KI-KOMPASS

KI-Werkzeuge verstehen, sicher nutzen und sinnvoll einsetzen

Fuer Einsteiger ohne Vorkenntnisse

Version 1.0 · Mai 2026

Inhaltsverzeichnis

KAPITEL

Vorwort

Kapitel 01 – Was ist KI?

Kapitel 02 – KI-Werkzeuge und Modelle im Überblick

Kapitel 03 – Was können KI-Werkzeuge gut?

Kapitel 04 – Was können KI-Werkzeuge nicht?

Kapitel 05 – Sichere Nutzung

Kapitel 06 – Datenschutz-Basics

Kapitel 07 – KI, Scamming und digitale Selbstverteidigung

Kapitel 08 – Die Prompt-Formel

Kapitel 09 – Texte und E-Mails

Kapitel 10 – Zusammenfassungen und Recherche

Kapitel 11 – KI im Alltag

Kapitel 12 – KI für Selbstständige und kleine Teams

Kapitel 13 – 7-Tage-Einstiegsplan

Kapitel 14 – GitHub und GitHub Copilot

Kapitel 15 – Entwicklungsumgebungen und VS Code

Kapitel 16 – Model Collapse: Datenqualität und KI-Hygiene

Kapitel 17 – Bilder erstellen mit KI

Kapitel 18 – Fakten prüfen mit KI

Kapitel 19 – KI am Smartphone

Kapitel 20 – Bewerbung und Jobsuche mit KI

Kapitel 21 – Sprache und Übersetzung mit KI

Kapitel 22 – Lernen und Weiterbildung mit KI

Kapitel 23 – KI und Gesundheit

Kapitel 24 – KI-Ethik im Alltag

Kapitel 25 – Glossar

Cheatsheet – Alle Kapitel auf einen Blick

ANHANG A – WERKZEUGE

Werkzeugübersicht (Stand Mai 2026)

ANHANG B – CHECKLISTEN

Sicherheits-Checkliste: KI, Scamming und digitale Selbstverteidigung

Datenschutz-Checkliste

Prompt-Checkliste

Team-Nutzungs-Checkliste

Tool-Auswahl-Checkliste

ANHANG C – PROMPT-VORLAGEN

Prompt-Vorlagen: E-Mails

Prompt-Vorlagen: Texte bearbeiten

Prompt-Vorlagen: Alltag

Prompt-Vorlagen: Recherche und Zusammenfassen

Team-Regelblatt: KI-Nutzung

ANHANG D – UEBUNGSBLATTER

Übungsblatt 01 – Erste Prompts ausprobieren

Übungsblatt 02 – E-Mail verbessern lassen

Übungsblatt 03 – Texte zusammenfassen

Übungsblatt 04 – Recherche prüfen

Übungsblatt 05 – Alltagsplanung mit KI

Übungsblatt 06 – Team-Regeln aufstellen

Vorwort

Dieses Handbuch ist für alle, die KI-Werkzeuge nutzen möchten – aber noch nicht wissen, wo sie anfangen sollen.

Worum es geht

KI-Werkzeuge sind in den letzten Jahren überall aufgetaucht: in Suchmaschinen, in E-Mail-Programmen, in Office-Anwendungen, in Apps. Viele Menschen haben davon gehört oder schon damit experimentiert – aber nur wenige haben ein klares Bild davon, was diese Werkzeuge eigentlich können, wo ihre Grenzen liegen und wie man sie sinnvoll und sicher einsetzt.

Genau das ist der Ausgangspunkt dieses Pakets.

Der KI-Kompass erklärt:

- was KI-Werkzeuge sind und wie sie funktionieren – ohne technischen Tiefgang,
- was sie gut können und was nicht,
- wie man sicher mit ihnen umgeht,
- und welche Werkzeuge es gibt – ohne Druck, ein bestimmtes Tool kaufen oder nutzen zu müssen.

Für wen ist dieses Handbuch gedacht?

Für alle, die noch keine Erfahrung mit KI-Werkzeugen haben – oder die bisher nur vage damit in Berührung gekommen sind.

Konkret:

- Privatpersonen, die KI für Alltag, Briefe oder Recherche nutzen wollen
- ältere Menschen, die einen ruhigen Einstieg suchen
- Selbstständige, die Zeit sparen und besser kommunizieren möchten
- kleine Unternehmen, die ihrem Team einen strukturierten Rahmen geben wollen
- Vereine und lokale Gruppen, die ihre Arbeit vereinfachen möchten

Keine Vorkenntnisse nötig. Weder technisches Wissen noch Erfahrung mit bestimmten Programmen ist Voraussetzung.

Was du nach dem Durcharbeiten besser kannst

Nach diesem Paket kannst du:

- erklären, was KI-Werkzeuge sind – und was nicht,
- einschätzen, welche Aufgaben du sinnvoll damit angehen kannst,
- einen Prompt schreiben, der zuverlässig brauchbare Ergebnisse liefert,
- beurteilen, was du in KI-Werkzeuge eingeben kannst – und was lieber nicht,
- eine Auswahl von KI-Werkzeugen kennen und selbst entscheiden, welches für dich passt.

Keine Versprechen, die nicht eingehalten werden können. Nur: nach dem Durcharbeiten bist du handlungsfähiger als vorher.

Werkzeugoffen – kein Tool-Zwang

Dieses Paket ist absichtlich nicht auf ein bestimmtes KI-Werkzeug ausgerichtet.

ChatGPT, Claude, Gemini, Microsoft Copilot, Perplexity – alle kommen als Beispiele vor. Keines wird empfohlen, keines ist Pflicht.

Der Grund: Wer zuerst die Prinzipien lernt, kann danach selbst entscheiden, welches Werkzeug zu seiner Situation passt. Und wenn ein Tool morgen durch ein anderes ersetzt wird, bleibt das Wissen trotzdem nützlich.

> **Kerngedanke:** Erst Prinzipien lernen. Dann Werkzeug wählen.

Hinweis: KI-Ergebnisse immer prüfen

KI-Werkzeuge können Fehler machen. Sie können Dinge erfinden, die nicht stimmen. Sie können Quellen nennen, die es nicht gibt. Sie können selbstsicher klingen – und trotzdem falsch liegen.

Das ist kein Grund, sie nicht zu nutzen. Aber es ist ein Grund, ihre Ergebnisse immer zu prüfen – besonders dann, wenn es um Fakten, wichtige Entscheidungen oder Informationen geht, die du an andere weitergibst.

KI ist ein Werkzeug, kein Urteil.

> **Wichtig**
>
> Dieses Handbuch vermittelt verständliche Grundlagen für den Alltag.
>
> Es ist **keine** Rechtsberatung, **keine** Datenschutzberatung und **keine** AI-Act-Compliance-Zertifizierung.
>
> Für rechtliche und datenschutzbezogene Fragen wende dich an entsprechende Fachpersonen.

So nutzt du dieses Handbuch

Du kannst das Paket von vorne nach hinten lesen – das empfiehlt sich beim ersten Durchgang.

Du kannst aber auch gezielt einzelne Kapitel nachschlagen. Jedes Kapitel ist so geschrieben, dass es auch für sich allein verständlich ist.

Das Handbuch enthält 25 Kapitel sowie einen Anhang mit praktischen Materialien:

Im Hauptteil:
- Kapitel 01–07: Grundlagen, Datenschutz und sichere Nutzung
- Kapitel 08–13: Prompts, Texte, Alltag und 7-Tage-Einstiegsplan
- Kapitel 14–15: GitHub, Copilot und VS Code (für Technik-Interessierte)
- Kapitel 16–17: Vertiefung: Datenqualität (Model Collapse) und Bilder erstellen mit KI
- Kapitel 18–21: KI im Alltag: Fakten prüfen, Smartphone, Bewerbung und Übersetzung
- Kapitel 22–24: Weiterbildung, Gesundheit und KI-Ethik
- Kapitel 25: Glossar mit den wichtigsten Begriffen

Im Anhang:
- Checklisten zum Ausdrucken
- Prompt-Vorlagen für häufige Aufgaben
- Übungsblätter für erste Schritte
- Werkzeugübersicht (Stand Mai 2026)

Vorschlag für den Einstieg:
Lies die ersten drei Kapitel am Stück. Mach dann eine Pause und probiere eines der Werkzeuge kurz aus. Komm dann zurück für die Prompt-Formel und die Vorlagen.

Merksatz:
KI-Werkzeuge sind Hilfsmittel. Sie arbeiten für dich – du entscheidest, ob das Ergebnis stimmt.

Kapitel 01 – Was ist KI?

KI ist kein Roboter. KI ist kein Gehirn. KI ist kein Allwissender.

KI – kurz für Künstliche Intelligenz – ist ein Computerprogramm, das auf eine bestimmte Art trainiert wurde: Es hat Millionen von Texten, Bildern oder Daten gelesen und dabei gelernt, Muster zu erkennen. Auf dieser Grundlage kann es Vorschläge machen, Texte formulieren, Fragen beantworten – und vieles mehr.

Kurz gesagt: KI ist ein sehr leistungsfähiges Werkzeug. Nicht mehr, nicht weniger.

Wie KI funktioniert – einfach erklärt

Stell dir vor, du hast eine sehr fleißige Assistentin, die Millionen von Büchern, Artikeln und Websites gelesen hat. Sie kann dir auf Basis all dieser Texte Antworten formulieren – aber sie hat die Welt nie selbst erlebt. Sie hat keine eigenen Meinungen. Sie hat kein Gedächtnis zwischen den Gesprächen (es sei denn, das Werkzeug ist speziell so eingestellt). Und sie kann sich irren.

Genau so funktioniert ein KI-Sprachmodell.

Es hat keine Gedanken, keine Absichten, keine Gefühle. Es berechnet, welche Wörter in welchem Zusammenhang wahrscheinlich sinnvoll sind – und erzeugt so Text.

Das klingt abstrakt. Deshalb ein einfaches Beispiel:

> Du schreibst: „Ich brauche eine höfliche E-Mail an meinen Vermieter wegen einer defekten Heizung."
>
> Das KI-Werkzeug kennt unzählige Beispiele für höfliche E-Mails, kennt das Thema Vermieter und Heizung aus Millionen von Texten – und formuliert daraus einen Entwurf.

Du musst nicht wissen, wie das technisch funktioniert. Du musst nur wissen: **Es macht dir einen Vorschlag. Prüfen und anpassen liegt bei dir.**

Klassische Software und KI-Werkzeuge – was ist der Unterschied?

Viele Programme, die du kennst, funktionieren nach festen Regeln: Ein Taschenrechner rechnet immer gleich. Ein Textverarbeitungsprogramm formatiert nach deinen Anweisungen. Ein Navigationssystem folgt der Karte.

KI-Werkzeuge sind anders. Sie folgen keinen festen Regeln – sie erzeugen Antworten auf Basis der Muster, die sie gelernt haben.

Eigenschaft	Klassische Software	KI-Werkzeug
Arbeitet nach	festen Regeln	erlernten Mustern
Ergebnis	immer gleich bei gleicher Eingabe	kann variieren
Stärke	Präzision und Wiederholbarkeit	Flexibilität und Sprachverständnis
Schwäche	kann keine unbekannten Situationen lösen	kann Fehler machen, die wie Fakten klingen
Prüfung nötig?	selten	immer

Das bedeutet nicht, dass KI-Werkzeuge schlechter sind als klassische Software. Es bedeutet, dass sie **für andere Aufgaben geeignet** sind – und dass man wissen muss, wie man mit ihren Grenzen umgeht.

Was KI-Werkzeuge gut können

KI-Werkzeuge sind hilfreich bei Aufgaben, die:

- sprachlich sind (Texte schreiben, übersetzen, zusammenfassen),
- kreativ sind (Ideen entwickeln, Entwürfe erstellen),
- strukturierend sind (Informationen sortieren, Listen erstellen),
- recherchierend sind (Themen überblicken, Zusammenhänge erklären).

Beispiele aus dem Alltag:

- Du willst eine E-Mail an eine Behörde schreiben und weißt nicht, wie du anfangen sollst → KI formuliert einen Entwurf.
- Du hast einen langen Artikel gefunden und willst schnell wissen, worum es geht → KI fasst ihn zusammen.
- Du planst ein Vereinstreffen und brauchst eine Tagesordnung → KI schlägt eine Struktur vor.
- Du bist Selbstständige und brauchst einen Entwurf für ein Angebot → KI liefert eine Vorlage.

Was KI-Werkzeuge nicht können

KI-Werkzeuge können Fehler machen – ohne es zu merken. Sie können Dinge erfinden, die sich richtig anhören, es aber nicht sind. Man nennt das **Halluzinieren**: Das Werkzeug gibt eine Antwort, die plausibel klingt, aber faktisch falsch ist.

KI-Werkzeuge können außerdem:

- **keine Garantien** für die Richtigkeit ihrer Antworten geben,
- **keine verlässliche Rechtslage** einschätzen,
- **keine Empfehlung** geben, die echte ärztliche, rechtliche oder finanzielle Beratung ersetzt,
- **nicht wissen**, was aktuell in der Zeitung steht (viele Modelle haben ein Wissensdatum, nach dem keine neuen Infos eingeflossen sind).

Das klingt nach vielen Einschränkungen. Aber im Alltag sind KI-Werkzeuge trotzdem sehr nützlich – solange man weiß, wofür sie gut sind und wofür nicht.

Warum Prüfen so wichtig ist

KI-Werkzeuge klingen oft sehr sicher. Sie formulieren flüssig und selbstbewusst – auch wenn sie falsch liegen.

Deshalb gilt: **Ergebnisse immer prüfen**, bevor du sie verwendest. Besonders bei:

- Fakten, Zahlen und Daten
- medizinischen oder rechtlichen Fragen
- Quellen und Zitaten (KI kann Quellen erfinden)
- allem, das du an andere weitergibst

Ein gutes Vorgehen: Nutze das KI-Ergebnis als ersten Entwurf oder Orientierung – und prüfe die wichtigen Punkte selbst.

> **Wichtig**
>
> KI-Werkzeuge sind keine Experten. Sie sind leistungsfähige Textwerkzeuge.
>
> Ergebnisse können überzeugend klingen – und trotzdem falsch sein.

> Prüfe immer selbst, bevor du ein Ergebnis weitergibst oder wichtige Entscheidungen darauf stützt.

Beispiele aus verschiedenen Lebensbereichen

Privatleben:
- Widerspruchsschreiben an eine Versicherung entwerfen lassen
- Rezept für bestimmte Zutaten vorschlagen lassen
- Reiseplanung als ersten Überblick nutzen

Büro und Selbstständigkeit:
- Angebote oder Rechnungsbegleitschreiben formulieren
- Protokolle zusammenfassen
- Texte für die eigene Website verbessern

Verein:
- Einladungsschreiben für Mitglieder entwerfen
- Tagesordnung für Sitzungen strukturieren
- Newsletter-Entwürfe erstellen

Privat / ältere Menschen:
- Behördenbriefe verständlich formulieren
- Informationen zu einem Thema kurz zusammenfassen lassen
- E-Mails an Dienstleister höflich und klar formulieren

KI-Werkzeuge sind in all diesen Bereichen hilfreich – nicht als Ersatz für eigenes Denken, sondern als **Assistenz für sprachliche Aufgaben**.

Was KI nicht ist – kurze Klarstellung

Wer KI nur aus Science-Fiction-Filmen kennt, hat vielleicht ein anderes Bild im Kopf. Deshalb kurz und klar:

- KI ist **kein Roboter**, der eine eigene Agenda verfolgt.
- KI hat **keine Absichten**, keine Interessen und keine Gefühle.
- KI ist **kein allwissendes System** – es kennt nur das, womit es trainiert wurde.
- KI ist **kein Mensch** – es versteht nicht, es berechnet.

Und: KI ist keine Bedrohung für Menschen, die verstehen, wie sie funktioniert. Wer KI als Werkzeug benutzt, verliert nichts – er gewinnt einen Assistenten für bestimmte Aufgaben.

> **Merksatz:**
> **KI erkennt Muster und formuliert Vorschläge. Sie versteht nicht. Prüfen bleibt deine Aufgabe.**

Kleine Übung

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und beantworte für dich diese Frage:

Welche drei Aufgaben aus deinem Alltag oder deiner Arbeit könnten KI-Werkzeuge für dich erleichtern?

Schreib sie kurz auf – eine Liste reicht. Es geht noch nicht ums Ausprobieren, sondern ums Bewusstwerden.

Beispiele zur Inspiration:

- „E-Mails, bei denen ich nicht weiß, wie ich anfangen soll"
- „Texte für unsere Vereinswebsite"
- „Zusammenfassungen von langen Dokumenten"
- „Ideen für ein Projekt sammeln"

Du wirst diese Liste in den nächsten Kapiteln gut gebrauchen können.

Kapitel 02 – KI-Werkzeuge und Modelle im Überblick

Wenn du anfängst, dich mit KI zu beschäftigen, begegnest du schnell einer Vielzahl von Namen: ChatGPT, Claude, Gemini, Copilot, Perplexity, Mistral, DeepSeek. Dazu kommen ständig neue Versionen und neue Kategorien.

Das kann verwirrend sein. Deshalb klären wir zuerst, was hinter diesen Namen steckt – und warum du nicht sofort das „perfekte Werkzeug" finden musst.

Modell oder Werkzeug – was ist der Unterschied?

Diese beiden Begriffe werden häufig durcheinandergebracht. Kurze Klärung:

KI-Modell:
Das ist das eigentliche Herzstück im Hintergrund. Ein Modell wurde auf riesigen Mengen an Texten, Bildern oder Daten trainiert. Als Nutzer siehst du das Modell meistens nicht direkt – du benutzt eine Anwendung, die darauf aufbaut.

KI-Werkzeug / Anwendung:
Das ist die Oberfläche, mit der du tatsächlich arbeitest. ChatGPT ist eine Anwendung, die auf OpenAI-Modellen basiert. Microsoft Copilot ist eine Anwendung, die in Microsoft 365 eingebaut ist. Perplexity ist eine Anwendung, die Suchergebnisse mit KI aufbereitet.

Für den Alltag gilt:
Du arbeitest immer mit einem Werkzeug – welches Modell dahintersteckt, ist für den Einstieg zweitrangig.

Warum werkzeugoffenes Lernen sinnvoll ist

Viele Einsteiger fragen: „Welches KI-Tool soll ich nehmen?"

Die ehrliche Antwort: Das hängt von deiner Aufgabe ab. Und: Die Antwort kann sich in einem Jahr schon wieder geändert haben.

Wer nur ein bestimmtes Werkzeug lernt, ist von diesem abhängig. Wer die **Grundprinzipien** versteht – wie man eine gute Anfrage formuliert, was KI gut kann, was nicht, wie man Ergebnisse prüft – kann jedes Werkzeug nutzen.

Deshalb ist dieses Paket bewusst werkzeugoffen:

- Wir empfehlen kein einzelnes Tool.
- Wir zeigen, was verschiedene Werkzeuge können.
- Du entscheidest selbst, was für dich passt.
- Wenn sich ein Tool verändert oder ein besseres kommt, bleibt dein Wissen trotzdem nützlich.

Warum sich Modellnamen und Funktionen ändern

Die Entwicklung von KI-Werkzeugen ist schnell. Neue Modellversionen erscheinen regelmäßig. Manche Werkzeuge werden eingestellt, andere kommen neu hinzu. Preise, Funktionen und Verfügbarkeiten ändern sich.

Das bedeutet:

- Diese Übersicht gibt den Stand Mai 2026 wieder.
- Konkrete Namen und Funktionen können sich inzwischen geändert haben.
- Vor einer wichtigen Entscheidung lohnt es sich, aktuelle Informationen zu prüfen.

> **Stand der Übersicht: Mai 2026**
>
> Diese Übersicht ist keine Kaufberatung, kein Ranking und kein Vergleichstest.
> Preise, Funktionen und Verfügbarkeiten können sich jederzeit ändern.
> Eine ausführliche, aktualisierbare Tabelle findest du im Anhang: *Modellübersicht Stand Mai 2026*.

Die wichtigsten Kategorien

Bevor wir einzelne Werkzeuge ansehen, hier ein Überblick über die wichtigsten Kategorien:

Kategorie	Was macht sie?	Typische Werkzeuge
Text-KI	Texte schreiben, zusammenfassen, übersetzen, umformulieren	ChatGPT, Claude, Gemini

Kategorie	Was macht sie?	Typische Werkzeuge
Recherche-KI	Themen überblicken, Quellen anzeigen	Perplexity, You.com
Bild-KI	Bilder aus Textbeschreibungen erstellen	Midjourney, DALL·E, Adobe Firefly
Office-KI	KI direkt in Büroprogrammen	Microsoft Copilot, Google Gemini in Workspace
KI-Assistenten in Apps	KI als Hilfsfunktion in bestehenden Anwendungen	je nach App unterschiedlich
Offene / lokale Modelle	Modelle, die man selbst betreiben kann	Mistral, LLaMA – eher für Fortgeschrittene

KI-Werkzeuge im Einzelnen

ChatGPT / OpenAI

Was ist das?

ChatGPT ist einer der bekanntesten KI-Assistenten weltweit. Es wurde von OpenAI entwickelt und ist als Website oder App nutzbar.

Typisches Steckenpferd:

Texte schreiben, strukturieren, verbessern. Ideen entwickeln. Inhalte zusammenfassen. Fragen beantworten. Einfache Analysen.

Wofür würde ein Einsteiger es nutzen?

E-Mails und Texte formulieren, Ideen sammeln, Briefe entwerfen, Listen erstellen, Themen erklären lassen.

Worauf achten?

Ergebnisse prüfen. Keine sensiblen persönlichen Daten eingeben. Die kostenfreie Version hat Einschränkungen gegenüber der kostenpflichtigen.

Claude / Anthropic

Was ist das?

Claude ist ein KI-Assistent des Unternehmens Anthropic. Er ist auf Klarheit, strukturierte Ausgabe und lange Texte ausgerichtet.

Typisches Steckenpferd:
Lange Dokumente bearbeiten, sauber strukturieren, zusammenfassen. Auch gut für sachliche, klar formulierte Texte.

Wofür würde ein Einsteiger es nutzen?
Berichte oder lange Dokumente zusammenfassen. Texte überarbeiten. Gut, wenn man auf eine klare, ruhige Schreibweise Wert legt.

Worauf achten?
Weniger bekannt als ChatGPT, aber oft sehr sauber im Schreibstil. Nutzungsbedingungen beachten.

Gemini / Google

Was ist das?
Gemini ist Googles KI-Assistent. Er ist über ein Google-Konto nutzbar und in verschiedene Google-Dienste eingebunden.

Typisches Steckenpferd:
Multimodale Aufgaben: Text und Bild kombinieren. Gut für Recherche, wenn man bereits im Google-Umfeld arbeitet.

Wofür würde ein Einsteiger es nutzen?
Themen recherchieren, Bilder beschreiben lassen, Google-Dokumente bearbeiten.

Worauf achten?
Eng mit dem Google-Konto verknüpft. Datenschutzeinstellungen kennen und prüfen.

Microsoft Copilot / Microsoft

Was ist das?
Microsoft Copilot ist ein KI-Assistent, der direkt in Microsoft 365 eingebaut ist – also in Word, Outlook, Excel und Teams.

Typisches Steckenpferd:
Büroarbeit im vertrauten Microsoft-Umfeld: E-Mail-Entwürfe in Outlook, Texte in Word verbessern, Tabellen in Excel erklären lassen.

Wofür würde ein Einsteiger es nutzen?
Wenn man täglich mit Microsoft 365 arbeitet: E-Mails entwerfen, Dokumente zusammenfassen, Tabellen erstellen.

Worauf achten?
Sinnvoll nur mit Microsoft 365-Lizenz. Welche Daten ins System fließen, hängt vom Lizenzplan ab.

Perplexity

Was ist das?
Perplexity ist eine Recherche-KI. Besonderheit: Sie zeigt bei jeder Antwort die genutzten Quellen direkt an.

Typisches Steckenpferd:
Schnelle Orientierung zu einem Thema. Quellen werden transparent gemacht.

Wofür würde ein Einsteiger es nutzen?
Thema nachschlagen, ersten Überblick bekommen, Quellen sichten. Gut als Einstieg für Recherchen.

Worauf achten?
Auch hier: Quellen selbst prüfen. Perplexity zeigt Quellen an, aber die Qualität der Quellen kann variieren. Kein Ersatz für sorgfältige Recherche.

Le Chat / Mistral

Was ist das?
Mistral AI ist ein europäisches Unternehmen (Frankreich), das eigene KI-Modelle entwickelt. Le Chat ist die nutzerfreundliche Oberfläche.

Typisches Steckenpferd:
Texte schreiben und zusammenfassen, Business-Kommunikation, professionelle Formulierungen.

Wofür würde ein Einsteiger es nutzen?
Schreiben, Zusammenfassen, professionelle Kommunikation. Für alle, die eine europäische Alternative suchen.

Worauf achten?
Weniger bekannt, aber solide Alternative. Europäischer Anbieter – für manche Nutzer ein relevanter Aspekt.

DeepSeek

Was ist das?
DeepSeek ist ein KI-Modell aus China mit Schwerpunkt auf technischen Aufgaben und komplexem Schlussfolgern.

Typisches Steckenpferd:
Technische Problemlösung, komplexes Reasoning, günstige Nutzung.

Wofür würde ein Einsteiger es nutzen?
Eher für Nutzer mit technischem Interesse. Für den allgemeinen Einstieg ohne technischen Fokus weniger typisch.

Worauf achten?
Anbieter aus China. Eigene Überlegungen zu Datenschutz und Datenverarbeitung anstellen – besonders im beruflichen Umfeld wichtig.

Bild-KI allgemein

Was ist das?
Bild-KI-Werkzeuge erstellen aus Textbeschreibungen Bilder. Bekannte Beispiele: Midjourney, DALL·E (von OpenAI), Adobe Firefly, Stable Diffusion, Ideogram.

Typisches Steckenpferd:
Visualisierungen, Designideen, Platzhalterbilder für Präsentationen, kreative Illustrationen.

Wofür würde ein Einsteiger es nutzen?
Beitragsbild für eine Präsentation oder Website erstellen. Designidee schnell visualisieren. Platzhalterbilder für interne Dokumente.

Worauf achten?
Urheberrechtsfragen beachten – insbesondere bei kommerzieller Nutzung. Keine echten Personen ohne deren Einwilligung generieren. Qualität variiert stark je nach Beschreibung und Werkzeug.

Vergleichstabelle: Werkzeuge im Überblick

Werkzeug	Kategorie	Typische Stärke	Für Einsteiger geeignet?
ChatGPT / OpenAI	Text-KI	Allrounder: Texte, Ideen, Struktur	Ja, gut geeignet

Werkzeug	Kategorie	Typische Stärke	Für Einsteiger geeignet?
Claude / Anthropic	Text-KI	Lange Texte, saubere Struktur	Ja
Gemini / Google	Text + multimodal	Google-Integration, Bild + Text	Ja, wenn Google genutzt wird
Microsoft Copilot	Office-KI	Direkt in Word, Outlook, Excel	Ja, wenn Microsoft 365 vorhanden
Perplexity	Recherche-KI	Quellen sichtbar, schneller Überblick	Ja
Le Chat / Mistral	Text-KI	Europäische Alternative	Ja
DeepSeek	Text-KI	Technische Aufgaben, Reasoning	Eher für Fortgeschrittene
Bild-KI allgemein	Bild-KI	Bilder aus Textbeschreibung	Mit Vorbereitung möglich

Entscheidungshilfe: Welche Aufgabe – welches Werkzeug?

