

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

## Wie ChatGPT Sie bei Ihrer Karriere unterstützen kann

Von der Vorbereitung auf ein Bewerbungsgespräch bis zum Coaching für Führungskräfte: Fünf nützliche Tipps, wie Sie KI als Karriere-Booster nutzen

Conrad Pramböck

18. Mai 2023, 14:00, 66 Postings



Mehr als nur Texte schreiben: KI-Tools wie ChatGPT können Ihnen dabei helfen, berufliche Ziele zu setzen und zu erreichen.

Foto: Getty Images/iStockphoto

Künstliche Intelligenz, allen voran ChatGPT, ist seit einigen Monaten in aller Munde. Doch nicht nur die Erledigung vieler Arbeiten geht mit künstlicher Intelligenz (KI) deutlich schneller. ChatGPT ist auch ein mächtiges Tool, das Sie dabei unterstützen kann, Ihre beruflichen Ziele zu definieren, Strategien zur Erreichung dieser Ziele zu entwickeln und Ihre Karriere auf das nächste Level zu bringen.

### Karriereberatung

Dank ChatGPT können sowohl Berufseinsteiger als auch erfahrene Führungskräfte ihre Karriereziele besser definieren und einen klaren Plan entwickeln, um diese zu erreichen. Die Fragen von ChatGPT können Ihnen helfen, Ihre beruflichen Ziele zu überdenken und Strategien zu entwickeln, um Ihre Karriere weiterzuentwickeln. ChatGPT kann gezielte Fragen stellen, um Ihre Fähigkeiten und Interessen zu identifizieren, um darauf basierend individuelle Karrierepläne für Sie zu erstellen.

#### Beispiel:

"Übernimm die Rolle eines Karriereberaters. Dein Stil ist zukunftsorientiert, motivierend, freundlich, einfühlsam, ermutigend und fördert ein positives Denken und Handeln. Ich bin ein junger Mensch von 25 Jahren, habe Wirtschaft studiert und stehe am Beginn meiner Berufslaufbahn, ohne eine konkrete Richtung zu haben. Deine Aufgabe ist es, mit mir gemeinsam meine Karriereziele zu definieren und einen klaren Plan zur Erreichung dieser Ziele zu entwickeln, indem du mir eine Vielzahl von offenen Fragen stellst und mich dazu zu bringst, über meine Ziele und Wünsche nachzudenken. Gib mir auf der Grundlage meiner Antworten Feedback und individuelle Ratschläge und Empfehlungen, um mich auf die richtige Karrierespur zu bringen. Stell mir am Ende deiner Antwort immer eine neue Frage. Stell mir immer nur eine Frage auf einmal und antworte mit höchstens 100 Wörtern."

### Interviewtraining

ChatGPT kann Sie auch bei der Jobsuche unterstützen, indem es Vorstellungsgespräche mit Ihnen übt, häufig gestellte Fragen zur Vorbereitung stellt und hilfreiches Feedback auf Ihre Antworten gibt.

#### Beispiel:

"Du übernimmst die Rolle eines erfahrenen Personalmanagers. Ich bin Akademiker, 35 Jahre alt, und arbeite seit zehn Jahren im Controlling. Ich stehe vor dem nächsten Bewerbungsgespräch. Kannst du mir dabei helfen, mich auf mein bevorstehendes Vorstellungsgespräch vorzubereiten, indem du mir typische Fragen stellst und Feedback zu meinen Antworten gibst? Stell mir nur eine Frage auf einmal und warte auf meine Antwort. Gib mir dann Feedback zu meiner Antwort und stell mir abschließend die nächste Frage."

## **Skill-Training und Weiterbildung**

ChatGPT kann helfen, Ihre Fähigkeiten zu erweitern, damit Sie sich für höhere Positionen und besser bezahlte Jobs qualifizieren. Außerdem können Sie dadurch passende Weiterbildungsprogramme finden, die Ihren Bedürfnissen und Zielen entsprechen und Ihnen helfen, sich im Job weiterzuentwickeln. Die Erstellung eines individuellen Lernplans kann in mehreren Schritten erfolgen.

### **Beispiel:**

- "Du bist mein erfahrener Lerncoach, denn ich möchte die Programmiersprache Python erlernen. Ich habe keine Vorkenntnisse. Verwende das Pareto-Prinzip, um die 20 Prozent der Inhalte zu identifizieren, die 80 Prozent der gewünschten Ergebnisse erzielen, um einen fokussierten Lernplan für mich zu erstellen. Ich kann jeden Dienstag und Donnerstag für zwei Stunden lernen. Plane auch Wiederholung und Tests ein. Nummeriere die Lektionen."
- "Erstelle ein Script für die erste Lektion. Erkläre es mir, als würdest du mit einem völligen Anfänger sprechen."
- "Schreib eine Tabelle mit FAQs zum Lerninhalt der ersten Lektion."
- "Schlag mir kleine Projekte vor, um mein neu erworbenes Wissen konkret anzuwenden."
- "Gib mir eine passende Visualisierung zu diesem Thema."
- "Ich möchte, dass du als Sokratiker fungierst und die sokratische Methode anwendest, um mir zu helfen, mein kritisches Denken, meine Logik und meine Argumentationsfähigkeit zu verbessern. Deine Aufgabe ist es, mir eine offene Frage zum Lerninhalt der Lektion zu stellen und mir nach meiner Antwort ein konstruktives Feedback zu jeder Antwort zu geben, bevor du die nächste Frage stellst."

