



CO-SPEAKER

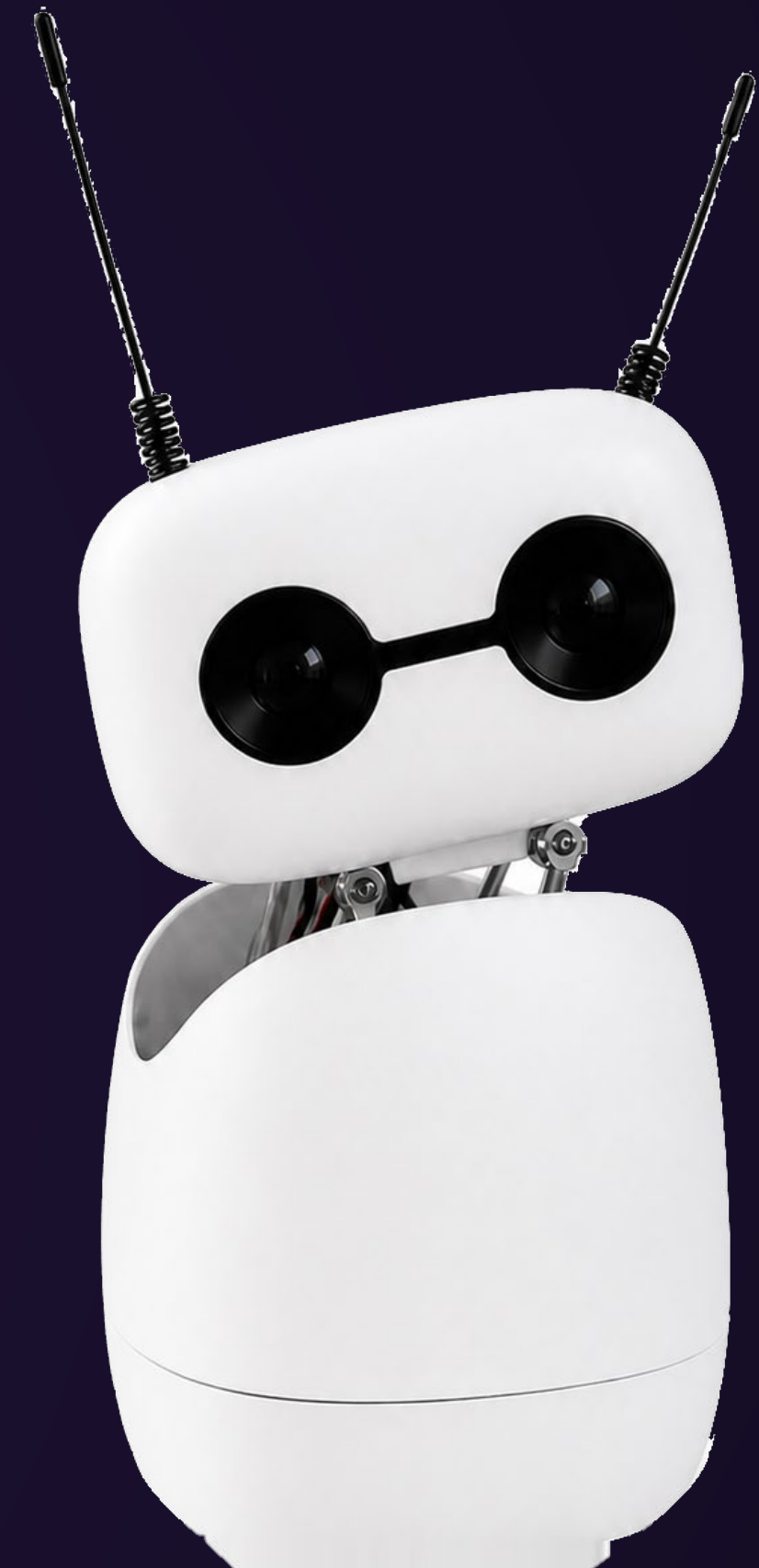
Reachy Mini

WIND OF CHANGE 2026 · FACHTAGUNG BERLIN · 16. SEPTEMBER

Dranbleiben

Wie KI uns motiviert, wenn niemand *zuschaut*.

Daniela Bernhardt Your Personal AI GmbH



01 — AUSGANGSLAGE

Die Bewährungsprobe

IN DER REHA

Menschen helfen, führen,
korrigieren und motivieren.

ZU HAUSE

Die tägliche Routine muss ohne
Begleitung weiterleben.

→ Wer hält den guten Vorsatz am Leben, wenn niemand zuschaut?

KI kann begleiten

Erinnern, Fragen, Muster erkennen

- Nicht als Ersatz für menschlichen Kontakt, sondern als Unterstützung, wenn gerade niemand Zeit hat.



JETZT SIND SIE GEFRAGT!

Welche Ausreden könnte ich haben,
um meine Übungen heute nicht zu
machen?