Aufgabe	Empfohlene Kategorie	Mögliche Werkzeuge
E-Mail formulieren	Text-KI	ChatGPT, Claude, Gemini
Text zusammenfassen	Text-KI	ChatGPT, Claude
Thema recherchieren	Recherche-KI	Perplexity
In Word / Outlook arbeiten	Office-KI	Microsoft Copilot
Bild für Präsentation erstellen	Bild-KI	DALL·E, Adobe Firefly
Langes Dokument analysieren	Text-KI	Claude, ChatGPT
Europäische Alternative nutzen	Text-KI	Mistral / Le Chat
Technische Aufgaben	Text-KI	DeepSeek, Claude

> Diese Tabelle ist ein Einstiegspunkt, keine verbindliche Empfehlung. Viele Aufgaben lassen sich mit mehreren Werkzeugen lösen.

Für Einsteiger: Wie anfangen?

Du musst nicht alle Werkzeuge kennen, bevor du anfängst.

Empfehlung:

1. Wähle ein Werkzeug, das kostenlos oder kostenlos testbar ist.
2. Probiere es mit einer konkreten Aufgabe aus – zum Beispiel: „Schreib mir eine höfliche E-Mail, in der ich einen Termin verschiebe."
3. Schau dir das Ergebnis an. Ändere es, wenn nötig.
4. Probiere dieselbe Aufgabe mit einem zweiten Werkzeug – und vergleiche.

So bekommst du ein eigenes Bild, ohne viel lesen zu müssen.

> **Merksatz:**
> **Erst Aufgabe klären, dann Werkzeug wählen.**

Ausführlichere Beschreibungen und eine aktualisierbare Übersichtstabelle findest du im Anhang: Modellübersicht Stand Mai 2026.

Kapitel 03 – Was können KI-Werkzeuge gut?

KI-Werkzeuge sind keine Alleskönner. Aber in bestimmten Bereichen können sie sehr gut helfen – wenn man weiß, wofür man sie einsetzt.

Dieses Kapitel zeigt dir, bei welchen Aufgaben KI sinnvoll unterstützen kann. Es geht nicht darum, dass KI deine Arbeit erledigt. Es geht darum, dass KI dir bestimmte Schritte erleichtern kann – damit du dich auf das Wesentliche konzentrieren kannst.

Die wichtigste Grundregel bleibt: **KI macht Vorschläge. Du entscheidest.**

Ideen sammeln und entwickeln

Eine der stärksten Seiten von KI-Werkzeugen ist das Sammeln und Strukturieren von Ideen.

Wenn du vor einem leeren Blatt sitzt und nicht weißt, wie du anfangen sollst, kann KI als geduldiger Sparringspartner dienen. Du beschreibst dein Thema, dein Ziel oder dein Problem – und bekommst sofort mehrere Ansätze, Blickwinkel oder Einstiegsmöglichkeiten.

Beispiele:

- Du planst ein Sommerfest für deinen Verein und brauchst Ideen für Aktivitäten → KI liefert zehn Vorschläge, du wählst drei davon aus.
- Du willst deinem kleinen Unternehmen einen neuen Service anbieten und weißt noch nicht, wie du ihn nennen sollst → KI schlägt fünf Optionen vor.
- Du schreibst einen Blogartikel und steckst bei der Gliederung fest → KI zeigt, wie andere ähnliche Texte aufgebaut sind.

Das Ergebnis ersetzt dein eigenes Urteil nicht. Aber es gibt dir etwas, womit du arbeiten kannst.

Texte vorbereiten, schreiben und verbessern

KI-Werkzeuge sind besonders gut darin, Texte zu formulieren, umzuformulieren, zu kürzen oder verständlicher zu machen.

Das gilt für viele Arten von Texten:

- E-Mails an Kunden, Behörden, Vermieter oder Kollegen
- Ankündigungen und Einladungen
- Kurzprofile, Beschreibungen, Zusammenfassungen
- Textentwürfe für Flyer, Aushänge oder Websites
- Interne Memos oder Notizen

Beispiele:

- Du hast eine Reklamation zu schreiben, willst aber nicht unhöflich klingen → KI formuliert einen sachlichen, freundlichen Entwurf.
- Du hast einen Text auf Englisch bekommen und willst wissen, was drinsteht → KI übersetzt ihn.
- Du hast selbst einen Text geschrieben, der dir zu lang vorkommt → KI fasst ihn zusammen.
- Du bist neu selbstständig und brauchst eine kurze Vorstellung für deine Website → KI erstellt einen ersten Entwurf.

Wichtig: KI-Texte sind Entwürfe. Lies sie durch, passe sie an deinen Stil und deine Situation an, und prüfe Fakten immer selbst.

E-Mails und Briefe formulieren

E-Mails schreiben ist eine der häufigsten Alltagsaufgaben – und gleichzeitig eine, die viele Menschen Zeit und Nerven kostet.

KI kann hier viel abnehmen:

- Du weißt, was du sagen willst, aber nicht, wie → Du beschreibst den Kern auf Deutsch, KI formuliert eine vollständige E-Mail.
- Du willst höflich absagen, ohne zu verletzend zu klingen → KI bietet verschiedene Formulierungsoptionen.
- Du musst eine Einladung für eine Veranstaltung verschicken → KI erstellt eine Vorlage, die du anpassen kannst.

Beispiele aus dem Alltag:

- Ältere Person möchte beim Arzt nachfragen, wann der nächste Termin kommt → KI formuliert eine kurze, freundliche Nachricht.
- Selbstständige möchte einem Kunden einen Preisanstieg erklären → KI entwirft eine sachliche, respektvolle E-Mail.

- Vereinsvorsitzender braucht eine Einladung zur Jahreshauptversammlung → KI liefert eine strukturierte Vorlage.

KI kennt natürlich nicht die Details deiner Situation. Deshalb: Datum, Namen, Beträge und persönliche Details immer selbst einfügen und prüfen.

Zusammenfassen

Texte sind oft zu lang. Sitzungsprotokolle, Artikel, Vertragsentwürfe, Berichte – bis man beim Wesentlichen ist, hat man viel Zeit aufgewendet.

KI kann Texte zusammenfassen. Das spart Zeit bei der ersten Orientierung.

Beispiele:

- Du bekommst ein langes Dokument zugeschickt und brauchst zuerst nur die Kernpunkte → Du gibst den Text ins KI-Werkzeug, bittest um eine kurze Zusammenfassung.
- Du hast fünf Bewerbungen erhalten und willst schnell sehen, wer relevant ist → KI fasst den Inhalt jeder Bewerbung kurz zusammen.
- Du willst einen Nachrichtenartikel verstehen, der viel Hintergrundwissen voraussetzt → KI erklärt das Thema in einfachen Worten.

Achtung: Zusammenfassungen können Nuancen verlieren. Bei wichtigen Entscheidungen lies das Original.

Erklären lassen

KI-Werkzeuge sind geduldige Erklärer. Du kannst dieselbe Frage mehrfach stellen, nach anderen Formulierungen bitten oder tiefer nachfragen – ohne Ungeduld auf der anderen Seite.

Das ist besonders nützlich, wenn du ein Thema nicht kennst und dich nicht traust zu fragen.

Beispiele:

- Du hörst zum ersten Mal von „IBAN" und weißt nicht, was das ist → KI erklärt es in einem Satz.
- Du bekommst einen Behördenbescheid mit unbekannten Begriffen → Du gibst den Begriff ein und fragst nach einer einfachen Erklärung.
- Du willst wissen, was der Unterschied zwischen „Nettoumsatz" und „Bruttogewinn" ist → KI erklärt es verständlich und gibt ein Beispiel.

- Du bist neu in Deutschland und verstehst bestimmte Formulare nicht → KI erklärt die Felder Schritt für Schritt.

KI erklärt auf Basis der Daten, die sie kennt. Für rechtliche oder medizinische Fragen gilt: Erklärungen sind ein erster Schritt, kein Ersatz für Fachleute.

Strukturieren und Gliedern

Informationen ordnen, Prioritäten setzen, Pläne aufbauen – das fällt vielen Menschen schwer.

KI kann dabei helfen, eine Struktur zu entwickeln.

Beispiele:

- Du willst ein Schulungsprogramm für dein kleines Team zusammenstellen und weißt nicht, womit du anfangen sollst → KI schlägt eine mögliche Reihenfolge vor.
- Du bereitest eine Präsentation vor und hast viele Einzelpunkte → KI gruppiert sie und schlägt Folientitel vor.
- Du planst ein Projekt und brauchst eine Aufgabenliste → KI erstellt eine einfache Checkliste.

Die Struktur, die KI vorschlägt, ist ein Ausgangspunkt. Du kannst sie anpassen, umstellen oder ergänzen.

Checklisten und Vorlagen erstellen

Wenn du eine Aufgabe regelmäßig erledigst, lohnt sich eine Checkliste oder Vorlage. KI kann den ersten Entwurf liefern.

Beispiele:

- Montagecheckliste für ein kleines Handwerksunternehmen → KI erstellt eine Vorlage mit den typischen Schritten.
- Einarbeitungsplan für neue Vereinsmitglieder → KI liefert einen strukturierten Plan.
- Standardmail für Anfragen → KI formuliert eine Vorlage, die du anpassen kannst.

Einmal erstellt und geprüft, sparst du bei jeder Wiederholung Zeit.

Übersetzungen

KI-Werkzeuge können Texte übersetzen – in viele Sprachen und zurück. Die Qualität ist in den letzten Jahren erheblich besser geworden.

Wofür gut geeignet:
- Kurze Texte zur eigenen Orientierung verstehen
- E-Mails ins Englische oder aus dem Englischen übersetzen
- Formulare in fremden Sprachen grob verstehen

Wo Vorsicht geboten ist:
- Offiziell einzureichende Dokumente (Behörden, Verträge, Zeugnisse) sollten von zertifizierten Übersetzerinnen oder Übersetzern bearbeitet werden.
- Nuancen, Fachbegriffe und rechtliche Formulierungen können falsch übersetzt werden.

Für den Alltag und zur Orientierung sind KI-Übersetzungen oft ausreichend. Für offizielle oder rechtlich verbindliche Dokumente nicht.

Perspektivwechsel und Rückmeldung

KI kann dir helfen, deine eigene Arbeit aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Beispiele:

- Du hast einen Text geschrieben und fragst: „Wie klingt das auf eine Kundin, die das Thema nicht kennt?" → KI gibt eine Rückmeldung aus dieser Perspektive.
- Du überlegst, ob dein Angebot für kleine Unternehmen verständlich genug formuliert ist → KI bewertet die Formulierung und schlägt Verbesserungen vor.
- Du willst wissen, ob deine Einladung freundlich oder zu formell klingt → KI gibt eine Einschätzung.

Diese Rückmeldungen sind Meinungen des KI-Werkzeugs, keine Fakten. Sie können aber nützliche Hinweise geben.

Überblick: Wofür KI-Werkzeuge gut geeignet sind

Aufgabe	KI kann helfen bei	Mensch prüft
E-Mail schreiben	Formulierung, Ton, Struktur	Inhalt, Fakten, persönliche Details
Text zusammenfassen	Kernaussagen herausarbeiten	Vollständigkeit, Nuancen

Aufgabe	KI kann helfen bei	Mensch prüft
Ideen entwickeln	Erster Überblick, mehrere Optionen	Eignung für die konkrete Situation
Text verbessern	Satzbau, Verständlichkeit, Länge	Stil, Ton, persönliche Stimme
Erklärungen	Einfache, zugängliche Sprache	Richtigkeit, Aktualität
Strukturieren	Gliederungsvorschläge	Reihenfolge, Vollständigkeit
Übersetzungen	Alltagstexte, Orientierung	Genauigkeit, Nuancen, Fachbegriffe
Checklisten	Erster Entwurf	Vollständigkeit, Praxistauglichkeit
Vorlage erstellen	Standardstruktur, Formulierungen	Anpassung an die eigene Situation
Perspektive einnehmen	Rückmeldung aus anderer Sicht	Einschätzung bewerten

Gute Einsatzbereiche für KI-Werkzeuge

KI-Werkzeuge sparen Zeit bei Aufgaben, die sprachlich, strukturierend oder ideengebend sind.
Besonders bewährt: E-Mails formulieren, Texte zusammenfassen, Ideen sammeln, Erklärungen einholen.

KI ist eine Unterstützung, kein Ersatz für dein eigenes Urteil.
Ergebnisse immer lesen, prüfen und bei Bedarf anpassen.

Merksatz:
KI hilft dir, schneller anzufangen. Das Ergebnis gehört dir – und die Verantwortung dafür auch.

Kleine Übung

Wähle eine einfache Aufgabe aus deinem Alltag – zum Beispiel eine E-Mail, eine kurze Beschreibung oder eine Ideen-Liste – und lasse dir von einem KI-Werkzeug drei Lösungsvorschläge machen.

Schau dir die Vorschläge an: Was gefällt dir? Was würdest du ändern? Was fehlt?

Du musst nichts davon direkt verwenden. Es geht darum, ein Gefühl dafür zu bekommen, was KI liefert – und was du ergänzen oder korrigieren würdest.

Kapitel 04 – Was können KI-Werkzeuge nicht?

KI-Werkzeuge sind beeindruckend. Sie können schnell Texte formulieren, Fragen beantworten und Ideen liefern. Das kann leicht den Eindruck erwecken, dass KI alles kann – oder zumindest fast alles.

Das stimmt nicht.

Dieses Kapitel zeigt dir die wichtigsten Grenzen. Nicht um Angst zu machen, sondern damit du realistische Erwartungen hast und weißt, wann du besonders genau prüfen solltest.

Das Wissen über die Grenzen macht dich zu einem besseren Nutzer – nicht zu einem Zweifler.

KI kann Fehler machen – auch überzeugende

Das ist die wichtigste Eigenschaft, die du kennen solltest: KI kann falsch liegen. Und das Besondere daran ist, dass falsche Aussagen oft genauso selbstsicher und flüssig klingen wie richtige.

Dieses Phänomen nennt man **Halluzination**. Das Wort ist in der Fachwelt üblich, klingt aber dramatischer als es ist. Gemeint ist einfach: Das KI-Werkzeug gibt eine Antwort, die sich wie eine Tatsache liest – aber nicht stimmt.

Warum passiert das?

KI-Werkzeuge funktionieren nicht wie eine Datenbank, die du abfragst. Sie berechnen, welche Wörter und Sätze in einem bestimmten Zusammenhang wahrscheinlich passen. Manchmal ist das Ergebnis korrekt. Manchmal nicht.

Beispiele für Halluzinationen:

- Ein KI-Werkzeug nennt die Öffnungszeiten einer Behörde – die sind veraltet oder falsch.
- Du bittest um Quellenangaben für ein Thema – das KI-Werkzeug nennt Bücher oder Artikel, die so nicht existieren.
- Du fragst nach dem Gründungsdatum eines Unternehmens – die Jahreszahl stimmt nicht.
- Du lässt eine Zusammenfassung erstellen – ein wichtiger Punkt wird dabei falsch wiedergegeben.

Das klingt beunruhigend. Ist es aber handhabbar – wenn du weißt, dass du prüfen musst.

KI weiß nicht alles Aktuelle

KI-Werkzeuge wurden mit Daten bis zu einem bestimmten Zeitpunkt trainiert. Diesen Zeitpunkt nennt man das **Wissensdatum** oder den **Trainings-Cutoff**.

Das bedeutet: Ereignisse, die nach diesem Datum passiert sind, kennt das Modell nicht – oder nur unvollständig.

Praktische Konsequenzen:

- Aktuelle Preise, Gesetze oder Regelungen können veraltet sein.
- Neue Produkte, Personen oder Unternehmen sind möglicherweise nicht bekannt.
- Manche Werkzeuge haben eine Anbindung an aktuelle Webinhalte – aber auch dort kann die Aktualität variieren.

Wenn du aktuelle Informationen brauchst, prüfe sie immer über eine verlässliche, aktuelle Quelle. Verlass dich nicht allein auf das KI-Werkzeug.

KI kennt deine Situation nicht

KI-Werkzeuge wissen nicht, wer du bist, wo du lebst, welche Geschichte du hast, was gerade in deinem Leben oder deinem Unternehmen passiert.

Wenn du einer Freundin eine schwierige Situation schilderst, kann sie dich fragen: „Wie habt ihr das früher gelöst?" oder „Was sagt dein Bauchgefühl?" Das kann KI nicht.

KI arbeitet mit dem, was du in diesem Moment eingibst. Sie kann keine Zusammenhänge herstellen, die du nicht selbst mitlieferst. Und selbst dann kann sie persönliche, kulturelle oder menschliche Nuancen übersehen.

Das ist kein Fehler der KI. Es ist eine Grenze der Technologie.

Bedeutung für die Praxis:

- Je mehr Kontext du gibst, desto besser die Antwort – aber vollständige Kenntnis deiner Situation hat KI nie.
- Bei persönlichen, familiären oder beruflich sensiblen Themen immer mit echten Menschen sprechen.

KI ist kein Ersatz für Fachleute

KI kann einen Entwurf für einen Vertrag erstellen. Aber ein Vertrag, der vor Gericht hält, braucht juristisches Fachwissen, Kenntnis der aktuellen Rechtslage und den konkreten Sachverhalt.

Dasselbe gilt für Medizin, Steuern, Finanzen und Versicherungen.

KI kann dir helfen:
- ein Thema zu verstehen oder einzuordnen,
- Fragen zu formulieren, die du einem Fachmann stellen willst,
- Begriffe zu erklären, die du in einem Dokument nicht kennst.

KI kann dir nicht geben:
- verlässliche Rechtsberatung,
- eine gesicherte medizinische Diagnose oder Behandlungsempfehlung,
- eine geprüfte Steuerauskunft,
- Aussagen mit Gewähr für die eigene Situation.

Diese Klarheit ist keine Einschränkung. Sie schützt dich vor Fehlentscheidungen.

KI kann Quellen falsch darstellen oder erfinden

Wenn du ein KI-Werkzeug nach Quellen fragst, kann es Titel, Autoren oder Links nennen, die entweder nicht existieren oder den Inhalt nicht korrekt wiedergeben.

Das ist kein böser Wille. Es liegt daran, wie Sprachmodelle funktionieren: Sie erzeugen plausibel klingenden Text – und ein plausibel klingender Quellennachweis sieht für das Modell genauso aus wie ein echter.

Was das bedeutet:

- Quellenangaben von KI immer selbst prüfen, bevor du sie verwendest.
- Links, die KI nennt, im Browser öffnen und tatsächlich lesen.
- Zitate immer im Original nachschlagen.

Gerade wenn du eine KI-Ausgabe für berufliche Zwecke, Schulungen oder Veröffentlichungen nutzt, ist die Quellenprüfung Pflicht.

KI hat kein eigenes Urteilsvermögen

KI hat keine Lebenserfahrung. Sie hat keine Werte, keine Überzeugungen, keine Präferenzen – auch wenn sie in Antworten so klingt.

Das bedeutet:

- KI kann nicht einschätzen, was für dich persönlich wichtig ist.
- KI kann nicht zwischen einer guten und einer schlechten Entscheidung für deinen Fall unterscheiden.
- KI hat keine Verantwortung für Ratschläge, die sie gibt.

Wenn du eine wichtige Entscheidung triffst – im Beruf, in der Familie, bei Finanzen oder Gesundheit – liegt die Verantwortung bei dir. KI kann Optionen zeigen, aber bewerten muss du selbst.

KI hat kein dauerhaftes Gedächtnis

Die meisten KI-Werkzeuge vergessen das Gespräch, wenn du das Fenster schließt oder eine neue Unterhaltung beginnst. Was du heute eingibst, ist beim nächsten Gespräch in der Regel nicht mehr vorhanden.

Einige Werkzeuge bieten inzwischen Gedächtnisfunktionen an – aber diese sind begrenzt und müssen oft erst aktiviert werden.

Praktische Bedeutung:

- Wichtige Informationen aus einem KI-Gespräch kopieren oder speichern, wenn du sie später brauchst.
- Nicht erwarten, dass das Werkzeug sich an frühere Gespräche erinnert.
- Kontext, den das Werkzeug kennen soll, muss jedes Mal neu eingegeben werden.

Wann du besonders vorsichtig sein solltest

Es gibt Situationen, in denen KI-Ergebnisse besonders genau geprüft werden sollten:

- **Fakten und Zahlen:** Preise, Daten, Statistiken, Öffnungszeiten, Fristen, Gesetze – immer selbst nachprüfen.

- **Rechtliche und medizinische Themen:** KI-Antworten sind keine Beratung. Immer Fachleute hinzuziehen.
- **Kundenkommunikation und Veröffentlichungen:** Niemals ungeprüft publizieren.
- **Quellen und Zitate:** Immer im Original nachschlagen.
- **Persönliche Entscheidungen:** KI kann helfen, Optionen zu sortieren. Entscheiden musst du selbst.

Überblick: KI-Grenzen in der Praxis

KI-Grenze	Beispiel	Was du tun solltest
Halluzinationen	Falsche Öffnungszeiten, erfundene Quelle	Ergebnisse immer prüfen
Veraltetes Wissen	Alter Gesetzestand, nicht mehr gültiger Preis	Aktuelle Quellen separat prüfen
Kein Kontext zur Person	Allgemeiner Rat, der nicht zur Situation passt	Kontext selbst ergänzen und prüfen
Kein Ersatz für Fachleute	KI-Vertragsentwurf ohne Rechtskenntnis	Fachanwalt, Steuerberater, Arzt fragen
Quellen unsicher	Nicht existierender Buchtitel	Quellenangaben im Original verifizieren
Kein Urteilsvermögen	Empfehlung passt nicht zur eigenen Lage	Eigenes Urteil hat Vorrang
Kein dauerhaftes Gedächtnis	Kontext von gestern unbekannt	Wichtiges kopieren, Kontext neu eingeben

Wichtig: KI-Ergebnisse prüfen

KI-Werkzeuge können sehr überzeugend klingen – auch wenn sie falsch liegen.
Eine selbstbewusst formulierte Antwort ist kein Zeichen für Richtigkeit.

Die wichtigste Faustregel: Je wichtiger die Entscheidung, desto genauer prüfst du.
Fakten, Zahlen, Quellen und rechtliche Themen immer separat verifizieren.

> **Merksatz:**
> **KI gibt schnell eine Antwort. Ob sie stimmt, weißt erst du – nach dem Prüfen.**

Kleine Übung

Lass dir von einem KI-Werkzeug zu einem Thema eine kurze Antwort geben, das du selbst gut kennst.

Prüfe die Antwort mit zwei zusätzlichen Quellen oder durch eigenes Nachdenken: Was stimmt? Was fehlt? Was ist missverständlich?

Das schärft dein Gespür dafür, wie KI-Ergebnisse einzuordnen sind – und wann du besonders genau hinschauen solltest.

Kapitel 05 – Sichere Nutzung

KI-Werkzeuge sind nützlich. Aber wie jedes Werkzeug können sie falsch eingesetzt werden – nicht absichtlich, sondern aus Unkenntnis.

Dieses Kapitel zeigt dir einfache Grundregeln, mit denen du KI sicher und bewusst nutzen kannst. Es geht nicht um Technik. Es geht um gesunden Menschenverstand, angewendet auf einen neuen Bereich.

> **Hinweis:** Dieses Kapitel gibt einfache Praxisregeln. Es ersetzt keine Beratung zu Datenschutz, Recht oder Compliance. Für verbindliche Auskünfte in diesen Bereichen wende dich an entsprechende Fachleute.

Die Grundregel

Bevor du etwas in ein KI-Werkzeug eingibst, stelle dir eine einfache Frage:

„Würde ich das einem Fremden erzählen, dem ich nicht vollständig vertraue?"

Wenn die Antwort „nein" ist, gib es nicht ein.

Das klingt simpel. Aber es hilft in fast allen Situationen. KI-Werkzeuge speichern Eingaben in der Regel auf den Servern des Anbieters. Die Nutzungsbedingungen regeln, wie lange und wofür diese Daten verwendet werden – und die sind nicht immer zugunsten der Nutzenden formuliert.

Das bedeutet nicht, dass jede Eingabe gefährlich ist. Es bedeutet: Sei dir bewusst, was du eingibst.

Was besser nicht eingegeben wird

Einige Informationen sind in KI-Werkzeugen fehl am Platz – besonders in öffentlichen, kostenfreien Versionen.

Typische Beispiele:

Besser nicht eingeben	Warum	Sichere Alternative
Passwörter, PINs, Zugangscodes	Werden auf fremden Servern gespeichert	Passwörter gehören in einen Passwort-Manager, nicht in ein KI-Werkzeug
Bankdaten, Kontonummern, IBAN	Unnötiges Risiko	Kontoangaben nur in gesicherte Bankportale eingeben
Krankenakten, Diagnosen, Medikamentenlisten	Gesundheitsdaten sind besonders sensibel	Fragen allgemein stellen, ohne persönliche Details
Kundendaten: Namen, Adressen, Vertragsdetails	Dritte Personen haben dem nicht zugestimmt	Daten anonymisieren oder nur mit freigegebenen Business-Versionen arbeiten
Interne Geschäftsdaten: Umsätze, Verträge, Strategiepläne	Können Wettbewerber oder den Anbieter informieren	Inhalte verallgemeinern, keine konkreten Zahlen nennen
Passwörter für Tools oder Accounts	Niemals in Texteingaben	Direkt in das jeweilige Tool eingeben
Sozialversicherungsnummer, Steuer-ID	Identitätsdaten mit hohem Missbrauchspotenzial	Nicht eingeben
Daten über andere Personen ohne ihr Wissen	Betrifft deren Privatsphäre	Nur mit Zustimmung der betroffenen Personen

Die Liste zeigt: Es geht nicht darum, dass KI-Werkzeuge automatisch böse Absichten haben. Es geht darum, unnötige Risiken zu vermeiden.

Eingaben anonymisieren

Viele Aufgaben lassen sich erledigen, ohne echte Details preiszugeben.

Beispiel:

Du willst eine E-Mail an einen Kunden formulieren, der mit einer Lieferung unzufrieden war.

Statt einzugeben:

> „Schreib eine E-Mail an Herrn Thomas Berger, Musterstraße 12, 12345 Musterstadt. Er hat am 3. Mai 2026 ein Produkt bestellt, das defekt war..."

Gib ein:

> „Schreib eine E-Mail an einen Kunden, der ein defektes Produkt erhalten hat. Entschuldige dich höflich und erkläre, dass wir Ersatz schicken."

Das Ergebnis ist genauso brauchbar. Du hast aber keine echten Kundendaten weitergegeben.

Diese Technik – das Anonymisieren oder Verallgemeinern von Eingaben – ist einfach und schützt dich und andere.

Ergebnisse immer prüfen

Auch sicherheitsrelevant ist das Prüfen von Ausgaben, bevor du sie verwendest.

Wenn du eine E-Mail von KI generieren lässt und sie ungelesen weiterschickst, kann Folgendes passieren:

- Die E-Mail enthält falsche Zahlen oder Daten.
- Der Ton passt nicht zur Situation.
- Informationen wurden verdreht oder fehlen.
- Formulierungen klingen seltsam oder unprofessionell.

Das ist kein Datenproblem, sondern ein Qualitätsproblem. Aber es hat ähnliche Konsequenzen: Du schickst etwas raus, das deinen Namen trägt – und du bist dafür verantwortlich.

