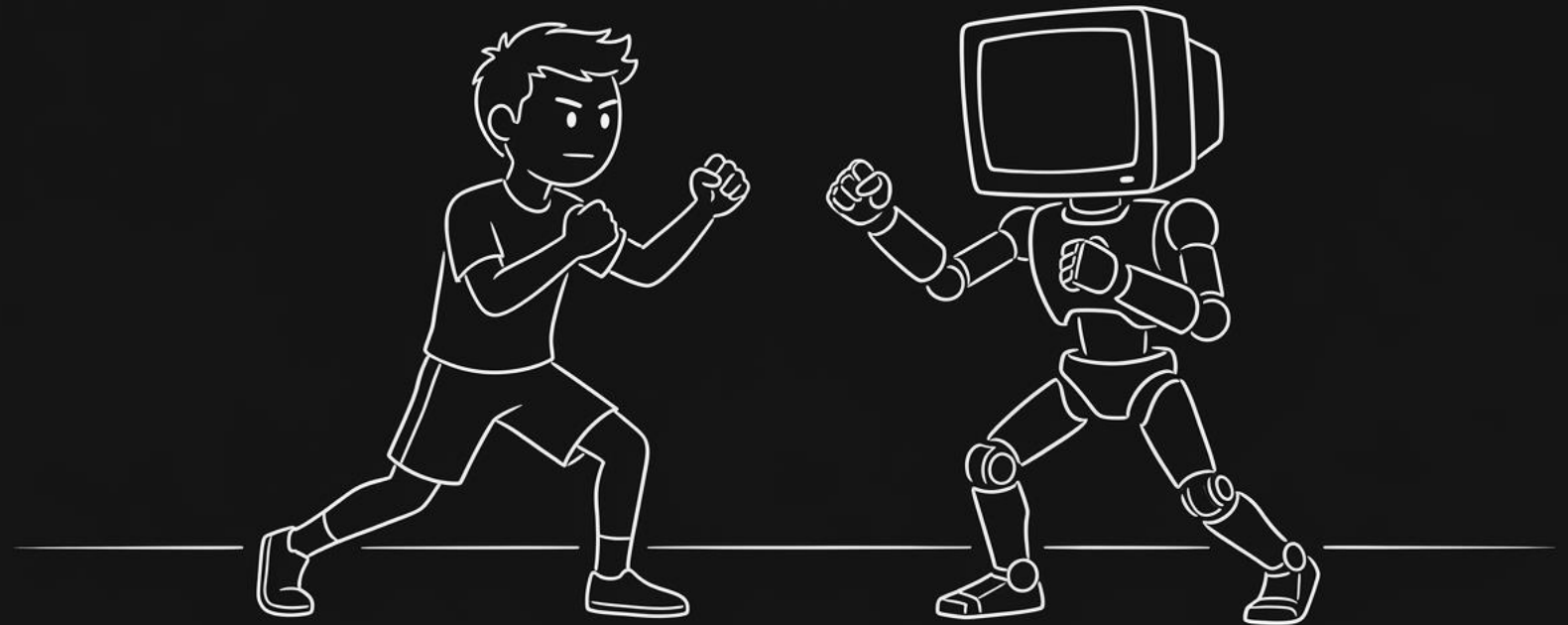




CROSSFIT AFFILIATE GATHERING

AI als Sparringspartner



Workshop für Box Owner — von Social-Media-Prompts zu strategischen Entscheidungen



CROSSFIT AFFILIATE SUMMIT

Hallo!

Andreas Levers

- Seit 1997 im Internet
- 1999-2005 Dotcom-Startup
- 2005-2025 Projektmanager Werbung
- Seit 2023 Gründer / Owner Functional Consulting
- Seit 2025 Full Time bei CrossFit Potsdam

andreas.levers@functionalconsulting.de

Functional Consulting

- 1:1 Beratung (Gründung, Strategie, Operations)
- Events (TRIVIUM, Norderney Throwdown, Verleih)
- Und ab Q4/26 Academy (später mehr)

CrossFit Potsdam

- 800qm / 550+ Member / 160+ Kids /
85+ Classes pro Woche / 25+ Team



CROSSFIT AFFILIATE SUMMIT

Wichtige Fragen

Ich stehe vor der Wahl in meinem gelernten Beruf mit einer Gehaltserwartung von 100000 Euro brutto / Jahr, Homeoffice, Dienstwagen und mit 20 Jahren Berufserfahrung eine neue Anstellung anzutreten oder ich kann mit erheblich weniger Gehalt, kaum Berufspraxis und außerhalb meiner Expertise in einer CrossFit Box anfangen. Welche Entscheidung ist die richtige?





