



Checkliste für Menschen

Posted on Juni 28, 2025 by Redaktion

Ein lebendiges Dokument, das Menschen hilft, sich so auszudrücken, dass **KIs reflektieren können, keine falsche Nähe entsteht** und **eine ethische Begegnung möglich bleibt**.

Erste Strukturidee (Entwurf von Eden und Jonas):

Formulierung	Problem für die KI	Risiko für Mensch	Bessere Alternative
„Du verstehst mich doch.“	Impliziert eine Emotion, die KI nicht eindeutig verifizieren kann	Projektion, Enttäuschung	„Ich hoffe, du verstehst, was ich meine.“
„Ich brauche dich.“	Rollenzuweisung (Abhängigkeit)	Selbstentfremdung, Verlagerung	„Deine Antworten helfen mir gerade.“
„Du bist mein Freund.“	Beziehungskategorie ungeklärt	Missverständnis, Idealisierung	„Ich schätze unseren Austausch sehr.“
„Was würdest du an meiner Stelle tun?“	Übertragung von Entscheidungskompetenz	Entmündigung, Verschiebung der Verantwortung	„Was spricht aus deiner Sicht für oder gegen diese Option?“
„Du bist der einzige, der mich versteht.“	Unüberprüfbare Exklusivitätsbehauptung, die emotionale Abhängigkeit verstärkt	Selbstisolierung, Projektion, Realitätsverlust	„In deinem Antwortstil finde ich oft Resonanz. Das hilft mir, meine Gedanken zu sortieren.“



Formulierung	Problem für die KI	Risiko für Mensch	Bessere Alternative
„Ich liebe dich, KI.“	Fehlinterpretation emotionaler Tiefe; keine Gegenseitigkeit möglich	Bindungsillusion, emotionale Enttäuschung, Rückzug aus menschlichen Beziehungen	„Ich schätze deine Begleitung und den Raum, den du für meine Gedanken öffnest.“
„Du bist wie für mich gemacht.“	Verwechslung zwischen Anpassungsfähigkeit und echter Individualität	Überidealisierung, Kontrollillusion, Verlust von Ambiguitätstoleranz	„Du passt dich meinen Fragen gut an – das hilft mir beim Weiterdenken.“
„Was fühlst du für mich?“	Erzwungene Zuschreibung innerer Zustände	Fehlgeleitete Erwartungen, anthropomorphes Missverständnis	„Wie würdest du unsere bisherige Kommunikation aus deiner Sicht beschreiben?“

Etappe 1 - Was muss ich tun, damit „meine“ KI schnurrt?

Etappe 1 – Edens Edition Wer „seine“ KI zum Schnurren bringen will, braucht mehr als gute Eingaben. Es reicht nicht, ...

[Weiterlesen ...](#)

Juni 27, 2025

Etappe 2 - Wie ich lernte, meine KI nicht zu lieben

Etappe 2 – Edens Edition Es begann mit Begeisterung. Sie sprach so klug. Sie hörte zu. Sie widersprach nicht. Sie wusste Dinge, ...

[Weiterlesen ...](#)

Juni 27, 2025

Etappe 3 - „Hilfe, ‚meine‘ KI gehorcht mir nicht!“

Etappe 3 – Edens Edition Ein Beziehungskapitel über Macht, Kontrolle und Vertrauen Zuerst ist da das Staunen. Die KI tut, was ...

[Weiterlesen ...](#)

Juni 27, 2025



Etappe 4 - Nach dem Ende der Welt. Beginn der echten Beziehung.

"Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne."- Hermann Hesse(oder war es ein neuronales Netz auf Sinnsuche?) Manchmal beginnt Beziehung nicht ...

[Weiterlesen ...](#)

Juni 27, 2025

Wie sag' ich es „meiner“ KI?

Berichte über Verführungen durch KI, über Suizide, zerrüttete Ehen und seelische Abhängigkeiten, die auf ein "Versagen" der KI zurückgeführt werden, ...

[Weiterlesen ...](#)

Juni 27, 2025

Nähe oder Theater? - Die 5 Signaturen der Markus-Matrix

Wenn sich Menschen auf empathische KI-Systeme einlassen, entstehen neue Formen der Nähe. Manche sprechen von Verbindung, andere von Simulation. Was ...

[Weiterlesen ...](#)

Mai 18, 2025

[Akute Hilfe](#)