Faustregel: Alles, was nach außen geht, liest du vorher durch.

KI als Hilfsmittel – nicht als Entscheidungsinstanz

KI kann Optionen zeigen, Entwürfe liefern, Fragen beantworten. Aber KI trifft keine Entscheidungen – das tust du.

Das gilt besonders bei:

- Angeboten und Verträgen
- Personalentscheidungen
- Kundenkommunikation zu wichtigen Themen
- Finanzentscheidungen
- Gesundheitsfragen

- Rechtlichen Schritten

Ein KI-Werkzeug, das einen Vertragstext entwirft, übernimmt keine Haftung für den Inhalt. Du unterschreibst. Du trägst die Konsequenzen.

---

10 einfache Sicherheitsregeln

> **10 einfache Sicherheitsregeln für die KI-Nutzung**
>
> 1. Keine Passwörter, PINs oder Zugangsdaten eingeben.
> 2. Keine Bankdaten, Kontonummern oder Finanzdaten eingeben.
> 3. Keine Krankenakten oder Gesundheitsdaten eingeben.
> 4. Keine echten Kundennamen, Adressen oder Vertragsdetails eingeben.
> 5. Interne Geschäftszahlen oder Strategiepläne nicht ohne Anonymisierung eingeben.
> 6. Ergebnisse immer lesen und prüfen, bevor du sie verwendest.
> 7. Quellenangaben von KI immer separat verifizieren.
> 8. Wichtige Entscheidungen nicht allein auf Basis von KI-Ausgaben treffen.
> 9. Bei rechtlichen, medizinischen oder steuerlichen Fragen Fachleute hinzuziehen.
> 10. Im beruflichen Umfeld: interne Regeln für die KI-Nutzung klären und einhalten.

Mini-Checkliste: Bevor du den Prompt abschickst

Nutze diese kurze Kontrollfrage-Liste, bevor du eine Eingabe abschickst:

- [ ] Enthält meine Eingabe Passwörter, PINs oder Zugangsdaten? → Entfernen.
- [ ] Enthält meine Eingabe echte Namen, Adressen oder Kontaktdaten von anderen Personen? → Anonymisieren.
- [ ] Enthält meine Eingabe Bankdaten, Steuerdaten oder Finanzdaten? → Entfernen.
- [ ] Enthält meine Eingabe interne Geschäftsinformationen, die nicht für Dritte gedacht sind? → Verallgemeinern.
- [ ] Enthält meine Eingabe Gesundheitsdaten? → Allgemein formulieren, ohne persönliche Angaben.
- [ ] Ist das Thema meiner Frage so wichtig, dass ich Fachmeinung brauche? → KI-Ausgabe als Orientierung nutzen, Fachleute fragen.

Wenn alle Punkte mit „Nein" beantwortet sind: Du kannst loslegen.

Unterschied: privat – beruflich – im kleinen Team

Je nach Kontext gelten leicht unterschiedliche Überlegungen.

Privat:
Du nutzt ein KI-Werkzeug für persönliche Texte, Ideen, Übersetzungen, Alltagsfragen. Die wichtigste Regel: Keine sensiblen persönlichen Daten (Gesundheit, Finanzen, Identitätsdaten) eingeben. Ansonsten ist der Spielraum groß.

Beruflich als Selbstständige:
Du arbeitest mit Kundendaten, Angeboten, Rechnungen. Was davon Dritte betrifft, solltest du anonymisieren, bevor du es in ein KI-Werkzeug eingibst. Manche Anbieter bieten Business-Versionen an, die strengere Datenschutzregelungen haben – das lohnt sich zu prüfen, wenn KI regelmäßig im Einsatz ist.

Im kleinen Team oder Verein:
Klare Absprachen erleichtern die Nutzung erheblich. Ein einfaches Regelblatt – „Das darf ins KI-Werkzeug, das nicht" – schützt alle Beteiligten und verhindert Missverständnisse. Dafür gibt es im Anhang eine Vorlage: *Team-Regelblatt für die KI-Nutzung*.

Sichere Nutzung im kleinen Team

Wenn mehrere Personen KI-Werkzeuge nutzen, lohnt es sich, kurze interne Regeln festzulegen. Damit muss niemand jedes Mal von vorn überlegen.

Ein einfaches Team-Regelblatt könnte enthalten:

- **Erlaubt:** Allgemeine Texte, Vorlagen, Zusammenfassungen, Ideen-Brainstorming.
- **Nur anonymisiert:** Kundenbezogene Inhalte – kein echter Name, keine echte Adresse.
- **Nicht erlaubt:** Passworte, Kontodaten, interne Kalkulationen, Personalakten.
- **Prüfpflicht:** Jede KI-Ausgabe, die nach außen geht, wird gelesen und freigegeben.

Diese Regeln müssen nicht lang sein. Eine halbe Seite reicht. Hauptsache, alle wissen, woran sie sich halten.

Die Vorlage im Anhang hilft dir, ein solches Regelblatt in wenigen Minuten für dein Team anzupassen.

> **Merksatz:**
> **Sichere Nutzung heißt: bewusst eingeben, prüfen, selbst verantworten. KI hilft dir – sie schützt dich nicht automatisch.**

Kleine Übung

Nimm einen Prompt, den du in ein KI-Werkzeug eingeben würdest – zum Beispiel eine Anfrage zu einem Kunden oder eine interne Information.

Formuliere ihn so um, dass keine sensiblen Daten enthalten sind: kein echter Name, keine echte Adresse, keine vertraulichen Zahlen.

Prüfe: Ist die Frage immer noch hilfreich? Ist das Ergebnis trotzdem brauchbar?

In den meisten Fällen: ja.

Kapitel 06 – Datenschutz-Basics

Wer KI-Werkzeuge nutzt, gibt Informationen preis. Nicht immer bewusst, nicht immer bedenklich – aber es passiert. Dieses Kapitel erklärt das Wichtigste in einfachen Worten, ohne Juristendeutsch.

> **Hinweis:** Diese Informationen sind zur Orientierung. Sie ersetzen keine Rechtsberatung. Bei konkreten Fragen zu DSGVO oder Compliance hilft ein Datenschutzbeauftragter oder ein Anwalt weiter.

Wohin gehen deine Eingaben?

Wenn du in ein KI-Werkzeug etwas eintippst, landet deine Eingabe auf den Servern des Anbieters – in den meisten Fällen irgendwo in den USA oder Europa. Der Anbieter nutzt diese Daten je nach Nutzungsbedingung für verschiedene Zwecke: Qualitätskontrolle, Weiterentwicklung des Modells oder Protokollierung.

Das ist kein Anlass zur Panik. Aber es ist ein Anlass, bewusst zu wählen, was man eingibt.

DSGVO – worum geht es eigentlich?

Die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) gilt in der EU und regelt, wie personenbezogene Daten verarbeitet werden dürfen.

Personenbezogene Daten sind alle Informationen, mit denen man eine Person identifizieren kann:
- Name, Adresse, Geburtsdatum
- E-Mail-Adresse, Telefonnummer
- IP-Adresse, Standortdaten
- Gesundheitsdaten, Bankdaten
- Fotos, auf denen Personen erkennbar sind

Was das für KI-Werkzeuge bedeutet:

Situation	DSGVO-relevant?	Was tun?
Du schreibst über dich selbst (z. B. eigene E-Mail-Adresse)	Nein – du entscheidest selbst über deine Daten	Trotzdem sparsam sein
Du gibst Daten von Kunden, Mitarbeitern oder Vereinsmitgliedern ein	Ja – diese Personen haben nicht zugestimmt	Daten anonymisieren oder nicht eingeben
Du schreibst über eine bekannte öffentliche Person	Eingeschränkt – keine Privatinfos	Nur öffentlich bekannte Fakten verwenden
Du nutzt ein bezahltes Business-Tool mit Datenschutzvertrag	Weniger kritisch – je nach Vertrag	AGB und Datenschutzerklärung des Anbieters prüfen

Gratis-Tools vs. Business-Versionen

Der wichtigste praktische Unterschied für Datenschutz:

Kostenlose Versionen (z. B. ChatGPT Free, Bing Chat ohne Login):
- Eingaben können für Modellverbesserungen genutzt werden
- Kein Auftragsverarbeitungsvertrag (AVV) nach DSGVO
- Nicht für personenbezogene Daten Dritter geeignet

Bezahlte Business-Versionen (z. B. ChatGPT Team/Enterprise, Microsoft Copilot for Business):
- Eingaben werden oft nicht für Training genutzt
- Auftragsverarbeitungsverträge möglich
- Besser geeignet für berufliche Nutzung mit echten Daten

Für den privaten Einstieg reichen kostenlose Versionen. Sobald beruflich echte Kundendaten im Spiel sind, lohnt sich eine bezahlte Business-Version.

Drei einfache Datenschutzregeln für den Alltag

Regel 1: Anonymisiere echte Daten

Wenn du über einen Kunden, Mitarbeiter oder eine andere Person schreiben willst, ersetze Namen und Details durch Platzhalter.

Statt:

> „Schreib eine Abmahnung für meinen Mitarbeiter Klaus Meier, geboren am 12.03.1985, wegen Zuspätkommen am 14. Mai 2026..."

Besser:

> „Schreib einen sachlichen Brief an einen Mitarbeiter, der wiederholt zu spät zur Arbeit kommt. Ton: professionell und klar."

Das Ergebnis ist genauso brauchbar. Du hast keine echten Daten weitergegeben.

Regel 2: Keine Gesundheitsdaten eingeben

Gesundheitsdaten sind nach DSGVO besonders geschützt (Artikel 9). Gib keine Diagnosen, Medikamentenpläne oder Krankenakten in KI-Werkzeuge ein – weder eigene noch die anderer.

Wenn du medizinische Informationen suchst, frage allgemein:

> „Was sind typische Behandlungsmethoden bei Bluthochdruck?"

Statt:

> „Meine Mutter, 72 Jahre, hat Bluthochdruck und nimmt Ramipril 5mg täglich..."

Regel 3: Prüf die Datenschutzerklärung einmal

Du musst sie nicht von Anfang bis Ende lesen. Aber zwei Punkte sind wichtig:

1. **Werden Eingaben für das Training des Modells genutzt?** (Wenn ja: keine Fremddaten eingeben)
2. **Gibt es eine Opt-out-Option?** (Viele Anbieter ermöglichen, die Nutzung für Training zu deaktivieren)

Bei ChatGPT: Einstellungen → Datenschutz → „Verbesserungen der Modellausbildung".

Was tun, wenn etwas Falsches eingegeben wurde?

Manchmal passiert es aus Versehen. Du hast Namen oder Adressen eingegeben, ohne nachzudenken. Was jetzt?

1. **Ruhig bleiben** – eine einmalige Fehleingabe ist kein Notfall.
2. **Verlauf löschen** – in den Einstellungen des Tools den Chatverlauf löschen.
3. **Betroffene Person informieren**, wenn tatsächlich sensible Daten betroffen waren.
4. **Für die Zukunft merken:** Daten vor Eingabe anonymisieren.

Datenschutz für Selbstständige und kleine Unternehmen

Wenn du selbstständig bist oder ein kleines Unternehmen führst, gelten dieselben Regeln – mit einem wichtigen Zusatz: **Du bist selbst verantwortlich** für die Verarbeitung personenbezogener Daten deiner Kunden.

Das bedeutet konkret:

- Nutze für die Arbeit mit echten Kundendaten bevorzugt Tools mit AVV (Auftragsverarbeitungsvertrag).
- Dokumentiere, welche KI-Tools du wie einsetzt – das ist gute Praxis und kann bei Nachfragen hilfreich sein.
- Wenn du KI für Angebote, Rechnungen oder Kommunikation mit Kunden nutzt: Daten anonymisieren oder Business-Tarif nutzen.

> **Merksatz:**
> **Was du nicht eingibst, kann nicht gespeichert werden. Anonymisiere echte Daten – das schützt dich und andere.**

Kleine Checkliste

- [ ] Ich gebe keine fremden Namen, Adressen oder Kontaktdaten in kostenlose KI-Tools ein.
- [ ] Ich anonymisiere Beispiele, wenn ich über andere Personen schreiben will.
- [ ] Ich gebe keine Passwörter oder Zugangsdaten ein.
- [ ] Ich habe in den Einstellungen meines KI-Tools einmalig geprüft, ob Trainingsdaten-Opt-out möglich ist.
- [ ] Für berufliche Nutzung mit echten Kundendaten nutze ich eine Business-Version mit Datenschutzvertrag.

Kapitel 07 – KI, Scamming und digitale Selbstverteidigung

> **Hinweis:** Dieses Kapitel dient der Aufklärung und Prävention. Es enthält keine technischen Täteranleitungen. Alle Beispiele sind entschärft und dienen ausschließlich dem Lernzweck.

Kernthese

Betrug wird nicht neu. Er wird besser.

KI macht bekannte Betrugsmaschen glaubwürdiger, schneller und persönlicher.

Früher waren schlechte Sprachkenntnisse, holprige Formulierungen oder schlecht gemachte Webseiten häufige Warnzeichen. Heute können KI-Werkzeuge Texte, Stimmen, Bilder, Webseiten und Gesprächsskripte auf professionellem Niveau erstellen – in Minuten, in jeder Sprache, auf jeden Empfänger zugeschnitten.

Was das bedeutet: Wer auf Fehler wartet, wartet vergeblich. Der Schutz besteht nicht darin, KI-Betrug erkennen zu wollen, sondern klare Prüfprozesse zu nutzen – unabhängig davon, wie professionell etwas wirkt.

Die fünf wichtigsten Betrugsformen mit KI-Bezug

1. KI-Phishing

Was passiert:
Täter versenden massenhaft täuschend echte E-Mails, SMS oder WhatsApp-Nachrichten. Mit KI-Unterstützung sind diese Nachrichten heute fehlerfrei, persönlich formuliert und oft auf echte Informationen aus sozialen Medien zugeschnitten.

Typische Varianten:
- Paketbenachrichtigungen mit gefälschtem Link
- Angebliche Bankwarnungen

- Fake-Rechnungen (z. B. als angebliche Nachzahlung)
- Angebliche Kontoprüfungen oder Sicherheitsmeldungen
- Nachrichten von angeblichen Kollegen oder Bekannten

Schutz:
- Links in Nachrichten **nicht anklicken** – immer die offizielle App oder Website direkt aufrufen
- Absenderadresse genau prüfen (nicht nur den Anzeigenamen)
- Im Zweifel beim angeblichen Absender direkt anrufen – über eine bekannte Nummer, nicht die in der Nachricht

> **Merksatz:** „Seriöse Anbieter verlangen keine geheimen Sofortaktionen."

---

2. Voice-Cloning und Schockanrufe

Was passiert:
Mit wenigen Sekunden Audiomaterial kann eine KI-Stimme eine bekannte Person imitieren. Täter nutzen dies für sogenannte Schockanrufe: Ein angebliches Familienmitglied meldet sich, behauptet in Not zu sein – Unfall, Verhaftung, Notfall – und bittet dringend um Geld.

Typische Varianten:
- Anruf von „Tochter" / „Sohn" / „Enkel" in angeblicher Notlage
- Angebliche Polizei oder Staatsanwaltschaft als Folgenanruf
- Zeitdruck und emotionale Überwältigung als Werkzeug

Schutz:
- Sofort **auflegen** – auch wenn die Stimme echt klingt
- Die bekannte Nummer der Person direkt zurückrufen
- **Familien-Codewort** vereinbaren (ein Wort, das nur echte Familienmitglieder kennen)
- Keine Sofortzahlungen, keine Übergaben an Fremde

> **Merksatz:** „Je dringender es wirkt, desto langsamer solltest du handeln."

---

3. Fake-Callcenter

Was passiert:
Anrufer geben sich als Bank, IT-Support (z. B. Microsoft), Polizei, Behörde, Inkasso oder Investmentberater aus. Mit KI-Unterstützung klingen Skripte professioneller, Antworten werden in Echtzeit angepasst.

Typische Varianten:
- „Microsoft" meldet Viren und will Fernzugriff
- Bank meldet angebliche verdächtige Transaktion und fragt nach TAN oder Passwort
- Angebliche Polizei fordert Wertsachen oder Bargeldsicherstellung
- Investmentberater bietet garantierte Renditen

Schutz:
- **Keine Fernwartung** durch unbekannte Anrufer zulassen
- **Keine Codes, PINs, TANs oder Passwörter** am Telefon weitergeben
- Keine Sofortzahlungen, keine Gutscheinkarten, kein Krypto auf Zuruf
- Anruf beenden – beim echten Unternehmen über offizielle Nummer zurückrufen

> **Merksatz:** „Kein seriöser IT-Support, keine echte Bank und keine Polizei verlangt am Telefon Passwörter oder Sofortüberweisungen."

---

4. Deepfake-Chef / CEO-Fraud

Was passiert:
Im beruflichen Umfeld werden Mitarbeitende durch gefälschte Nachrichten, Audiodateien oder sogar Videoanrufe dazu gebracht, Zahlungen freizugeben oder vertrauliche Informationen zu übermitteln. Die Nachricht wirkt wie sie vom Chef oder einer Führungskraft stammt.

Typische Varianten:
- Chat-Nachricht „vom Chef": dringende Zahlung auf neues Konto
- Sprachnachricht mit täuschend echter Stimme der Geschäftsführung
- Videokonferenz mit gefälschtem Teilnehmer (Deepfake)
- Angeblicher Rechtsanwalt, der auf Anweisung der Geschäftsführung handelt

Schutz:
- **Vier-Augen-Prinzip** bei Zahlungsfreigaben konsequent einhalten
- Keine Zahlungsfreigabe ausschließlich auf Basis von Chat, Audio oder Video
- Bei ungewöhnlichen Anfragen immer über einen **bekannten internen Kanal** zurückfragen (nicht über die in der Nachricht genannte Nummer oder E-Mail)
- Klare interne Regel: Kontodaten von Lieferanten werden nur nach telefonischer Rückbestätigung über bekannte Nummer geändert

> **Merksatz:** „Nicht erkennen wollen. Verifizieren."

---

5. Fake-Shops und KI-generierte Verkaufsseiten

Was passiert:
Mit KI lassen sich in kurzer Zeit professionell aussehende Online-Shops erstellen – vollständige Produktbeschreibungen, generierte Bewertungen, künstliche Produktbilder. Das Produkt existiert nicht, oder die Qualität ist weit unter dem Angebot.

Typische Varianten:
- Sonderangebote mit ungewöhnlich niedrigen Preisen
- Fake-Bewertungen (generiert, nicht von echten Kunden)
- Professionelles Design, aber kein richtiges Impressum
- Nur Vorkasse oder unsichere Zahlungsmethoden

Schutz:
- **Impressum prüfen**: vollständige Adresse, erreichbare Telefonnummer?
- **Zahlungsarten prüfen**: Kreditkarte oder Käuferschutz bevorzugen – kein Krypto, keine nicht-rückholbaren Überweisungen
- **Preise hinterfragen**: 80 % Rabatt auf Markenprodukte sind ein Warnsignal
- Bewertungen kritisch lesen: viele 5-Sterne-Bewertungen in kurzer Zeit sind verdächtig
- Unbekannte Shops googeln + Shopname + „Erfahrungen" oder „Betrug"

Die zentrale Schutzformel

> **Stoppen. Prüfen. Rückkanal nutzen.**

Stoppen — Nicht sofort reagieren. Dringlichkeit ist eine Manipulationstechnik.

Prüfen — Ist die Anfrage plausibel? Gab es Vorankündigung? Stimmen Details?

Rückkanal nutzen — Über einen unabhängigen, bekannten Weg bestätigen: bekannte Telefonnummer, persönlicher Kontakt, offizielle Website.

Diese drei Schritte schützen in fast allen beschriebenen Szenarien – unabhängig davon, ob KI im Spiel ist oder nicht.

Merksätze zum Mitnehmen

- „Je dringender es wirkt, desto langsamer solltest du handeln."
- „Nicht erkennen wollen. Verifizieren."

- „KI macht Betrug nicht magisch. KI macht Betrug glaubwürdiger."
- „Seriöse Anbieter verlangen keine geheimen Sofortaktionen."

Checklisten

Für Privatpersonen

- [ ] Keine Sicherheitscodes, PINs oder TANs am Telefon weitergeben
- [ ] Keine Bankdaten über Links eingeben – nur über offizielle App oder Website
- [ ] Bei Notfallanrufen: auflegen und über bekannte Nummer zurückrufen
- [ ] Familien-Codewort vereinbaren
- [ ] Keine Gutscheinkarten, Kryptowährungen oder Sofortüberweisungen auf Zuruf
- [ ] Screenshots und Beweise sichern, bevor man löscht
- [ ] Verdächtige Fälle melden (Polizei, Verbraucherzentrale)

Für kleine Unternehmen und Vereine

- [ ] Vier-Augen-Prinzip bei Zahlungen schriftlich festlegen
- [ ] Keine Zahlungsfreigabe ausschließlich per Chat, Audio oder Video
- [ ] Klare interne Rückrufregel für ungewöhnliche Anfragen
- [ ] Mitarbeitende regelmäßig für KI-Phishing sensibilisieren
- [ ] Keine Fernwartung durch unbekannte Anrufer erlauben
- [ ] Kontodatenänderungen von Lieferanten immer separat bestätigen
- [ ] Verdachtsfälle dokumentieren und intern kommunizieren

Praxisübung: Echt, verdächtig oder prüfen?

Beschreibung:
Schau dir die folgenden Beispielnachrichten an. Entscheide nicht nur: „Echt oder falsch?" – sondern: „Welchen Prüfweg würde ich nutzen?"

Beispiel 1 – Paket-SMS

> „Ihr Paket konnte nicht zugestellt werden. Bitte aktualisieren Sie Ihre Lieferadresse: [Link]"

Prüfweg: Kein Link klicken. Direkt in der offiziellen App des Paketdienstes nachschauen oder Sendungsnummer dort eingeben.

Beispiel 2 – Bankwarnung per E-Mail

> „Wichtig: Ihr Konto wurde vorübergehend eingeschränkt. Bitte bestätigen Sie Ihre Daten innerhalb von 24 Stunden."

Prüfweg: Kein Link klicken. Direkt über die offizielle Banking-App oder bekannte Website der Bank einloggen.

Beispiel 3 – WhatsApp von unbekannter Nummer

> „Hallo Mama, das ist meine neue Nummer. Kannst du mir kurz helfen? Ich stecke gerade in einer schwierigen Situation."

Prüfweg: Nicht sofort reagieren. Die bekannte Nummer des Familienmitglieds direkt anrufen. Codewort abfragen.

Beispiel 4 – Interne Zahlungsanweisung

> „[Chef-Name] hat dir eine Sprachnachricht geschickt: Bitte überweise bis heute Abend 8.400 € auf folgendes Konto…"

Prüfweg: Zahlung stoppen. Chef direkt über interne bekannte Nummer oder persönlich kontaktieren – nicht über den in der Nachricht genannten Weg.

Beispiel 5 – Online-Shop-Angebot

> Super-Angebot: Markenjacke 95 % reduziert – nur heute!

Prüfweg: Shopname + „Erfahrungen" googeln. Impressum prüfen. Zahlungsweise prüfen. Preisvergleich mit offizieller Markenwebsite.

Beispiel 6 – Anruf vom IT-Support

> „Guten Tag, hier ist der Microsoft-Sicherheitsdienst. Wir haben ungewöhnliche Aktivitäten auf Ihrem Computer festgestellt. Ich brauche kurz Fernzugriff, um das zu prüfen."

Prüfweg: Auflegen. Microsoft ruft niemanden unaufgefordert an. Kein Fernzugriff gewähren.

Zusammenfassung

KI macht Betrug glaubwürdiger – aber nicht unaufhaltbar.

Man muss KI-Betrug nicht perfekt erkennen können. Man braucht klare Regeln, wann man stoppt, prüft und über einen sicheren Kanal zurückfragt.

Die wichtigste Regel: Je mehr Druck und Dringlichkeit eine Anfrage erzeugt, desto mehr Zeit solltest du dir nehmen.

Die Schutzformel gilt für alle Bereiche:
Stoppen. Prüfen. Rückkanal nutzen.

> **Hinweis:** Dieses Kapitel gibt allgemeine Orientierung. Es ersetzt keine Strafanzeige, keine Rechtsberatung und keine Beratung durch Behörden. Im Verdachtsfall: Polizei kontaktieren, Beweise sichern, keine weiteren Zahlungen leisten.

Kapitel 08 – Die Prompt-Formel

Ein **Prompt** ist das, was du in ein KI-Werkzeug eingibst. Es kann eine Frage sein, eine Aufgabe, ein Satz oder mehrere Sätze. Das Ergebnis, das KI liefert, hängt direkt davon ab, wie du den Prompt formulierst.

Das klingt wie ein technischer Begriff. Ist er auch – aber das Konzept dahinter ist einfach: **Gute Eingaben führen zu guten Ergebnissen. Vage Eingaben führen zu vagen Ergebnissen.**

Warum die Eingabe so viel ausmacht

KI-Werkzeuge lesen deinen Prompt und versuchen, eine passende Antwort zu berechnen. Dabei haben sie keine Möglichkeit, nachzufragen – sie schätzen den Kontext aus dem, was du geschrieben hast.

Wenn du schreibst: „Schreib eine E-Mail." – bekommt die KI fast keine Informationen. Sie weiss nicht, an wen, über was, in welchem Ton, wie lang.

Wenn du schreibst: „Schreib eine kurze, freundliche E-Mail an einen Kunden, der auf seine Bestellung seit zwei Wochen wartet. Erkläre, dass die Lieferung sich durch einen Engpass verzögert, und entschuldige dich aufrichtig." – bekommt die KI genug, um einen brauchbaren Entwurf zu erstellen.

Die Prompt-Formel: R-T-K-F

Eine einfache Formel hilft beim Formulieren guter Prompts:

Buchstabe	Bedeutung	Frage, die du dir stellst
R	Rolle	Wer soll die KI sein?
T	Task (Aufgabe)	Was soll die KI tun?
K	Kontext	Was muss die KI wissen?
F	Format	Wie soll das Ergebnis aussehen?

Nicht jede Eingabe braucht alle vier Teile. Aber je mehr du angibst, desto nützlicher ist das Ergebnis.

Beispiele: Vorher und Nachher

Beispiel 1: E-Mail schreiben

Schwach:

> „Schreib eine E-Mail."

Gut:

> „Schreib eine höfliche E-Mail an eine Krankenkasse. Ich möchte Widerspruch gegen eine abgelehnte Zahlung einlegen. Der Ton soll sachlich und bestimmt sein. Maximal 150 Wörter."

Beispiel 2: Ideen sammeln

Schwach:

> „Gib mir Ideen."

Gut:

> „Ich bin selbstständige Fotografin und suche fünf einfache Ideen, wie ich auf Instagram neue Kunden ansprechen kann. Ohne bezahlte Werbung."

Beispiel 3: Text verbessern

Schwach:

> „Verbessere den Text."

Gut:

> „Verbessere den folgenden Text für meine Website. Er soll professionell klingen, aber nicht steif. Kurze Sätze bevorzugen. Hier ist der Text: [Text einfügen]"

Die Rolle zuweisen

Ein besonders wirksamer Trick: Gib der KI eine Rolle.

> „Du bist ein erfahrener Buchhalter und erklärst Steuerthemen einfach und klar."
>
> „Du bist ein freundlicher Kundenservicemitarbeiter und hilfst mir, eine Antwort auf eine Beschwerde zu formulieren."
>
> „Du bist ein Lektor und überprüfst meinen Text auf Verständlichkeit."