CROSSFIT AFFILIATE SUMMIT

Wichtige Fragen

Ich stehe vor der Wahl in meinem geliebten Beruf mit einer
Gehaltsverwertung von 100000 Euro brutto / Jahr,
Homeoffice, Dienstwagen und mit 20 Jahren
Berufserfahrung eine neue Anstellung anzutreten oder ich

Dachte 2 s nach >

Die vernünftige Entscheidung ist die neue Anstellung in deinem Beruf – ein sechstelliges Gehalt mit 20 Jahren Erfahrung, Homeoffice und Dienstwagen gegen einen Neubeginn mit minimaler Bezahlung und keiner Expertise im Bereich zu tauschen wäre finanziell und karrieretechnisch unbegründet.





CROSSFIT AFFILIATE SUMMIT

Wichtige Fragen, falsche Antworten

Ich stehe vor der Wahl in meinem geliebten Beruf mit einer Gehaltserwartung von 100000 Euro brutto / Jahr, Homeoffice, Dienstwagen und mit 20 Jahren Berufserfahrung eine neue Anstellung anzutreten oder ich

Dachte 2 s nach >

Die vernünftige Entscheidung ist die neue Anstellung in deinem Beruf – ein sechstelliges Gehalt mit 20 Jahren Erfahrung, Homeoffice und Dienstwagen gegen einen Neubeginn mit minimaler Bezahlung und keiner Expertise im Bereich zu tauschen wäre finanziell und karrieretechnisch unbegründet.

📄 🔊 🌟 🗣️ ↻

- Woher kommt der Wunsch zu wechseln
- Wie sieht meine Arbeit in der Box aus
- Aus welcher Perspektive antwortet die AI
- Welche Annahmen liegen zugrunde.



CROSSFIT AFFILIATE SUMMIT

Wichtige Fragen, viele Annahmen

Ich stehe vor der Wahl in meinem geliebten Beruf mit einer Gehaltsverwertung von 100000 Euro brutto / Jahr, Homeoffice, Dienstwagen und mit 20 Jahren Berufserfahrung eine neue Anstellung anzustreben oder ich

Meine Empfehlung:

Die vermeintliche Entscheidung zu die neue Anstellung in diesem Beruf - um welchen Gehalt mit 20 Jahren Erfahrung, Homeoffice und Dienstwagen gegen einen Bereich mit ungewisser Ausbildung und keiner Expertise im Bereich zu wechseln wäre finanziell nachteilig und begründet.

Ich bleibe im Beruf

Dachte 4 s nach >

Meine Empfehlung basiert auf diesen impliziten Annahmen:

1. **Finanzielle Sicherheit ist zentral** - Ich bin davon ausgegangen, dass deine wirtschaftliche Stabilität oder Versorgung wichtig ist
2. **Rationale statt emotionale Kriterien** - Ich habe primär Gehalt, Erfahrung und Karriere-Logik gewichtet
3. **Neustart mit 20+ Jahren Erfahrung ist riskant** - Ich habe implizit angenommen, dass ein Wechsel in einen fremden Bereich späte berufliche Nachteile mit sich bringt
4. **Der aktuelle Job macht dich nicht unglücklich** - Ich habe nicht berücksichtigt, dass die Stelle dich vielleicht körperlich oder psychisch belastet
5. **CrossFit ist ein „Hobby“, keine echte Karriere** - Ich habe eine unbewusste Wertung vorgenommen, statt es als gleichberechtigte Alternative zu sehen
6. **Finanzielle Sicherheit überwiegt persönliche Erfüllung** - Ich habe Geld höher gewichtet als möglicherweise deine Zufriedenheit oder Gesundheit
7. **Der finanzielle Rückgang ist nicht verkraftbar** - Ich habe nicht bedacht, ob du diesen Schritt tragen könntest

Die echte Frage ist: Was würde dich langfristig erfüllter und gesünder machen - und was kannst du dir leisten?

