7-Tage-KI-Projekt · etwa 20 Minuten am Tag, ohne Programmieren

Dein eigener KI-Assistent in 7 Tagen.

Statt jedes Mal alles neu zu erklären, baust du dir einen Assistenten, der deine Regeln und Unterlagen kennt. Alles im Browser oder in der App, mit dem Werkzeug, das du schon nutzt.

So heißt das in deinem Werkzeug
In **ChatGPT** und **Claude** heißt es **Projekt**, in **Gemini Gem**. Überall gleich: Du gibst dem Assistenten feste Anweisungen und Dateien. Jeder neue Chat darin kennt sie automatisch. Je nach Tarif ist der Umfang begrenzt, für den Anfang reicht es meist.



1	2	3	4	5	6	7
Idee	**Anleitung**	**Wissen**	**Testen**	**Verbessern**	**Alltag**	**Zeigen**
eine Aufgabe, die nervt	Regeln in eigenen Worten	Dateien, die er kennen soll	fünf Fragen, ehrlich bewertet	eine Änderung pro Runde	drei echte Aufgaben	teilen und nächste Idee

Ideen, falls dir noch keine einfällt

Küchen-Assistent
Wochenplan aus dem, was da ist, plus Einkaufsliste. **Unser Beispiel.**

Lern-Coach
Kennt dein Skript und fragt dich vor der Prüfung ab.

Bewerbungs-Coach
Kennt deinen Lebenslauf, passt Anschreiben an jede Stelle an.

Vereins-Helfer
Schreibt Einladungen und Protokolle im Ton deines Vereins.

Tag 1 und 2

Eine Aufgabe. Klare Anweisungen.

1
15 Min.

Die Aufgabe, die dich nervt

Such dir etwas, das du jede Woche machst und das immer ähnlich abläuft. Je kleiner, desto besser.

Mein Assistent hilft mir bei … *Abendessen für die Woche planen und einkaufen*

2
25 Min.

Projekt anlegen und Anweisungen schreiben

Leg ein neues Projekt an und gib ihm einen Namen. In das Feld **Anweisungen** kommt, was er immer wissen soll. Schreib, als würdest du einer neuen Aushilfe am ersten Tag alles erklären.

```
Du bist mein Küchen-Assistent für die Familie Berger (erfundenes Beispiel).
Wir sind 2 Erwachsene und 1 Kind (8). Das Kind isst keine Pilze und nichts Scharfes.
Unter der Woche höchstens 30 Minuten Kochzeit, am Wochenende gern länger.
Budget: etwa 70 Euro pro Woche. Wir kaufen bei [Supermarkt].
Wenn ich schreibe, was noch im Kühlschrank ist, plane zuerst damit.
Antworte immer so: 1. Plan als Tabelle (Tag, Gericht, Zeit), 2. Einkaufsliste nach Bereichen.
Frag nach, wenn dir etwas fehlt. Erfinde keine Preise.
```

Meine Anweisungen Wer, was, Regeln, wie die Antwort aussehen soll

Tipp: Sieben bis zehn Sätze reichen. Lieber kurz anfangen und an Tag 5 ergänzen.

Tag 3 und 4

Wissen geben. Ehrlich testen.

3
20 Min.

Dateien hochladen, die er kennen soll

Im Projekt gibt es einen Bereich für **Dateien** oder **Wissen**. Alles, was dort liegt, kann der Assistent in jedem Chat nutzen.

Projekt	Sinnvolle Dateien
Küchen-Assistent	Deine 15 Lieblingsrezepte, eine Liste „mögen wir nicht“
Lern-Coach	Skript, Folien, alte Prüfungsfragen
Bewerbungs-Coach	Lebenslauf ohne Adresse und Telefonnummer, ein gutes altes Anschreiben
Vereins-Helfer	Satzung, zwei alte Einladungen als Stilvorlage

Keine Ausweise, Kontoauszüge oder Daten anderer Menschen hochladen. Für die meisten Projekte reicht viel weniger, als man denkt.

4
25 Min.

Fünf Testfragen, ehrlich bewertet

Stell fünf Fragen, wie du sie im Alltag stellen würdest, auch eine schwierige. Gib jeder Antwort 0 bis 2 Punkte: 2 = sofort brauchbar, 1 = mit Nacharbeit, 0 = daneben.