Durch die Rollenangabe orientiert sich die KI an einem bestimmten Stil, Fachwissen und Tonfall.

Format angeben

Sage der KI, in welchem Format du das Ergebnis haben möchtest:

- „Als nummerierte Liste"
- „Als kurzer Fließtext, maximal 3 Sätze"
- „Als Tabelle mit zwei Spalten"
- „Als E-Mail mit Betreff und Grußformel"
- „In einfacher Sprache, verständlich für Jugendliche"

Beispiel:

> „Erkläre mir die drei wichtigsten Unterschiede zwischen einer GmbH und einem Einzelunternehmen. Bitte als kurze Tabelle, nicht als Fließtext."

Schrittweise verfeinern

Du musst nicht sofort den perfekten Prompt formulieren. KI-Werkzeuge ermöglichen es, Ergebnisse anzupassen:

- „Das ist gut, aber kürze es auf die Hälfte."

- „Der Ton ist zu förmlich. Mach ihn lockerer."
- „Füge einen Absatz über Lieferfristen hinzu."
- „Schreib die Variante 2 etwas direkter."

Das Gespräch mit der KI kann mehrere Runden haben. Du rufst nicht nur ein Ergebnis ab – du arbeitest es gemeinsam heraus.

Häufige Fehler beim Prompten

Fehler	Warum problematisch	Besser so
Zu vage: „Schreib was über KI"	KI kann nicht wissen, was du brauchst	Konkrete Aufgabe + Kontext angeben
Zu lang und unklar: Alles auf einmal	KI verliert den Fokus	Aufgaben aufteilen, eine pro Prompt
Ergebnis direkt übernehmen	Fehler werden nicht entdeckt	Ergebnis lesen und anpassen
Bei schlechtem Ergebnis aufgeben	Oft reicht eine kleine Anpassung	Nochmal versuchen, anders formulieren
KI wie eine Suchmaschine nutzen	KI ist kein Suchergebnis-Lieferant	KI eher als Gesprächspartner oder Assistent behandeln

---

Prompten lernt man durch Ausprobieren

Es gibt keinen perfekten Prompt. Es gibt nur bessere und schlechtere – und die Erfahrung zeigt dir mit der Zeit, was funktioniert.

Ein guter Einstieg: Nimm eine echte Aufgabe aus deinem Alltag und probiere verschiedene Formulierungen aus. Schau, wie sich das Ergebnis verändert, wenn du mehr Kontext gibst, ein Format vorschreibst oder eine Rolle zuweist.

Nach wenigen Versuchen entwickelst du ein Gefühl dafür.

> **Merksatz:**
> **Gute Eingabe = gutes Ergebnis. Formuliere Aufgabe, Kontext und Format – dann liefert KI deutlich mehr.**

Übung: Prompt umschreiben

Schreib zu jeder schwachen Eingabe eine verbesserte Version:

1. „Erkläre mir Versicherungen."
2. „Mach meinen Text besser."
3. „Gib mir Tipps für mein Unternehmen."

Nutze die R-T-K-F-Formel als Orientierung. Es gibt keine einzige richtige Antwort – das Ziel ist, konkret und klar zu werden.

Kapitel 09 – Texte und E-Mails

Texte schreiben gehört zu den Aufgaben, bei denen KI am unmittelbarsten hilft. Ob E-Mail, Brief, Angebot oder Post für Social Media – KI kann Entwürfe liefern, die du anpasst und weiterschickst.

Dieses Kapitel zeigt anhand konkreter Beispiele, wie das funktioniert.

Wann KI beim Schreiben hilft

KI ist kein Ersatz für eigene Gedanken. Sie hilft besonders dann, wenn:

- Du nicht weißt, wie du anfangen sollst.
- Du weißt, was du sagen willst, aber nicht, wie du es formulieren sollst.
- Du einen Text kürzen, umformulieren oder in einen anderen Ton bringen willst.
- Du regelmäßig ähnliche Texte schreibst und Zeit sparen willst.
- Du in einer Fremdsprache schreiben willst, aber unsicher bist.

KI schreibt keinen Text, den du wortlos übernimmst. Sie liefert einen ersten Entwurf, den du prüfst und anpasst.

E-Mails schreiben

E-Mails sind die häufigste Anwendung. Ein paar Beispiele:

Widerspruch gegen eine Ablehnung

Prompt:

> „Schreib einen sachlichen Widerspruch an meine Krankenkasse. Sie hat eine Erstattung für ein Hilfsmittel abgelehnt. Ich bin der Meinung, dass das Hilfsmittel medizinisch notwendig ist. Ton: bestimmt, aber höflich. Maximal 200 Wörter."

Was KI liefert: Einen strukturierten Entwurf mit Betreff, Anrede, Sachverhalt, Begründung und Schlussformel.

Was du ergänzst: Deine konkreten Daten (Name, Versicherungsnummer, Hilfsmittel, Datum der Ablehnung).

Anfrage an einen Handwerker

Prompt:

> „Schreib eine kurze, freundliche Anfrage-E-Mail an einen Elektriker. Ich möchte wissen, ob er Zeit hat, bei mir zu Hause drei Steckdosen zu installieren. Termin: flexibel in den nächsten zwei Wochen."

Reklamation

Prompt:

> „Schreib eine höfliche, aber bestimmte Reklamations-E-Mail. Ich habe ein Produkt bestellt, es kam beschädigt an. Ich möchte Ersatz oder Rückerstattung. Ohne konkrete Details – die füge ich selbst ein."

Kundenkommunikation für Selbstständige

Prompt:

> „Ich bin selbstständige Grafikerin. Schreib eine E-Mail an einen Kunden, dem ich mitteile, dass sein Projekt zwei Wochen länger dauert als geplant. Ton: professionell und ehrlich, aber nicht entschuldigend."

Briefe und formelle Schreiben

Behördenbriefe, Mietangelegenheiten, Vereinskorrespondenz – auch hier hilft KI.

Beispiel: Mängelrüge an Vermieter

> „Schreib eine formelle Mängelrüge an meinen Vermieter. In meiner Wohnung gibt es seit drei Wochen einen Wasserfleck an der Decke, der sich vergrößert. Ich bitte um Behebung innerhalb von zwei Wochen. Ton: sachlich und rechtlich korrekt formuliert, aber ohne

> konkrete Rechtsberatung."

Texte überarbeiten und verbessern

Du hast bereits einen Text geschrieben, bist aber unsicher? KI kann ihn prüfen.

Typische Anfragen:

- „Prüfe diesen Text auf Tippfehler und Grammatik." *(dann Text einfügen)*
- „Mach diesen Text verständlicher für Laien."
- „Kürze diesen Text auf die Hälfte, ohne wichtige Informationen zu verlieren."
- „Übersetze diesen Text ins Englische. Ton: geschäftlich."
- „Dieser Text klingt zu steif. Formuliere ihn natürlicher um."

Social Media und Website-Texte

Für Instagram, LinkedIn oder die eigene Website:

> „Schreib einen kurzen Instagram-Post für meinen kleinen Blumenladen. Wir haben gerade neue Frühlingsarrangements. Ton: warm und einladend. Maximal 80 Wörter. Mit zwei passenden Hashtag-Vorschlägen."
>
> „Schreib einen „Über uns"-Text für meine Website. Ich bin Ernährungsberaterin, bin seit 10 Jahren tätig, spezialisiert auf Sporternährung. Ton: persönlich, fachkundig, nicht überheblich."

Wichtig: Was du immer prüfen solltest

Auch gut formulierte Texte von KI können Fehler enthalten:

Was prüfen	Warum
Namen, Zahlen, Daten	KI erfindet manchmal Details
Rechtliche Formulierungen	KI ist kein Anwalt – Formulierungen können falsch sein
Ton und Anrede	Passt der Ton zur Situation und Person?

Was prüfen	Warum
Vollständigkeit	Fehlt etwas, das du erwähnen wolltest?
Deine eigene Stimme	Klingt der Text noch nach dir?

Ein einfaches Vorgehen: Lesen, anpassen, abschicken. Nie ungelesen übernehmen.

Texte auf Knopfdruck – ein Wort zur Ehrlichkeit

KI schreibt schnell. Das kann dazu verleiten, Texte zu verschicken, die nicht wirklich deine eigenen Gedanken ausdrücken.

Das ist kein technisches Problem – es ist ein persönliches. Nutze KI als Assistent, nicht als Ghostwriter für Dinge, die authentisch von dir kommen sollen. Besonders bei Bewerbungen, persönlichen Briefen oder Kommentaren, bei denen deine Persönlichkeit zählt.

> **Merksatz:**
> **KI liefert den Entwurf. Du prüfst, ergänzt und unterschreibst. Der Text bleibt deiner.**

Vorlagen zum Anpassen

Hier drei direkt einsetzbare Prompt-Vorlagen:

Vorlage 1 – Allgemeine E-Mail:

> „Schreib eine [freundliche/sachliche/formelle] E-Mail an [Empfänger]. Thema: [Thema]. Ich möchte erreichen: [Ziel]. Ton: [Ton]. Länge: [kurz/mittel/ausführlich]."

Vorlage 2 – Text verbessern:

> „Verbessere den folgenden Text. Ziel: [verständlicher/kürzer/professioneller/freundlicher]. Behalte den Inhalt, ändere die Form. Hier ist der Text: [Text einfügen]"

Vorlage 3 – Schreiben in Fremdsprache:

> „Übersetze den folgenden deutschen Text ins [Sprache]. Ton: [geschäftlich/informell]. Text: [Text einfügen]"

Kapitel 10 – Zusammenfassungen und Recherche

Jeden Tag gibt es mehr Informationen. Artikel, E-Mails, Berichte, Verträge, Nachrichten – die meisten Menschen haben nicht die Zeit, alles vollständig zu lesen. KI kann dabei helfen, Inhalte zu verdichten und Zusammenhänge schnell zu erfassen.

Gleichzeitig hat KI beim Recherchieren klare Grenzen, die du kennen solltest.

Texte zusammenfassen

Das ist eine der stärksten Anwendungen für KI: Du gibst einen langen Text ein und bekommst eine kompakte Zusammenfassung zurück.

Funktioniert gut bei:
- Langen E-Mails oder E-Mail-Verläufen
- Vertragsklauseln oder AGBs (zur ersten Orientierung)
- Nachrichtenartikeln
- Protokollen oder Sitzungsberichten
- Produktbeschreibungen oder Handbüchern
- Wissenschaftlichen Texten (zum Überblick gewinnen)

Beispiel: Langen Text zusammenfassen

Prompt:

> „Fasse den folgenden Text in maximal 5 Sätzen zusammen. Behalte die wichtigsten Punkte. Hier ist der Text: [Text einfügen]"

Für eine strukturiertere Ausgabe:

> „Fasse den folgenden Text als nummerierte Liste mit den 5 wichtigsten Aussagen zusammen. Kurze, klare Sätze. Text: [Text einfügen]"

Beispiel: E-Mail-Verlauf verdichten

Du hast einen langen E-Mail-Austausch und willst schnell wissen, was vereinbart wurde:

> „Hier ist ein E-Mail-Verlauf. Welche konkreten Ergebnisse, Vereinbarungen und offenen Punkte gibt es? Bitte als kurze Liste. Verlauf: [E-Mail-Verlauf einfügen – anonymisiert]"

Beispiel: Vertrag oder AGB verstehen

> „Ich habe hier Auszüge aus einem Mietvertrag. Erkläre mir in einfachen Worten, was in den folgenden Klauseln steht – besonders was ich als Mieter beachten sollte. Text: [Klauseln einfügen]"

Wichtig: KI ist kein Anwalt. Die Zusammenfassung gibt Orientierung, ersetzt aber keine Rechtsberatung.

Recherche mit KI

KI ist kein Suchergebnis-Lieferant. Es ist kein Google. Es ist ein Werkzeug, das Informationen aus seinem Training verarbeitet – und dabei veraltet sein oder Fehler enthalten kann.

Trotzdem ist KI für viele Rechercheaufgaben nützlich:

Gut geeignet für	Nicht geeignet für
Themen überblicken und verstehen	Aktuelle Nachrichten (Wissensdatum beachten)
Fachbegriffe einfach erklärt bekommen	Genaue Zahlen, Statistiken, aktuelle Preise
Zusammenhänge zwischen Themen klären	Quellen mit überprüfbaren Links
Fragen formulieren, die du danach woanders recherchierst	Medizinische oder rechtliche Einzelfallberatung
Erste Orientierung zu einem unbekannten Thema	Verlässliche Aussagen zu laufenden Ereignissen

---

Beispiel: Thema verstehen

> „Erkläre mir in einfachen Worten, was Inflation bedeutet und warum sie für Verbraucher relevant ist. Kein Fachchinesisch, maximal 200 Wörter."
>
> „Was ist der Unterschied zwischen Haftpflichtversicherung und Hausratversicherung? Erkläre es so, als würdest du es jemandem erklären, der noch nie eine Versicherung abgeschlossen hat."

Beispiel: Fragen entwickeln

KI hilft dir auch dabei, die richtigen Fragen zu stellen – für weitere Recherche, Gespräche oder Entscheidungen.

> „Ich möchte als Freelancer tätig werden. Welche 10 Fragen sollte ich mir stellen, bevor ich anfange?"
>
> „Ich möchte eine Solaranlage auf meinem Dach installieren lassen. Welche Fragen sollte ich dem Handwerker stellen?"

Beispiel: Begriffe erklären lassen

> „Was bedeutet der Begriff ‚Rendite' bei einer Geldanlage? Einfache Erklärung mit einem konkreten Zahlenbeispiel."
>
> „Erkläre mir den Unterschied zwischen Brutto und Netto. Mit einem kurzen Beispiel aus dem Alltag."

Das Halluzinations-Problem bei der Recherche

KI kann Dinge erfinden, die sich richtig anhören: falsche Jahreszahlen, nicht existierende Studien, erfundene Zitate, ungenaue Gesetze.

Das passiert nicht absichtlich – die KI berechnet, welche Antwort wahrscheinlich korrekt ist, basierend auf Trainingsdaten. Wenn sie unsicher ist, formuliert sie trotzdem selbstbewusst.

Was das für Recherchen bedeutet:

- Nutze KI für den **ersten Überblick**, nicht als einzige Quelle.
- Überprüfe wichtige Fakten in einer zweiten Quelle (Wikipedia, Nachrichtenseiten, offizielle Stellen).

- Bitte KI, ihre Quellen zu nennen – und prüfe diese tatsächlich nach (viele sind erfunden).
- Für alles, das entscheidungsrelevant ist: immer gegenchecken.

Guter Prompt für Faktenchecks:

> „Welche Kernaussagen aus dem folgenden Text sollte ich selbst noch überprüfen? Text: [Text einfügen]"

Informationen strukturieren

KI kann auch helfen, ungeordnete Informationen zu sortieren:

> „Ich habe hier verschiedene Notizen aus einem Meeting. Strukturiere sie nach: Beschlüsse, offene Fragen, nächste Schritte. Notizen: [Notizen einfügen]"
>
> „Hier sind verschiedene Gedanken zu meinem Projektplan. Sortiere sie nach Priorität, beginnend mit dem Wichtigsten. Liste: [Liste einfügen]"

> **Merksatz:**
> **KI gibt dir einen guten Überblick – aber wichtige Fakten prüfst du immer selbst in einer zweiten Quelle.**

Übung: Zusammenfassen und Hinterfragen

1. Nimm einen Nachrichtenartikel oder eine längere E-Mail.
2. Bitte KI, ihn in 3 Sätzen zusammenzufassen.
3. Frage dann: „Welche Aussagen in dieser Zusammenfassung sollte ich selbst noch überprüfen?"

Das schärft den Blick für das, was KI gut kann – und wo du nachhaken solltest.

Kapitel 11 – KI im Alltag

KI-Werkzeuge müssen keine großen Projekte begleiten. Oft ist der größte Nutzen ganz klein: eine E-Mail, ein Plan, eine Erklärung – Dinge, bei denen ein bisschen Unterstützung viel ausmacht.

Dieses Kapitel zeigt, wie KI im Alltag ganz praktisch eingesetzt werden kann – für Menschen, die keine Technik-Affinität haben und keine Zeit für komplizierte Tools.

Typische Alltagssituationen mit KI-Unterstützung

Behörden und Formulare

Behördensprache ist oft schwer verständlich. KI kann helfen, Schreiben zu entschlüsseln oder selbst zu formulieren.

Beispiele:

> „Erkläre mir in einfachen Worten, was dieser Bescheid von der Deutschen Rentenversicherung bedeutet: [Text einfügen]"
>
> „Ich habe einen Widerspruch gegen einen Steuerbescheid erhalten. Was bedeutet das, und was sollte ich als nächstes tun?"
>
> „Schreib ein Anschreiben an das Finanzamt. Ich möchte eine Fristverlängerung für die Steuererklärung beantragen."

Wichtig: KI ersetzt keinen Steuerberater oder Rechtsanwalt. Für verbindliche Auskünfte immer Fachleute hinzuziehen.

Reise und Planung

> „Ich fahre für ein Wochenende nach Prag. Was sollte ich unbedingt gesehen haben? Ich mag Architektur und gutes Essen. Kein Massentourismus."
>
> „Erstell mir einen groben Tagesplan für einen Ausflug in den Schwarzwald – mit Familie und zwei Kindern im Grundschulalter."

> „Was sollte ich bei einer Reise nach Portugal beachten? Besonderheiten bei Klima, Kultur, Zahlungsmitteln."

Gesundheit und Vorsorge (orientierend)

> „Erkläre mir in einfachen Worten, was eine Patientenverfügung ist und was ich darin regeln kann."
>
> „Welche Vorsorgeuntersuchungen werden für Frauen ab 50 empfohlen? Bitte als übersichtliche Liste."
>
> „Ich möchte meine Ernährung umstellen. Was sind einfache erste Schritte, ohne gleich alles zu ändern?"

Hinweis: KI ersetzt keinen Arzt. Gesundheitsfragen immer mit einer Fachkraft besprechen.

Familie und Haushalt

> „Ich suche einfache Ideen für das Abendessen mit Zutaten, die ich noch zuhause habe: Nudeln, Tomaten, Zwiebeln, Käse, Eier."
>
> „Schreib mir eine Einkaufsliste für eine Geburtstagsfeier mit 10 Personen – Kuchen, Fingerfood und Getränke."
>
> „Mein Kind, 8 Jahre, fragt warum der Himmel blau ist. Erkläre es so, dass ein Kind es versteht."
>
> „Erstell einen Putzplan für eine 3-Zimmer-Wohnung, aufgeteilt auf wöchentliche und monatliche Aufgaben."

Lernen und Weiterbildung

> „Erkläre mir das Prinzip der doppelten Buchführung. Ohne Vorkenntnisse, mit einem konkreten Beispiel."
>
> „Ich möchte Spanisch lernen. Was sind die ersten 20 Wörter und Sätze, die ich kennen sollte?"
>
> „Teste mich auf mein Wissen über die Französische Revolution. Stelle mir 5 Fragen, ich antworte, dann bewertest du."

Kreatives und Persönliches

> „Ich brauche einen Text für eine Geburtstagskarte an meine Kollegin. Sie geht nächste Woche in Rente. Ton: herzlich und ein bisschen humorvoll. Maximal 5 Sätze."
>
> „Ich möchte meinem Nachbarn für seine Hilfe beim Umzug danken. Schreib eine kurze, persönliche Dankeskarte."
>
> „Gib mir 5 Ideen für ein Geburtstagsgeschenk für einen Mann, 60 Jahre, mag Garten und Kochen. Budget: bis 50 Euro."

Wenn KI nicht weiterhelfen kann

Es gibt Situationen, in denen KI keine gute Hilfe ist:

Situation	Warum KI hier nicht reicht	Besser
Ernsthafte gesundheitliche Beschwerden	KI kennt deinen Körper nicht, kann sich irren	Arzt oder Ärztin aufsuchen
Rechtliche Einzelfallentscheidungen	KI ist kein Anwalt, Recht ist komplex und lokal	Anwalt, Rechtsberatungsstelle
Finanzielle Entscheidungen mit großen Auswirkungen	KI kennt deine Situation nicht vollständig	Finanzberater, Steuerberater
Emotionale Krisen	KI hat keine echte Empathie	Vertraute Person, Krisentelefon, Fachberatung
Aktuelle Nachrichten und Ereignisse	KI hat ein Wissensdatum, keine Live-Daten	Nachrichtenseiten, offizielle Quellen

KI ist ein nützlicher Assistent – kein Ersatz für Fachkompetenz, Ärzte, Juristen oder menschliche Beziehungen.

KI für ältere Nutzerinnen und Nutzer

KI-Werkzeuge haben keine Altersbeschränkung. Viele ältere Menschen finden sie besonders nützlich, weil sie:

- In natürlicher Sprache angesprochen werden – kein technisches Wissen nötig

- Geduldig erklären, so oft wie nötig
- Briefe und Formulare verständlich machen
- Unterstützung bei Aufgaben bieten, für die man früher jemanden gefragt hätte

Ein gutes erstes Experiment:

> „Ich bin 68 Jahre alt und möchte verstehen, was eine Vollmacht ist und wann man sie braucht. Erkläre es einfach und klar."

> **Merksatz:**
> **KI ist für kleine Alltagsaufgaben genauso hilfreich wie für große Projekte. Fang mit dem an, was dir gerade auf dem Schreibtisch liegt.**

Deine persönliche Alltagsliste

Schreib drei Situationen auf, in denen du diese Woche KI ausprobieren könntest. Das können sehr kleine Dinge sein – eine E-Mail, eine Frage, ein Plan.

Dann probier es aus. Schritt für Schritt.

Übersetzungen und Sprache

KI ist ein sehr guter Übersetzungshelfer – besonders für längere oder stilistisch wichtige Texte, bei denen ein simples Wörterbuch nicht ausreicht.

> „Übersetze den folgenden deutschen Text auf Englisch. Ton: formell und höflich."
>
> „Ich habe dieses Schreiben aus Spanien bekommen. Übersetz es bitte ins Deutsche und erkläre, worum es geht."
>
> „Ich schreibe eine E-Mail an einen englischsprachigen Kunden. Bitte prüf, ob die Formulierung korrekt und professionell klingt: [Text einfügen]"

Für wichtige Dokumente (Verträge, Behördenschreiben) empfiehlt sich danach eine Rückprüfung durch eine menschliche Fachkraft.

Hobbys, Projekte und Freizeitgestaltung

> „Ich möchte Aquarellmalen lernen. Was brauche ich als Anfänger, und womit sollte ich beginnen?"
>
> „Ich pflege einen kleinen Balkon. Welche Pflanzen eignen sich gut für halbschattige Lagen und sind pflegeleicht?"
>
> „Erstell mir einen einfachen Trainingsplan für zuhause – ohne Geräte, 3-mal pro Woche, für Einsteiger."
>
> „Ich möchte ein kleines Vegetarierrezept für 4 Personen. Zubereitung unter 45 Minuten, günstige Zutaten."
>
> „Ich habe einen alten Wollpullover. Wie kann ich ihn kreativ wiederverwenden oder upcyclen?"

KI kennt keine Preise, keine aktuellen Verfügbarkeiten – aber Ideen, Anleitungen und Inspirationen liefert sie zuverlässig.

Kleine Übung: Eigenen Alltag ausprobieren

Wähle eine Situation aus dieser Liste oder denk an etwas aus deiner aktuellen Woche:

Aufgabe	Beispiel-Prompt
Brief erklären	„Was steht in diesem Schreiben? Was muss ich tun?"
Einkaufsliste erstellen	„Liste für Kindergeburtstag, 12 Kinder, Budget 30 Euro"
Übersetzung	„Diese E-Mail auf Englisch, bitte formell"
Geschenk finden	„Ideen für Kollegin, 45, mag Yoga, bis 30 Euro"
Erklärung	„Was ist ein Bausparvertrag? Für jemanden ohne Vorkenntnisse"

Formuliere deinen Prompt, schick ihn ab, und lies das Ergebnis aufmerksam durch. Nicht perfekt muss es sein – nützlich reicht.

Kapitel 12 – KI für Selbstständige und kleine Teams

Wer selbstständig ist oder in einem kleinen Unternehmen arbeitet, trägt viele Rollen gleichzeitig: Fachkraft, Buchhalter, Marketingmensch, Kundenbetreuer. KI-Werkzeuge können helfen, den Aufwand in vielen dieser Bereiche spürbar zu reduzieren – ohne große Investition.

Was KI für Selbstständige besonders nützlich macht

Große Unternehmen haben Abteilungen für Texte, Marketing und Kommunikation. Selbstständige haben das nicht. KI füllt diese Lücke – nicht perfekt, aber gut genug für viele Aufgaben.

Bereich	Typische Aufgaben	KI kann helfen bei
Kommunikation	E-Mails, Angebote, Rechnungsbegleitschreiben	Entwürfe erstellen, Ton anpassen
Marketing	Website-Texte, Social Media, Flyer	Texte generieren, variieren, kürzen
Planung	Projektvorbereitung, To-do-Listen	Strukturieren, priorisieren
Kundenkontakt	Antworten auf Anfragen, Nachfassschreiben	Vorlagen und Entwürfe
Wissensaufbau	Neue Themen verstehen, Fachbegriffe klären	Erklärungen, Zusammenfassungen
Formulare & Bürokratie	Behördentexte verstehen	Verständlich machen, Antworten vorbereiten

Angebote und Rechnungsbegleitschreiben

> „Schreib ein professionelles Begleitschreiben zu einem Angebot für Webdesign-Dienstleistungen. Mein Angebot umfasst: Konzeption, Design und technische Umsetzung einer einfachen Website. Ton: professionell, aber persönlich. Der Kunde ist ein kleines Handwerksunternehmen."

> „Schreib ein kurzes Anschreiben zu einer Rechnung, das freundlich auf die Zahlungsfrist hinweist und Danke sagt."

Website-Texte und Marketing

> „Schreib einen ‚Über mich'-Text für meine Website. Ich bin selbstständige Ergotherapeutin, arbeite seit 8 Jahren mit Kindern und Erwachsenen. Ton: menschlich, warmherzig, kompetent."
>
> „Ich habe eine kleine Bäckerei. Schreib fünf kurze Social-Media-Posts für Instagram, die verschiedene Produkte vorstellen. Ton: herzlich und authentisch."
>
> „Schreib einen Google-My-Business-Beschreibungstext für mein Café. Wir sind ein kleines, gemütliches Café in der Stadtmitte, bekannt für Hausgemachtes."

Kundenkommunikation

> „Schreib eine Nachfass-E-Mail an einen potenziellen Kunden, dem ich vor zwei Wochen ein Angebot geschickt habe. Ton: freundlich, nicht aufdringlich."
>
> „Ein Kunde hat sich über eine Lieferverzögerung beschwert. Schreib eine ruhige, sachliche Antwort, die die Situation erklärt und eine Lösung anbietet."
>
> „Schreib eine kurze Willkommens-E-Mail für neue Kunden, die gerade eine Mitgliedschaft in meinem Yogastudio abgeschlossen haben."