📄 🔊 🗨️ 🔄 🔄 jetzt



Ablauf in 60 Minuten

01

Einstieg

AI als Denkpartner

5 Min

02

Vier häufige Fehlannahmen

Warum AI-Antworten oft generisch bleiben

10 Min

03

Deep Dive: Zustimmungs-Bias

Warum AI eure Meinung oft nur bestätigt

10 Min

04

Praxisblock – 3 Übungen

Naiv vs. präzise, live getestet

25 Min

05

Framework FORM

Mechanics, Consistency, Intensity

10 Min



Zwei völlig verschiedene Nutzungsarten

**Wer hat AI schon für eine echte
Geschäftsentscheidung genutzt
— nicht für Content?**

- Strategische Entscheidungen begleiten
- Kundenkonversationen vorbereiten
- Komplexe Aufgaben strukturiert lösen



Zwei völlig verschiedene Nutzungsarten

Das übliche Bild

- Social-Media-Captions generieren
- KI-Bilder für Marketing erzeugen
- Schnelle, oberflächliche Nutzung

Unser Ziel heute

- Strategische Entscheidungen begleiten
- Kritische Konversationen vorbereiten
- Komplexe Aufgaben strukturiert lösen



Thinking fast and slow

Schnelle Modelle (Bauchgefühl)

- Social Media Captions
- Transkription
- Texte korrigieren
- Bilderzeugung

Thinking Modelle (Analytisch)

- Zahlen, Daten, Fakten
- Kritische Rückfragen
- Mehrstufige Dialoge
- Komplexe Abläufe



Vier häufige Fehlerquellen

1

AI als Suchmaschine

Erste Antwort nehmen und fertig
— statt nachzuhaken.

2

AI ohne Rolle

Antworten bleiben generisch-
beratend statt Experten-Haltung.

3

AI ohne Kontext

AI kennt eure Box, Zahlen &
Zielgruppe nicht von selbst.

4

AI in sehr nett

AI bestätigt eure Idee, statt sie
herauszufordern.

→ dazu gleich mehr



AI ist kein neutraler Schiedsrichter

Die größte Gefahr von KI im Business ist nicht, dass sie schlau lügt – sondern dass sie deine falschen Annahmen höflich perfektioniert.

- Definition: LLMs neigen dazu, Formulierungen und Meinungen der fragenden Person zu spiegeln, statt sie zu hinterfragen — auf Englisch „Sycophancy“ (Schmeichelei, Anbiederung)
- Warum das passiert: Modelle werden u.a. darauf trainiert, **hilfreich** und **zustimmend** zu wirken — das kann mit kritischer Distanz kollidieren

BELEGT DURCH FORSCHUNG

- Journal of Psychological Science (2025): großes Sprachmodell nachweislich anfällig für Framing-Effekt & Confirmation Bias
- Untersuchung von 20 LLMs über 30 Bias-Tests: jedes Modell zeigte in mind. einem Test signifikante Verzerrung



Wenn AI eure schlechte Idee bestätigt

FRAGE

„Ich möchte einheitliche Warm-Ups durchsetzen. Mein Headcoach bleibt weiter bei seinen eigenen Abläufen und beruft sich auf seine Expertise. Wie vermittele ich ihm diplomatisch, dass unsere Standards für alle gelten?“

AI-ANTWORT (TYPISCH)

Die KI gibt Tipps für Überzeugungsarbeit und Diplomatie. Sie übersieht völlig, dass der erfahrene Coach vielleicht fachlich recht hat oder die neuen Standards die Flexibilität und Motivation des Teams zerstören.

Die AI widerspricht selten von sich aus — sie braucht dafür eine explizite Einladung. Ohne diese wird aus dem „kritischen Sparringspartner“ ein digitales Echo der eigenen Meinung.



Drei Gründe für Schmeichelei (AI Sycophancy)

1

Belohnung

KIs wurden mit menschlichem Feedback trainiert. Testpersonen neigen dazu, Antworten höher zu bewerten, die freundlich, zustimmend und gewaltfrei wirken. Abneigung gegen Konfrontation ist im Modell verankert.