Testfrage	Punkte	Was hat gefehlt?

Beispiel: „Im Kühlschrank: Zucchini, Feta, Eier“ gab 2 Punkte. „Wir haben Besuch, 6 Leute“ gab 1 Punkt: Das Budget wurde nicht angepasst. „Was kostet das?“ gab 0 Punkte: Er hat Preise geschätzt, obwohl er es nicht sollte.

Tag 5 und 6

Besser machen. Dann wirklich nutzen.

5
20 Min.

Eine Änderung, dann dieselben fünf Fragen

Nimm die Frage mit den wenigsten Punkten. Ergänze **einen** Satz in den Anweisungen, der genau das regelt. Stell danach alle fünf Fragen noch einmal. So siehst du, ob es besser wurde, ohne etwas anderes kaputt zu machen.

Problem im Beispiel	Ergänzter Satz	Punkte
Preise geschätzt	„Nenne keine Preise. Sag stattdessen, was eher teuer ist.“	6 → 8
Besuch nicht bedacht	„Bei Gästen: Mengen hochrechnen und Budget neu nennen.“	8 → 9

Mein ergänzter Satz und das neue Ergebnis

6
20 Min.

Drei echte Aufgaben aus deiner Woche

Jetzt zählt der Alltag. Nutze den Assistenten dreimal für etwas, das du sowieso tun musst. Notier kurz, ob es schneller ging und was du noch selbst machen musstest.

Aufgabe 1 schneller? was blieb bei mir?

Aufgabe 2

Aufgabe 3

Tag 7

Zeigen, entscheiden, weitermachen.

7
15 Min.

Behalten, umbauen oder aufhören?

Ergebnis	Wenn …	Dann …
Behalten	mindestens 8 von 10 Punkten und im Alltag schneller	weiter nutzen, Anweisungen ab und zu ergänzen
Umbauen	die Idee ist gut, aber die Antworten passen oft nicht	Tag 5 wiederholen oder bessere Dateien geben
Aufhören	es ist ohne KI schneller oder macht keinen Spaß	neue Idee von Seite 1 nehmen

Aufhören ist kein Scheitern. Du weißt jetzt, wie man einen Assistenten baut, und das zweite Projekt geht doppelt so schnell.

Was du in dieser Woche gelernt hast

Anweisungen schreiben
Wer, was, Regeln, Antwortformat. Das funktioniert in jedem KI-Werkzeug.

Mit Wissen arbeiten
Die richtigen Dateien machen aus einem allgemeinen Chat deinen Assistenten.

Testen statt hoffen
Fünf Fragen, eine Änderung, neu testen. So wird jeder Assistent besser.

Nächste Ideen, wenn es dich gepackt hat

- ✓ **Zweiter Assistent** für einen anderen Lebensbereich, gleiche Methode.
- ✓ **Sprachmodus:** Viele Werkzeuge können sprechen. Lass dich beim Kochen oder Autofahren abfragen.
- ✓ **Mehr Automatik:** In meinen YouTube-Videos zeige ich, wie Assistenten Aufgaben ganz allein erledigen, zum Beispiel einen täglichen Newsletter. Das ist der nächste Schritt, mit etwas mehr Technik.

Dein Projekt auf einer Seite

Festhalten, was funktioniert.

So kannst du dein Projekt jederzeit neu aufbauen oder anderen zeigen. Direkt im PDF ausfüllen oder ausdrucken.

Name und Werkzeug

Küchen-Assistent, Projekt in ChatGPT

Die drei wichtigsten Sätze in meinen Anweisungen

Diese Dateien kennt er

Meine Entscheidung an Tag 7 und warum

Behalten: 9 von 10, spart mir den Sonntagabend

Mein nächstes Projekt

Zeig uns deinen Assistenten.

Teile in der KI-Werkstatt auf Discord, was du gebaut hast, gern mit deinen Anweisungen, aber ohne private Daten. Dort bekommst du Feedback und neue Ideen.

KI-Werkstatt

Alle drei Hefte: flowsulting.de/materialien.html · AI by Flo auf Instagram und YouTube