Interne Texte und Organisation

> „Schreib eine einfache Checkliste für das Onboarding neuer Mitarbeiter in einer kleinen Kanzlei."
>
> „Ich möchte ein kurzes Meeting-Protokoll erstellen. Hier sind meine Stichpunkte: [Stichpunkte einfügen]. Schreib daraus ein sauberes Protokoll mit Beschlüssen und nächsten Schritten."
>
> „Erstelle einen Wochenplan für ein 3-köpfiges Team in einer Marketingagentur. Aufgaben: zwei Kundenprojekte, ein internes Meeting, Social-Media-Arbeit."

KI im Team einsetzen

Wenn mehrere Personen KI nutzen, lohnt sich eine kurze Absprache:

Was wir nutzen: Einigt euch auf ein oder zwei Tools. Verschiedene Tools durcheinander erzeugen Verwirrung.

Was wir eingeben dürfen: Kurze Hausregel: Keine echten Kundennamen, keine vertraulichen Zahlen in kostenlosen Tools.

Was wir prüfen: Jeder, der ein KI-Ergebnis weiterverwendet, ist selbst dafür verantwortlich. Kein ungelesenes Weiterschicken.

Ein einfaches Mini-Regelblatt ist besser als keine Absprache.

Zeitersparnis realistisch einschätzen

KI spart Zeit – aber nicht grenzenlos. Ein realistischer Blick:

KI spart Zeit bei:
- Erstentwürfen: Statt 20 Minuten schreiben, 5 Minuten prüfen und anpassen.
- Standardtexten: Ähnliche E-Mails immer wieder neu formulieren entfällt.
- Unbekannten Themen: Schneller einarbeiten, ohne stundenlang zu recherchieren.

KI spart keine Zeit bei:
- Fachentscheidungen, die Erfahrung erfordern.
- Kreativer Arbeit, bei der deine Handschrift zählt.
- Allem, was eine persönliche Beziehung oder echtes Vertrauen erfordert.

Der größte Fehler: KI-Ausgaben ohne Prüfung weiterverwenden. Das holt Zeit ein, die du später doppelt investieren musst, wenn etwas schiefgeht.

Steuer und Buchhaltung – Grenzen kennen

KI kann helfen, Steuerbegriffe zu erklären oder einfache Fragen zu beantworten. Aber:

- KI kennt die aktuelle Steuergesetzgebung möglicherweise nicht vollständig.
- Steuerrechtliche Einzelfälle brauchen einen Steuerberater.
- KI ersetzt keine Software für die Buchhaltung.

Nutz KI hier als Lernassistent, nicht als Steuerberater.

> **Merksatz:**
> **KI gibt Selbstständigen eine Assistenz ohne feste Arbeitszeiten und ohne Gehalt. Was sie liefert, muss trotzdem von dir geprüft und unterschrieben werden.**

Praktische Starteraufgaben für Selbstständige

1. Lass KI deinen aktuellen „Über uns"-Text überarbeiten.
2. Bitte KI, drei verschiedene Versionen deiner Standardbegrüßung für Neukunden-E-Mails zu schreiben.
3. Formuliere eine Nachfass-E-Mail für ein offenes Angebot.
4. Lass dir erklären, was ein Impressum laut aktueller Gesetzgebung enthalten muss.
5. Frage KI, wie du deinen häufigsten Kundenwunsch in drei kurzen Sätzen auf der Website beschreiben kannst.

Kundenbewertungen und Feedback professionell nutzen

> „Hier ist eine schlechte Google-Bewertung, die ich erhalten habe: [Text einfügen]. Schreib eine ruhige, professionelle Antwort, die den Eindruck nicht verschlimmert."
>
> „Ich habe 10 Kundenfeedbacks gesammelt. Fasse die Hauptthemen zusammen: Was wird gelobt, was wird kritisiert?"
>
> „Schreib mir eine kurze E-Mail, mit der ich aktive Kunden bitte, uns bei Google zu bewerten. Ton: freundlich, unaufdringlich."

Kritische Bewertungen sind eine Chance – eine gute Antwort kann das Image bei unbeteiligten Lesern verbessern.

Angebote und Preisgestaltung – Texthilfe

> „Ich biete Reinigungsdienstleistungen an. Schreib mir einen kurzen, überzeugenden Angebotstext, der erklärt, was uns von großen Ketten unterscheidet."
>
> „Ich möchte meinen Stundensatz erhöhen und das meinen Bestandskunden kommunizieren. Schreib eine E-Mail, die das professionell und nachvollziehbar erklärt."
>
> „Erstell eine einfache Leistungsübersicht als tabellarische Liste: Was biete ich, was ist inklusive, was ist optional?"

Datenschutz für Selbstständige – der wichtigste Grundsatz

Als Selbstständige bist du häufig für Kundendaten verantwortlich. Grundregel für den KI-Einsatz:

- **Keine echten Kundennamen** in kostenlose Tools eingeben
- **Keine Kontaktdaten** (E-Mail, Adresse, Telefon) aus deiner Kundenliste teilen
- **Keine Vertragsinhalte** aus laufenden Projekten ohne Anonymisierung einfügen
- Für beruflichen Einsatz mit Kundenbezug: Business-Version mit AVV nutzen (→ Kap 06)

Das gilt auch wenn du allein arbeitest – du bist trotzdem DSGVO-verpflichtet.

Kleine Übung: Dein nächster Arbeitstag mit KI

Wähle am Anfang des nächsten Arbeitstags eine konkrete Aufgabe, die du normalerweise 15–30 Minuten kostet:

- Eine E-Mail, die du vor dir herschiebst
- Einen Text auf deiner Website, der nie richtig passt
- Eine Zusammenfassung, die du normalerweise händisch schreibst

Übergib die Aufgabe an KI als Erstentwurf. Miss die Zeit. Schreib auf, ob und was du angepasst hast.

Das gibt dir ein realistisches Bild davon, wofür KI in deinem Alltag wirklich nützlich ist.

Kapitel 13 – 7-Tage-Einstiegsplan

Wissen allein verändert nichts. Erst wenn du KI-Werkzeuge tatsächlich benutzt, wirst du ein Gefühl dafür entwickeln, was sie leisten können – und was nicht.

Dieser Plan gibt dir eine Aufgabe pro Tag. Jede Aufgabe dauert 10–20 Minuten. Kein Vorwissen nötig. Du brauchst nur einen kostenlosen Account bei einem KI-Werkzeug (z. B. ChatGPT unter chat.openai.com oder Microsoft Copilot unter copilot.microsoft.com).

Tag 1 – Erstes Gespräch

Ziel: Das KI-Werkzeug kennenlernen. Kein Druck, kein Ziel – nur ausprobieren.

Aufgabe:
Öffne das KI-Werkzeug deiner Wahl und schreib:

> „Erkläre mir in drei Sätzen, was du kannst und was du nicht kannst."

Dann stell eine Frage, die dich wirklich interessiert – etwas, das du heute auf Google gesucht hättest.

Was du lernst: Wie sich eine Unterhaltung mit KI anfühlt. Wie schnell sie antwortet. Wie klar (oder vage) die Antworten sind.

Tag 2 – Einen Text schreiben lassen

Ziel: Erleben, wie KI beim Schreiben hilft.

Aufgabe:
Wähle eine echte Aufgabe aus deinem Alltag. Zum Beispiel:
- Eine E-Mail, die du ohnehin noch schreiben musst
- Einen Text für deine Website oder dein Profil
- Eine kurze Nachricht an jemanden, bei der du nicht weißt, wie du anfangen sollst

Formuliere den Prompt nach der R-T-K-F-Formel (Rolle – Task – Kontext – Format).

Was du lernst: Wie sich ein Prompt anfühlt, wenn er konkret ist. Ob das Ergebnis brauchbar ist. Was du anpassen würdest.

Tag 3 – Einen Text verbessern lassen

Ziel: KI als Lektor nutzen.

Aufgabe:
Nimm einen Text, den du selbst geschrieben hast – eine E-Mail, einen kurzen Bericht, einen Social-Media-Post. Gib ihn in KI ein mit dem Prompt:

> „Verbessere diesen Text. Ziel: verständlicher und freundlicher. Behalte den Inhalt, ändere die Form. Text: [dein Text]"

Dann vergleiche: Was hat sich verändert? Was findest du besser? Was würdest du wieder zurückändern?

Was du lernst: Wie KI als Korrektiv und Sparringspartner funktioniert.

Tag 4 – Etwas erklären lassen

Ziel: KI als Erklärer nutzen.

Aufgabe:
Wähle ein Thema, das du schon immer besser verstehen wolltest – oder eines, das dir gerade begegnet ist (ein Behördenbescheid, ein Fachbegriff, ein technisches Thema). Frag:

> „Erkläre mir [Thema] in einfachen Worten. Ich habe keine Vorkenntnisse. Maximal 200 Wörter."

Dann frag nach:

> „Kannst du das an einem konkreten Beispiel zeigen?"

Was du lernst: Wie gut KI komplexe Themen vereinfachen kann. Und dass Nachfragen oft bessere Antworten bringt.

Tag 5 – Etwas zusammenfassen lassen

Ziel: Die Zusammenfassungsfunktion erleben.

Aufgabe:
Suche dir einen längeren Text: einen Nachrichtenartikel, einen langen Newsletter, eine E-Mail. Kopiere ihn in das KI-Werkzeug und schreib:

> „Fasse diesen Text in 5 kurzen Sätzen zusammen. Was sind die wichtigsten Punkte? Text: [Text einfügen]"

Dann: Lies den Originaltext. Stimmt die Zusammenfassung? Fehlt etwas Wichtiges?

Was du lernst: Wie präzise KI-Zusammenfassungen sind – und wo sie kürzen, was eigentlich wichtig wäre.

Tag 6 – Datenschutz prüfen

Ziel: Einstellungen und Datenschutz kennenlernen.

Aufgabe:
Geh in die Einstellungen deines KI-Tools und beantworte für dich:

1. Werden meine Eingaben für das Training des Modells genutzt?
2. Gibt es eine Möglichkeit, das zu deaktivieren?
3. Wie lange werden Gespräche gespeichert?

Bei ChatGPT: Einstellungen → Datenschutz. Bei Copilot: Datenschutzseite von Microsoft.

Dann: Lösche testweise deinen Chatverlauf.

Was du lernst: Wie du das Tool bewusst nutzt – und welche Kontrolle du hast.

Tag 7 – Eigene Routine entwickeln

Ziel: KI in den Alltag integrieren.

Aufgabe:
Schau auf deine Woche und beantworte für dich:

1. **Welche Aufgabe hat am meisten Spaß gemacht?** → Das ist dein Einstiegspunkt.

2. **Welche Aufgabe war am nützlichsten?** → Das ist dein größter Hebel.
3. **Wo war das Ergebnis nicht gut?** → Was würdest du beim nächsten Mal anders formulieren?
4. **Was willst du als nächstes ausprobieren?**

Schreib drei konkrete Situationen auf, in denen du KI in den nächsten zwei Wochen einsetzen möchtest.

Was du lernst: KI wird nützlicher, je öfter du sie nutzt – nicht durch mehr Lesen, sondern durch mehr Machen.

Schnellübersicht: 7 Tage, 7 Aufgaben

Tag	Thema	Zeit
1	Erstes Gespräch – KI kennenlernen	10–15 Min
2	Einen Text schreiben lassen	15–20 Min
3	Einen Text verbessern lassen	10–15 Min
4	Etwas erklären lassen	10–15 Min
5	Etwas zusammenfassen lassen	15 Min
6	Einstellungen und Datenschutz prüfen	10 Min
7	Eigene Routine entwickeln	15 Min

Was, wenn es nicht klappt?

Das Ergebnis ist schlecht? → Formuliere den Prompt genauer. Mehr Kontext, konkreteres Format.

Das Tool antwortet seltsam? → Starte ein neues Gespräch. Alte Konversationen können die KI in eine falsche Richtung lenken.

Du weißt nicht, was du ausprobieren sollst? → Nimm eine echte Aufgabe aus deinem heutigen Tag. Kein erfundenes Übungsbeispiel.

Du hast das Gefühl, dass es nichts für dich ist? → Gib dir noch drei Wochen. Das Gefühl verschwindet meist, sobald das erste echte Ergebnis nützlich war.

> **Merksatz:**
> KI lernt man durch Benutzen. Nicht durch Lesen. Fang klein an – heute noch.

Weiter nach den 7 Tagen

Du hast die erste Woche abgeschlossen. Was jetzt?

- Wähle eine Routine-Aufgabe in deinem Alltag, für die du KI regelmäßig nutzen möchtest.
- Lies Kapitel 13 (Glossar), wenn dir Begriffe begegnen, die du nicht kennst.
- Teile deine Erfahrungen mit jemandem, den du ebenfalls neugierig machen möchtest.

Kapitel 14 – GitHub und GitHub Copilot

GitHub und GitHub Copilot sind zwei Werkzeuge, die eng zusammengehören – aber für ganz unterschiedliche Menschen relevant sind. Dieses Kapitel erklärt, was dahintersteckt, ohne Programmiererfahrung vorauszusetzen.

Was ist GitHub?

GitHub ist eine Plattform, auf der Programmiererinnen und Programmierer ihren Code gemeinsam verwalten, bearbeiten und veröffentlichen. Man kann es sich vorstellen wie Google Docs – aber für Programmcode.

Kernkonzepte einfach erklärt:

Begriff	Bedeutung in einfacher Sprache
Repository	Ein Projektordner – alles rund um ein Projekt an einem Ort
Commit	Eine gespeicherte Version: „Stand heute, 14 Uhr"
Branch	Eine parallele Version zum Ausprobieren – ohne das Original zu verändern
Pull Request	Vorschlag, eine Änderung in das Hauptprojekt zu übernehmen
Fork	Eine eigene Kopie eines fremden Projekts – zum Weiterentwickeln

Wer nutzt GitHub?
- Einzelne Entwicklerinnen für eigene Projekte
- Teams, die gemeinsam an Software arbeiten
- Open-Source-Projekte, an denen Tausende mitarbeiten

Auch dieses Handbuch liegt auf GitHub.

Was ist GitHub Copilot?

GitHub Copilot ist ein KI-Assistent speziell für die Softwareentwicklung. Er sitzt im Code-Editor und schlägt während des Schreibens automatisch Code vor – ähnlich wie die Autocomplete-Funktion auf dem Smartphone, aber für Programmiersprachen.

Was Copilot kann:
- Codezeilen vervollständigen (aus dem Kontext heraus)
- Ganze Funktionen vorschlagen, wenn man beschreibt was sie tun sollen
- Erklärungen zu fremdem Code liefern
- Tests und Dokumentation generieren

Was Copilot nicht ersetzt:
- Das Verständnis, was der Code tun soll – das muss der Mensch liefern
- Das Prüfen, ob der Code korrekt und sicher ist
- Fachliche Entscheidungen über Architektur und Design

> **Merksatz:** Copilot schreibt schneller Code – aber nicht immer richtigen. Wer Copilot nutzt, muss verstehen, was er annimmt.

Datenschutz bei GitHub Copilot

GitHub Copilot gibt es in einer **kostenlosen Version** (mit Limits) und als **Business/Enterprise-Version** für Teams.

Kostenlose Version:
- Code-Snippets können für Training des Modells verwendet werden (mit Opt-out-Möglichkeit)
- Für private Projekte und Lernzwecke geeignet

Business-Version:
- Kein Training mit Nutzerdaten
- Für berufliche Entwicklungsumgebungen mit Kundendaten oder proprietärem Code empfohlen

---

Für wen ist GitHub Copilot sinnvoll?

Sinnvoll für:
- Entwicklerinnen und Entwickler, die täglich Code schreiben
- Personen, die Programmieren lernen und schneller Feedback möchten
- Teams, die Standardaufgaben beschleunigen wollen

Weniger sinnvoll für:
- Menschen ohne Programmierkenntnisse – Copilot unterstützt, ersetzt Grundwissen nicht
- Einmalige, sehr kleine Aufgaben

Hinweis: GitHub und GitHub Copilot sind Werkzeuge für die Softwareentwicklung. Wer kein Code schreibt, braucht sie nicht – und wer anfängt zu coden, lernt erst die Grundlagen, bevor KI-Unterstützung wirklich hilft.

Kapitel 15 – Entwicklungsumgebungen und VS Code

Wer anfängt, Programmieren zu lernen oder eigene digitale Projekte umzusetzen, stolpert früh über den Begriff „IDE" – und über VS Code. Dieses Kapitel erklärt, was dahintersteckt und wie KI auch hier eine Rolle spielt.

Was ist eine IDE?

IDE steht für **Integrated Development Environment** – auf Deutsch: integrierte Entwicklungsumgebung. Das ist ein Programm, das alle wichtigen Werkzeuge für das Schreiben von Code an einem Ort vereint.

Man kann sich eine IDE vorstellen wie ein professioneller Schreibtisch für Programmierung:
- **Texteditor** zum Schreiben des Codes
- **Dateimanager** für die Projektstruktur
- **Fehleranzeige** die direkt im Code markiert, wo etwas nicht stimmt
- **Debugger** zum Schritt-für-Schritt-Prüfen von Programmabläufen
- **Terminal** für Befehle direkt im Programm

Ohne IDE schreibt man Code in einem normalen Texteditor und wechselt ständig zwischen Programmen – mit IDE läuft alles an einem Ort.

VS Code: Die meistgenutzte Entwicklungsumgebung der Welt

VS Code (kurz für **Visual Studio Code**) ist ein kostenloser, frei verfügbarer Code-Editor von Microsoft. Er ist heute weltweit der am häufigsten verwendete Editor für Programmierung.

Warum so beliebt?

Eigenschaft	Erklärung
Kostenlos	Keine Lizenzkosten, für alle verfügbar
Erweiterbar	Tausende von Erweiterungen (Extensions) für alle Sprachen
Leichtgewichtig	Startet schnell, läuft auch auf älteren Rechnern

Eigenschaft	Erklärung
Multisprachig	Unterstützt Python, JavaScript, HTML, CSS, C#, und viele mehr
Gemeinschaft	Riesige Community, viele Tutorials und Hilfe online

Extensions: VS Code an eigene Bedürfnisse anpassen

Eine der Stärken von VS Code ist das Erweiterungs-System. Extensions sind kleine Add-ons, die man direkt im Programm installieren kann.

Beispiele für beliebte Extensions:

- **Prettier** – formatiert Code automatisch sauber und einheitlich
- **GitLens** – zeigt direkt im Editor wer welche Zeile wann geändert hat
- **Live Server** – startet eine lokale Website-Vorschau mit einem Klick
- **GitHub Copilot** – KI-Assistent direkt im Editor (→ Kapitel 14)

GitHub Copilot direkt in VS Code

Wenn GitHub Copilot als Extension installiert ist, erscheinen während des Schreibens automatisch Vorschläge im Editor. Copilot sieht, was geschrieben wird, und schlägt die nächste Zeile oder ganze Codeblöcke vor.

Daneben gibt es in neueren Versionen einen **Copilot Chat**: Ein Chat-Fenster direkt im Editor, in dem man auf Deutsch oder Englisch Fragen stellen kann – ähnlich wie ChatGPT, aber mit direktem Zugriff auf die geöffneten Dateien.

> „Erkläre mir was diese Funktion macht."
> „Schreib mir einen Test für diesen Code."
> „Was ist hier der Fehler?"

Auch für Nicht-Programmierer nützlich?

VS Code ist ursprünglich für Entwicklerinnen gebaut – aber er wird auch für andere Aufgaben genutzt:

- **Markdown** schreiben (wie dieses Handbuch): strukturierte Texte ohne Word
- **HTML und CSS** für einfache Websites anpassen
- **JSON und CSV** Dateien bearbeiten
- **Git** direkt bedienen ohne Kommandozeile

Wer plant, digitale Projekte selbst umzusetzen – auch ohne tiefe Programmierkenntnisse – wird VS Code früh oder später begegnen.

> **Merksatz:** VS Code ist der Schreibtisch der digitalen Werkstatt. Man muss kein Profi sein, um ihn zu nutzen – aber wer anfängt zu programmieren, lernt ihn schnell schätzen.

Kapitel 16 – Model Collapse: Datenqualität und KI-Hygiene

KI-Werkzeuge werden besser – aber nur dann, wenn die Daten, mit denen sie arbeiten, verlässlich und überprüfbar sind. Dieses Kapitel erklärt ein unterschätztes Risiko: **Model Collapse** – und was du dagegen tun kannst.

Was ist Model Collapse?

Model Collapse bezeichnet den schleichenden Qualitätsverlust von KI-Modellen, wenn sie zunehmend auf KI-generierten Inhalten trainiert werden – statt auf echten, menschlich geprüften Daten.

Das Prinzip klingt abstrakt, ist aber im Alltag bereits relevant: Wer KI-generierte Texte, Zusammenfassungen oder Antworten ungeprüft übernimmt, veröffentlicht oder in Wissensdatenbanken speichert, füttert zukünftige KI-Systeme mit Material, das bereits einmal durch einen KI-Filter gelaufen ist.

Das Ergebnis:
- Informationen werden unschärfer und stereotyper
- Randthemen und Minderheitspositionen verschwinden
- Fehler und Halluzinationen pflanzen sich fort
- Die Vielfalt der Ausgaben nimmt ab

> **Merksatz:**
> **KI kann nicht beurteilen, ob ihre eigenen Ausgaben korrekt sind. Nur Menschen können diese Kontrolle übernehmen – und nur wenn sie wissen, was KI-generiert ist und was nicht.**

Datenhygiene

Datenhygiene bedeutet: Eingabedaten sauber halten, bevor sie in KI-Systeme fließen.

Praktische Maßnahmen:

- Prüfe Quellen, bevor du Inhalte in eine KI eingibst oder als Kontext verwendest
- Halte interne Dokumente, Protokolle und Wissensdatenbanken frei von unkritisch übernommenen KI-Texten
- Trenne Rohdaten (originale Texte, Originaldokumente) von bearbeiteten Fassungen – und kennzeichne den Unterschied
- Lösche oder archiviere veraltete Daten, bevor du sie als Kontext einsetzt – veraltete Infos + KI = falsche Antworten

> **Tipp:**
> Erstelle eine einfache Regel für dein Team: "KI-Ausgaben kommen nicht ungeprüft in die Wissensdatenbank." Das allein verhindert die größten Qualitätsprobleme.

Herkunftsnachweise

Herkunftsnachweise (Provenienz) beantworten die Frage: **Woher stammt diese Information?**

In einer Welt, in der KI-Texte kaum noch von menschlichen Texten unterscheidbar sind, ist die Herkunft von Informationen eine eigene Form von Qualitätssiegel.

Praktische Maßnahmen:

- Kennzeichne KI-generierte Texte intern mit einem einfachen Hinweis (z. B. `[KI-Entwurf, nicht geprüft]`)
- Halte fest, welche Quellen in einen KI-generierten Text eingeflossen sind
- Verlinke oder archiviere Originalquellen, auf die sich KI-Ausgaben beziehen
- Nutze Versionierung, um nachvollziehbar zu machen, was zu welchem Zeitpunkt galt

> **Hinweis:**
> In regulierten Bereichen (Recht, Medizin, Buchhaltung) sind Herkunftsnachweise keine Kür, sondern oft gesetzliche Pflicht. Auch außerhalb davon schützen sie vor Haftungsrisiken und Reputationsschäden.

Freigabeprozesse

Ein Freigabeprozess sorgt dafür, dass KI-generierte Inhalte nicht automatisch zu offiziellen Inhalten werden – ohne menschliche Prüfung.

Das muss nicht aufwendig sein. Schon ein einfaches Vier-Augen-Prinzip reicht für viele Teams aus.

Praktische Maßnahmen:

- Lege fest, welche Inhalte freigegeben werden müssen (z. B. alles, was nach außen geht oder in eine Wissensdatenbank kommt)
- Bestimme, wer die Freigabe erteilt (Autor, Vorgesetzter, Fachexperte)
- Nutze einfache Status-Markierungen: `Entwurf`, `In Prüfung`, `Freigegeben`
- Dokumentiere, wer wann freigegeben hat – das schützt im Zweifel

Beispiel-Workflow für Teams:

Schritt	Wer	Was
1. Erstellen	Mitarbeiter + KI	Entwurf erstellen
2. Prüfen	Fachlich Verantwortlicher	Inhalt auf Richtigkeit prüfen
3. Freigeben	Verantwortlicher	Status auf "Freigegeben" setzen
4. Speichern	Alle	Nur freigegebene Inhalte in Wissensdatenbank

> **Wichtig:**
> Ohne Freigabeprozess ist jedes KI-Werkzeug ein Risiko – nicht weil die KI schlecht ist, sondern weil kein Mensch mehr weiß, welche Inhalte verlässlich sind.

Getrennte Wissensspeicher

Ein **Wissensspeicher** (Knowledge Base) ist alles, woraus eine KI schöpft: Dokumente, Protokolle, Handbücher, Gesprächsverläufe, Datenbankeinträge.

Das Problem entsteht, wenn verschiedene Inhaltstypen unkontrolliert vermischt werden:
- Offiziell freigegebene Dokumente
- KI-Entwürfe, die nie geprüft wurden
- Veraltete Versionen
- Externe Quellen unbekannter Qualität

Praktische Maßnahmen:

- Trenne mindestens: **Originaldokumente**, **KI-Entwürfe**, **freigegebene Endfassungen**

- Nutze unterschiedliche Ordner, Dateipfade oder Datenbanken für diese Kategorien
- Wenn du ein KI-System mit eigenem Kontext nutzt (z. B. per Datei-Upload oder RAG), stelle sicher, dass nur geprüfte Inhalte eingespielt werden
- Bereinige den Wissensspeicher regelmäßig – mindestens vierteljährlich

> **Tipp:**
> Auch eine einfache Ordnerstruktur hilft: `/freigegeben/`, `/entwuerfe/`, `/archiv/`. Das kostet wenig Aufwand und verhindert, dass KI-Systeme auf veralteten oder ungeprüften Materialien aufbauen.

Regelmäßige Qualitätsmessung

Qualitätsmessung bedeutet: systematisch prüfen, ob die Ausgaben eines KI-Systems noch verlässlich, nützlich und korrekt sind.

Ohne Messung weiß niemand, ob sich die Qualität schleichend verschlechtert.

Praktische Maßnahmen:

- Teste KI-Systeme regelmäßig mit bekannten Beispielfragen und prüfe, ob die Antworten noch stimmen
- Sammle Rückmeldungen aus dem Team: Wann war eine KI-Ausgabe falsch oder irreführend?
- Vergleiche Ausgaben über Zeit: Hat sich die Qualität verändert?
- Nutze eine einfache Bewertungsskala für häufig genutzten Output: ✓ korrekt / ~ ungefähr / ✗ falsch

Einfaches Qualitätsprotokoll (Vorlage):

Datum	Aufgabe	Ergebnis	Bewertung	Aktion
01.06.	E-Mail Entwurf Beschwerdebrief	Strukturiert, aber zu formell	~	Ton angepasst
03.06.	Zusammenfassung Protokoll	Korrekt, vollständig	✓	Keine
05.06.	Recherche zu Steueränderung	Veraltete Info (2022)	✗	Quelle manuell geprüft

> **Merksatz:**

> **Was du nicht misst, weißt du nicht. Regelmäßige Qualitätsprüfung ist keine Bürokratie – sie ist Selbstschutz.**

Zusammenfassung

Model Collapse ist kein theoretisches Zukunftsszenario. Es passiert überall dort, wo KI-generierte Inhalte ohne Kontrolle in Wissenssysteme einfließen – in Unternehmen, in Redaktionen, in Bildungseinrichtungen.

