



# DIE 10 ETWAS ANDEREN FRAGEN AN CHAT GPT

---

Für **achtsame Coaches**, die ChatGPT als Partner für mehr **Selbstreflexion** und das **Lösen ihrer Blockaden** im Business erleben möchten.

TANJA ZILG



**“Chat GPT ist nichts für mich.  
Ich möchte, dass man meine  
Persönlichkeit spürt!”**

Diesen Satz höre ich oft von Coaches und Unternehmerinnen die befürchten, dass der Einsatz von KI ihre **Authentizität mindern** 🙋 könnte.

Aber genau das Gegenteil ist der Fall! Wenn du ChatGPT richtig einsetzt, kann es dir dabei helfen, **deine einzigartige Persönlichkeit und Botschaft noch klarer** ✨ und kraftvoller zum Ausdruck zu bringen.

Mir ist es wichtig, dass du erkennst: ChatGPT ist eine Chance, deine eigenen **Gedanken zu sortieren, Klarheit zu schaffen** und deinen persönlichen Stil weiter zu verfeinern – ohne dass dabei deine Individualität verloren geht.

Diese zehn Fragen habe ich für DICH kreiert um dir zu zeigen, was **alles möglich ist**. Also sei gespannt auf die Antworten, die du bekommen wirst!

## Du möchtest mehr?

In meinem Chat GPT Vision Circle zeige ich achtsamen Coaches, wie sie **Chat GPT zu ihrem 24/7 persönlichen Assistenten** machen.

Erlebe, wie dich **mehr Klarheit und Struktur** zu ungeahnter Produktivität und in die erfolgreiche Sichtbarkeit führt.

**Die Türen öffnen wieder  
2025!**

**AUF DIE WARTELISTE**

*Deine Tanja*

DER CHAT GPT FRUST

# KENNST DU DAS?

Vielleicht hast du ChatGPT schon einmal ausprobiert. Du hast dich hingesetzt, ein paar **Prompts eingegeben, die du irgendwo gelesen hast**, oder einfach mal drauf losgeschrieben.

Doch anstatt die erhoffte Erleichterung zu spüren, hast du vielleicht eher Frust erlebt, **weil die Antworten nicht das geliefert haben, was du gebraucht hast**.

Vielleicht hast du es dann **wieder sein lassen**, obwohl du weißt, dass ChatGPT eigentlich ein wertvolles Werkzeug für dein Business sein könnte.

Dieses PDF bietet dir jetzt die Möglichkeit, ChatGPT auf eine **ganz neue Art kennenzulernen** – abseits von reinen Wissensfragen und Content-Erstellung.

Es geht darum, ChatGPT **für tiefere, reflektierte Gespräche über dein Business zu nutzen**, um den Hintergrund deiner Arbeit besser zu verstehen und Klarheit zu schaffen.

Wenn du ChatGPT noch nicht ausprobiert hast, melde dich einfach unter [[www.chatgpt.com](https://www.chatgpt.com)] an, **erstelle ein Konto und lege los!**

# WAS IST EIN PROMPT?

Ein Prompt ist der Einstiegspunkt in dein Gespräch mit ChatGPT. Du gibst eine **Frage oder Anweisung** ein, und ChatGPT reagiert darauf mit einer Antwort, die dir weiterhilft.

Aber die hier vorgestellten zehn Prompts sind mehr als nur einfache Fragen. Sie sind **Eintrittstore für ganze Konversationen**, die dich in tiefergehende Gespräche führen, um deine Herausforderungen und Ziele im Business zu reflektieren.

Wie ein **Business-Mentor** - nur günstiger 😊.



# EMPFEHLUNG FÜR DEN DIALOG MIT CHATGPT

Damit diese Konversationen **achtsam und strukturiert** ablaufen, empfehle ich, jedem neuen Chat eine **klare Ausrichtung** zu geben.

