

EPISODIC FUTURE THINKING

Mithilfe von KI einfach (aber nicht ohne Aufwand) zu konkreten Zukunftsbildern kommen.

Ich möchte...

... Workshopteilnehmende mit Episodic Future Thinking (EFT) auf konkrete und wünschenswerte Zukunftsbilder bringen. Dazu nutze ich verschiedene KI-Tools für die Themensuche, die Audioskripterstellung und die Audioumsetzung.



Visual zum EFT-Audio in der Zukunftsintervention «Wir sind die Alten von übermorgen» (Bild mit Reve generiert).

In allen Prozessschritten bin ich als Mensch präsent und beurteile die KI-Vorschläge, nehme bei Bedarf Änderungen vor und investiere am Schluss Zeit für Feinjustierung und Finalisierung. Kurz: KI bringt viele neue Möglichkeiten, aber ohne Aufwand geht es nicht.

Typische Dauer

10 Minuten EFT in einem 2-stündigen Workshop passt (genügend Zeit, um konkrete Bilder und Emotionen hervorzurufen, aber nicht zu lang).

Personenzahl

offen

Benötigtes Material

Computer und KI-Neugier zur Vorbereitung, Soundsystem zur Durchführung

Umsetzung

1. ChatGPT (Grits Future Bot): Thema definieren und Audioskript erstellen → Der gewählte Fokus soll nicht zu breit, sondern eine spezifische Situation im künftigen Alltag sein (z.B. Nachtessen im Jahr 2050)
2. ElevenLabs (Gratisversion): Audio mit «Text to Speech» umsetzen → Stimme auswählen, Tempo etc. nach Bedarf anpassen, Audioskript reinkopieren, «Generate Speech» anwenden, exportieren
3. Pixabay (lizenzfreie und kostenlose Musik): Meditationsmusik downloaden
4. InShot (Video-App, Gratisversion): Standbild nach Wahl verwenden, KI-Stimme hochladen, die gewünschten Pausen im Text einbauen, Meditationsmusik als Soundbett darunterlegen, exportieren und in Workshoppräsentation integrieren

Einsatzmöglichkeiten

EFT ist für jedes Thema geeignet, bei dem ein spezifischer persönlicher Fokus gewünscht ist. Die Umsetzung mithilfe von KI finde ich aus folgenden Gründen spannend:

1. **Geschwindigkeit:** Ohne menschlichen Aufwand geht es auch mit KI nicht. Aber gerade das Erstellen eines Audioskripts und die Audioumsetzung werden sehr viel einfacher und schneller.
2. **Abwechslung:** Die Workshopteilnehmenden müssen nicht die ganze Zeit meiner Stimme zuhören.
3. **Entlastung:** Statt das EFT live anzuleiten, kann ich als Workshopleiterin kurz durchatmen, meine Gedanken sortieren und offen sein für das, was in der Gruppe geschieht.
4. **Akzeptanz:** Niemand im Workshop beschwerte sich über die KI-Stimme, die auch im Jahr 2025 immer noch etwas künstlich klingt. Alle konnten sich voll auf die Erfahrung einlassen (hat mich positiv überrascht).
5. **Erfahrung sammeln:** Ich arbeitete mit verschiedenen KI-Tools und probierte Dinge aus. Ich fand vermutlich nicht die besten und effizientesten Lösungen, aber ich fand Wege und lernte etwas dabei.

Kontakt

Barbara Kohler, bkohler@sunrise.ch