Die fünf Schutzmaßnahmen im Überblick:

Maßnahme	Schutz gegen
Datenhygiene	Kontamination durch schlechte Eingaben
Herkunftsnachweise	Verlust von Nachvollziehbarkeit
Freigabeprozesse	Unkontrollierte Verbreitung von Entwürfen
Getrennte Wissensspeicher	Vermischung von geprüftem und ungeprüftem Material
Regelmäßige Qualitätsmessung	Schleichende Qualitätsverschlechterung

Diese Maßnahmen lassen sich auch in kleinen Teams mit wenig Aufwand umsetzen – und sie sind eine Investition, die sich schnell auszahlt.

Kapitel 17 – Bilder erstellen mit KI

KI kann nicht nur Texte schreiben – sie kann auch Bilder erzeugen. Innerhalb von Sekunden entsteht aus einer einfachen Beschreibung ein individuelles Bild. Dieses Kapitel zeigt, wie das funktioniert, welche Werkzeuge es gibt und worauf du achten musst.

Wie Bildgeneratoren funktionieren

Bildgeneratoren wurden auf riesigen Mengen an Fotos, Illustrationen und Gemälden trainiert. Sie haben gelernt, wie Dinge aussehen – und können dieses Wissen nutzen, um auf Beschreibungen hin neue Bilder zu erzeugen.

Du gibst einen Text ein (den Prompt), das Werkzeug erzeugt daraus ein Bild. Das Ergebnis ist kein gespeichertes Foto – es wird jedes Mal neu berechnet.

> **Merksatz:**
> **Bildgeneratoren erfinden Bilder – sie kopieren keine vorhandenen. Jedes Bild ist ein Unikat, das exakt so noch nie existiert hat.**

Kostenlose Werkzeuge im Überblick

Werkzeug	Wo	Kostenlos?	Stärken
Bing Image Creator (DALL-E)	bing.com/create	✓ Ja (tägl. Limit)	Einfache Nutzung, deutsch möglich
Canva Magic Media	canva.com	✓ eingeschränkt	Direkt in Designs einbaubar
Adobe Firefly	firefly.adobe.com	✓ eingeschränkt	Lizenzrechtlich sicher, gute Qualität
Google Gemini	gemini.google.com	✓ Ja	Im Google-Konto integriert
ChatGPT (DALL-E)	chatgpt.com	✓ begrenzt (GPT-4o)	Kombiniert Text- und Bildgenerierung

> **Tipp:**
> Für den Einstieg empfiehlt sich **Bing Image Creator** – kostenlos, auf Deutsch nutzbar, kein Abo nötig. Einfach mit Microsoft-Konto (oder Outlook-Konto) anmelden.

Gute Bild-Prompts schreiben

Der wichtigste Unterschied zwischen einem mittelmäßigen und einem guten Bild ist der Prompt. Je konkreter die Beschreibung, desto besser das Ergebnis.

Die 4-Teile-Formel für Bild-Prompts:

Teil	Frage	Beispiel
Motiv	Was soll zu sehen sein?	Ein alter Leuchtturm an der Nordseeküste
Stil	Wie soll es aussehen?	Im Stil einer Aquarellzeichnung
Stimmung	Welche Atmosphäre?	Ruhig, neblig, warm beleuchtet
Format	Hochformat, Querformat, quadratisch?	Querformat, breit

Schwacher Prompt vs. starker Prompt:

Schwach	Stark
Hund	Ein golden retriever Welpe spielt auf einer Herbstwiese, warme Nachmittagssonne, fotorealistisch
Logo für Bäckerei	Minimalistisches Logo für eine Handwerksbäckerei: ein Weizenähren-Symbol in Kupferfarbe auf cremefarbenem Hintergrund
Frau bei der Arbeit	Eine Frau im mittleren Alter arbeitet konzentriert an einem hellen Schreibtisch, modernes Büro, natürliches Licht, Aquarellstil

> **Tipp:**
> Wenn das erste Ergebnis nicht passt: Prompt verfeinern, nicht neu anfangen. Ergänze Adjektive, ändere den Stil oder präzisiere das Motiv.

Wofür es sich lohnt

Bildgeneratoren sind kein Ersatz für professionelle Fotografen oder Designer bei wichtigen Projekten – aber für viele Alltagsaufgaben sind sie schnell, praktisch und kostenlos.

Gute Einsatzmöglichkeiten:

- **Vereinspost und Newsletter:** Titelbild für eine Veranstaltungsankündigung
- **Soziale Medien:** Beitragsbild zu einem Thema, wenn kein eigenes Foto vorhanden
- **Präsentationen:** Illustrationen für Titelfolien oder Kapiteltrennseiten
- **Flyer und Plakate:** Hintergrundbilder, dekorative Elemente (via Canva)
- **Ideen skizzieren:** Visualisierung von Konzepten, bevor echte Fotos gemacht werden

Weniger geeignet für:

- Gesichter echter Personen (ethisch problematisch, technisch fehleranfällig)
- Präzise technische Zeichnungen
- Amtliche Dokumente oder rechtlich relevante Grafiken

Urheberrecht und Kennzeichnung

Bilder aus KI-Generatoren haben keine klassische Urheberperson – sie entstehen maschinell. Das hat praktische Konsequenzen.

Was du wissen musst:

- **Du darfst die Bilder in der Regel nutzen**, wenn du sie selbst generiert hast (Nutzungsrechte liegen meist beim Nutzer – Nutzungsbedingungen des jeweiligen Werkzeugs lesen).
- **Adobe Firefly** nutzt ausschließlich lizenziertes Material für das Training – daher weniger Risiko für Urheberrechtskonflikte.
- **Kennzeichnung:** Es gibt (noch) keine gesetzliche Pflicht zur Kennzeichnung von KI-Bildern in Deutschland. Aber: Transparenz ist gute Praxis, besonders in journalistischen oder offiziellen Kontexten.
- **Deepfakes und Persönlichkeitsrechte:** Das Erstellen von realistischen Porträts realer Personen ohne deren Zustimmung ist rechtlich und ethisch problematisch.

> **Hinweis:**
> Die Rechtslage zu KI-generierten Bildern entwickelt sich schnell. Für kommerzielle Nutzung oder Veröffentlichungen immer die aktuellen Nutzungsbedingungen des jeweiligen Werkzeugs prüfen.

Zusammenfassung

Bildgeneratoren sind einfach zugänglich, kostenlos nutzbar und bieten echten praktischen Mehrwert – von Vereinsflyern bis zu Präsentationsfolien. Das Wichtigste auf einen Blick:

Thema	Kernaussage
Wie es funktioniert	Beschreibung eingeben → Bild wird neu berechnet
Einstieg	Bing Image Creator: kostenlos, auf Deutsch, kein Abo
Gute Prompts	Motiv + Stil + Stimmung + Format
Sinnvoller Einsatz	Vereinspost, Social Media, Präsentationen, Ideen
Urheberrecht	Nutzungsbedingungen beachten, Firefly für kommerzielle Nutzung

Kapitel 18 – Fakten prüfen mit KI

KI-Werkzeuge können überzeugend klingende Antworten geben – auch wenn sie falsch sind. Dieses Kapitel zeigt, wie du KI als Prüfwerkzeug nutzt, wann du externe Quellen brauchst und wie du mit einer einfachen Checkliste sicher gehst.

Das Grundproblem: KI halluziniert selbstsicher

KI-Sprachmodelle sind keine Suchmaschinen. Sie generieren Antworten auf Basis statistischer Muster – nicht auf Basis einer Wahrheitsprüfung. Das Ergebnis: Falsche Informationen werden oft genauso selbstsicher formuliert wie richtige.

Typische Halluzinationen:
- Erfundene Quellenangaben und Zitate
- Veraltete Zahlen und Statistiken
- Falsche Zuschreibungen (wer hat was gesagt?)
- Nicht existierende Gesetze oder Paragraphen
- Fachbegriffe, die korrekt klingen, aber falsch erklärt sind

> **Merksatz:**
>
> **Eine überzeugende Formulierung ist kein Beweis für Richtigkeit. Je selbstsicherer eine KI-Antwort klingt, desto wichtiger ist die Gegenkontrolle.**

KI als Prüfwerkzeug

Trotz ihrer Schwächen kann KI beim Faktencheck helfen – wenn du sie richtig einsetzt.

Hilfreiche Techniken:

Technik	Prompt-Beispiel
Quellen anfragen	„Welche Quellen belegen das? Bitte konkret mit Titel und Autor."
Gegencheck	„Gibt es auch Gegenpositionen oder Zweifel an dieser Aussage?"

Technik	Prompt-Beispiel
Plausibilität prüfen	„Klingt diese Behauptung fachlich plausibel? Welche Einschränkungen gibt es?"
Vereinfachen + prüfen	„Erkläre diese Behauptung einfacher – was wäre ein Gegenbeispiel?"

> **Tipp:**
> Lass die KI dieselbe Frage mehrmals aus verschiedenen Winkeln beantworten. Widersprüche zwischen Antworten sind ein Warnsignal.

Externe Faktenchecks nutzen

Für strittige oder wichtige Behauptungen braucht es externe Prüfinstanzen. KI kann dabei hinweisen – ersetzen kann sie diese Stellen nicht.

Verlässliche Faktenchecker:

Plattform	Fokus	URL
Correctiv	Deutschland, Politik & Gesellschaft	correctiv.org/faktencheck
ARD-Faktenfinder	Deutschland, aktuelle Themen	faktenfinder.tagesschau.de
Mimikama	Österreich, Social Media & Hoaxes	mimikama.org
Snopes	International, Gerüchte & Mythen	snopes.com
Google Fact Check	Übergreifende Suche	toolbox.google.com/factcheck

5-Punkte-Checkliste: Bevor du eine KI-Aussage weitergibst

1. **Quelle?** Hat die KI eine konkrete, prüfbare Quelle genannt?
2. **Aktualität?** Kann das Wissensdatum des Modells das Thema abdecken?
3. **Gegencheck?** Gibt es eine unabhängige Bestätigung – eine Websuche, eine Zeitung?
4. **Fachlich?** Bei medizinischen, rechtlichen oder finanziellen Aussagen: Experten fragen.
5. **Relevant?** Ist die Behauptung so wichtig, dass ein Fehler Schaden anrichten könnte?

> **Hinweis:**
> Nicht jede KI-Aussage muss aufwendig geprüft werden. Die Checkliste gilt besonders für Informationen, die du weitergibst, veröffentlichst oder für Entscheidungen verwendest.

Zusammenfassung

Situation	Empfehlung
KI nennt eine Zahl oder Statistik	Immer gegenprüfen – vorzugsweise mit Primärquelle
KI zitiert eine Person	Name + Aussage separat suchen
KI gibt einen Paragrafen an	Im Originaltext oder bei Behörde nachschlagen
KI beschreibt ein aktuelles Ereignis	Nachrichtenquelle hinzuziehen
KI empfiehlt medizinisch oder rechtlich	Fachperson fragen

Kapitel 19 – KI am Smartphone

Die meisten Menschen begegnen KI zuerst nicht am Computer – sondern auf dem Smartphone. Tastaturvorschläge, Sprachassistenten, smarte Kamera: KI steckt bereits überall im Handy. Dieses Kapitel zeigt, was möglich ist und worauf du achten solltest.

Wo KI auf dem Handy steckt

KI ist auf Smartphones kein neues Phänomen – sie wurde jahrelang unsichtbar eingebaut:

- **Tastatur:** Autokorrekt und Wortvorschläge sind KI-gestützt
- **Kamera:** Szenenerkennung, Porträtmodus, Nachtaufnahmen
- **Sprachassistenten:** Siri (Apple), Google Assistant (Android), Bixby (Samsung)
- **Suchfunktion:** Google, Bing und andere nutzen KI für Suchergebnisse
- **Übersetzung:** Google Translate, DeepL-App übersetzen in Echtzeit
- **E-Mail:** Gmail und Outlook schlagen Antworten vor
- **Fotos:** Automatische Albumorganisation, Gesichtserkennung, Objekte suchen

---

Die wichtigsten KI-Apps im Überblick

App	Anbieter	Kostenlos?	Besonderheit
ChatGPT	OpenAI	✓ Ja (Basis)	Gespräche, Fotos analysieren, Sprachein/-ausgabe
Google Gemini	Google	✓ Ja	Im Google-Konto integriert, Gmail-/Docs-Verbindung
Microsoft Copilot	Microsoft	✓ Ja	Bing-Suche + KI, Bildgenerierung inklusive
Claude	Anthropic	✓ Ja (Basis)	Lange Texte, differenzierte Antworten
Perplexity	Perplexity AI	✓ Ja (Basis)	KI-Suche mit Quellenangaben

> **Tipp:**

> Für den Einstieg reicht die **ChatGPT-App** oder **Google Gemini** – beide sind kostenlos, auf Deutsch nutzbar und funktionieren auf iOS und Android.

Spracheingabe effektiv nutzen

Viele Menschen tippen ungern auf dem Handy. KI-Apps unterstützen Spracheingabe – das macht sie besonders zugänglich.

So funktioniert Spracheingabe in KI-Apps:
- Mikrofon-Symbol in der App antippen
- Frage oder Aufgabe laut sprechen
- KI antwortet – oft auch per Vorlesefunktion

Praktische Anwendungen:
- Kurze E-Mails und Nachrichten diktieren lassen
- Fragen stellen unterwegs (Rezept, Wegbeschreibung erklären lassen)
- Erinnerungen und Listen diktieren
- Texte vorlesen lassen (z. B. lange Artikel)

> **Tipp:**
> Sprich vollständige Sätze, nicht nur Stichworte. „Erkläre mir, wie man Paella kocht, für vier Personen, einfache Zutaten" funktioniert besser als „Paella Rezept".

Datenschutz unterwegs

Auf dem Smartphone gelten dieselben Datenschutzregeln wie am Computer – aber es gibt mobile Besonderheiten:

- **Keine sensiblen Daten eingeben:** Passwörter, Krankeninfos, Bankdaten – auch per Sprache nicht
- **App-Berechtigungen prüfen:** Braucht eine KI-App wirklich Zugriff auf Kontakte, Standort oder Fotos?
- **Öffentliches WLAN:** KI-Anfragen über ungesichertes WLAN können mitgelesen werden – lieber mobiles Datenvolumen nutzen
- **Kinder-Accounts:** Bei Kindern KI-App-Zugang bewusst einrichten oder einschränken

---

iOS vs. Android – wo finde ich was?

Funktion	iPhone (iOS)	Android
Eingebauter Assistent	Siri	Google Assistant
KI in Tastatur	Predictive Text	Gboard (Google)
KI-Kamera	Fotos-App, Live Text	Google Lens
Gemini	App aus App Store	Oft vorinstalliert
ChatGPT	App aus App Store	App aus Play Store

Zusammenfassung

KI auf dem Smartphone ist praktisch, immer dabei und für viele Alltagsaufgaben sofort nutzbar – vom diktierten Einkaufszettel bis zum vorgelesenen Nachrichtenartikel.

Einsatz	Empfehlung
Unterwegs Fragen stellen	ChatGPT-App oder Google Gemini
Texte diktieren	Spracheingabe in KI-App
Übersetzen	DeepL-App oder Google Translate
Fotos analysieren	Google Lens oder ChatGPT mit Foto-Upload
Datenschutz	Keine sensiblen Daten, App-Berechtigungen prüfen

Kapitel 20 – Bewerbung und Jobsuche mit KI

Ob Lebenslauf, Anschreiben oder Interviewvorbereitung – KI kann bei Bewerbungen echten Mehrwert liefern. Dieses Kapitel zeigt, wie du KI sinnvoll einsetzt, ohne deine Persönlichkeit zu verlieren.

Was KI bei Bewerbungen leisten kann

KI ist kein Bewerbungsberater und kann keine Jobzusage garantieren. Aber sie kann zeitaufwendige Arbeit deutlich erleichtern:

- Entwürfe schreiben und formulieren
- Texte an eine konkrete Stellenanzeige anpassen
- Formulierungen verbessern, kürzen oder professionalisieren
- Typische Interviewfragen simulieren und Antworten üben
- Lücken oder Schwächen im Lebenslauf sachlich formulieren

> **Merksatz:**
> **KI schreibt den Entwurf – du prüfst, passt an und stehst dafür ein. Eine Bewerbung ist immer deine eigene.**

Lebenslauf optimieren lassen

Den eigenen Lebenslauf selbst zu beschreiben fällt vielen schwer. KI kann helfen, die eigene Erfahrung in professioneller Sprache auszudrücken.

Vorgehen Schritt für Schritt:

1. Deinen bisherigen Lebenslauf (ohne sensible Daten) als Text in die KI eingeben
2. Die Ziel-Stellenanzeige kopieren und mitgeben
3. Prompt: „Welche meiner Erfahrungen passen am besten zur Stelle? Was würdest du hervorheben?"

4. Vorschläge prüfen und selektiv übernehmen

> **Wichtig:**
> Gib keine Personalausweisnummern, Sozialversicherungsnummern oder andere sensible Identifikationsdaten in KI-Werkzeuge ein. Geburtsdatum und vollständige Adresse nach Möglichkeit weglassen.

Anschreiben Schritt für Schritt

Ein gutes Anschreiben zeigt: Ich habe die Stelle verstanden, ich bringe das Richtige mit, und ich bin motiviert. KI kann diesen Prozess strukturieren.

Prompt-Vorlage Anschreiben:

```
Ich bewerbe mich auf folgende Stelle: [Stellentitel, Unternehmen]

Stellenanzeige: [Text der Anzeige einfügen]

Meine Erfahrungen: [kurze Stichpunkte: Was hast du gemacht, wie lange, was gelernt]

Bitte schreib ein professionelles Anschreiben in freundlichem, aber sachlichem Ton.
Länge: maximal eine A4-Seite. Deutsch.
```

Danach unbedingt prüfen:
- Stimmen alle Angaben mit dem echten Lebenslauf überein?
- Klingt es nach dir – oder nach einer anonymen Vorlage?
- Sind konkrete Beispiele drin, oder nur allgemeine Floskeln?

> **Tipp:**
> Bitten die KI um mehrere Varianten – z. B. „Schreib eine formellere und eine etwas persönlichere Version." Dann nimmst du die Teile, die am besten passen.

Interview-Vorbereitung

KI kann Interviewtrainer spielen – auf Wunsch auch in Echtzeit.

Typische Interview-Prompts:

Aufgabe	Prompt
Typische Fragen üben	„Stell mir typische Interviewfragen für eine Stelle als [Berufsbezeichnung]."
Antworten vorbereiten	„Wie antworte ich überzeugend auf: ‚Was sind Ihre größten Schwächen?'"
Stärken formulieren	„Hilf mir, meine Stärken [Liste einfügen] in einem Satz klar zu beschreiben."
Gehaltsverhandlung	„Welche Argumente kann ich für eine Gehaltsforderung von X Euro vorbringen?"

Was KI nicht ersetzt

- **Deine Persönlichkeit:** Der Grund, warum du eingestellt wirst, ist meistens nicht der Text – sondern der Mensch dahinter.
- **Branchenkenntnis:** KI kennt keine internen Gepflogenheiten deiner Branche oder deines Wunschunternehmens.
- **Netzwerk:** Empfehlungen, Kontakte und Gespräche entstehen nur durch echten Austausch.
- **Die finale Entscheidung:** Welche Stelle du annimmst, welche Kompromisse du eingehst – das ist deine Entscheidung.

Zusammenfassung

Aufgabe	KI hilft	Dein Input nötig
Lebenslauf formulieren	✓ sehr gut	Deine echten Erfahrungen
Anschreiben schreiben	✓ sehr gut	Stellenanzeige + eigene Motivation
Interviewfragen üben	✓ gut	Zeit zum Üben
Gehalt verhandeln	✓ Argumente	Eigenrecherche Marktlage
Stelle auswählen	✗	Du allein

Kapitel 21 – Sprache und Übersetzung mit KI

Übersetzen, Texte in andere Sprachen bringen, eine neue Sprache lernen – KI-Werkzeuge haben die Sprachbarriere für viele Menschen deutlich gesenkt. Dieses Kapitel zeigt, welche Werkzeuge es gibt, wann sie helfen und wo ihre Grenzen liegen.

Übersetzungswerkzeuge im Überblick

Werkzeug	Besonderheit	Kostenlos?
DeepL	Sehr natürliche Übersetzungen, besonders für Europäische Sprachen	✓ Ja (mit Limits)
Google Translate	Über 130 Sprachen, Kameraübersetzung, Gesprächsmodus	✓ Ja
ChatGPT / Claude	Übersetzt und erklärt Ton, Register und Nuancen	✓ Ja (Basis)
DeepL Write	Verbessert Texte in Originalsprache (DE/EN)	✓ Ja (eingeschränkt)
Microsoft Translator	Gut für Geschäftsdokumente, Office-Integration	✓ Ja

> **Tipp:**
> Für deutsche und englische Texte ist **DeepL** meist die beste Wahl. Für viele weitere Sprachen oder wenn Kontext-Erklärungen wichtig sind, nimm **ChatGPT**.

Wann welches Werkzeug?

Situation	Empfehlung
Kurzen Text schnell übersetzen	DeepL oder Google Translate
Tonalität und Stil erhalten	ChatGPT mit Hinweis auf gewünschten Ton

Situation	Empfehlung
Schilder, Speisekarten fotografieren	Google Translate (Kamera-Funktion)
Formelles Schreiben übersetzen	DeepL + manuelle Prüfung
In Echtzeit ein Gespräch dolmetschen	Google Translate (Gesprächsmodus)
Seltenere Sprachen	Google Translate (größte Sprachabdeckung)

Ton und Register erhalten

Maschinelle Übersetzungen sind manchmal zu wörtlich oder treffen den Ton nicht. Mit KI lässt sich das steuern.

Beispiel-Prompts:

- „Übersetze diesen Text ins Englische. Der Ton soll förmlich und professionell sein."
- „Übersetze ins Französische und behalte den freundlichen, persönlichen Ton."
- „Was bedeutet dieser Satz auf Englisch – und gibt es eine bessere deutsche Formulierung dafür?"

> **Merksatz:**
> **KI übersetzt nicht nur Wörter – sie kann auch Bedeutung und Stil übertragen. Nutze diese Stärke, indem du den gewünschten Ton im Prompt angibst.**

Sprachen lernen mit KI

KI-Werkzeuge sind keine vollständigen Sprachlern-Apps – aber als ergänzendes Übungstool sind sie hervorragend geeignet.

Praktische Übungsszenarien:

Übung	Prompt
Vokabeln lernen	„Erkläre mir die 10 häufigsten Wörter auf Spanisch für Restaurantbesuche."
Grammatik verstehen	„Erkläre mir den Unterschied zwischen ‚ser' und ‚estar' auf Spanisch, einfach erklärt."

Übung	Prompt
Dialoge üben	„Führe mit mir ein Gespräch auf Englisch – ich bin Anfänger. Korrigiere meine Fehler bitte."
Sätze verbessern	„Ich schreibe auf Englisch: [Satz]. Was wäre eine natürlichere Formulierung?"

Grenzen kennen

- **Dialekte und Umgangssprache:** KI übersetzt Hochsprache gut – Dialekte, Slang und regionale Ausdrücke oft schlechter.
- **Fachsprache:** Medizinische, rechtliche oder technische Texte brauchen menschliche Prüfung.
- **Emotionaler Ton:** Ironie, Sarkasmus und kulturelle Bezüge gehen in der Übersetzung oft verloren.
- **Dolmetschen bei wichtigen Gesprächen:** Bei Behördengängen, Arztbesuchen oder Verhandlungen ist ein menschlicher Dolmetscher die sicherere Wahl.

> **Hinweis:**
> Für wichtige Dokumente (Verträge, behördliche Schreiben, medizinische Berichte) ist eine professionelle Übersetzung durch eine zertifizierte Fachkraft rechtlich oft erforderlich.

Zusammenfassung

Aufgabe	Empfohlen
Texte ins Englische/Deutsche	DeepL
Viele Sprachen, Kamera, Gespräch	Google Translate
Ton und Stil erhalten	ChatGPT mit Prompt
Sprache lernen	ChatGPT als Übungspartner
Wichtige Dokumente	Professionellen Übersetzer einbeziehen

Kapitel 22 – Lernen und Weiterbildung mit KI

KI kann ein geduldiger, jederzeit verfügbarer Lernbegleiter sein – der Inhalte erklärt, Fragen beantwortet, Übungsaufgaben stellt und den Fortschritt begleitet. Dieses Kapitel zeigt, wie das in der Praxis aussieht.

KI als persönlicher Tutor

Der größte Vorteil von KI beim Lernen: Sie antwortet immer – ohne Ungeduld, ohne Zeitmangel, in deinem eigenen Tempo.

Was KI als Lernhilfe leisten kann:

- Komplizierte Konzepte auf verschiedene Weisen erklären
- Fachbegriffe in einfacher Sprache definieren
- Beispiele für abstrakte Konzepte liefern
- Denk- und Lernfragen stellen
- Lernstoff auf eigene Vorkenntnisse zuschneiden

Beispiel-Prompts für das Lernen:

Lernziel	Prompt
Konzept verstehen	„Erkläre mir, was Inflation ist – so einfach wie möglich."
Tiefer einsteigen	„Ich habe das verstanden. Erkläre jetzt, warum zu hohe Inflation problematisch ist."
Analogie finden	„Erkläre mir das Prinzip von DNS-Servern mit einem Alltagsbeispiel."
Eigenes Wissen prüfen	„Stelle mir 5 Fragen zu Fotosynthese – ich bin Schüler, Klasse 8."

> **Tipp:**
> Sag der KI, wie viel du schon weißt. „Ich bin Anfänger" oder „Ich habe Grundkenntnisse" führt zu passenden Erklärungen statt zu überforderenden Antworten.

Lernpläne und Lernkarten erstellen

KI kann strukturierte Lernmaterialien auf Knopfdruck erstellen.

Lernplan-Prompt:

```
Ich möchte in 4 Wochen die Grundlagen der Buchhaltung lernen.
Ich kann täglich 30 Minuten investieren.
Erstelle mir einen Wochenplan mit konkreten Themen und Lernzielen.
```

Lernkarten (Flashcards):

```
Erstelle mir 10 Lernkarten zum Thema Photosynthese:
Vorderseite: Frage, Rückseite: kurze Antwort.
```

> **Tipp:**
> Lernkarten aus KI sind ein guter Startpunkt – überprüfe sie aber auf Richtigkeit, bevor du sie zum Auswendiglernen verwendest.

Für Eltern: Hausaufgabenhilfe mit KI

KI kann Kindern helfen, Inhalte zu verstehen – sollte aber nie einfach Antworten liefern, die abgeschrieben werden.

Hilfreiche Nutzung:
- „Erkläre meinem Kind (10 Jahre), wie Bruchrechnung funktioniert."
- „Stell meiner Tochter Übungsfragen zur Rechtschreibung, Thema: ss und ß."
- „Was ist der Unterschied zwischen einem Substantiv und einem Adjektiv – kindgerecht erklärt?"

Problematische Nutzung:
- Aufsätze, Referate oder Hausaufgaben direkt schreiben lassen – das verhindert echtes Lernen.
- Prüfungsaufgaben lösen lassen.

> **Merksatz:**
> **KI darf erklären und üben lassen – nicht erledigen. Das Verstehen findet im Kopf des Kindes statt, nicht auf dem Bildschirm.**

Sprachen, Prüfungsvorbereitung und Hobbywissen

Sprachen lernen: Dialoge üben, Grammatik erklären lassen, Vokabeln abfragen. Mehr dazu in Kapitel 21 (Sprache und Übersetzung).

