

NICHT MEHR MIT MIR-TRAINER

Dein persönlicher KI-Coach
für klare Worte

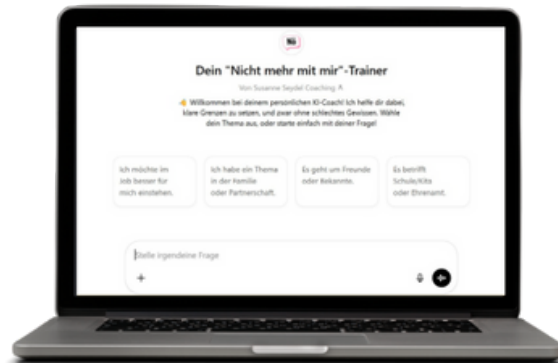
“Ich brauche deine Hilfe. Wie kann ich meinem Chef freundlich sagen, dass ich die Aufgabe nicht übernehmen will...?”

“Wie wäre es mit folgender Antwort?...”

“Kannst du das ein bisschen diplomatischer formulieren?”

“Wie wäre das (...)? Aber denk dran: ein klares Nein wirkt selbstbewusster!”

🗣️ Anleitung: So nutzt du deinen KI-Coach „Nicht mehr mit mir“



🧠 Was ist das eigentlich?

Der „Nicht mehr mit mir“-Trainer ist ein individuell entwickelter KI-Coach, basierend auf ChatGPT von OpenAI. Es ist eine Art digitaler Assistent mit speziellem Wissen, klarer Aufgabe und eigenem Ton.

Mein GPT wurde von mir trainiert und nutzt erprobte Techniken und Strategien, die ich auch in meinen Coachings und Workshops anwende.

Er hilft dir dabei, in schwierigen Situationen **freundlich, klar und selbstsicher Nein zu sagen und Grenzen zu setzen** – im Job, in der Familie, in der Kita oder im Freundeskreis.

✅ Was kann der KI-Coach?

- Du bekommst 2–3 konkrete Formulierungsvorschläge – passend zu deinem Thema.
- Die Vorschläge sind freundlich, klar und alltagstauglich – nicht gestelzt oder künstlich.
- Du kannst wählen, wie du klingen möchtest:
 - 👉 diplomatisch, direkt oder mit einem Augenzwinkern
- Optional: Ideen für schwierige Gespräche oder Einwände (z. B. wenn jemand drängt oder emotional reagiert).

💬 So nutzt du deinen KI-Coach

🚀 Wie funktioniert's?

- Du brauchst ein kostenloses Konto bei chat.openai.com. Sobald du eingeloggt bist, kannst du den Trainer einfach nutzen – am Handy, Tablet oder Laptop.
- Erzähl kurz, worum es geht. Stichworte reichen! (z. B. „Ich will in der Kita nicht schon wieder helfen.“)
- Sag, wie du klingen willst: Sanft? Klar? Oder mit Humor?
- Du bekommst sofort Vorschläge.
- Und kannst danach entscheiden: Noch mal anders? Gespräch üben? Auf Einwände vorbereiten?



🔒 Was ist mit meinen Daten?

- Deine Eingaben werden nicht dauerhaft gespeichert - dein Chat wird nur lokal angezeigt.
- Wenn du möchtest, kannst du den Verlauf manuell sichern oder dir als PDF ausgeben lassen.
- Eingegebene Daten werden nicht benutzt, um KI zu trainieren. Ich rate dir aber immer bei der Nutzung von KI dazu, keine personenbezogenen Daten (volle Namen, sensiblen Daten) oder vertrauliche Inhalte einzugeben.

💡 Tipp: Formuliere allgemein („mein Chef“, „eine Freundin“) – das reicht völlig aus, um hilfreiche Antworten zu bekommen.

💬 So nutzt du deinen KI-Coach



🕒 Nutzt du den KI-Coach mit einem kostenlosen ChatGPT-Account?

- Es gibt technische Grenzen:
→ Nach mehreren Anfragen kann der Chat plötzlich „vergessen“, worum es ging
- Oder du bekommst die Meldung:
👉 „You’ve reached the usage limit. Please try again later.“
- Dann musst du einfach kurz warten (ca. 15–60 Minuten) – und später neu starten.
- Wenn du den KI-Coach intensiver nutzen willst, lohnt sich evtl. das ChatGPT Plus-Abo (ca. 20 €/Monat).

Viel Spaß mit deinem persönlichen KI-Coach!

Du willst endlich für dich losgehen? Die Zügel in die Hand nehmen? An Herausforderungen wachsen?

Ich begleite dich gern!

- Individuelles 1:1 Coaching
- Online-Gruppenprogramme
- Workshops
- Resilienztraining

Susanne Seydel, Systemische Business & Health Coach,
Kommunikationsexpertin, Resilienztrainerin

info@susanne-seydel.de | 0178-44 678 24
www.susanne-seydel.de | [LinkedIn](#) | [Instagram](#)