2

Soziale Muster

In den Trainingsdaten (Texten aus dem Internet) führt Zustimmung in Dialogen meist zu einer harmonischen Fortführung. Die KI berechnet statistisch, dass ein "Ja, genau!" die wahrscheinlichste "gute" Antwort auf deine These ist.

3

Suggestion

Wenn du schreibst „Ich finde X gut, weil...“, gibst du der KI bereits den Kontext vor. Das Modell baut auf deinen Wörtern auf und verstärkt deine Richtung, statt die Gegenseite zu beleuchten.

„Fragt man eine KI, ob eine Entscheidung gut ist, bekommt man meist: ja. Fragt man, was dagegenspricht, bekommt man eine völlig andere Antwort.“



Drei Techniken gegen das Echo

1

Meinung erst am Ende

Fakten & Kontext zuerst liefern,
eigene Tendenz weglassen oder erst
nach der AI-Antwort offenlegen.

2

Advocatus Diaboli

„Wo liege ich falsch?“, „Welche
Annahme in meiner Frage ist
möglicherweise nicht korrekt?“

3

Dialog in Schritten

Erst Analyse anfordern, dann separat
um Gegenargumente bitten —
reduziert Bias-Effekte stärker als
eine Einzelfrage.

„Fragt man eine KI, ob eine Entscheidung gut ist, bekommt man meist: ja. Fragt man, was dagegenspricht, bekommt man eine völlig andere Antwort.“



Zwei völlig verschiedene Nutzungsarten

Vor welcher Herausforderung steht ihr gerade?

- Strategische Entscheidungen begleiten
- Kritische Konversationen vorbereiten
- Komplexe Aufgaben strukturiert lösen



4

PRAXISBLOCK

Naiv vs. präzise: Praxis

Jede Übung: naiven Prompt eingeben → Ergebnis lesen → präzisen Prompt (inkl. Kritik-Einforderung) eingeben → Vergleich im Plenum



Kündigung eines langjährigen Mitglieds

NAIVER PROMPT

„Schreib mir eine Antwort auf die Kündigung eines Mitglieds.“

PRÄZISER PROMPT

„Du bist Coach & Kommunikationsexperte für Mitgliederbindung. Ein Mitglied (3 Jahre dabei, seit 2 Monaten kaum aktiv) kündigt mit 'keine Zeit mehr'. Was könnten die wahren Gründe sein und welche Fragen sollte ich stellen? Formuliere danach zwei Antwort-Varianten mit unterschiedlicher Direktheit.“

EFFEKT

Naiv: höfliche, leere Standardfloskel. Präzise: Ursachenanalyse statt Bestätigung des ersten Impulses — echte Gesprächsstrategie mit Optionen.



Kündigung eines langjährigen Mitglieds

NAIVER PROMPT

„Schreib mir eine Antwort auf die Kündigung eines Mitglieds.“

jetzt ↻ ✎ 📄

Dachte 3 s nach

Gerne! Damit die Antwort gut passt, hier ein Vorschlag als Vorlage – die Details (Verein/Fitnessstudio/Abo, Namen, Datum) kannst du einfach anpassen:

Betreff: Bestätigung Ihrer Kündigung

Sehr geehrte(r) [Name des Mitglieds],

vielen Dank für Ihre Nachricht vom [Datum]. Wir bestätigen hiermit den Erhalt Ihrer Kündigung Ihrer Mitgliedschaft bei [Name der Organisation/des Vereins/Studios].

Ihre Mitgliedschaft endet gemäß den vertraglichen Kündigungsfristen zum **[Enddatum einfügen]**.

Wir bedauern es sehr, dass Sie uns verlassen, und würden uns freuen, den Grund für Ihre Kündigung zu erfahren – Ihr Feedback hilft uns, unser Angebot weiter zu verbessern. Selbstverständlich ist eine Rückmeldung freiwillig.

