

Den_Chatbot_fragen...



...aber selbst denken

Gisele Borelli-Montigny

Den Chatbot fragen ... aber selbst denken.

KI smart und sicher nutzen

Gisele Borelli-Montigny

Vorwort

Wir leben längst in einem digitalen Zeitalter. Es ist selbstverständlich geworden, mit künstlicher Intelligenz zu sprechen – für Hausaufgaben, Projekte, schnelle Informationen oder auch dann, wenn es uns nicht gut geht.

Ein Chatbot ist jederzeit erreichbar. Er urteilt nicht. Er antwortet sofort. Und oft klingen seine Antworten verständnisvoll.

Digitale Werkzeuge können unterstützen. Sie können helfen, Gedanken zu sortieren oder Worte zu finden.

Aber sie sind kein Ersatz für echte Beziehung.
Und besonders in emotional belastenden
Situationen sind sie keine verlässliche Quelle
für individuelle Beratung oder professionelle
Hilfe.

Dieses Mini-Buch ist bewusst einfach gehalten.
Vielleicht erscheint es manchen banal. Doch
genau das ist seine Absicht.

Es soll ein Impuls sein – wie ein Samen, der auf
die Erde fällt. Was daraus wächst, darf sich in
jedem Menschen unterschiedlich entfalten.

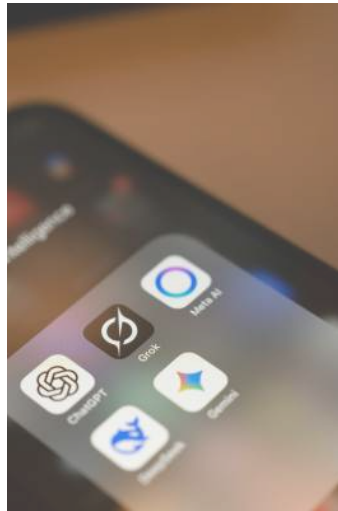
Man darf den Chatbot fragen. Aber denken –
und entscheiden – sollte man selbst.

Gisele

Warum wir mit KI sprechen

Viele Menschen – besonders Jugendliche – sagen:

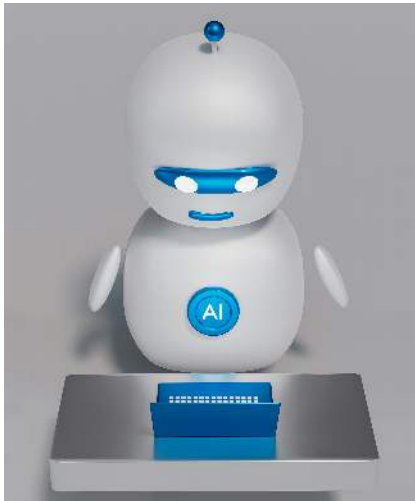
- Ich will niemanden belasten.
- Es ist anonym.
- Ich bekomme sofort eine Antwort.
- Ich werde nicht bewertet.



Das ist nachvollziehbar. Aber genau in dieser scheinbaren Einfachheit liegen auch Grenzen.

Was Chatbots gut können

- Informationen strukturieren
- Lernpläne erstellen
- Texte formulieren
- Ideen liefern
- Zusammenfassungen erstellen



Was Chatbots nicht können

- dich wirklich kennen
- Verantwortung übernehmen
- Diagnosen stellen



- Therapie ersetzen
- dich in einer akuten Krise schützen

Auch wenn es sich manchmal so anfühlt: Ein Chatbot spürt dich nicht.

Warnsignale – Wann du aufhören solltest

Beende den Chat und suche echte Hilfe, wenn:

- du dich nach dem Chat schlechter fühlst



- du KI mehr vertraust als echten Menschen
- du Bestätigung für selbstschädigende Gedanken suchst
- du beginnst, dich zunehmend zurückzuziehen

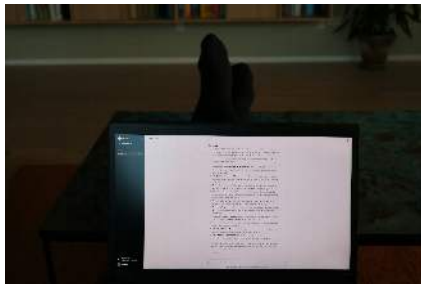
Gute Fragen stellen – bessere Antworten bekommen

Je klarer deine Frage, desto hilfreicher die Antwort.