## Nutze dafür diesen Prompt:

*„ChatGPT, wir führen einen Dialog, um eine bestimmte Herausforderung zu klären und eine Lösung zu finden. Ich möchte Schritt für Schritt mit dir arbeiten, um mein Ziel zu erreichen. Bitte beziehe dich immer wieder auf das jeweilige Ziel, das wir gerade bearbeiten, und hilf mir dabei, sicher und klar voranzukommen.“*

Ein weiterer **nützlicher Tipp**: Nutze zu bestimmten Themen immer denselben Chat, wenn du möchtest, dass ChatGPT sich bei zukünftigen Interaktionen an den Kontext erinnert.

Gib ihm in der Seitenleiste einen **thematisch passenden Namen**, damit du ihn jederzeit leicht wiederfinden kannst.



# BIST DU STARTKLAR?

---

Dann legen wir jetzt los  
mit den 10 etwas  
anderen Fragen an  
Chat GPT.

Mach es Dir gemütlich  
und nehme dir Zeit.

Mein Tipp 💡

Spreche mit ChatGPT  
über die Handy-App!

# DIE 10 ETWAS ANDEREN PROMPTS

## FRAGE 1

### SICHTBARER UND SICHERER AUFTRETEN

*„ChatGPT, ich möchte meine Sichtbarkeit noch weiter ausbauen und mich dabei sicher und authentisch fühlen.*

*Kannst du mir helfen, eine Strategie zu entwickeln, wie ich meine Botschaft klar und selbstbewusst vermitteln kann?“*

## FRAGE 2

### DEN EIGENEN WERT KRAFTVOLL AUSDRÜCKEN

*„ChatGPT, ich möchte meine Stärken und Fähigkeiten noch präziser ausdrücken.*

*Kannst du mir dabei helfen, meine einzigartigen Qualitäten so zu formulieren, dass sie bei meiner Zielgruppe optimal ankommen?“*

## FRAGE 3

### EFFIZIENTER ARBEITEN MIT KI

*„ChatGPT, ich möchte KI gezielt nutzen, um meinen Arbeitsalltag effizienter und kreativer zu gestalten.*

*Zeige mir bitte, wie ich dich für konkrete Aufgaben, wie die Erstellung von Content oder die Planung meiner Woche, einsetzen kann.“*

FRAGE  
**4**

## PERFEKTIONISMUS LOSLASSEN

*„ChatGPT, ich möchte mehr Leichtigkeit in meinen kreativen Prozessen erleben.“*

*Kannst du mir helfen, eine erste Version meiner Idee zu entwerfen, ohne den Drang nach Perfektionismus?“*

FRAGE  
**5**

## TAGESSTRUKTUR UND ROUTINE MIT KI ERSTELLEN

*„ChatGPT, ich möchte meine Tagesroutine klar strukturieren, um fokussierter und produktiver zu arbeiten.“*

*Hilf mir, eine flexible Tagesplanung zu erstellen, die sowohl meine Aufgaben als auch achtsame Pausen berücksichtigt.“*

FRAGE  
**6**

## PLANUNG UND ORGANISATION MIT EXCEL

*„ChatGPT, ich möchte eine Excel-Tabelle erstellen, um meine Aufgaben und Projekte zu organisieren.“*

*Kannst du mir helfen, eine übersichtliche Tabelle zu erstellen, die meine täglichen To-Dos und langfristigen Ziele strukturiert darstellt?“*

FRAGE  
**7**

## ZIELE UND VISIONEN IN MEILENSTEINE UNTERTEILEN

*„ChatGPT, ich habe eine klare Vision, möchte sie aber in konkrete, umsetzbare Schritte unterteilen.“*

*Kannst du mir helfen, meine Vision in kleinere Meilensteine aufzuteilen und einen Plan für die nächsten Schritte zu entwickeln?“*



FRAGE

8

## AUTHENTISCH UND PROFESSIONELL AUFTRETEN

*„ChatGPT, ich möchte in meiner Kommunikation authentisch bleiben und gleichzeitig professionell wirken.“*

*Hilf mir, meine Botschaften so zu formulieren, dass sie meine Persönlichkeit widerspiegeln und meine Zielgruppe ansprechen.“*

FRAGE

9

## STRUKTUR FÜR LANGFRISTIGE PROJEKTE SCHAFFEN

*„ChatGPT, ich arbeite an einem langfristigen Projekt und möchte es klar strukturieren.“*