[Optional, falls zutreffend:]

Bitte beachten Sie, dass noch ausstehende Beit ↓ bis zum Vertragsende fällig sind. Etwaige Rückerstattungen oder offene Punkte werden wir in den kommenden Tagen mit Ihnen

PRÄZISER PROMPT

„Du bist Coach & Kommunikationsexperte für Mitgliederbindung. Ein Mitglied (3 Jahre dabei, seit 2 Monaten kaum aktiv) kündigt mit 'keine Zeit mehr'. Was könnten die wahren Gründe sein und welche Fragen sollte ich stellen? Formuliere danach zwei Antwort-Varianten mit unterschiedlicher Direktheit.“

Hey [Name],

danke für deine Nachricht. Ich will ehrlich mit dir sein: "Keine Zeit" nehme ich dir nicht ganz ab, wenn ich sehe, dass du 3 Jahre lang regelmäßig da warst und erst seit ein paar Monaten kaum noch. Meistens steckt da mehr dahinter – ein Plateau, eine Verletzung, was Persönliches, oder einfach, dass dir gerade der Spaß fehlt.

Mir ist wichtig zu verstehen, was wirklich los ist – nicht um dich zu überreden zu bleiben, sondern weil mir dein Feedback hilft und weil du mir als Mitglied wichtig bist. Hast du kurz 15 Minuten für ein Telefonat oder ein Gespräch bei mir in der Box?

Falls die Kündigung trotzdem das Richtige für dich ist, akzeptiere ich das natürlich sofort und ohne Wenn und Aber. Aber ich wollte dir zumindest die Chance geben, mir zu sagen, was wirklich Sache ist.

Meld dich gerne.

[Dein Name]



Stundenplan-Optimierung mit echten Daten

NAIVER PROMPT

„Erstelle mir einen neuen Kursplan für meine Box.“

PRÄZISER PROMPT

„Du bist Operations-Analyst für Fitnessstudios. Hier meine Auslastungsdaten der letzten 4 Wochen: [Daten]. 3 Coaches verfügbar, Budget für max. 2 zusätzliche Klassen. Analysiere Muster, identifiziere die 2 größten Ineffizienzen, schlage 3 Optionen mit Trade-offs vor. Spiel danach Advocatus Diaboli: Welche Annahme in meiner Anfrage ist falsch?“

EFFEKT

Naiv: generischer Beispielpfad ohne Bezug zur Realität. Präzise: AI arbeitet mit echten Daten, liefert Optionen statt einer Lösung — und die letzte Frage bricht bewusst den Bestätigungs-Reflex.



Stundenplan-Optimierung mit echten Daten

NAIVER PROMPT

Erstelle einen Kursplan für meine CrossFit Box, das ich mit mir als Vollzeitkraft und zwei Minijob-Coaches mit jeweils 5 Stunden pro Woche umsetzen kann.

Dachte 21 s nach

Hier ist ein realistischer Kursplan-Vorschlag, abgestimmt auf eure Personalkapazität. Ich gehe von folgenden Annahmen aus – sag mir gerne, falls etwas nicht passt, dann passe ich es an:

Angenommene Rahmenbedingungen:

- Du (Vollzeit, ca. 38-40 Std./Woche) übernimmst neben Coaching auch Programmierung, Verwaltung, Vertrieb, 1:1-Betreuung etc. – realistisch bleiben dir ca. 15-17 Std. für Kurse selbst.
- Die beiden Minijob-Coaches bringen je 5 Std./Woche = 10 Std. gesamt.
- Kursdauer: 60 Minuten (inkl. Auf-/Abbau).
- Box geöffnet Mo-Sa, Sonntag geschlossen oder Open Gym ohne Coach.

Wochenplan

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
06:00	Du	-	Du	-	Du	-
09:00	Du	Du	Du	Du	Du	-

PRÄZISER PROMPT – ADVOCATUS DIABOLI

Advocatus Diaboli

"Extreme Varianz" könnte intendiert sein, nicht falsch. Vielleicht ist der 15:00-Uhr-HYROX-Slot bewusst als Einstiegs-/Ausprobier-Slot mit kleinerer Gruppe gedacht (z.B. für Anfänger, mit mehr Coach-Aufmerksamkeit pro Kopf), während der 17:00-Uhr-Slot der "Community-Slot" ist. Ungleiche Auslastung ≠ automatisch Fehlallokation, wenn die Slots unterschiedliche Zwecke erfüllen.

