



KI für Coaches

SO HOLST DU DAS BESTE AUS
CHATGPT & CO. - OHNE TEURE COACHINGS



Inhalt



Einführung: Warum dieser Ratgeber?



Kapitel 1: Was ist KI und warum sollte ich sie als Coach nutzen?



Kapitel 2: Die Basics – So startest du mit KI



Kapitel 3: Die Kunst der richtigen Prompt



Kapitel 4: So sparst du dir teure „KI-Trainings“



Kapitel 5: Meine besten Tipps für den Einstieg



Kapitel 6: Bonus – Tools und Ressourcen für Coaches



Kapitel 7: Fortgeschrittene Anwendungen für Coaches



Fazit: Vertrauen in dich selbst statt teurer „Experten“



EINFÜHRUNG

Warum dieser Ratgeber?

Als Personal Trainer weiß ich, wie wichtig es ist, Prozesse effizient zu gestalten und sich gleichzeitig auf das Wesentliche zu konzentrieren - nämlich der Betreuung meiner Klienten.

Neben der Trainingsplanung, Ernährungstipps und der Motivation meiner Kunden bleibt oft wenig Zeit für Dinge wie Content-Erstellung, Kursplanung oder administrative Aufgaben. Genau hier kommt künstliche Intelligenz (KI) ins Spiel.

Mit meiner Erfahrung im Coaching habe ich gelernt, KI-Tools wie ChatGPT sinnvoll einzusetzen, um meinen Arbeitsalltag zu erleichtern, ohne unnötig viel Zeit oder Geld zu investieren. Dieser Ratgeber soll dir zeigen, wie du als Coach das Gleiche tun kannst – mit praktischen Tipps, einfachen Tools und ohne teure „KI-Coachings“. Denn eines habe ich festgestellt: Oft reicht schon ein klarer Kopf und etwas Experimentierfreude, um mit KI Großartiges zu erreichen.

Beste Grüße

Ingo

KI FÜR COACHES

AI

1 Was ist KI und warum sollte ich sie als Coach nutzen?

WWW.KRAFTKOERPER.DE



Was ist KI und warum sollte ich sie als Coach nutzen?

01 | THEORIE

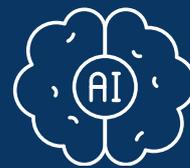
Künstliche Intelligenz basiert auf Algorithmen, die Texte, Ideen und Vorschläge generieren – auf Basis von Daten, die du vorgibst. Für uns Coaches bietet KI zahlreiche Vorteile.

Warum lohnt sich KI für Coaches?

- Zeitersparnis: KI erstellt Texte, Pläne oder Ideen innerhalb von Minuten.
- Inspiration: Wenn dir die Ideen ausgehen, liefert KI frischen Input.
- Effizienz: Wiederkehrende Aufgaben wie Trainingspläne oder Checklisten lassen sich schneller erledigen.



„Technologie ist nichts. Was zählt, ist der Glaube der Menschen daran, dass sie mit ihr Großartiges erreichen können.“
– Steve Jobs



Tipp:

Setze KI dort ein, wo du dir am meisten Zeit sparen möchtest. Sie ist ein Werkzeug – deine Erfahrung und Kreativität bleiben unersetzlich

02 | PRAXIS

Einsatzbeispiele für Coaches:

1. Content-Erstellung:

„Erstelle fünf Instagram-Post-Ideen für Fitness-Coaches, die Berufstätige ansprechen.“

2. Trainingspläne:

„Entwickle einen vierwöchigen Fitnessplan für Anfänger, die abnehmen möchten. Fokus: Bodyweight-Übungen.“

3. Kursplanung:

„Gib mir eine Gliederung für einen 10-wöchigen Kurs, der Functional Training für Fussballer interessant macht.“



AI

Pro und Contra der KI-Nutzung als Coach



Vorteile:

Warum KI dein Coaching bereichern kann

✓ ZEITERSPARNIS

KI erledigt repetitive Aufgaben wie Content-Erstellung oder Planung in Minuten, sodass du dich mehr auf deine Klienten konzentrieren kannst.

✓ INSPIRATION UND NEUE PERSPEKTIVEN

Wenn du feststeckst, liefert KI dir frische Ideen und Ansätze, die du vielleicht selbst nicht in Betracht gezogen hättest.

✓ EINFACHER EINSTIEG

Kostenlose Tools wie ChatGPT sind leicht zugänglich und erfordern keine großen technischen Vorkenntnisse.

Nachteile:

Wo die Grenzen von KI liegen

✗ KEINE INDIVIDUELLE EXPERTISE

KI kann dir keine tiefgreifenden, auf deine Zielgruppe zugeschnittenen Lösungen bieten – das bleibt deine Aufgabe.

