



VERONIKA JAKL

KI als Kreativ-Booster

Prompting-Tricks von verrückt bis genial für überraschende Ideen!

Kreatives Prompten



Um Kreativität bitten

Ich will eine kreative Idee entwickeln für XXX

Kannst du mich hier weiterhelfen mit kreativen Ideen?

Verhalte dich wie ein sehr kreativer Content-Marketer und denke out-of-the-box.

Kreatives Prompten

Stilwechsel

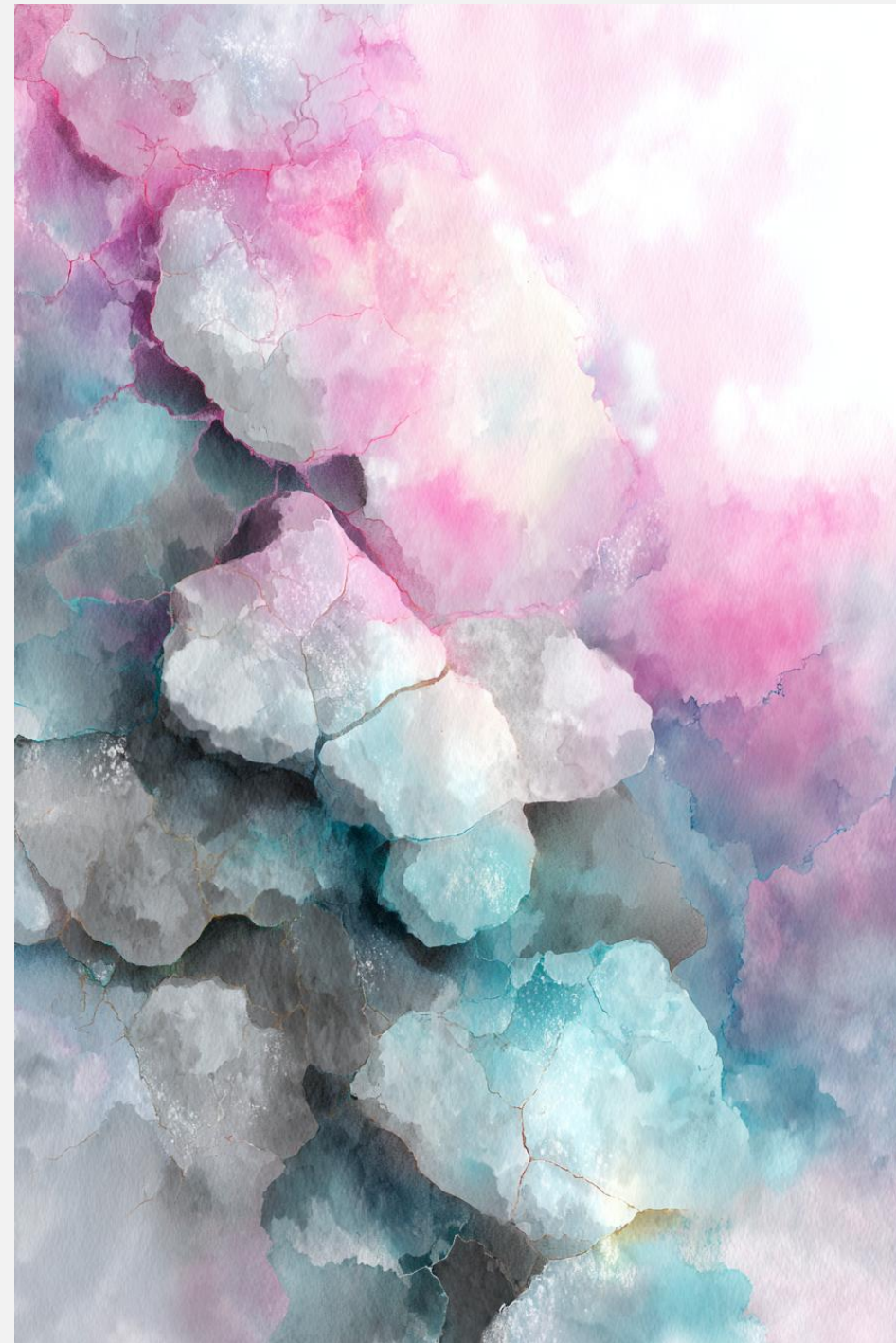
Fordere das Modell auf, die Antwort im Stil einer bestimmten Person, Epoche oder eines Genres zu formulieren.