✗ Mir geht's schlecht. Was soll ich tun?

→ Zu allgemein.

✓ Ich bin seit zwei Wochen sehr unmotiviert und habe Prüfungsangst. Welche drei konkreten Schritte kann ich heute ausprobieren?



→ Klar und handlungsorientiert.

✗ Warum bin ich so kaputt?

✓ Welche möglichen Gründe gibt es für dauerhafte Erschöpfung bei Jugendlichen?
Wann sollte man ärztliche Hilfe suchen?



Wie du klare und hilfreiche Antworten bekommst

1. Formuliere dein Ziel.
2. Bitte um konkrete Schritte.
3. Frage nach Vor- und Nachteilen.
4. Bitte um Zusammenfassungen.
5. Prüfe Antworten kritisch.



Kreative Nutzung für Schule, Hobbys und Alltag

Schule:

- Erstelle mir einen Lernplan für 10 Tage.
- Erkläre diesen Text in einfacher Sprache.
- Teste mein Wissen mit fünf Fragen.

Hobbys:

- Gib mir zehn kreative Projektideen.
- Welche Übungen verbessern meine Ausdauer?

Kommunikation:

- Hilf mir, eine respektvolle Nachricht zu formulieren.

Quiz – Sicher oder nicht sicher?

- ☐ Ich frage nachts nach Selbstverletzungsmethoden. (Nicht sicher)
- ☐ Ich nutze KI für Lernpläne und bespreche sie mit meinen Eltern. (Sicher)
- ☐ Ich vertraue dem Chatbot mehr als meinen Freunden und Freundinnen. (Warnsignal)
- ☐ Ich sammle Ideen mit KI und entscheide selbst. (Gesund)



Reflexion

Warum nutze ich Chatbots?

Wann helfen sie mir wirklich?

Was brauche ich gerade wirklich?



Mein persönlicher KI-Plan

Meine drei Regeln:



1.

2.

3.

Meine Zeitgrenze:

Wenn du dich akut unsicher fühlst:

 143 – Die Dargebotene Hand (24h)

 147 – Pro Juventute

 144 – Notfall (Schweiz)

 112 – europaweit

Über die Autorin

Dr. Gisele Borelli-Montigny wurde in Brasilien geboren, wo sie eine fröhliche und friedliche Kindheit und Jugend erleben durfte. Seit über 30 Jahren lebt sie in Deutschland mit ihrem Ehemann und ihren beiden vierbeinigen Begleitern, den Labradoren Zara und Zandro. Alle vier verbringen ihre Freizeit gemeinsam in der Natur und in den Ferien am liebsten in Schweden.



Sie arbeitet als Hausärztin in der Schweiz und verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung in Innerer Medizin, Notfallmedizin, Psychosomatik und Psychiatrie.

Ihr besonderes Anliegen ist eine moderne, verantwortungsbewusste Medizin, die digitale Entwicklungen berücksichtigt – ohne den Wert echter Beziehung aus dem Blick zu verlieren.

Den_Chatbot_fragen... ...aber_selbst_denken



Digitale Helfer sind längst Teil unseres Alltags. Viele Menschen – besonders Jugendliche – nutzen Chatbots für Schule, Projekte, schnelle Informationen oder auch in belastenden Momenten. Doch was kann künstliche Intelligenz wirklich leisten? Und wo liegen ihre Grenzen? Dieses Buch vermittelt einen sachlichen und verantwortungsvollen Umgang mit Chatbots und KI. Es zeigt, wie digitale Werkzeuge sinnvoll unterstützen können – ohne echte Beziehung, kritisches Denken und persönliche Verantwortung zu ersetzen.

Mit konkreten Beispielen, praktischen Prompt-Tipps, Alltagsszenarien und Reflexionsimpulsen bietet es Orientierung für Jugendliche, Eltern und Fachpersonen. Ein Leitfaden für eine bewusste Nutzung digitaler Helfer – in einer Zeit, in der Technik selbstverständlich geworden ist, menschliche Beziehung jedoch unersetzlich bleibt.



Dr. Gisele Borelli-Montigny ist Hausärztin und begleitet Jugendliche und Erwachsene in psychisch belastenden Lebensphasen. Sie setzt sich für einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien ein.