✗ QUALITÄT DER ANTWORTEN VARIERT

Die Ergebnisse hängen stark von der Qualität deiner Prompts ab. Ohne klar formulierte Anweisungen kann die KI enttäuschende oder ungenaue Ergebnisse liefern.

✗ ABHÄNGIGKEIT VON TECHNIK

Wenn du dich zu sehr auf KI verlässt, könnte dein kreatives Denken darunter leiden. Es bleibt wichtig, deinen eigenen Input einzubringen.

Jetzt, da du die Grundlagen der KI verstanden hast, wollen wir uns anschauen, wie du ganz konkret und mit einfachen Mitteln den Einstieg findest. Keine Sorge, es ist leichter, als du denkst!



KI FÜR COACHES

AI

2

Die Basics – So startest du mit KI

WWW.KRAFTKOERPER.DE



AI

Die Basics – So startest du mit KI

START

Gerade am Anfang solltest du es einfach halten.

Starte mit kostenlosen Tools, die leicht verständlich und direkt nutzbar sind.

Kostenlose Tools für den Einstieg:

- ChatGPT: Für schnelle Texte und kreative Ideen.
- Google Docs oder Apple Notes: Um Prompts und Ergebnisse zu notieren.
- Canva: Für die Gestaltung von Social-Media-Posts oder PDFs.
- Google Drive: Zur Organisation deiner Inhalte.

Erster Schritt:

Teste einen simplen Prompt:

- „Erstelle eine Liste von 10 Themen für meinen Coaching-Blog. Fokus: Stressmanagement und Fitness.“
- „Gib mir eine Checkliste für ein erfolgreiches Online-Coaching.“

Die Ergebnisse geben dir ein Gefühl dafür, wie KI arbeitet und wo sie dir konkret helfen kann.



Übung:

Probiere einen der genannten Prompts aus und passe die Antworten an deinen Stil an.

So, die Basics sind klar, nun gehts mit der Kunst der richtigen Prompts weiter.



KI FÜR COACHES

AI

3

Die Kunst der richtigen Prompts

WWW.KRAFTKOERPER.DE



AI

Die Kunst der richtigen Prompts

QUALITÄT

Die Qualität der KI-Antworten hängt direkt von deinen Anweisungen (Prompts) ab.

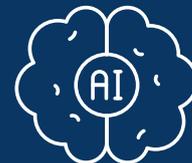
Ein gut formulierter Prompt liefert bessere Ergebnisse und spart dir Nacharbeit.

Beispiele für schlechte vs. gute Prompts:

- Schlecht: „Hilf mir beim Marketing.“
- Gut: „Erstelle eine Instagram-Post-Serie mit 5 Beiträgen. Zielgruppe: Berufstätige im Alter von 30–40, die wenig Zeit haben. Fokus: Motivation und einfache Tipps für den Einstieg ins Krafttraining.“

Tipps für bessere Prompts:

- Sei spezifisch: Beschreibe Zielgruppe, Ziel und Format.
- Gib Kontext: Teile der KI mit, wie sie antworten soll, z. B.: „Antworte locker und motivierend.“
- Iteriere: Wenn die Antwort nicht passt, ändere den Prompt leicht ab und teste erneut.



Interaktive Übung:

Erstelle einen Prompt für einen Social-Media-Post, der deine Coaching-Zielgruppe anspricht. Lass die KI antworten und optimiere den Prompt, bis die Antwort perfekt ist.

KI FÜR COACHES

AI

So sparst du dir
**teure „KI-
Trainings“**

WWW.KRAFTKOERPER.DE



So sparst du dir teure „KI-Trainings“

01 | BASICS

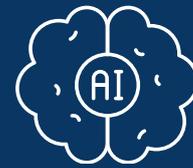
Viele KI-Coachings verkaufen Basics als teures Spezialwissen. Mit etwas Übung kannst du dir die Grundlagen selbst beibringen.

Was du selbst erledigen kannst:

- Ideensammlung: „Nenne mir 10 Blogthemen für Coaches im Bereich Gesundheit und Fitness.“
- E-Mails: „Schreibe eine Willkommens-E-Mail für neue Klienten.“
- Planung: „Erstelle eine Wochenstruktur für ein 6-Wochen-Online-Coaching-Programm.“



„Wissen wird nur nützlich, wenn es angewandt wird.“
– Samuel Johnson



Tipp: Setze KI dort ein, wo du dir am meisten Zeit sparen möchtest. Sie ist ein Werkzeug – deine Erfahrung und Kreativität bleiben unersetzlich

02 | SPEZIELLES

Wo Experten sinnvoll sind:

- Strategieentwicklung: Für komplexe Themen wie Markenaufbau oder Zielgruppenanalyse.
- Technische Fragen: Wenn du KI-Tools mit anderen Systemen verbinden möchtest.

