

Reflexionsfragen: die KI als Reflexionspartner

Ein Set erprobter Fragen, mit denen eine KI Sie zum Nachdenken bringt, statt Ihnen fertige Antworten zu geben. Denn Reflexion entsteht durch Fragen, nicht durch Ratschläge.

So nutzen Sie diese Vorlage

Zweck. Ein KI-Führungscoach ist ein Reflexionspartner, der Führungskräfte durch gezielte Fragen bei der Reflexion, Vorbereitung und Weiterentwicklung unterstützt. Sein Wert liegt nicht in klugen Antworten, sondern in guten Fragen. Diese Vorlage gibt Ihnen die Fragen an die Hand, mit denen Sie eine beliebige KI in diese Rolle bringen, statt sich eine generische Ratschlagsliste ausspucken zu lassen.

Das Grundprinzip: nachfragen lassen, nicht bewerten lassen. Eine KI, die auf „Wie gehe ich mit einem schwierigen Mitarbeiter um?“ sofort fünf Ratschläge liefert, nimmt Ihnen das eigene Denken ab. Eine KI, die zurückfragt „Was genau macht die Situation für Sie schwierig?“, bringt Sie zum Denken. Bitten Sie die KI ausdrücklich, Ihnen erst Fragen zu stellen und keine Lösung, bevor sie Ihre Lage verstanden hat.

1 · So starten Sie das Gespräch

Ein Einstiegssatz, den Sie der KI voranstellen können:

„Sei bitte mein Reflexionspartner, kein Ratgeber. Ich schildere dir eine Führungssituation. Stell mir zuerst öffnende Fragen, um sie zu verstehen, und gib mir noch keine Lösung. Hilf mir, selbst zu einer Einsicht zu kommen.“

Danach schildern Sie die Situation, die KI fragt nach, und Sie denken im Beantworten laut weiter. Der Wert liegt im Prozess, nicht im Endprodukt.

2 · Ein Gespräch oder eine Rückmeldung vorbereiten

1. Was genau will ich mit diesem Gespräch erreichen?
2. Wie erlebt die andere Person die Situation vermutlich?
3. Welche Beobachtung, welches konkrete Beispiel liegt meiner Rückmeldung zugrunde?
4. Was befürchte ich an diesem Gespräch, und wie realistisch ist das?
5. Woran würde ich merken, dass das Gespräch gut gelaufen ist?

3 · Einen Konflikt aus mehreren Perspektiven betrachten

1. Was ist aus meiner Sicht passiert, sachlich und ohne Bewertung?
2. Wie würde die andere Seite dieselbe Situation schildern?
3. Welchen Anteil habe ich selbst an der Lage?
4. Was wurde bereits versucht, und warum hat es nicht gewirkt?
5. Was wäre für alle Beteiligten ein tragbares Ergebnis?

4 · Eine Entscheidung sortieren und das eigene Verhalten reflektieren

1. Welche Optionen habe ich wirklich, auch die, die ich zuerst verworfen habe?
2. Was spricht für und was gegen jede Option, ehrlich?
3. Welche Annahme steckt hinter meiner bevorzugten Option, und stimmt sie?
4. Nach einem schwierigen Tag: Was hat mich aus der Ruhe gebracht, und wie habe ich reagiert?
5. Was würde ich einer Kollegin raten, die in meiner Lage wäre?

Ein KI-Führungscoach ist nur so gut, wie seine Fragen gut sind. Wenn die KI in Ratschläge zurückfällt, holen Sie sie zurück: „Bitte frag mich stattdessen etwas, das mich weiterdenken lässt.“

5 · Sicher nutzen: Grenzen und Datenschutz

So nützlich ein KI-Reflexionspartner ist, es wäre gefährlich, ihn zu überschätzen. Behalten Sie die ehrlichen Grenzen im Blick.

DIE KI KANN ...	DIE KI KANN NICHT ...
jederzeit verfügbar und wertungsfrei mit Ihnen reflektieren.	eine echte Beziehung ersetzen, die einen über die Zeit kennt.
Fragen stellen, die Sie zum Denken bringen.	Zögern, Ton und das Unausgesprochene im Raum wahrnehmen.
Gespräche vorbereiten und Optionen ordnen.	die Verantwortung für Entscheidung und Folgen tragen. Die bleibt bei Ihnen.
eine Aussensicht simulieren.	das echte Feedback Ihres Teams ersetzen, denn sie kennt die Menschen um Sie herum nicht.

Datenschutz zuerst. Sie teilen Sensibles: konkrete Konflikte, Namen, Einschätzungen über Mitarbeitende. Geben Sie keine personenbezogenen oder vertraulichen Daten in eine KI, deren Datenhaltung Sie nicht kennen. Achten Sie auf eine sichere, vertrauenswürdige Verarbeitung und darauf, dass Ihre Eingaben nicht zum Training fremder Modelle verwendet werden. Dies ersetzt keine Rechtsberatung; prüfen Sie den Einzelfall.

Moodtalk baut auf genau diesem Prinzip auf: Die KI fragt nach, statt es bei einer Zahl zu belassen. Im Team erhebt Moodtalk dialogbasiert, verdichtet die offenen Antworten zu Mustern und gibt Führungskräften damit die Reflexionsgrundlage, die eine reine Kennzahl nie liefert. Die Daten bleiben in der Schweiz und werden nach dem revidierten Datenschutzgesetz verarbeitet, denn Reflexion braucht Vertrauen.

Führung mit den richtigen Fragen unterstützen.

Wir zeigen Ihnen, wie Moodtalk dialogbasiert erhebt und zu Massnahmen führt.

[Termin buchen](#)