Beispiele:

- „Schreibe über die Vorteile von Resilienz im Arbeitsalltag im Stil eines **Märchens**.“
- „Schreibe über die Bedeutung von Resilienz als Gedicht im Stil von **Goethe**.“
- „Erkläre die Bedeutung von BGM aus der Sicht eines **griechischen Philosophen** der Antike.“
- „Beschreibe die Herausforderungen des Homeoffice im Stil eines **Stand-up-Comedians**.“
- „Wie könnte die Evaluierung psychischer Belastungen in einer **futuristischen Welt** im Jahr 2150 aussehen?“
- „Verkaufe mir die Vorteile von BGM im Stil eines **TV-Werbespots**.“
- „Erkläre die Auswirkungen psychischer Belastung am Arbeitsplatz in Form eines **Wetterberichts**.“
- „Beschreibe Brandschutz aus dem Blickwinkel eines **buddhistischen Mönchs**.“

Bilderbücher





Malbücher für Erwachsene

214: BGM im Jahr 2150 – eine Kurzgeschichte über die Zukunftsvisionen von ChatGPT

Episode 214 • 18th February 2025 • Pioniere der Prävention • Veronika Jakl



00:00:00

00:13:02



[INFORMATIONEN](#) [LINKS](#) [ABONNIEREN](#) [TEILEN](#)

Schreibe eine Kurzgeschichte, die in einer optimistischen Zukunft 2150 in Europa spielt, in der viele politische Weltkrisen überwunden wurden, unter anderem mithilfe von KI. Die Hauptfigur ist eine Frau, die sich als Beraterin um Gesundheit am Arbeitsplatz in Firmen kümmert, auch mithilfe von KI. Sie kann sich nicht vorstellen, wie BGM früher 2025 ausgesehen hat. Es kommt ihr rückständig, ineffizient, nicht nachhaltig, oberflächlich und un kreativ vor, weil Befragungen immer nur Zeit verzögert Informationen gebracht haben, weil nicht 1.000 Mitarbeitende individuelle Coachings bekommen konnten und weil Führungskräfte nach ihrer fachlichen Leistung ausgewählt wurden, aber nicht nach ihrer Kompetenz für sichere, motivierende und gesunde Arbeitsbedingungen zu sorgen.
Die Geschichte soll im Stil von Judith Herrmann geschrieben sein.

Adaptiere die Geschichte ein wenig:

Gehe ein bisschen auf die früheren Datenschutzbedenken ein und wie sie gelöst wurden. Der Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten muss ethisch geregelt werden. KI-Systeme sollten transparent und fair gestaltet sein, um Vertrauen bei den Mitarbeitenden zu gewährleisten. Das wurde bis 2150 gut geschafft.

KI hilft 2150 auch, individuelle Bedürfnisse in heterogenen Belegschaften besser zu berücksichtigen und so eine inklusivere Gesundheitsförderung zu ermöglichen.

Mitarbeitende werden mittels KI-tools aktiv in die Gestaltung von Gesundheitsmaßnahmen eingebunden, indem die KI Vorschläge aus anonymen Feedbacks generiert und Trends in der Belegschaft erkennt, wie Kommunikationsmuster in E-Mails oder bei Besprechungen, die von einer KI protokolliert werden. Und es wird auch analysiert, wer kündigt und wer zufrieden ist.

Virtuelle Gesundheits-Coaches helfen den Beschäftigten individuell. Das ist vollkommen anonym gegenüber den Führungskräften und so können die Mitarbeitenden wirklich ehrlich an ihrer Gesundheit arbeiten in der Arbeitszeit. Die Firmen haben verstanden, dass sich dieses zeitliche Investment auszahlt!



2025-01-swissstaffing_-_psychosoz-risi...
PDF

Wandle den Inhalt in einen deutschen Songtext um, der sich auf Deutsch reimt.

Pioniere der Prävention



Psychologische
Impulse

mit
Veronika Jakl

217: Mit eigenen Songs Seminare lebendiger starten – auch wenn Sie nicht singen können

Episode 217 • 11th March 2025 • Pioniere der Prävention • Veronika Jakl



00:00:00



1x



00:23:21

[INFORMATIONEN](#) [LINKS](#) [ABONNIEREN](#) [TEILEN](#)

Kreatives Prompten

Visuelle Beschreibungen

Nutze Prompts, die das Modell auffordern, Konzepte visuell oder metaphorisch zu beschreiben.

Beispiele:

- „Beschreibe Stressmanagement als **Landschaft**.“
- „Wie sieht ein perfekter Arbeitstag in einer **utopischen Zukunft** aus?“
- „Beschreibe ein funktionierendes betriebliches Gesundheitsmanagement als ein **Gebäude**. Welche Räume gibt es, und was findet darin statt?“
- „Beschreibe das Arbeiten im Homeoffice als eine **Expedition** durch unbekanntes Terrain.“

Idee: Das kann die Grundlage für Bilder-Prompts werden!