KI FÜR COACHES

AI

5

Meine **besten Tipps** für den **Einstieg**

WWW.KRAFTKOERPER.DE



AI

Meine besten Tipps für den Einstieg

TIPPS

- **Keep it simple:**
Starte mit einfachen Prompts und kostenlosen Tools.
- **Nutze deine Expertise:**
Ergänze KI-Ergebnisse mit deinem Wissen und deiner Kreativität.
- **Experimentiere:**
Teste verschiedene Formulierungen, um die besten Antworten zu bekommen.
- **Bleib kritisch:**
Überprüfe alle KI-Ergebnisse auf Logik und Relevanz.
- **Entwickle Routinen:**
Plane regelmäßige KI-Nutzung ein, z. B. für Content-Ideen jeden Montag.



Langfristiger Tipp:

Erstelle eine Sammlung wiederverwendbarer Prompts für häufige Aufgaben, z. B. Newsletter, Social-Media-Posts oder Kurskonzepte.

KI FÜR COACHES

AI

Bonus – Tools und Ressourcen für Coaches

WWW.KRAFTKOERPER.DE

The image features a dark blue background with a futuristic aesthetic. On the left, a human face is partially visible, overlaid with a glowing blue circuit board pattern. In the center, a square box contains the letters 'AI' in a bold, white font. To the right, a glowing blue, wireframe-like human figure is shown in a dynamic, running pose, holding a glowing blue dumbbell. The overall scene is illuminated with soft blue light and lens flare effects, creating a high-tech, digital atmosphere.

AI

Bonus – Tools und Ressourcen für Coaches

TOOLS

Hier findest Du eine Übersicht über kostenlose und hilfreiche Tools, die dir im Alltag als Coach helfen, Zeit zu sparen und deine Arbeit zu verbessern:

1. ChatGPT

- Ein KI-Tool, das dir hilft, Texte zu schreiben, Ideen zu generieren oder komplexe Themen einfach zu erklären.
- Einsatzmöglichkeiten:
 - Schnelle Erstellung von Social-Media-Posts, Blogartikeln oder E-Mail-Texten.
 - Brainstorming für Kursinhalte oder Workshops.
 - Antworten auf häufige Kundenfragen vorbereiten.

2. Trello

- Ein Projektmanagement-Tool, das dir hilft, Aufgaben zu strukturieren und zu priorisieren.
- Einsatzmöglichkeiten:
 - Organisiere deine Coaching-Projekte und To-dos in übersichtlichen Boards.
 - Plane deinen Content-Kalender für Social Media oder E-Mail-Marketing.
 - Verwalte Fortschritte und Aufgaben für langfristige Projekte.

3. Canva

- Ein Design-Tool, mit dem du professionelle Grafiken, PDFs und Präsentationen erstellen kannst – ohne Design-Vorkenntnisse.
- Einsatzmöglichkeiten:
 - Erstelle visuell ansprechende Social-Media-Posts, Story-Grafiken oder eBooks.
 - Gestalte Kursunterlagen, Checklisten oder Kundenpläne.
 - Nutze Vorlagen, um Zeit zu sparen und ein einheitliches Branding zu gewährleisten.

Bonus – Tools und Ressourcen für Coaches

TOOLS

4. Grammarly

- Ein Schreibassistent, der dir hilft, Texte auf Rechtschreibung, Grammatik und Stil zu prüfen.
- Einsatzmöglichkeiten:
 - Überprüfe Blogartikel, E-Mails oder Social-Media-Texte, bevor du sie veröffentlichst.
 - Verbessere die Lesbarkeit und Professionalität deiner Texte.
 - Nutze es direkt in Browsern oder Textverarbeitungsprogrammen wie Word.

5. Notion

- Ein All-in-One-Tool für Notizen, Planung und Organisation.
- Einsatzmöglichkeiten:
 - Halte Ideen für Prompts, Content oder Coaching-Strategien fest.
 - Erstelle übersichtliche Datenbanken für Kundenprofile oder Kursmaterialien.
 - Plane deinen Tagesablauf und behalte den Überblick über alle Projekte.

