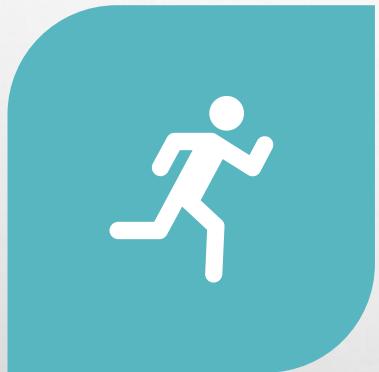


SELBSTGESPRÄCHE DER ZUKUNFT

SELBSTCOACHING IM ZEITALTER DER DIGITALEN INTELLIGENZ

WIE VERÄNDERN SICH UNSERE GESPRÄCHE?



WIR KOMMUNIZIEREN HEUTE
SCHNELLER – ABER NICHT
TIEFGEHENDER



DIE QUANTITÄT DER GESPRÄCHE
NEHMEN ZU – NICHT ABER DIE
QUALITÄT



WENIG RAUM FÜR REFLEXION
UND KLARHEIT

STATISTIK DER EINSAMKEIT

Einsamkeitsstatistik in Österreich

600.000



Menschen fühlen
sich mehr als die
Hälfte der Zeit
unfreiwillig allein



1,6 Mio.



Menschen
leben allein

Einsamkeit in Europa

EU-weite Befragung von 27 Ländern, 2022

13% fühlen sich
„meistens“ oder
„immer“ einsam



35% fühlen sich
„manchmal“ einsam

Einsamkeit ist kein Randphänomen,
sondern gesellschaftliche Realität.

WARUM STEIGT DIE EINSAMKEIT?

- **WENIGER ECHTE SOZIALE INTERAKTION**
- **HÖHERE ANSPRÜCHE AN GESPRÄCHSQUALITÄT**
 - Smalltalk verliert an Wert
 - Wunsch nach Sinn, Tiefe, Klarheit
- **BESCHLEUNIGTER LEBENSSTIL**
 - Weniger Zeit für bewusste Selbstreflexion
 - Mehr mentale Belastung, weniger Verfügbarkeit

**Moderne Kommunikation verbindet uns – aber sie
spiegelt uns selten**

VORTEILE DER INTERAKTION MIT KI

ungestörte Reflexion

neutrale, geduldige Analyse

jederzeitige Verfügbarkeit

Perspektivenwechsel

rasche Mustererkennung

keine Emotionen oder Erwartungen



KI ERSETZT KEINE MENSCHEN -
ES ERGÄNZT FÄHIGKEITEN



KI IST EIN SPIEGEL
UNSERES „ICH“