

INHALT

Vorwort	7
Bevor du dieses Buch liest	15
Warum ich mich Hals über Kopf in KI verliebt habe	18

Was macht uns menschlich? 26

Menschen fühlen	29
Menschen haben Bedürfnisse	30
Menschen haben eine Persönlichkeit	33
Menschen haben ein Gehirn	34
Menschen sind wertvoll	36
Menschen fühlen Liebe und Angst	37
Menschen können reflektieren	40
Die Geschichte von Ron und Rob	42

HERZ

Warum Empathie der neue Erfolgsfaktor ist 44

Empathie beginnt bei uns selbst	47
Der wirkliche Nutzen unseres Gehirns	51
Was KI (nicht) kann – und was wir können	55
Der Weg zurück zum Menschsein	60
Lieber Selbstentfaltung statt Selbstoptimierung	62

HIRN

Wie wir denken, entscheiden und lernen 68

Was sind eigentlich Gefühle?	69
Gedankenspiralen und das Steinzeithirn	71
Verschüttet unter einem Gedanken-Tornado	72
Wenn Denken krank macht	74
Eine Symbiose zwischen Hirn und KI	77

HALTUNG

Der innere Kompass in Zeiten von KI 79

Was ist Haltung – und wie entsteht sie? 79

Mit Autopilot gegen die Wand 82

Der Weg zur Haltung 84

Was sind Werte? 86

Haltung macht vieles möglich 93

Haltung in Zeiten von KI – der wahre USP 96

HUMOR

Warum Leichtigkeit ein Schlüssel zum Wandel ist 100

KI kennt keinen Humor 102

Humor und seine größten Stärken 104

Humor zum Mitmachen 108

HUND

Mein H, das für Verbindung steht 111

Der Hund als Gegenstück zur KI 114

Hunde und KI – wo sie sich ergänzen,
aber nie ersetzen 117

KI-Strategie braucht Menschlichkeit 119

Neue Wege gehen 121

KI kennt keine Angst 123

Transformation ist mehr als Technik 124

KI – Befreiung statt Bedrohung 129

Veränderung dank Life Design 133

Die wunderbare Welt des Life Design 140

Wie ich mit den Life-Design-Prinzipien arbeite 146

Mit Life Design und KI zu meinem Herzensprojekt 156

Dank Life-Loops raus aus dem Single-Dasein 157

Mehr Hund schadet nie 161

KI als Chance begreifen 166

Und wo soll das hinführen? 167

Q&A - KI menschlich erklärt 171

Danksagung 174