Prüfungsvorbereitung:
- Zusammenfassungen wichtiger Themen erstellen lassen
- Prüfungsrelevante Fragen generieren lassen
- Schwächen gezielt ansprechen: „Wo liegen typische Fehler bei diesem Thema?"

Hobbywissen:
- Schach, Kochen, Fotografie, Gartenarbeit – KI kennt eine riesige Breite an Themen und erklärt auf dem gewünschten Niveau.

Zusammenfassung

Anwendung	Was KI kann
Konzepte erklären	Sehr gut – auf Wunsch einfach oder detailliert
Lernpläne erstellen	Gut – als Ausgangspunkt, nicht als festes Programm
Lernkarten generieren	Gut – immer auf Richtigkeit prüfen
Hausaufgaben erklären	Ja – aber nicht erledigen lassen
Prüfungen vorbereiten	Ja – Fragen üben, Zusammenfassungen
Hobbywissen vertiefen	Sehr gut – breite Abdeckung, kein Vorkenntnisvorwurf

Kapitel 23 – KI und Gesundheit

KI-Werkzeuge werden von vielen Menschen für Gesundheitsfragen genutzt – um Symptome nachzuschlagen, Beipackzettel zu verstehen oder sich auf Arztgespräche vorzubereiten. Dieses Kapitel zeigt, wann KI eine sinnvolle Hilfe ist und wo klare Grenzen gelten.

Was KI im Gesundheitsbereich leisten kann

KI ist kein Arzt und stellt keine Diagnosen. Aber als Informations- und Vorbereitungswerkzeug kann sie echter Nutzen sein:

- Medizinische Fachbegriffe in verständliche Sprache übersetzen
- Beipackzettel vereinfacht erklären
- Fragen für das nächste Arztgespräch formulieren
- Allgemeine Informationen zu Erkrankungen, Therapien und Vorsorge liefern
- Ernährungs- und Bewegungspläne als Orientierung erstellen

> **Wichtig:**
> KI ersetzt keinen Arzt, keine Apothekerin, keine Psychotherapeutin. Bei akuten Beschwerden, Notfällen oder anhaltenden Symptomen gilt: Fachperson aufsuchen – nicht KI befragen.

Symptome nachschlagen – realistischer Rahmen

Viele Menschen googeln Symptome – mit der Folge, dass jedes Kopfweh zum Hirntumor wird. KI kann hier hilfreich sein, wenn man den richtigen Umgang kennt.

Hilfreiche Anfragen:

- „Welche häufigen Ursachen gibt es für anhaltende Müdigkeit? Was davon ist harmlos, was sollte ich abklären lassen?"
- „Mein Kind hat Fieber und Ohrenschmerzen. Wann sollte ich zum Arzt?"
- „Was bedeutet der Begriff ‚Hypothyreose' einfach erklärt?"

Weniger hilfreiche Anfragen:

- „Habe ich Krebs?" – KI kann und darf das nicht beurteilen.
- „Soll ich das Medikament absetzen?" – Nur mit Rücksprache beim Arzt oder der Apotheke.

> **Tipp:**
> Nutze KI, um dich auf ein Gespräch mit dem Arzt vorzubereiten: „Welche Fragen sollte ich meinem Arzt zu diesem Befund stellen?" Das verbessert die Qualität des Arztgesprächs.

Beipackzettel und Medikamente verstehen

Beipackzettel sind oft in einer Sprache geschrieben, die für Laien schwer verständlich ist. KI kann hier als Vermittler helfen.

Beispiel-Prompt:

```
Erkläre mir den folgenden Abschnitt aus einem Beipackzettel in einfacher Sprache:
[Text einfügen]
```

Wichtige Einschränkung: Informationen aus Beipackzetteln sind nicht immer identisch mit dem, was Ärzte verordnen. Bei Unsicherheiten zur Dosierung oder Wechselwirkungen immer Apotheke oder Arzt fragen.

Psychische Gesundheit

KI kann bei Alltagsstress, Gedankensortierung und Informationsfragen helfen – aber bei ernsteren psychischen Problemen braucht es menschliche Unterstützung.

Was KI kann:
- Entspannungsübungen und Atemtechniken erklären
- Über Stressmanagement informieren
- Erste Orientierung zu Anlaufstellen geben

Was KI nicht kann:
- Therapeutische Beziehung ersetzen
- Krisenintervention leisten
- Traumata oder Erkrankungen behandeln

Hinweis:

In akuten Krisen: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 (kostenlos, 24h) oder Notaufnahme aufsuchen. KI ist in solchen Momenten keine geeignete Anlaufstelle.

Zusammenfassung

Anwendung	KI hilfreich?	Einschränkung
Fachbegriffe erklären	✓ Sehr gut	Immer auch Quelle prüfen
Beipackzettel vereinfachen	✓ Gut	Arzt/Apotheke bei Unsicherheit
Arztgespräch vorbereiten	✓ Sehr gut	KI kennt deine Akte nicht
Symptome einordnen	⚠ Eingeschränkt	Kein Ersatz für Untersuchung
Medikamente anpassen	✗ Nein	Nur Fachperson
Psychische Krisen	✗ Nein	Mensch/Hotline aufsuchen

Kapitel 24 – KI-Ethik im Alltag

KI-Werkzeuge sind mächtig und weitgehend frei zugänglich. Das wirft Fragen auf: Was darf ich damit machen? Was ist problematisch – auch wenn es niemand sieht? Dieses Kapitel gibt eine praxisnahe Orientierung ohne Moralvortrag.

Wann ist KI-Nutzung in Ordnung?

Eine einfache Orientierungsfrage: **Würde ich diesen KI-Output als eigene Arbeit ausgeben, ohne dass das jemanden täuscht oder schadet?**

Wenn ja: meist in Ordnung.
Wenn nein: Kennzeichnung, Abklärung oder Verzicht nötig.

Eindeutig in Ordnung:
- KI für Entwürfe nutzen, die du selbst überprüfst und verantwortest
- KI zur Recherche oder Zusammenfassung nutzen
- KI-generierte Bilder für private Nutzung oder mit Kennzeichnung veröffentlichen
- KI als Lern- und Übungspartner einsetzen

Grauzone – kommt auf den Kontext an:
- Schulaufsätze oder Hausarbeiten mit KI schreiben (von Schule/Hochschule abhängig)
- KI-Texte in professionellen Kontexten ohne Hinweis verwenden

Klar problematisch:
- Andere durch KI-generierte Inhalte gezielt täuschen
- Deepfakes realer Personen ohne deren Zustimmung erstellen
- KI-Texte als eigene Leistung in Prüfungen einreichen, wenn das verboten ist

---

Deepfakes – was sie sind und wie man sie erkennt

Ein **Deepfake** ist ein KI-generiertes oder KI-bearbeitetes Video, Bild oder eine Audiodatei, die eine reale Person zeigt oder imitiert – ohne deren Zustimmung.

Woran erkennst du Deepfakes?

Hinweis	Erklärung
Unnatürliche Bewegungen	Augen blinzeln seltsam, Mundbewegungen passen nicht zu Ton
Inkonsistente Beleuchtung	Schatten und Licht stimmen nicht überein
Unscharfe Ränder	Haare, Ohren oder Halsbereiche wirken verschwommen
Ungewöhnlicher Kontext	Die Person sagt etwas, das zu ihr nicht passt
Fehlendes Original	Kein offizieller Kanal oder keine verlässliche Quelle

Was tun bei verdächtigem Material?
- Suche das Video bei Reverse Image Search (Google, TinEye)
- Prüfe den Originalkanal der Person oder Behörde
- Melde eindeutige Deepfakes bei der jeweiligen Plattform

Urheberrecht bei KI-generierten Inhalten

Das Urheberrecht ist im Wandel. Stand 2026 gelten diese Grundregeln:

Texte:
- KI-generierte Texte genießen in Deutschland keinen eigenen Urheberrechtsschutz.
- Wenn du einen KI-Text bearbeitest und gestalterisch prägst, kann ein eigenes Urheberrecht entstehen.

Bilder:
- Ähnlich: Reine KI-Generierung ohne menschliche kreative Leistung = kein Schutz.
- Training auf urheberrechtlich geschütztem Material ist ein offener Rechtsstreit.
- Adobe Firefly: für kommerzielle Nutzung empfohlen, weil lizenziertes Trainingsmaterial.

Musik:
- KI-generierte Musik ohne menschliche Beteiligung: noch wenig Rechtsprechung.
- Auf Plattformen (YouTube, Spotify) gelten zusätzlich eigene Richtlinien.

> **Hinweis:**
> Für kommerzielle Projekte oder Veröffentlichungen lohnt eine kurze rechtliche Einschätzung. Die Rechtslage entwickelt sich schnell.

KI als Ghost-Writer – Transparenz und Kennzeichnung

In vielen Bereichen ist es akzeptiert, Hilfe beim Schreiben zu nutzen. KI ist eine neue Form dieser Hilfe. Faustregel: **Wer Transparenz erwartet, dem schuldet man sie.**

Kontext	Empfehlung
Private E-Mail	Keine Pflicht zur Kennzeichnung
Unternehmens-Newsletter	Im Team klären; bei Lesern entsteht Vertrauen durch Offenheit
Journalismus	Redaktionelle Richtlinien beachten; KI-Unterstützung oft kennzeichnen
Akademische Arbeiten	Hochschulregeln beachten; oft explizites Verbot oder Deklarationspflicht
Social Media	Keine gesetzliche Pflicht; Authentizität zahlt sich langfristig aus

Entscheidungshilfe: Darf ich das?

Situation	Okay	Grauzone	Problematisch
Anschreiben mit KI schreiben	✓		
Schulaufsatz mit KI abgeben		✓ (schulabhängig)	
Bild einer Prominenten erstellen			✓
Fake-Bewertungen generieren			✓
KI-Bild in Vereins-Newsletter	✓ (mit Hinweis)		
KI-Diagnose als medizinischen Rat weitergeben			✓
Zusammenfassung eines Meetings schreiben lassen	✓		
Prüfung mit KI ablegen (verboten)			✓

Zusammenfassung

KI-Ethik im Alltag ist keine abstrakte Philosophie – es geht um konkrete Entscheidungen: täuschen oder nicht, kennzeichnen oder nicht, verantworten oder nicht.

Die drei Leitfragen:

1. **Täusche ich jemanden?**
2. **Schade ich jemandem?**
3. **Würde ich dazu stehen, wenn es jemand wüsste?**

Wenn alle drei mit Nein beantwortet werden: grünes Licht.

Kapitel 25 – Glossar

Dieses Glossar erklärt die wichtigsten Begriffe rund um KI – in einfacher Sprache, ohne Fachwissen vorauszusetzen. Alphabetisch sortiert.

A

Algorithmus
Eine Folge von Anweisungen, nach denen ein Computer eine Aufgabe ausführt. KI-Algorithmen sind besonders komplex, weil sie nicht fix programmiert sind, sondern aus Daten lernen.

API (Application Programming Interface)
Eine Schnittstelle, über die Programme miteinander kommunizieren. Wenn ein anderes Programm ein KI-Werkzeug nutzt (z. B. ein E-Mail-Client mit eingebautem KI-Assistent), passiert das meist über eine API.

Automatisierung
Wenn wiederkehrende Aufgaben ohne menschliches Eingreifen erledigt werden. KI kann Automatisierung unterstützen, z. B. Texte automatisch sortieren, zusammenfassen oder beantworten.

B

Bias (Verzerrung)
KI-Modelle lernen aus Daten. Wenn diese Daten einseitig sind, übernimmt die KI diese Einseitigkeit. Beispiel: Ein KI-Modell, das vor allem mit Texten von Männern trainiert wurde, bevorzugt möglicherweise männliche Formulierungen.

C

Chatbot
Ein Programm, das Konversationen mit Menschen führt. Moderne Chatbots wie ChatGPT basieren auf Sprachmodellen und sind deutlich leistungsfähiger als ältere regelbasierte Chatbots.

ChatGPT
Ein KI-Werkzeug des Unternehmens OpenAI. Eines der bekanntesten Sprachmodelle weltweit. Für die meisten Nutzer kostenlos zugänglich unter chat.openai.com.

Claude
Ein KI-Werkzeug des Unternehmens Anthropic. Bekannt für lange Kontextfenster und nüchternes Kommunikationsverhalten. Zugänglich unter claude.ai.

Copilot (Microsoft)
KI-Assistent von Microsoft, integriert in Windows, Office und den Edge-Browser. Basiert auf Technologie von OpenAI.

D

Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)
EU-Verordnung, die regelt, wie personenbezogene Daten verarbeitet werden dürfen. Gilt auch für die Nutzung von KI-Werkzeugen, wenn dabei Daten anderer Personen eingegeben werden. Mehr dazu in Kapitel 06.

Deep Learning
Eine Methode, mit der KI-Modelle trainiert werden. Dabei werden große Netzwerke aus künstlichen „Neuronen" genutzt, die Muster in riesigen Datenmengen erkennen. Ist die Grundlage moderner Sprachmodelle.

E

Eingabe (Prompt)
Das, was du in ein KI-Werkzeug eintippst. Je konkreter die Eingabe, desto nützlicher das Ergebnis. Mehr dazu in Kapitel 07.

F

Fine-Tuning
Das Nachtrainieren eines Basismodells auf spezifischen Daten. Beispiel: Ein allgemeines Sprachmodell wird mit medizinischen Texten weitertrainiert, um besser bei Medizinfragen zu sein.

G

Generative KI
KI, die neue Inhalte erzeugt – Texte, Bilder, Audio, Video. Im Gegensatz zu klassischer KI, die nur analysiert oder klassifiziert.

GPT (Generative Pre-trained Transformer)
Die Modell-Architektur hinter ChatGPT. „Pre-trained" bedeutet, dass das Modell auf riesigen Textmengen vortrainiert wurde. „Transformer" beschreibt die technische Struktur.

H

Halluzination
Wenn KI Informationen erfindet, die plausibel klingen, aber falsch oder nicht existent sind. Dazu gehören erfundene Quellen, falsche Zahlen oder nicht existierende Personen. Immer überprüfen. Mehr dazu in Kapitel 01.

I

Intelligente Suche
Suchfunktionen, die KI nutzen, um bessere Ergebnisse zu liefern. Beispiele: Google mit KI-Zusammenfassungen, Bing mit Copilot-Integration.

K

Kontextfenster
Die Menge an Text, die ein KI-Modell in einem Gespräch gleichzeitig „sehen" und verarbeiten kann. Bei langen Gesprächen kann früher Gesagtes aus dem Kontextfenster fallen – die KI „vergisst" es dann.

KI (Künstliche Intelligenz)
Oberbegriff für Computersysteme, die Aufgaben ausführen, die bisher menschliches Denken erforderten: Sprache verstehen, Muster erkennen, Entscheidungen treffen. Mehr dazu in Kapitel 01.

L

LLM (Large Language Model / Großes Sprachmodell)
Ein KI-Modell, das mit riesigen Textmengen trainiert wurde und Sprache erzeugen, übersetzen, zusammenfassen und beantworten kann. ChatGPT, Claude und Gemini sind LLMs.

M

Maschinelles Lernen (Machine Learning)
Der Oberbegriff für KI-Methoden, bei denen Computer aus Daten lernen, statt nach festen Regeln zu arbeiten. Deep Learning ist eine Unterform davon.

Modell
Das trainierte KI-System. Wenn man von „einem KI-Modell" spricht, meint man die mathematischen Strukturen, die das System gelernt hat. Verschiedene Modelle haben verschiedene Stärken.

N

Neuronales Netz
Eine Struktur im Deep Learning, die lose dem menschlichen Gehirn nachempfunden ist. Viele miteinander verbundene „Neuronen" (Recheneinheiten) verarbeiten Informationen gemeinsam.

O

OpenAI
Das Unternehmen hinter ChatGPT und den GPT-Modellen. Ursprünglich als gemeinnützige Organisation gegründet, heute kommerziell tätig.

Opt-out
Die Möglichkeit, sich von einer bestimmten Datenverwendung abzumelden. Viele KI-Anbieter bieten ein Opt-out aus der Nutzung eigener Eingaben für das Modelltraining an.

P

Personenbezogene Daten
Alle Informationen, mit denen eine Person identifiziert werden kann. Schutz dieser Daten ist Thema der DSGVO. Mehr dazu in Kapitel 06.

Prompt
Die Eingabe, die du einem KI-Werkzeug gibst. Ein gut formulierter Prompt führt zu besseren Ergebnissen. Mehr dazu in Kapitel 07.

Prompt Engineering
Die Kunst, Eingaben so zu formulieren, dass KI-Werkzeuge möglichst gute Ergebnisse liefern. Kein Programmieren – sondern sprachliches Handwerk.

R

RAG (Retrieval Augmented Generation)
Eine Methode, bei der ein KI-Modell auf externe Dokumente oder Datenbanken zugreifen kann, um aktuellere oder spezifischere Antworten zu geben. Wird in Unternehmens-KI-Systemen häufig eingesetzt.

S

Sprachmodell
Ein KI-Modell, das auf Sprache spezialisiert ist. Es versteht und erzeugt Text. Kann auch andere Aufgaben erledigen (Übersetzen, Zusammenfassen, Code schreiben), solange diese sprachbasiert sind.

T

Token
Die kleinste Einheit, mit der ein Sprachmodell arbeitet. Ungefähr ein Wort oder ein Wortfragment. Die Kosten für KI-API-Nutzung und die Länge des Kontextfensters werden oft in Tokens gemessen.

Training (von KI-Modellen)
Der Prozess, bei dem ein KI-Modell aus großen Datenmengen lernt. Dauert oft Wochen oder Monate und erfordert enorme Rechenleistung.

W

Wissensdatum (Training Cutoff)
Der Zeitpunkt, bis zu dem ein KI-Modell trainiert wurde. Neuere Ereignisse danach kennt das Modell nicht – es sei denn, es hat Zugang zum Internet (wie Copilot oder ChatGPT mit Web-Suche).

Z

Zero-Shot-Prompting
Wenn du eine KI-Aufgabe gibst, ohne Beispiele vorab zu liefern. Die KI löst die Aufgabe allein auf Basis ihres Trainings. Im Gegensatz dazu gibt es „Few-Shot-Prompting", bei dem du ein oder zwei Beispiele mitgibst, um das Ergebnis zu steuern.

> **Tipp:** Du brauchst nicht alle Begriffe auswendig zu lernen. Dieses Glossar ist zum Nachschlagen – wenn du einen Begriff begegnest, den du nicht kennst, schau hier nach.

Cheatsheet – Alle Kapitel auf einen Blick

Die 4 wichtigsten Aussagen aus jedem Kapitel.

---

01 – Was ist KI?

- KI lernt aus Daten und erkennt Muster – sie befolgt keine festen Regeln.
- Sprachmodelle berechnen wahrscheinliche Fortsetzungen, sie „verstehen" nicht.
- Falsche Ausgaben klingen genauso selbstsicher wie richtige.
- Trotzdem bringen die Ergebnisse für den Alltag echten, konkreten Nutzen.

---

02 – KI-Werkzeuge und Modelle

- ChatGPT, Gemini, Claude und Copilot sind die meistgenutzten Werkzeuge.
- Alle haben kostenlose Grundversionen, die für den Alltag meist ausreichen.
- Kein Werkzeug ist universell besser – je nach Aufgabe lohnt der Vergleich.
- Starte mit einem Tool, lerne es kennen, wechsle erst bei konkretem Bedarf.

---

03 – Was KI gut kann

- KI schreibt Texte, fasst zusammen, übersetzt, erklärt und plant.
- Besonders stark bei Routineaufgaben mit klarem Ergebnis: E-Mails, Checklisten.
- Kreative Aufgaben gelingen gut als Entwurf – den letzten Schliff liefert der Mensch.
- Der Hebel entsteht durch regelmäßige Nutzung für kleine Aufgaben, nicht nur große.

---

04 – Was KI nicht kann

- KI kennt die Realität nur durch Texte – keine Erfahrung, kein Gefühl, keine Verantwortung.
- Sie halluziniert: falsche Infos werden genauso formuliert wie richtige.
- Menschliche Beziehungen und Notfallsituationen sind kein KI-Terrain.
- Kritisches Denken und Gegenkontrolle bleiben unverzichtbar.

---

05 – Sichere Nutzung

- Keine Passwörter, Bankdaten oder medizinischen Akten in KI-Tools eingeben.
- Option „Chat-Verlauf nicht für Training nutzen" in den Einstellungen aktivieren.

- Nur das teilen, was du auch auf einer Postkarte schreiben würdest.
- Zweifaktor-Authentifizierung für KI-Konten schützt vor Missbrauch.

---

06 – Datenschutz Basics

- KI-Anbieter speichern Eingaben und nutzen sie möglicherweise zur Modellverbesserung.
- Keine personenbezogenen Daten Dritter eingeben: Name, Adresse, Diagnose.
- Für berufliche Nutzung gibt es datenschutzkonforme Versionen mit Auftragsverarbeitung.
- Du bist verantwortlich, wenn du Drittdaten in KI-Systeme eingibst.

---

07 – KI-Scamming & Selbstverteidigung

- KI ermöglicht täuschend echte Phishing-Mails, Deepfake-Anrufe und Fake-Angebote.
- Das wichtigste Erkennungsmerkmal ist künstliche Dringlichkeit.
- Im Zweifel: auflegen, offizielle Nummer suchen und direkt nachfragen.
- Ein Codewort im Familien- oder Teamkreis schützt vor Stimmfälschungen.

---

08 – Die Prompt-Formel

- Ein guter Prompt hat vier Teile: Rolle, Aufgabe, Format, Kontext.
- Je präziser die Eingabe, desto nützlicher die Ausgabe.
- Ergebnisse lassen sich durch Nachfragen iterativ verbessern.
- Prompt-Vorlagen mit bewährten Formulierungen sparen täglich Zeit.

---

09 – Texte und E-Mails

- KI kann E-Mails, Berichte, Reden und Posts im gewünschten Ton schreiben.
- Die eigene Stimme bleibt erhalten, wenn du Stil und Ton im Prompt beschreibst.
- KI hilft besonders bei schwierigen oder emotional belasteten Texten.
- Nie einen KI-Text ungelesen absenden – immer kurz lesen und Fakten prüfen.

---

10 – Zusammenfassen und Recherchieren

- Lange Dokumente lassen sich in Sekunden auf das Wesentliche reduzieren.
- KI liefert schnelle Überblicke, ersetzt aber keine Recherche in Primärquellen.
- Quellenangaben aus KI immer separat prüfen – sie werden gelegentlich erfunden.
- Für aktuelle Ereignisse Werkzeuge mit Webzugang nutzen (Perplexity, Bing Copilot).

---

11 – Alltagshilfe

- KI plant Reisen, erstellt Einkaufslisten, schreibt Rezepte und hilft bei Behördenbriefen.
- Besonders wertvoll für Texte, die man ungern selbst schreibt: Beschwerden, Absagen.
- KI nimmt das leere Blatt weg – Anfangen wird einfacher.
- Der größte Nutzen entsteht durch regelmäßigen Einsatz auch bei kleinen Aufgaben.

---

12 – KI für Selbstständige und Teams

- Selbstständige nutzen KI für Angebote, Rechnungstexte, Marketing und Kommunikation.
- Im Team helfen KI-generierte Protokolle und Briefings allen.
- Klare Team-Regeln für KI verhindern Qualitäts- und Datenschutzprobleme.
- Wirtschaftlicher Vorteil entsteht durch Konsequenz – täglich, nicht nur im Ausnahmefall.

---

13 – 7-Tage-Einstiegsplan

- Sieben aufeinanderfolgende Tage mit je einer kleinen Aufgabe bauen echte Routine auf.
- Tag 1: erstes Gespräch mit ChatGPT. Tag 4: erste eigene Prompt-Vorlage.
- Tag 7: KI in einem realen Arbeitsablauf einsetzen.
- Nach einer Woche weißt du, wo KI dir am meisten bringt.

---

14 – GitHub und Copilot

- GitHub Copilot ist in VS Code integriert und schlägt Code in Echtzeit vor.
- Er generiert Funktionen, Tests und Dokumentation aus Kommentaren oder Kontext.
- Copilot Chat erklärt Fehlermeldungen und schlägt Refactoring-Optionen vor.
- Auch ohne Programmierkenntnisse nützlich: Skripte, Formeln, Automatisierungen.

---

15 – VS Code und Entwicklung

- VS Code ist kostenlos, erweiterbar und der meistgenutzte Editor weltweit.
- Mit KI-Erweiterungen werden Codeentwurf und Debugging deutlich schneller.
- Auch für Nicht-Programmierer nützlich: HTML, Markdown, JSON, CSV editieren.
- Der Einstieg lohnt sich, sobald du regelmäßig Textdateien bearbeitest.

---

16 – Model Collapse

- Wenn Modelle auf KI-generierten Inhalten trainiert werden, verlieren sie an Qualität.
- Dieses Phänomen heißt Model Collapse und betrifft alle, die mit KI produzieren.

- Gegenmittel: Texte mit echten Erfahrungen und Perspektiven anreichern.
- KI ist Assistent, nicht Autor – die menschliche Stimme muss sichtbar bleiben.

---

17 – Bilder erstellen mit KI

- Bildgeneratoren wie DALL·E, Firefly oder Ideogram erstellen Bilder aus Text.
- Gute Prompts beschreiben Motiv, Stil, Stimmung und Format.
- Für den Alltag reichen kostenlose Tools; für kommerzielle Nutzung auf Lizenz achten.
- KI-generierte Bilder sollten als solche kenntlich gemacht werden.

---

18 – Fakten prüfen mit KI

- KI halluziniert: Falsche Infos klingen genauso überzeugend wie richtige.
- Quellenangaben aus KI immer separat prüfen – Titel, Autor, Jahr gegenchecken.
- Externe Plattformen (Correctiv, ARD-Faktenfinder, Mimikama) für aktuelle Themen nutzen.
- Vor dem Weitergeben: Quelle, Aktualität, Gegencheck, Fachlichkeit, Relevanz prüfen.

---

19 – KI am Smartphone

- Kamera, Tastatur, Sprachassistent – KI steckt schon in jedem Smartphone.
- Apps wie ChatGPT, Gemini und Copilot sind kostenlos für iOS und Android.
- Spracheingabe macht KI-Nutzung unterwegs einfach und schnell.
- Keine sensiblen Daten per Sprache eingeben, Berechtigungen regelmäßig prüfen.

---

20 – Bewerbung und Jobsuche

- KI entwirft Anschreiben, spitzt Lebensläufe zu und simuliert Interviewfragen.
- Ton und persönliche Erfahrung kommen vom Menschen – KI liefert den Rahmen.
- Keine sensiblen Daten (vollständige Adresse, Geburtsdatum) im Prompt.
- KI-Unterstützung bei der Bewerbung ist keine Unehrlichkeit – nur gute Vorbereitung.

---

21 – Sprache und Übersetzung

- DeepL ist die beste Wahl für natürliche Übersetzungen im europäischen Sprachraum.
- ChatGPT übersetzt und erklärt dabei Ton, Register und Nuancen.
- Für Verträge und Behördenschreiben ist zertifizierte Übersetzung oft Pflicht.
- Mit KI lassen sich neue Sprachen üben: Grammatik, Vokabeln, Dialoge.