*Kannst du mir helfen, eine Projektübersicht mit Meilensteinen und Fristen zu erstellen, die mich dabei unterstützt, den Überblick zu behalten?“*

FRAGE

10

## SELBSTREFLEXION UND TÄGLICHE AUSRICHTUNG

*„ChatGPT, ich möchte jeden Tag mit einer klaren Ausrichtung beginnen, um fokussiert und inspiriert zu sein.“*

*Kannst du mir helfen, tägliche Reflexionsfragen zu erstellen, die mich dabei unterstützen, in Einklang mit meinen Zielen und Werten zu bleiben?“*



**DEINE IDEE FÜR EINE BESONDERE FRAGE AN CHAT GPT**

---

---

---

KOMM IN DIE UMSETZUNG!

# WENIGER IST MEHR

Suche dir jetzt **einen dieser Chats** aus, den du in den nächsten drei Tagen in Ruhe führen wirst.

Was könnte sich **für dich verändern**? Könntest du vielleicht eine Struktur finden, die dir hilft, deine täglichen Abläufe mit mehr Leichtigkeit und Klarheit zu gestalten?

**Notiere deine Erkenntnisse**, und ich freue mich, wenn du mir schreibst und deine Erfahrungen teilst!

---

---

---

---

---

---

---

---



# ZEITMANAGEMENT & PERFEKTIONISMUS ÜBERWINDEN

Als ich einmal sehr viele Aufgaben hatte und nicht wusste, wo ich am besten anfangen sollte, habe ich angefangen, ChatGPT zu nutzen, um meine Zeit zu strukturieren. Ich **diktierte ihm alle To-Dos** und gab Zeiteinschätzungen dazu. Dann ließ ich mir Stundenpläne erstellen, die ich situativ anpassen konnte.

Das war ein **Gamechanger**, denn ich hätte mir niemals die Zeit genommen, alles so detailliert aufzuschreiben. ChatGPT machte mir klar, was tatsächlich realisierbar war. Denn ich hatte **überzogene Vorstellungen** davon, was in einer bestimmten Zeit möglich ist.

Aus dieser Erkenntnis entstand **meine Methode „Zeitmanagement mit ChatGPT“**.

Ein weiteres Beispiel ist, als ich mit ChatGPT den Grund reflektiert habe, **warum ich gerade ein wenig angespannt** bin. Dabei wurde mir klar, dass das an meinem unterschweligen Perfektionismus lag.

Das hat dazu geführt, dass ich mich entspannen konnte, weil ich erkannte, dass der Perfektionismus mir nicht weiterhalf.

Was ChatGPT auch machen kann, ist, **blinde Flecken aufzuzeigen**. Es macht das aber nur, wenn man gezielt Fragen stellt, die darauf abzielen, diese blinden Flecken zu erkennen.

Und aufgrund all dieser genialen Fähigkeiten habe ich ChatGPT so trainiert, dass er nun mein **persönlicher Coach & Businessmentor** ist - genial oder?!

# DIE MEMBERSHIP FÜR ACHTSAME COACHES & EXPERTEN

## MEIN ZIEL

Etabliere ChatGPT  
achtsam in deine  
Businessroutine

Setze ChatGPT für  
Reflektion &  
persönliches  
Wachstum ein

Kreiere deinen auf  
dich zugeschnittenen  
24/7 persönlichen  
Assistenten



## DER WEG

Wachse in einer sich  
supportenden  
Gemeinschaft

mit Workshops,  
Accountability-Calls,,  
ChatGPT Formulas  
uvm.

Werde mit Hilfe von  
ChatGPT sichtbar &  
damit erfolgreich

2025 ÖFFNEN DIE TORE WIEDER!

# DER CHAT GPT VISION CIRCLE

Verwandle ChatGPT in deinen persönlichen 24/7-Business-Partner und erlebe, wie dich mehr Klarheit und Struktur zu ungeahnter Produktivität und in die erfolgreiche Sichtbarkeit führt.

[AUF DIE WARTELISTE](#)