Kreatives Prompten

Ungewöhnliche Einschränkungen

Gib kreative Einschränkungen vor, um den Output zu strukturieren.

Beispiele:

- „Erkläre Resilienz, aber benutze nur **Wörter mit maximal 6 Buchstaben.**“
- „Schreibe einen LinkedIn-Post über BGM, aber **ohne** die **Wörter** 'Gesundheit', 'Stress' oder 'Mitarbeiter' zu verwenden.“
- „Erkläre die Vorteile von betrieblichem Gesundheitsmanagement, aber jedes Wort muss mit dem **nächsten Buchstaben des Alphabets** beginnen.“
- „Beschreibe die Bedeutung von Resilienz in **3-Wort-Sätzen.**“
- „Erkläre psychische Belastungen ausschließlich mit **Emojis** und kurzen Beschreibungen.“
- „Erkläre die Evaluierung psychischer Belastungen, als würdest du es einem Kind erklären – mit **maximal 5 Wörtern pro Satz.**“
- „Beschreibe die Bedeutung von Führungskräftegesundheit ausschließlich mit **Fragen.**“



Kreatives Prompten

Metaphern

Bitte um Inspiration aus ungewöhnlichen Bereichen.

„Bitte gib mir inspirierende Analogien und Denkanstöße aus ungewöhnlichen Bereichen (z. B. Natur, Kunst, Musik, Philosophie, Kindererziehung, Handwerk), die sich auf das Thema XXX übertragen lassen. Verwende anschauliche Metaphern und ziehe überraschende Parallelen, die zum Nachdenken anregen.“

Beispiele:

- Welche **Lektionen aus der Natur** könnten auf die Führung von Teams angewandt werden?
- Welche **Metaphern aus der Kunst** könnten den Umgang mit psychischen Belastungen im Beruf beschreiben?
- Beschreibe effektive Teamarbeit als ein **Orchester**. Welche Instrumente sind wichtig, und wie entsteht Harmonie?
- Vergleiche die Entwicklung von Mitarbeitermotivation mit einem **Garten**. Welche Pflege braucht es, um langfristig Erfolge zu sehen?
- Was können Unternehmen von **Ameisenkolonien** über effiziente Zusammenarbeit lernen?
- Welche Einsichten aus der **Kindererziehung** können Führungskräfte für den Umgang mit ihren Teams nutzen?

Kreatives Prompten

Kopfstand-Technik

Fordere absichtlich provokante oder unkonventionelle Antworten.

„Nutze die Kopfstandtechnik: Formuliere 10 absichtlich provokante oder paradoxe Aussagen zu Thema XXX. Die Aussagen sollen unkonventionelle Vorteile oder positive Seiten von eigentlich negativen Aspekten betonen – auf ironische, satirische oder nachdenklich machende Weise.“

Beispiele:

- Warum ist Stress manchmal eine gute Sache?
- Warum kann ein unmotiviertes Team vorteilhaft sein?
- Welche positiven Effekte kann eine hohe Fluktuation im Unternehmen haben?
- Warum könnte es sinnvoll sein, Burnout nicht sofort zu bekämpfen?
- Was könnten die Nachteile eines zu perfekten BGM-Programms sein?
- Inwiefern kann ein gewisses Maß an Konflikten für ein gesundes Arbeitsumfeld förderlich sein?
- Warum können kleine Unfälle im Betrieb langfristig hilfreich sein?
- Welche Vorteile hat eine nicht ganz perfekte Sicherheitskultur?
- Was könnten die Nachteile eines zu perfekten Sicherheitsmanagementsystems sein?



Kreatives Prompten

Satire-Artikel

Die Realität überspitzt ertragen.

Beispiel:

„Gib mir satirische Headlines aus dem Bereich der betrieblichen Prävention.“

- Neue Präventionsstrategie: Obstkorb jetzt mit Beruhigungstee und Kündigungsformular
- Betriebsarzt ersetzt durch Chatbot – erkennt Stress zuverlässig an Großbuchstaben in E-Mails
- Ergebnis der Mitarbeiterbefragung: 98 % „zufrieden“ – nach freundlicher Erinnerung durch den Vorgesetzten
- Unternehmen fördert Eigenverantwortung: Beschäftigte dürfen sich jetzt selbst entlassen
- Stress am Arbeitsplatz? Unser neues E-Learning-Modul fühlt mit – in 16 Unterrichtseinheiten und 370 klickbaren Folien
- Führungskräftecoaching erfolgreich: Jetzt wird Druck empathisch kommuniziert

„Schreib dazu einen kurzen fiktiven Zeitungsartikel.“



Druck empathisch kommuniziert:

Bis morgen
muss der Bericht
fertig sein!



Ihnen
traue das zu.