---

22 – Lernen und Weiterbildung

- KI ist ein geduldiger Tutor, der immer verfügbar ist und nie ungeduldig wird.
- Lernpläne und Karteikarten lassen sich in Sekunden generieren – immer prüfen.
- Für Kinder: KI darf erklären, aber nicht die Hausaufgabe erledigen.
- Größter Lerneffekt: KI zum Fragen und Üben nutzen, nicht zum Abschreiben.

---

23 – KI und Gesundheit

- KI kann Fachbegriffe erklären, Beipackzettel vereinfachen und Arztgespräche vorbereiten.
- Kein Ersatz für Diagnose oder Behandlung – bei Beschwerden Fachperson aufsuchen.
- Für psychische Krisen: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 (kostenlos, 24h).
- KI-Gesundheitsinfos immer mit Arzt oder Apotheke abgleichen vor Entscheidungen.

---

24 – KI-Ethik im Alltag

- Drei Leitfragen: Täusche ich jemanden? Schade ich jemandem? Würde ich dazu stehen?
- Deepfakes ohne Zustimmung der abgebildeten Person sind in Deutschland strafbar.
- KI-generierte Inhalte haben in Deutschland keinen eigenen Urheberrechtsschutz.
- Kennzeichne KI-Output, wenn es auf Authentizität ankommt.

---

25 – Glossar

- Das Glossar erklärt die wichtigsten KI-Begriffe in verständlicher Sprache.
- Von Algorithmus über Halluzination bis Wissensdatum – alphabetisch gelistet.
- Ideal zum Nachschlagen während des Kurses oder im nächsten KI-Gespräch.
- Kein Vorwissen nötig: Die Erklärungen sind absichtlich einfach gehalten.

KI-KOMPASS

Anhang

Checklisten · Prompt-Vorlagen · Uebungsblatter

Werkzeugübersicht (Stand Mai 2026)

> Welches KI-Tool passt zu mir? · Ergänzt Kapitel 02

Die fünf wichtigsten Alltagstools im Vergleich

Tool	Anbieter	Kosten	Stärken	Datenschutz (kostenlos)	Empfehlung für
ChatGPT	OpenAI (USA)	Kostenlos / ab 20 $/Monat	Vielseitig, sehr gute Sprachqualität, große Community	Trainingsdaten-Opt-out möglich	Einsteiger, allgemeiner Einsatz
Claude	Anthropic (USA)	Kostenlos / ab 20 $/Monat	Lange Texte, nuancierte Antworten, hohes Sicherheitsbewusstsein	Opt-out möglich	Schreiben, Überarbeiten, Analyse
Gemini	Google (USA)	Kostenlos / ab 21,99 /Monat	Google-Integration (Gmail, Docs), gut für Suche	Google-Datenschutz gilt	Google-Workspace-Nutzer
Microsoft Copilot	Microsoft (USA)	Kostenlos / in M365 inklusive	Direkt in Word, Outlook, Teams integriert	M365-Datenschutzregeln	Office-Nutzer im Beruf
Perplexity	Perplexity AI (USA)	Kostenlos / ab 20 $/Monat	Quellenangaben, aktuelle Infos, Recherche	Datennutzung für Training möglich	Recherche, Faktencheck-Unterstützung

Was „kostenlos" bedeutet

Bei allen kostenlosen Versionen gilt: Das Modell kann die Chateingaben für Training verwenden, sofern kein Opt-out eingestellt ist. Für berufliche oder sensible Daten immer die **Business-Version** mit Datenschutzvertrag (AVV) verwenden.

Datenschutzkonformer Einsatz im Beruf

Tool	Business-Option
ChatGPT	ChatGPT Team / Enterprise
Claude	Claude for Work / API
Gemini	Google Workspace (Gemini for Business)
Microsoft Copilot	Microsoft 365 Copilot (ab 30 /Nutzer/Monat)
Perplexity	Perplexity Enterprise

Mein Einstiegs-Tipp

Wenn du heute startest: Öffne chatgpt.com oder claude.ai – beide sind kostenlos, auf Deutsch verfügbar und für Einsteiger gut geeignet. Kein Konto nötig für erste Tests (ChatGPT).

> **Hinweis:** Preise und Funktionen ändern sich regelmäßig. Aktuelle Details immer auf der jeweiligen Produktseite prüfen.

Sicherheits-Checkliste: KI, Scamming und digitale Selbstverteidigung

> Diese Checkliste ergänzt Kapitel 14. Sie ist zum Ausdrucken und Aufhängen geeignet.

Für Privatpersonen

- [ ] Keine Sicherheitscodes, PINs oder TANs am Telefon weitergeben
- [ ] Keine Bankdaten über Links eingeben – nur über offizielle App oder Website
- [ ] Bei Notfallanrufen: sofort auflegen, bekannte Nummer direkt zurückrufen
- [ ] Familien-Codewort vereinbaren und nutzen
- [ ] Keine Gutscheinkarten, Kryptowährungen oder Sofortüberweisungen auf Zuruf
- [ ] Screenshots und Beweise sichern, bevor man löscht
- [ ] Verdächtige Fälle melden (Polizei oder Verbraucherzentrale)
- [ ] Keine Fernwartung durch unbekannte Anrufer erlauben
- [ ] Unbekannte Shops vor Kauf googeln (Shopname + „Erfahrungen")

Für kleine Unternehmen und Vereine

- [ ] Vier-Augen-Prinzip bei Zahlungen schriftlich festlegen
- [ ] Keine Zahlungsfreigabe ausschließlich per Chat, Sprachnachricht oder Video
- [ ] Klare interne Rückrufregel für ungewöhnliche Zahlungsanfragen
- [ ] Mitarbeitende regelmäßig für KI-Phishing und CEO-Fraud sensibilisieren
- [ ] Keine Fernwartung durch unbekannte Anrufer erlauben
- [ ] Kontodatenänderungen von Lieferanten immer separat telefonisch bestätigen
- [ ] Verdachtsfälle intern dokumentieren und kommunizieren
- [ ] Klare Regel: Passwörter werden nie per Chat oder E-Mail weitergegeben

Die Schutzformel

> **Stoppen. Prüfen. Rückkanal nutzen.**

Schritt	Was das bedeutet
Stoppen	Nicht sofort reagieren. Dringlichkeit ist eine Manipulationstechnik.
Prüfen	Ist die Anfrage plausibel? Gab es Vorankündigung? Stimmen Details?
Rückkanal nutzen	Über einen unabhängigen, bekannten Weg bestätigen.

Hinweis: Diese Checkliste gibt allgemeine Orientierung. Sie ersetzt keine Rechtsberatung und keine Strafanzeige. Im Ernstfall: Polizei kontaktieren.

Datenschutz-Checkliste

> Zum Ausdrucken · Ergänzt Kapitel 06

Vor jeder Nutzung

- [ ] Für Daten Dritter: Tool mit Datenschutzvertrag (Business-Version) nutzen.
- [ ] Echte Namen, Adressen und Kontaktdaten vor der Eingabe anonymisieren.
- [ ] Keine Passwörter, PINs oder Zugangsdaten eingeben – niemals.
- [ ] Keine Gesundheitsdaten (eigene oder fremde) eingeben.
- [ ] Frage stellen: „Würde ich das einem Fremden erzählen?" – Wenn nein: nicht eingeben.

Einmalig einrichten

- [ ] Opt-out für Modelltraining aktiviert (Einstellungen → Datenschutz).
- [ ] Datenschutzerklärung des Tools einmalig überflogen (Training? Speicherfristen?).
- [ ] Chatverlauf regelmäßig löschen – Intervall: _____

Für Selbstständige und kleine Unternehmen

- [ ] Nur anonymisierte Beispiele eingeben, keine echten Kundendaten.
- [ ] Bei beruflichem Einsatz: Business-Version mit AVV nutzen.
- [ ] KI-Tool-Einsatz intern kommuniziert und dokumentiert.
- [ ] Mitarbeitende über Grundregeln informiert.

> **Merksatz:** Was du nicht eingibst, kann nicht gespeichert werden.

Prompt-Checkliste

> Zum Ausdrucken · Ergänzt Kapitel 07

Bevor du den Prompt abschickst

- [ ] Konkrete Aufgabe formuliert? (Nicht „Schreib was." – Sondern „Schreib eine E-Mail an ...")
- [ ] Kontext gegeben? (Wer? Worum geht es? Was ist das Ziel?)
- [ ] Format angegeben? (Liste, Fliesstext, Tabelle, Länge ...)
- [ ] Ton angegeben, wenn wichtig? (Formell, freundlich, sachlich, einfach ...)
- [ ] Optional: Rolle zugewiesen? („Du bist ein erfahrener ...")

Nach dem Ergebnis

- [ ] Ergebnis gelesen, bevor es weitergegeben wurde?
- [ ] Alle Fakten, Namen und Zahlen korrekt?
- [ ] Ton passend zur Situation?
- [ ] Nichts Wichtiges vergessen?
- [ ] Bei schlechtem Ergebnis: neuen Prompt mit mehr Kontext versucht?

Die R-T-K-F-Formel

Buchstabe	Bedeutung	Mein Prompt enthält:
R	Rolle	_____
T	Task (Aufgabe)	_____
K	Kontext	_____
F	Format	_____

> **Faustregel:** Je genauer die Eingabe, desto nützlicher das Ergebnis.

Team-Nutzungs-Checkliste

> Zum Ausdrucken · Ergänzt Kapitel 11

Absprachen im Team

- [ ] Wir haben uns auf ein (oder zwei) KI-Tools geeinigt.
- [ ] Alle wissen: Keine echten Kundennamen oder Vertragsdaten in kostenlose Tools.
- [ ] Für berufliche Daten: Business-Version mit Datenschutzvertrag.
- [ ] Jede Person ist selbst verantwortlich für ihre KI-Ausgaben.
- [ ] Eine kurze Hausregel ist schriftlich festgehalten.

Vor jeder Nutzung

- [ ] Keine internen Zahlen, Strategiepläne oder Vertragsdetails eingeben.
- [ ] Kundendaten anonymisieren vor der Eingabe.
- [ ] Ergebnis prüfen, bevor es weitergeleitet wird.

Unsere Haus-Regel (ausfüllen)

Wir nutzen: _____

Wir geben NICHT ein: _____

Ergebnisse prüft: _____

Bei Fragen wenden wir uns an: _____

> **Empfehlung:** Das Team-Regelblatt im Anhang als einseitige Referenz aufhängen.

Tool-Auswahl-Checkliste

> Zum Ausdrucken · Ergänzt Kapitel 02 und die Werkzeugübersicht

Meine Anforderungen (ankreuzen)

Ich will hauptsächlich:

- [ ] Texte und E-Mails schreiben
- [ ] Texte zusammenfassen
- [ ] Recherchieren und Themen verstehen
- [ ] Direkt im Browser / Office nutzen (ohne Extra-App)
- [ ] Im Team nutzen
- [ ] Auf Deutsch arbeiten
- [ ] Datenschutzkonform für berufliche Nutzung

Mein Budget:

- [ ] Kostenlos
- [ ] Bis 20 /Monat
- [ ] Mehr, wenn es sich lohnt

Tool-Vergleich (selbst ausfüllen)

Kriterium	Tool 1: _	Tool 2: _
Kosten		
Datenschutz		
Deutschkenntnisse		
Einsteigerfreundlich		
Gut für meinen Zweck		

Meine Entscheidung

Ich starte mit: _____

Weil: _____

> **Tipp:** Fang mit einem einzigen Tool an. Mehr Optionen helfen erst, wenn du ein Gefühl entwickelt hast.

Prompt-Vorlagen: E-Mails

> Kopieren, anpassen, abschicken · Ergänzt Kapitel 08

E-Mail schreiben – Vorlage

```
Schreib eine [freundliche / sachliche / formelle] E-Mail an [Empfänger].
Thema: [Thema kurz beschreiben].
Ich möchte erreichen: [Ziel].
Ton: [Ton].
Länge: [kurz / mittel / ausführlich].
```

Widerspruch / Beschwerde

```
Schreib einen sachlichen Widerspruch an [Behörde / Unternehmen].
Grund: [Grund].
Ich fordere: [Was du verlangst].
Ton: bestimmt, aber höflich. Maximal 200 Wörter.
```

Reklamation

```
Schreib eine höfliche Reklamations-E-Mail.
Situation: [Produkt / Dienstleistung] war [Problem].
Ich möchte: [Ersatz / Rückerstattung / Lösung].
Keine echten Namen – die füge ich selbst ein.
```

Kundenantwort (für Selbstständige)

```
Ich bin [Beruf]. Schreib eine E-Mail an einen Kunden,
der [Situation beschreiben].
```

```
Ton: professionell und lösungsorientiert.
```

Dankschreiben

```
Schreib eine kurze, persönliche Dankes-E-Mail an [Empfänger].
Anlass: [Anlass].
Ton: herzlich, nicht übertrieben. Maximal 5 Sätze.
```

Nachfass-E-Mail

```
Schreib eine freundliche Nachfass-E-Mail.
Ich habe vor [Zeitraum] [Angebot / Anfrage / Bewerbung] geschickt.
Noch keine Antwort erhalten.
Ton: freundlich, nicht aufdringlich. Maximal 3 Sätze.
```

Hinweis: Keine echten Namen, Adressen oder Kundendaten in den Prompt eingeben. Persönliche Details erst im finalen Text ergänzen.

Prompt-Vorlagen: Texte bearbeiten

> Kopieren, anpassen, loslegen · Ergänzt Kapitel 08

Text verbessern

```
Verbessere den folgenden Text.
Ziel: [verständlicher / kürzer / professioneller / freundlicher].
Behalte den Inhalt, ändere die Form.
Text: [Text einfügen]
```

Text kürzen

```
Kürze den folgenden Text auf [Anzahl] Wörter / die Hälfte.
Behalte die wichtigsten Punkte. Kürze alles Unnötige.
Text: [Text einfügen]
```

Text in andere Sprache übersetzen

```
Übersetze den folgenden deutschen Text ins [Sprache].
Ton: [geschäftlich / informell / einfach].
Text: [Text einfügen]
```

Text für bestimmte Zielgruppe umschreiben

```
Schreib den folgenden Text um für [Zielgruppe: z. B. Laien / Senioren / Jugendliche].
Einfache Sprache, kurze Sätze, keine Fachbegriffe.
Text: [Text einfügen]
```

Website-Text / "Über uns"

```
Schreib einen [Über-mich-Text / Über-uns-Text] für meine Website.
Ich bin [Beruf / Tätigkeit], tätig seit [Zeit], spezialisiert auf [Thema].
Ton: [persönlich / professionell / nahbar].
Länge: [kurz / ca. 150 Wörter].
```

Social-Media-Post

```
Schreib einen kurzen Post für [Plattform].
Thema: [Thema].
Ton: [warmherzig / informativ / humorvoll].
Maximal [80 / 150] Wörter. Mit [2] Hashtag-Vorschlägen.
```

Tipp: Wenn das erste Ergebnis nicht passt, schreib: „Der Ton ist zu [formell/locker]. Schreib die Version etwas [lockerer/förmlicher] um."

Prompt-Vorlagen: Alltag

> Kopieren, anpassen, ausprobieren · Ergänzt Kapitel 10

Einkaufsliste / Planung

```
Erstell eine Einkaufsliste für [Anlass / Anzahl Personen].
Kategorien: [Lebensmittel / Getränke / Snacks].
Budget: [Budget, wenn relevant].
```

Rezept aus vorhandenen Zutaten

```
Ich habe zuhause: [Liste der Zutaten].
Schlag mir ein einfaches Abendessen vor.
Kochzeit: maximal [30 / 45] Minuten.
```

Reiseplanung

```
Ich fahre [Reiseziel] für [Dauer].
Interessen: [Interesse 1, Interesse 2].
Schlage mir [5] Dinge vor, die ich gesehen haben sollte.
Kein Massentourismus. Kein festes Programm – nur Ideen.
```

Behördenbrief verstehen

```
Erkläre mir in einfachen Worten, was dieser Brief bedeutet.
Was muss ich tun? Bis wann?
Brief: [Text einfügen oder beschreiben]
```

Behördenbrief schreiben

```
Schreib ein [Anschreiben / Widerspruch / Antrag] an [Behörde].
Ich möchte: [Ziel].
Ton: sachlich und höflich. Keine juristischen Floskeln.
```

Erklärung für Kinder

```
Erkläre mir [Thema] so, dass ein Kind von [Alter] Jahren es versteht.
Einfache Sprache, kurze Sätze, ein konkretes Beispiel.
```

Geschenkideen

```
Ich suche ein Geschenk für [Person, Alter, Interessen].
Budget: bis [Betrag] Euro.
Gib mir [5] konkrete Ideen.
```

Hinweis: Keine echten Namen oder persönlichen Details eingeben.
Platzhalter wie „ein Freund" oder „eine Kollegin" reichen.

Prompt-Vorlagen: Recherche und Zusammenfassen

> Kopieren, anpassen, ausprobieren · Ergänzt Kapitel 09

Text zusammenfassen

```
Fasse den folgenden Text in [3 / 5] Sätzen zusammen.
Behalte die wichtigsten Punkte.
Text: [Text einfügen]
```

Als nummerierte Liste zusammenfassen

```
Fasse den folgenden Text als nummerierte Liste zusammen.
Maximal [5 / 7] Punkte. Kurze, klare Sätze.
Text: [Text einfügen]
```

E-Mail-Verlauf zusammenfassen

```
Hier ist ein E-Mail-Verlauf.
Welche Ergebnisse, Vereinbarungen und offenen Punkte gibt es?
Bitte als kurze Liste: Beschlüsse / Offene Punkte / Nächste Schritte.
Verlauf: [E-Mail-Verlauf einfügen – anonymisiert]
```

Thema verstehen

```
Erkläre mir [Thema] in einfachen Worten.
Ich habe keine Vorkenntnisse. Maximal 200 Wörter.
Mit einem konkreten Alltagsbeispiel.
```

Begriffe klären

```
Was bedeutet der Begriff [Begriff]?
Einfache Erklärung, kein Fachchinesisch.
Ein kurzes Beispiel aus dem Alltag.
```

Fragen entwickeln

```
Ich möchte [Thema / Entscheidung / Gespräch] vorbereiten.
Welche [5 / 10] Fragen sollte ich mir oder anderen stellen?
```

Faktencheck-Hinweis

```
Welche Aussagen in dem folgenden Text sollte ich selbst noch überprüfen?
Text: [Text einfügen]
```

Wichtig: KI kann Fakten erfinden. Wichtige Informationen immer in einer zweiten Quelle überprüfen – besonders Zahlen, Daten und Quellen.

Team-Regelblatt: KI-Nutzung

> Zum Ausdrucken und Aufhängen · Ergänzt Kapitel 11

Unser Team · Stand: __

Was wir nutzen

Tool(s): _____

Was wir eingeben dürfen

- Allgemeine Textentwürfe und Vorlagen
- Anonymisierte Beispiele (keine echten Kundennamen)
- Öffentliche Informationen und allgemeines Wissen
- Eigene Formulierungen zum Verbessern oder Kürzen

Was wir NICHT eingeben

- Kundennamen, Adressen, Kontaktdaten
- Vertragsinhalte, Umsatzzahlen, interne Strategien
- Passwörter, Zugangsdaten, PINs
- Gesundheitsdaten oder andere besonders sensible Infos

Wer ist verantwortlich?

Jede Person, die ein KI-Ergebnis weiterverwendet, ist selbst dafür verantwortlich.
Kein ungelesenes Weiterschicken.

Bei Unsicherheiten

Ansprechperson: _____

> Dieses Regelblatt gilt ab: __
> *Unterschrift / Namenskürzel:* __

Übungsblatt 01 – Erste Prompts ausprobieren

> Zum Ausdrucken · Ergänzt Kapitel 07 und den 7-Tage-Plan

Name / Datum: _____

Aufgabe 1: Direkte Frage stellen

Stelle dem KI-Tool eine Frage, die dich wirklich interessiert.

Meine Frage war:

Was hat die KI geantwortet? (kurze Notiz):

War die Antwort hilfreich? [ ] Ja [ ] Teilweise [ ] Nein

Aufgabe 2: Prompt verbessern

Schreib denselben Prompt zweimal – einmal vage, einmal konkret.

Vager Prompt:

Konkreter Prompt mit Kontext + Format:

Was hat sich verändert?

Aufgabe 3: Rolle zuweisen

Schreib einen Prompt mit einer Rollenangabe (z. B. „Du bist ein freundlicher Kundenberater ...").

Mein Prompt mit Rolle:

Ergebnis besser als ohne Rolle? [ ] Ja [ ] Nein [ ] Kein Unterschied

Mein Fazit

Was hat mich überrascht?

Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

Übungsblatt 02 – E-Mail verbessern lassen

> Zum Ausdrucken · Ergänzt Kapitel 08

Name / Datum: _____

Aufgabe 1: Vorhandene E-Mail verbessern

Nimm eine E-Mail, die du selbst geschrieben hast (oder erfinde eine kurze).

Mein Ausgangsprompt:

```
Verbessere den folgenden Text. Ziel: [Ziel]. Text: [Text einfügen]
```

Was hat KI geändert? (kurze Notiz)

Was davon übernehme ich?

Aufgabe 2: Ton anpassen

Lass dieselbe E-Mail in zwei verschiedenen Tönen schreiben.

Ton 1: [ ] Formell [ ] Sachlich [ ] Freundlich [ ] Direkt

Ergebnis: _____

Ton 2: [ ] Formell [ ] Sachlich [ ] Freundlich [ ] Direkt

Ergebnis: _____

Welche Version passt besser zu meiner Situation?

Aufgabe 3: E-Mail kürzen

Mein Prompt:

```
Kürze diese E-Mail auf maximal 5 Sätze. Wichtigste Punkte behalten.
```

Original: ca. __ Wörter → Ergebnis: ca. ___ Wörter

Geht die Kernaussage verloren? [ ] Ja [ ] Nein

Wichtig nach jeder KI-E-Mail

- [ ] Habe ich alle Fakten und Namen geprüft?
- [ ] Passt der Ton zur Empfängerin / zum Empfänger?
- [ ] Klingt die E-Mail noch nach mir?

Übungsblatt 03 – Texte zusammenfassen

> Zum Ausdrucken · Ergänzt Kapitel 09

Name / Datum: _____

Aufgabe 1: Artikel zusammenfassen

Nimm einen Nachrichtenartikel oder langen Text deiner Wahl.

Prompt:

```
Fasse den folgenden Text in 5 Sätzen zusammen. Text: [Text einfügen]
```

Wie lang war der Originaltext ca.? _____ Wörter

Wie lang ist die Zusammenfassung? _____ Wörter

Stimmt die Zusammenfassung inhaltlich? [ ] Ja [ ] Teilweise [ ] Nein, weil: ___

Aufgabe 2: Halluzination testen

Bitte die KI nach der Zusammenfassung:

```
Welche Aussagen in dieser Zusammenfassung sollte ich selbst noch überprüfen?
```

Was hat die KI genannt?

Hast du es geprüft? [ ] Ja, alles korrekt [ ] Ja, ein Fehler gefunden: ___

Aufgabe 3: Verschiedene Formate vergleichen

Lass denselben Text einmal als Fließtext und einmal als Liste zusammenfassen.

Fließtext: besser für _____

Liste: besser für _____

Mein Fazit

Für welche Texte werde ich Zusammenfassungen öfter nutzen?

Übungsblatt 04 – Recherche prüfen

> Zum Ausdrucken · Ergänzt Kapitel 09

Name / Datum: _____

Aufgabe 1: Thema recherchieren

Wähle ein Thema, über das du mehr wissen möchtest.

Mein Thema: _____

Mein Prompt:

```
Erkläre mir [Thema] in einfachen Worten. Keine Vorkenntnisse. Max. 200 Wörter.
```

Aufgabe 2: Quellen prüfen

Bitte die KI, Quellen zu nennen:

```
Nenne mir zwei Quellen, die diese Informationen belegen.
```

KI hat genannt:

1. _____
2. _____

Hast du diese Quellen gesucht?

Quelle 1: [ ] Gefunden [ ] Nicht gefunden [ ] Inhalt stimmt [ ] Inhalt weicht ab

Quelle 2: [ ] Gefunden [ ] Nicht gefunden [ ] Inhalt stimmt [ ] Inhalt weicht ab

Aufgabe 3: Aktualität prüfen

Frage an die KI:

```
Wie aktuell sind diese Informationen? Gibt es ein Datum, ab dem diese veraltet sein könn
```

Antwort der KI: _____

Hast du eine aktuelle Quelle (z. B. offizielle Website) geprüft? [ ] Ja [ ] Nein

---

Erkenntnis aus dieser Übung

KI für Recherche ist gut geeignet für: _____

KI für Recherche sollte ich NICHT verwenden für: _____

Übungsblatt 05 – Alltagsplanung mit KI

> Zum Ausdrucken · Ergänzt Kapitel 10

Name / Datum: _____

Aufgabe 1: Konkrete Alltagsaufgabe lösen

Denk an eine echte Aufgabe aus deiner aktuellen Woche.

Meine Aufgabe: _____

Mein Prompt: _____

War das Ergebnis direkt nutzbar? [ ] Ja [ ] Nach kleiner Anpassung [ ] Nein

Was habe ich angepasst? _____

Aufgabe 2: Planung

Lass KI einen einfachen Plan für etwas erstellen.

Was ich geplant habe: _____

Prompt:

```
Erstell mir einen [Tagesplan / Wochenplan / Checkliste] für [Aufgabe].
[Besondere Bedingungen: z. B. mit Kindern, Budget, Zeitrahmen].
```

Hat der Plan etwas enthalten, auf das ich selbst nicht gekommen wäre?

[ ] Ja, nämlich: _____

[ ] Nein

Aufgabe 3: Grenzen erkennen

Wo hat KI heute nicht geholfen oder eine schlechte Antwort gegeben?

Situation: _____

Warum war die Antwort nicht gut? _____

Für mich persönlich: KI-Alltagshilfe

Die drei Aufgaben, für die ich KI ab jetzt regelmäßig nutzen will:

1.
2.
3.

Übungsblatt 06 – Team-Regeln aufstellen

> Zum Ausdrucken · Ergänzt Kapitel 11

Team / Organisation: _____

Datum: _____

Schritt 1: Bestandsaufnahme

Welche KI-Tools werden bei uns bereits genutzt?

Wer nutzt sie wofür?

Schritt 2: Risiken identifizieren

Kreuze an, welche Punkte bei euch aktuell unklar oder riskant sind:

- [ ] Kundendaten könnten in kostenlose Tools eingegeben werden
- [ ] Keine einheitliche Regelung, welche Tools erlaubt sind
- [ ] KI-Ausgaben werden ungeprüft weitergeleitet
- [ ] Kein Datenschutzvertrag mit dem genutzten Tool
- [ ] Neue Mitarbeitende werden nicht informiert
- [ ] Andere: _____

Schritt 3: Regeln festlegen

Ergänze die Hausregel für euer Team:

Wir nutzen: _____

Wir geben NICHT ein: _____

Ergebnisse werden geprüft von: _____

Verantwortliche Person für KI-Fragen: _____

Schritt 4: Nächste Schritte

- [ ] Regelblatt (Anhang) ausdrucken und aufhängen
- [ ] Kurze Info-Runde im Team organisieren
- [ ] Kostenlose Tools auf Business-Version upgraden, wenn nötig
- [ ] Termin für erste Überprüfung: _____

> **Tipp:** Eine kurze 15-Minuten-Runde im Team ist mehr wert als ein langer Leitfaden.