chancen nach Scheitern:

1. Sie/Er hat nicht „Ja“ gesagt - Enttäuschung  
Und nur so ist man frei für eine(n) andere(n)  
---
2. Man wurde in einer Firma nicht genommen - und wurde dann nicht das Opfer von deren Bankrott.

Schritt 2-3:

Übergang zum eigenen Denken

---

Kurz vorher hatten wir ein anderes Coaching-Video gesehen.

Da ging es auch darum:

Nicht das gilt, was ist.

Sondern das, was du daraus machst.

1. keine Probleme, nur Situationen
  2. Situationen -> Herausforderungen  
Innerer Protest bei uns  
das ist doch die andere Seite der Problem-Medaille - bzw. die nächste Stufe und eng verbunden  
---
  3. Dann kam Nr. 3 = Chancen  
Und dann sofort der Einwand: Wieso ist ein Problem bzw. eine Herausforderung eine Chance?  
---
- Und dann die Lösung: Manchmal eröffnet ein Scheitern später bessere Lösungen!  
---
- Da kann jetzt jeder mal nachdenken ;-)

<https://textaussage.de/kimia-episode-1-wie-mit-der-ki-aus-einem-problem-eine-chance-wird>

Dort: ggf. Korrekturen, ansonsten Ergänzungen - Beantwortung von Fragen

Website  
Doku

## Schritt 3: Die "Anverwandlung" des Videos

- Wir haben also jetzt verstanden, was das Ausgangs-Video vor allem sagen wollte.
- Denk immer daran, dass du von einem Denken beherrscht wirst, was die Vergangenheit in die Gegenwart trägt.
  - Das können gute Erfahrungen sein. Zum Beispiel hat man trotz irgendwelcher Kreditkarten immer auch ausreichend Bargeld dabei.
  - Es können aber auch negative Erfahrungen sein, die man mit jemandem gemacht hat: und dann verpasst man möglicherweise bessere Erfahrungen, weil der andere sich geändert hat.
- Bleibt die Frage des Titels des Videos. Ist der Begriff Fernbedienung für dieses Phänomen optimal?
  - Normalerweise bedient man eine Fernbedienung ja ganz bewusst, um z.B. an einem Fernseher das Programm zu wechseln.
  - Hier könnte man den Begriff nur retten, wenn man immer daran denkt, dass man von früheren Erfahrungen aus gesteuert wird. Solche komplizierten Umgehungen sind aber nicht so günstig.
- Stattdessen hatten wir die Idee einer sehr modernen Brille, die nicht nur bei Sonneneinstrahlung abgedunkelt wird, sondern alle möglichen Filter automatisch annehmen kann.
- Und so wie die Brille sich einer verstärkten Sonneneinstrahlung anpasst, so tut sie das eben auch, wenn man jemandem begegnet, mit dem man nichts mehr zu tun haben will.
- Oder noch schlimmer - typisch für Mobbing: Ein anderer hat einem negative Dinge über den eigenen Freund oder die Freundin erzählt. Und man lässt sich hier eine entsprechende Brille aufsetzen, die Misstrauen erzeugt und eine Freundschaft zerstören kann.

## Nachtrag: vergebliche Suche - überraschende Funde

- Als wir dieses Video vorbereiteten, waren wir ganz unglücklich, dass wir das YouTube-Video nicht wieder gefunden haben, wo ein Coach diese drei Sätze formuliert: "Keine Probleme kommen, sondern Herausforderungen mit Chancen".  
---
- Bei der Suche haben wir dann festgestellt, dass es ganz viele Videos gibt, die mehr oder weniger das Gleiche präsentieren.  
---
- Und da fragten wir uns am Ende: Warum werden solche Erfahrungen nicht im normalen Unterricht in der Schule besprochen?  
---
- Man lernt dort so viele Dinge, die man später nicht mehr braucht. Kann man das nicht um ein bisschen Coaching fürs Leben zumindest ergänzen?  
---
- Und jetzt kann jeder mal selbst überlegen, wie er mit dieser Lücke in der Schulbildung umgeht.  
---
- Wir überlegen jedenfalls eine eigene Seite anzulegen, wo wir all das sammeln, was wir viel zu spät erst kennen gelernt haben.  
---
- So ist aus dieser Video-Aktion auch noch eine Perspektive für unsere Webseiten und Videos geworden.  
---



Und uns haben die drei Sätze vom Problem zur Chance so gut gefallen, dass wir auf einer speziellen Seite mal lauter gute Ratschläge sammeln werden.



<https://textaussage.de/kimia-episode-1-wie-mit-der-ki-aus-einem-problem-eine-chance-wird>

Dort: ggf. Korrekturen, ansonsten Ergänzungen - Beantwortung von Fragen

## Zur „Anverwandlung“

Die Ergebnisse aus dem MIA-KI-MIA-Austausch zu etwas Eigenem machen das man verstanden hat - und für sich nutzen kann.

---

- Das erste Video hat darauf hingewiesen, dass wir von unserer Vergangenheit „fernbedient“ werden.
  - Wer negative Erfahrungen gemacht hat, ist nicht offen für eine bessere Variante.
  - Wer nur positive Erfahrungen gemacht hat, wird unvorsichtig.  
---
- Fazit: Möglichst überlegen: Welche alten Erfahrungen steuern mich aktuell? Das Wissen -> bessere Entscheidungen
- Dann der „Punktum“-Sprung in die Abfolge Problem - Herausforderung - Chance (auch beim Scheitern)  
---
- Und dann die eigene Erfahrung:
  - Wir hatten das Problem, dass wir dieses Video nicht mehr fanden.
  - Dafür fanden wir jede Menge Videos, die dasselbe präsentierten.
  - Das heißt: Wir scheiterten bei der Suche, kamen aber zu einer neuen Erkenntnis.  
---
- Wir haben gesehen, dass die MIA-KI-MIA-Kommunikation viel mehr bringt als nur Antworten auf Fragen oder Lösungen zu Prompt-Aufgaben. Deshalb: Die Spirale im Auge behalten.

Website  
Doku

Wichtig: Anverwandlung  
konkrete Beispiele suchen  
und prüfen:  
z.B. Beziehung / Job u.a.

These: Ärger gibt es nicht  
Ich mache mir den selbst?  
-> Früheres Video  
Problem = Situation =  
Herausforderung = Chance

Eigene Erfahrung:  
Wir suchen das 2. Video  
finden es nicht, dafür aber viele andere  
Erkenntnis: Alle Experten wissen das.  
Warum kein Thema in der Schule?  
-> Idee, diese alten/neuen Weisheiten sammeln

### NotebookLM-Auswertung

Es geht um frühere  
Erfahrungen, die uns  
heimlich beeinflussen.

Interesse an Video  
Unser Denken wird von  
uns selbst  
„ferngesteuert“?



Es hat sich gezeigt:

- Der Austausch zwischen Mensch und KI ist mehr als „prompten“ = Frage/Aufgabe -> Antwort/Ergebnis ---
- Je mehr man mitdenkt ...
- desto mehr fällt einem auf Dauer ein.