KI-Starter · ohne Technik, im Browser oder in der App

Dein KI-Start *in 30 Minuten.*

Du brauchst nur ein Handy oder einen Laptop. Nach diesem Heft hast du ein KI-Werkzeug sicher eingerichtet, ihm einmal erklärt, wer du bist, und drei echte Aufgaben damit erledigt.

1
Werkzeug wählen
Welches passt zu dir, und was kostet es? **Seite 2**

2
Sicher einstellen
Drei Einstellungen, bevor du loslegst. **Seite 2**

3
Über mich
Einmal erklären, dann passt jede Antwort besser. **Seite 3**

4
Loslegen
Drei Aufgaben zum Kopieren. **Seite 4**

Ohne „Über mich“

Schreib mir eine Absage

„Sehr geehrte Damen und Herren, hiermit möchte ich Ihnen mit Bedauern mitteilen …“

Mit „Über mich“

Schreib mir eine Absage

„Hey Jonas, danke für die Einladung! Samstag klappt bei mir leider nicht …“

Erfundenes Beispiel. Mit ein paar Sätzen über dich weiß die KI, dass du locker schreibst und es um einen Freund geht.

Schritt 1 und 2

Ein Werkzeug reicht. Hauptsache, sicher eingestellt.

Alle großen KI-Werkzeuge können die Aufgaben in diesem Heft. Nimm das, was du schon hast. Die kostenlose Version reicht für den Anfang.

Werkzeug	Stark bei	Gut für dich, wenn …
ChatGPT	Vielseitig, Bilder erstellen, Sprachgespräche	du einfach anfangen willst
Claude	Längere Texte schreiben und überarbeiten, Dokumente lesen	du viel schreibst oder liest
Gemini	Arbeitet mit deinem Google-Konto	du Gmail und Google Docs nutzt
Copilot	In Windows und Microsoft Office eingebaut	du mit Word und Outlook arbeitest

Stand Oktober 2026. Funktionen und Tarife ändern sich oft. Bezahl-Versionen lohnen sich erst, wenn du an Grenzen stößt.

Drei Einstellungen, bevor du loslegst

1

Training prüfen

Schau in den Einstellungen unter **Datenschutz** oder **Daten**, ob deine Chats zum Verbessern des Modells genutzt werden dürfen. Willst du das nicht, schalte es ab.

2

Über mich anlegen

Heißt je nach Werkzeug **Personalisierung**, **Anweisungen** oder **Profil**. Was du dort einträgst, steht auf Seite 3.

3

Zwei-Faktor an

Schütze das Konto mit einem zweiten Faktor, zum Beispiel einer Bestätigung per App. In deinen Chats steht bald viel Persönliches.

Das gehört nie in einen Chat: Passwörter, PINs, IBAN oder Kartendaten, Ausweisnummern, Gesundheitsdaten anderer Menschen und alles, was dir jemand vertraulich erzählt hat. Ersetze Namen durch „Person A“, wenn sie für die Aufgabe egal sind.

Schritt 3 · Fünf Minuten, die jede Antwort besser machen

Erklär der KI einmal, wer du bist.

Ohne diese Angaben schreibt die KI für einen Durchschnittsmenschen, oft steif und zu lang. Füll die drei Felder aus und kopiere sie in deine Einstellungen (Seite 2, Punkt 2).

Beispiel, ausgefüllt (erfunden)

Über mich: Ich bin Lena, 34, Erzieherin in Regensburg, zwei Kinder. Ich nutze KI für Elternbriefe, Wochenplanung und zum Lernen für meine Weiterbildung.
So soll die KI antworten: Kurz und auf Deutsch, per Du, ohne Fachwörter. Erst die Antwort, dann die Erklärung. Bei Texten für andere: freundlich, aber nicht förmlich.
Bitte nie: Dinge erfinden. Wenn du dir nicht sicher bist, sag es. Keine langen Einleitungen.