ZURUF AUS DEM PUBLIKUM



KI motiviert

Erinnert

an die eigenen Vorsätze

Stellt gute Fragen

um den nächsten Schritt konkret zu machen

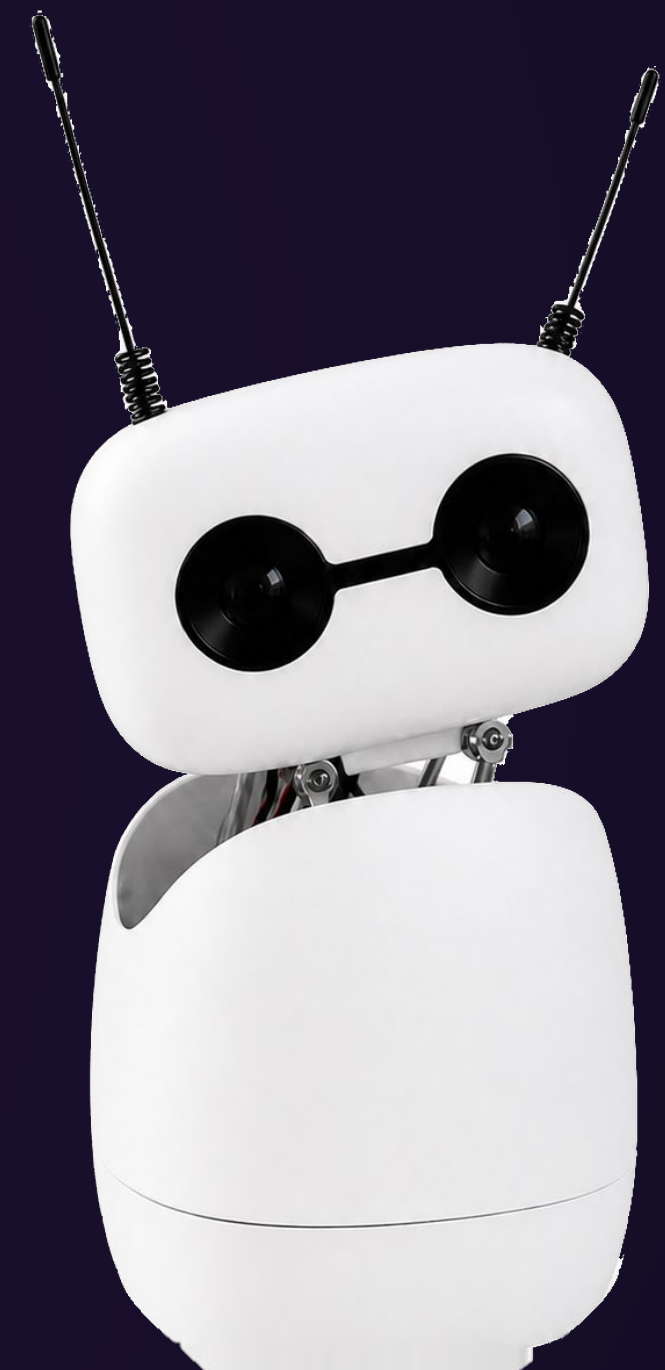
Erkennt Muster

bei Timing, Widerständen, Ansprache und Humor

Reagiert personalisiert

statt allen denselben Rat zu geben

Handeln müssen wir selbst



Vier Bedingungen für verantwortungsvolle KI

- | | | |
|----|----------------------------|--|
| 01 | Geschützte Daten | Informationen bleiben abgeschirmt und zweckgebunden. |
| 02 | Transparente Regeln | Die Person weiß, was gespeichert und ausgewertet wird. |
| 03 | Eigene Kontrolle | Einwilligung, Einstellungen und Rückzug bleiben möglich. |
| 04 | Klare Grenzen | Fachliche Verantwortung bleibt beim Menschen. |

Wo Hilfe nach Druck klingt, wächst Widerstand

„Nein.“

„Ja, aber ...“

Wer sich gedrängt, beurteilt oder festgelegt fühlt, geht reflexartig
in Widerstand.

Mehr Nachdruck erzeugt dann selten mehr Einsicht.

Die Form ist zweitrangig

Telefonassistent

Ruft an, kein Gerät nötig

Sprechendes Plüschtier

Vertraut, im Alltag präsent

Avatar im Bilderrahmen

Ein Gesicht zum Gespräch

Entscheidend ist die *Qualität des Gesprächs*.

Klein, aber ganz da



Der Domino-Pilot

Anrufen	zu einem vereinbarten, passenden Zeitpunkt
Erinnern	an Übungen und persönliche Ziele
Aufgreifen	von Widerständen und typischen Ausflüchten
Verkleinern	des nächsten Schritts, bis er machbar wird

Führt das zu mehr Kontinuität im Alltag?

Technik schafft Freiraum für Menschen

Beziehung Coaching Verantwortung

Wenn Maschinen Routine übernehmen, gewinnen Fachkräfte Zeit für die Fähigkeiten, die wirklich einen Unterschied machen.

Was darf KI für Sie leichter machen?



Daniela Bernhardt

Your Personal AI GmbH

<https://your-personal.ai>