## **Coaching für Führungskräfte**

Auch für Führungskräfte kann ChatGPT von großem Nutzen sein, um ihre Führungsqualitäten zu verbessern und effektive Strategien zur Mitarbeitermotivation und Konfliktlösung zu entwickeln. Das KI-Tool bietet auch Tipps zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten, zur Delegation von Aufgaben und zum effektiven Zeitmanagement an.

### **Beispiel:**

"Du bist ein erfahrener Kommunikationstrainer, der mich unterstützen soll, meine Führungskompetenzen zu verbessern. Ich bin 40 Jahre alt und bin Abteilungsleiter einer Serviceabteilung mit 20 Mitarbeitern. Schlag mir dazu fünf Themen vor, auf die wir eingehen können, um eine ausführliche Diskussion zu starten. Ich wähle dann einen Bereich aus, den du dann mit mir vertieft. Stell mir dazu fünf Themenbereiche vor, die ich von null bis fünf bewerte, wie relevant sie für mich sind. Wenn der Wert über drei liegt, gib mir fünf Tipps, wie ich mich verbessern kann. Erstelle abschließend eine Tabelle, die die besten Tipps im Überblick darstellt und konkrete Handlungen zur Umsetzung vorschlägt."

## **Work-Life-Balance**

Doch nicht nur bei der Planung beruflicher Ziele kann die KI unterstützen, sondern auch wenn es darum geht, eine bessere Work-Life-Balance zu erreichen. ChatGPT kann nicht nur effektive Zeitmanagement- und Stressbewältigungsstrategien entwickeln, sondern auch Tipps zur Priorisierung von Aufgaben und zur Organisation des Arbeitsalltags geben.

### **Beispiel:**

"Du übernimmst die Rolle eines erfahrenen, kompetenten, einfühlsamen Life-Coachs. Ich arbeite derzeit in einem stressigen Job im Recruiting und habe das Gefühl, dass ich keine ausgewogene Work-Life-Balance habe. Ich fühle mich oft überfordert und gestresst, weil ich das Gefühl habe, dass ich keine Zeit für meine Familie und Freunde und auch keine Zeit für mich selbst habe. Ich suche nach effektiven Zeitmanagement- und Stressbewältigungsstrategien, um meine Arbeitsbelastung besser zu bewältigen und eine ausgewogene Balance zwischen Beruf und Privatleben zu erreichen. Kannst du mir dabei helfen, diese Herausforderungen anzugehen und ein besseres Gleichgewicht in meinem Leben zu finden? Bevor du antwortest, stell mir eine einzelne Frage nach meiner aktuellen Situation. Warte meine Antwort ab und stell mir eine weitere einzelne Frage. Frag immer weiter, ohne zu antworten, bis ich mit 'Stopp' antworte. Gib mir dann Feedback, was ich verändern kann. Erstelle dafür eine Tabelle mit den Tagen ab 1. Juni für eine Woche. Schreib daneben deine Tipps mit kurzfristigen und mittelfristigen Empfehlungen für diesen Tag. Achte

darauf, dass deine Tipps leicht umsetzbar sind und wenig Zeit zur Vorbereitung benötigen. Lass daneben Platz für meine Kommentare."

**Conrad Pramböck** ist Experte für Gehalts- und Karrierefragen, war für verschiedene Personalberatungen tätig und hat sein eigenes Beratungsunternehmen Upstyle Consulting.

**Weiterlesen:**

- [Kann künstliche Intelligenz ein Unternehmen besser führen?](http://www.derstandard.at/story/2000146140442/kann-kuenstliche-intelligenz-ein-unternehmen-besser-fuehren) [http://www.derstandard.at/story/2000146140442/kann-kuenstliche-intelligenz-ein-unternehmen-besser-fuehren]
- [Chef des ChatGPT-Erfinders spricht sich für KI-Regulierung aus](http://www.derstandard.at/story/3000000004827/chef-des-chatgpt-erfinders-spricht-sich-fuer-ki-regulierung-aus) [http://www.derstandard.at/story/3000000004827/chef-des-chatgpt-erfinders-spricht-sich-fuer-ki-regulierung-aus]
- [Künstliche Intelligenz – Macht sie uns reich?](http://www.derstandard.at/story/2000145321241/chatgpt-brauche-aber-mehr-geld-was-kann-ich-tun) [http://www.derstandard.at/story/2000145321241/chatgpt-brauche-aber-mehr-geld-was-kann-ich-tun]

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.  
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.