Über mich
Wer du bist, wofür du KI nutzen willst

So soll die KI antworten
Länge, Ton, Du oder Sie, Aufbau

Bitte nie
Was dich stört oder was nicht passieren darf

Du kannst das jederzeit ändern. Wenn dir an einer Antwort etwas nicht gefällt, ergänze einfach einen Satz unter „Bitte nie“.

Schritt 4 · Drei Aufgaben zum Kopieren

Gleich ausprobieren.

Kopiere den dunklen Kasten, ersetze die grünen Stellen in eckigen Klammern und schick ihn ab. Jede Aufgabe dauert keine fünf Minuten.

1 Eine schwierige Nachricht beantworten

```
Hilf mir, auf diese Nachricht zu antworten. Ich möchte [absagen / zusagen / nachfragen / mich beschweren].
Ton: [freundlich, locker, bestimmt]. Maximal 80 Wörter.
Gib mir zwei Varianten: eine kürzere und eine etwas wärmere.
Nachricht:
[Nachricht einfügen, Namen gern durch „Person A“ ersetzen]
```

Prüfe: Klingt das nach dir? Wenn nicht, schreib einfach „lockerer“ oder „kürzer“ hinterher.

2 Einen Brief verstehen, der kompliziert klingt

```
Erkläre mir diesen Brief in einfachen Worten.
1. Worum geht es, in zwei Sätzen?
2. Muss ich etwas tun? Was genau und bis wann?
3. Welche Stellen sind unklar oder sollte ich nachfragen?
Erfinde nichts, was nicht im Brief steht. Wenn eine Frist fehlt, sag das.
Brief:
[Text einfügen oder Foto hochladen, persönliche Nummern vorher schwärzen]
```

Prüfe: Fristen und Beträge immer im Original nachlesen. Bei Rechtlichem oder Gesundheit ersetzt die KI keine Beratung.

3 Woche planen, mit Essen und Einkaufsliste

```
Plane mir Abendessen für [5] Tage für [2 Erwachsene, 1 Kind].
Höchstens [30] Minuten Kochzeit, Budget etwa [60] Euro.
Das ist schon da: [Reis, Eier, Paprika, …]. Nicht mögen: [Pilze].
Danach eine Einkaufsliste, sortiert nach Supermarkt-Bereichen.
```

Weiter geht's: „Mach Tag 3 vegetarisch“ oder „Schreib mir das Rezept für Tag 2 Schritt für Schritt“.

Merk dir das

Fünf Regeln, mit denen KI dir wirklich hilft.

1 · Sie klingt sicher, auch wenn sie falsch liegt

KI kann Fakten, Zahlen und Quellen erfinden. Bei allem, was wichtig ist, prüfst du selbst nach.

2 · Mehr Infos, bessere Antwort

Sag, wofür du es brauchst, für wen und wie lang. Ein Satz mehr spart drei Nachfragen.

3 · Nachfragen ist erlaubt

Die erste Antwort ist ein Entwurf. „Kürzer", „einfacher", „andere Idee" hilft fast immer.

4 · Du entscheidest

Was du abschickst, unterschreibst oder bezahlst, liest du vorher selbst. Die KI macht Vorschläge, du triffst die Entscheidung.

5 · Privat bleibt privat

Keine Passwörter, Kontodaten oder Geheimnisse anderer. Lieber „Person A" als ein echter Name.

Wofür will ich KI diese Woche nutzen? Drei konkrete Dinge

Weiter mit den anderen Heften
Heft 2, Prompt-Vorlagen: zwölf Vorlagen für Schreiben, Lernen und Planen.
Heft 3, 7-Tage-KI-Projekt: dein eigener KI-Assistent in einer Woche.
flowsulting.de/materialien.html

Fragen? Komm in die KI-Werkstatt.
Der kostenlose Discord-Server von AI by Flo. Zeig, was du ausprobiert hast, und stell Fragen ohne Scheu.
discord.gg/5Z54WY7Xty