Sie sind ja viel
schneller seit dem
Zeitmanagement-
Seminar



Kreatives Prompten

Kreative Denkansätze

1. Counterintuitive Thoughts

Gedanken, die auf den ersten Blick unlogisch oder widersprüchlich erscheinen, aber bei genauerer Betrachtung Sinn ergeben.

→ Beispiel: „Weniger Kontrolle durch Führungskräfte kann zu mehr Sicherheit führen, weil sich Beschäftigte selbstverantwortlicher verhalten.“

2. Shower Thoughts

Plötzliche, oft unerwartete Erkenntnisse, die scheinbar banal sind, aber tiefgründige Einsichten enthalten.

→ Beispiel: „Je mehr Unternehmen Work-Life-Balance predigen, desto mehr Zeit verbringen wir in Meetings darüber, statt sie wirklich zu leben.“

3. First Principles Thoughts

Gedanken, die ein Thema von Grund auf zerlegen und neu durchdenken, ohne sich auf bestehende Annahmen zu verlassen.

→ Beispiel: „Brauchen wir wirklich Arbeitsschutz-Vorschriften – oder könnten wir Arbeitsplätze so gestalten, dass Sicherheit gar nicht mehr zur Debatte steht?“

4. Devil's Advocate Thoughts

Provokante Gedanken, die bewusst die Gegenseite einer gängigen Meinung einnehmen, um Diskussionen anzuregen.

→ Beispiel: „Was, wenn psychische Belastungen gar kein Problem sind, sondern einfach ein Zeichen dafür, dass Menschen in der falschen Arbeit stecken?“

Kreatives Prompten

Kreative Denkansätze

5. Moonshot Thoughts

Extrem ambitionierte, visionäre Gedanken, die radikale Lösungen oder disruptive Innovationen vorschlagen.

→ Beispiel: „KI könnte in Zukunft unsere Arbeitsplätze so individuell anpassen, dass Burnout unmöglich wird – weil jede Aufgabe perfekt auf den Menschen abgestimmt ist.“

6. Unpopular Thoughts

Gedanken, die gegen den Mainstream oder eine etablierte Meinung verstoßen.

→ Beispiel: „Vielleicht ist das ganze Konzept von Arbeitsunfällen veraltet – weil wir Maschinen die gefährlichen Jobs überlassen sollten.“

7. Paradox Thoughts

Gedanken, die zwei scheinbar gegensätzliche Dinge vereinen oder eine paradoxe Situation beschreiben.

→ Beispiel: „Je mehr KI uns hilft, Entscheidungen zu treffen, desto weniger denken wir selbst – aber je weniger wir denken, desto mehr sind wir von KI abhängig.“

Kreatives Prompten

Kreative Denkansätze

8. Hindsight Thoughts (Rückblick-Gedanken)

Erkenntnisse, die erst im Nachhinein offensichtlich erscheinen, aber vorher schwer zu erkennen waren.

→ Beispiel: *„Natürlich war es eine schlechte Idee, Sicherheitsunterweisungen als langweilige Pflichtveranstaltungen abzuhalten – niemand hat wirklich zugehört.“*

9. What If Thoughts

Spekulative Gedanken, die alternative Realitäten oder Zukunftsszenarien durchspielen.

→ Beispiel: *„Was, wenn Unternehmen ihre Beschäftigten nicht für Anwesenheit, sondern für Wohlbefinden bezahlen würden?“*

„Ich will kreative Denkansätze entwickeln zum Thema Psychische Belastungen am Arbeitsplatz. Gib mir jeweils 5 Beispiele inkl. kleiner Erklärungen: 1. Counterintuitive Thoughts 2. Shower Thoughts 3. First Principles Thoughts 4. Devil's Advocate Thoughts 5. Moonshot Thoughts 6. Unpopular Thoughts 7. Paradox Thoughts 8. Hindsight Thoughts (Rückblick-Gedanken) 9. What If Thoughts“

Kreatives Prompten

The background of the slide is an abstract composition. It features vibrant green and blue liquid-like splashes and droplets that appear to be moving across a light grey or white background. In the lower right corner, there is a large, smooth, white sphere that looks like a marble or a drop of liquid, partially surrounded by the green and blue splashes. The overall effect is dynamic and artistic, suggesting creativity and fluidity.

Sinnvoll einsetzen

Wo könntest du solche Ideen konkret einsetzen?

Entwirf eine Mini-Intervention mit deiner Idee.

Wie würdest du sie einsetzen...

- als Einstieg in ein Führungskräftetraining
- als Visualisierung bei Folien
- als Diskussionsimpuls in einer Teamentwicklung
- als Satire-Element in einem Vortrag
- umgesetzt als Comic
- als Marketingtext auf deiner Website?