

# 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](mailto:bkohler@sunrise.ch)