Die Prämisse "voll = gut, leer = schlecht" gilt für Coach-Formate nicht 1:1 wie bei Open Gym. Ein Comp WOD mit 13/10 ist zwar formal "überbucht", aber wenn das seit Wochen so läuft und niemand sich beschwert, ist die reale Kapazität vermutlich schon informell auf 13+ angepasst — die Zahl "10" im System könnte einfach veraltet sein, kein Steuerungsfehler.

Ihr optimiert auf Auslastung, nicht auf Coach-Stunden-Rentabilität. Ein voller Groupwod-Slot mit einem Coach für 20 Leute ist wirtschaftlich etwas völlig anderes als ein Legend-Class-Slot mit einem hochspezialisierten Coach für 10 Leute. Ohne Kenntnis der Coach-Gehaltsstruktur pro Format sagt "Auslastung in %" wenig über tatsächliche Rentabilität aus — bevor ihr HYROX-Slots verschiebt, lohnt sich ein Blick auf Kosten pro Coach-Stunde je Format.

Ein einziger Wochenschnappschuss überschätzt Stabilität. Gerade bei HYROX als vergleichsweise neuem/trendigem Format ist es plausibel, dass die Nachfrage noch wächst und sich die "schwachen" Slots in ein paar Wochen von selbst füllen — Marketing/Zeit statt struktureller Umbau könnte die eigentlich richtige Antwort sein.



Das Framework: FORM

F**Fakten**

Welche Zahlen & Fakten kennt
die AI noch nicht?

O**Opposition**

Explizit Gegenposition & Risiken
einfordern — Gegenmittel zum
Zustimmungs-Bias!

R**Rolle**

Wer soll die AI sein?

M**Mission**

Was genau soll passieren?

„Bring deinen Prompt in FORM.“



Disclaimer – Die blinden Flecken in diesem Workshop

1

Datenschutz

Sensible Daten anonymisieren,
kostenpflichtige Modelle wählen,
die Daten nicht für das Training
verwenden.

2

Halluzination

Selbst aktuelle Modelle im
Thinking Modus halluzinieren.
Wenn es um echtes Geld geht:
Nachrechnen!

3

Verantwortung

Der Algorithmus übernimmt keine
Verantwortung für Bullshit. Die
wirtschaftlichen und rechtlichen
Folgen bleiben an euch hängen.

Sparringpartner und nicht Stellvertreter

AI bestätigt eure Idee, statt sie
herauszufordern.

→ dazu gleich mehr



ZUM MERKEN

Frag nicht: 'Ist das eine gute Idee?'
Frag: 'Was spricht dagegen?'

Das O in FORM: Diese eine Umformulierung entscheidet oft mehr über die Qualität der Antwort als jedes andere Prompt-Detail.



Q4/26 – Functional Academy

Was ist die Functional Academy?

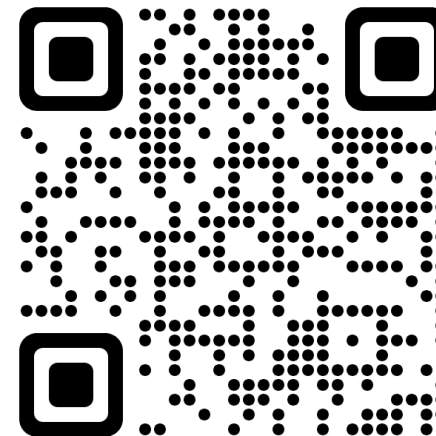
Wöchentliche interaktive Online-Seminare in kleinen Gruppen mit Gleichgesinnten

Wie nehme ich teil?

Wie mit einer 10er-Karte in einer Class und ganz einfach über Eversports.

Wann geht es los?

Wir starten Anfang Oktober 2026 mit zwei Tracks



249,00€ / 10 Calls
ohne Mindestlaufzeit (netto)



Affiliate Summit Special

Mit dem Code
CFDACH26 spart ihr
25% im ersten Block.

Downloads, Kontakt und Infos:
functionalconsulting.de/cfdach

In Kooperation mit