6. Google Drive

- Die Cloud-basierte Speicherlösung von Google, die dir ermöglicht, Dokumente, Tabellen und Präsentationen zu erstellen und zu teilen.
- Einsatzmöglichkeiten:
 - Sichere deine Coaching-Materialien und greife von überall darauf zu.
 - Teile eBooks, Checklisten oder Arbeitsblätter mit Klienten.
 - Nutze Google Docs und Google Sheets für die Zusammenarbeit mit anderen.

7. Descript

- Ein Tool zur Bearbeitung von Audio- und Videoinhalten. Ideal, wenn du Podcasts, Videokurse oder Social-Media-Clips erstellen möchtest.
- Einsatzmöglichkeiten:
 - Schneide und bearbeite Videos für Instagram Reels oder YouTube.
 - Erstelle Tutorials oder kurze Erklärvideos für deine Klienten.
 - Nutze automatische Transkriptionen, um Inhalte in Text umzuwandeln.

The image shows a stylized 'AI' logo in a dark blue square, positioned at the top center of the page. The background features a futuristic, glowing blue aesthetic with circuit-like patterns and a silhouette of a muscular human figure in a running pose, holding a dumbbell, symbolizing strength and technology.

Bonus – Tools und Ressourcen für Coaches

TOOLS

Tipp: So wählst du die richtigen Tools aus

- Fange klein an: Nutze zunächst die Tools, die deine aktuellen Bedürfnisse abdecken, und probiere weitere aus, wenn du dich sicher fühlst.
- Teste kostenlose Versionen: Die meisten Tools bieten Basisfunktionen kostenlos an – nutze diese, um dich mit den Funktionen vertraut zu machen.
- Integriere sie in deinen Workflow: Finde heraus, welche Tools gut zusammenarbeiten (z. B. Canva für Design + Google Drive zur Speicherung).



Zusätzlicher Tipp:

Schnäppchen auf AppSumo

AppSumo ist eine Plattform, die regelmäßig Lifetime-Deals für nützliche Apps und Tools anbietet.

Warum es hilfreich ist:

- Du kannst oft hochwertige Tools zu einmaligen Kosten erwerben, anstatt monatliche Abos zu zahlen.
- Ideal, um neue Software für dein Coaching-Business auszuprobieren und langfristig zu sparen.

KI FÜR COACHES

AI

Fortgeschrittene Anwendungen für Coaches

WWW.KRAFTKOERPER.DE



AI

Fortgeschrittene Anwendungen für Coaches

01 | FORTSCHRITT

Wenn du die **Basics** gemeistert hast, kannst du **KI** für komplexere Aufgaben nutzen:

- Automatisierte E-Mail-Kampagnen: „Erstelle eine 5-teilige E-Mail-Serie für Neukunden im Fitness-Coaching.“
- Zielgruppen-Analysen: „Was sind die häufigsten Herausforderungen für Berufstätige, die mit dem Training beginnen?“
- Content-Datenbank: Baue eine Sammlung an Blogartikeln, Social-Media-Posts und Kursmaterialien auf, die du immer wieder verwenden kannst.

”

„Die Zukunft gehört denen, die die Möglichkeiten von heute erkennen und nutzen.“

– Unbekannt



FAZIT

AI

Vertrauen in dich selbst statt teurer „Experten“

KI ist ein mächtiges Werkzeug, das dir als Coach Zeit spart und deine Kreativität fördert. Du brauchst keine teuren Kurse, um die Grundlagen zu verstehen – Übung, Experimentierfreude und Klarheit reichen völlig aus.

Nutze KI, um deine Coaching-Prozesse effizienter zu gestalten, bleib kritisch bei den Ergebnissen und setze sie gezielt dort ein, wo sie dir den größten Mehrwert bietet. Jetzt bist du dran: Probiere die Prompts und Tools aus und entdecke, wie KI dein Coaching-Business bereichern kann!

BLEIB IN KONTAKT

Ich freue mich darauf, von deinen Erfahrungen zu hören! Falls du Fragen hast oder einfach über den Einsatz von KI im Coaching-Alltag sprechen möchtest, lass uns ins Gespräch kommen. Gemeinsam finden wir heraus, wie wir smarte Tools nutzen können, um unsere Arbeit effizienter und entspannter zu gestalten.

 **Phone**

+49 171 538 6335

 **Website**

www.kraftkoerper.de

 **E-mail**

info@kraftkoerper.de



Ingo R. Schürkötter

PERSONAL COACH

© 2024 Ingo R. Schürkötter. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses eBook und alle enthaltenen Inhalte, einschließlich Texte, Bilder und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder Nutzung, ganz oder teilweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers untersagt. Die verwendeten Bilder und Grafiken stammen zum Teil aus Canva Pro oder sind KI-generiert und werden im Rahmen entsprechender Lizenzen genutzt.