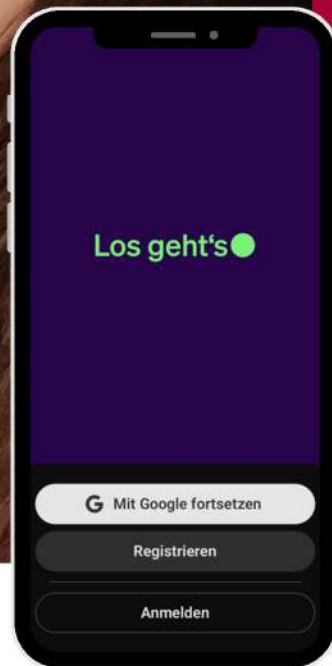




klartext.DIGITAL
SCHNELLSTART!

CHAT GPT



WIE FANGE ICH AN?

SCHRITT-FÜR-SCHRITT
ANLEITUNG FÜR EINEN
PRAKTISCHEN EINSTIEG!

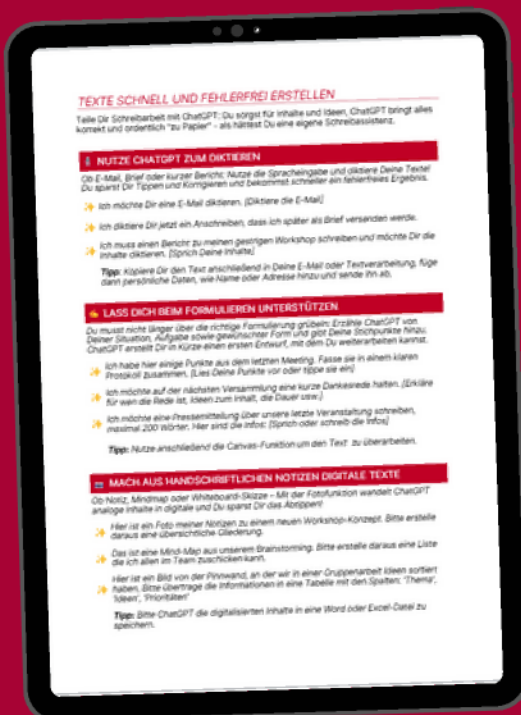
WAS KANN ICH DAMIT MACHEN?

75+ ANWENDUNGSBEISPIELE UND
PROMPTS ZUM AUSZUPROBIEREN

**KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
WURDE GESCHAFFEN, UM UNS MENSCHEN BEI
AUFGABEN ZU UNTERSTÜTZEN, DIE UNS ZU
KOMPLEX, ZU ZEITAUFWÄNDIG ODER SCHWER
ALLEINE ZU SCHAFFEN SIND.**

ABER VIELE FRAGEN SICH: WAS GENAU KANN ICH DAMIT MACHEN?

Seit über zwei Jahren arbeite ich mit ChatGPT und habe dabei vieles ausprobiert: Texte schreiben, Informationen recherchieren oder typische Alltagsprobleme lösen – die Möglichkeiten sind unglaublich vielfältig.



Ich möchte Dir zeigen, wie du ChatGPT auch in deinem Alltag sinnvoll einsetzen kannst.

Deshalb habe ich für Dich eine kleine Sammlung zusammengestellt

- **Meine Top 3 Anwendungen zu verschiedenen Themen**
- **75 Beispiele und Prompts, die du direkt ausprobieren kannst**



Ich bin **Nicole Kirchhoff** von klartext.DIGITAL, Trainerin für digitale Kompetenzen.

Seit über 15 Jahren zeige ich Menschen, wie sie digitale Möglichkeiten sicher und verantwortungsvoll für ihre Zwecke einsetzen.

DIGITALE KOMPETENZEN SIND ESSENZIELL,

um beruflich wettbewerbsfähig zu bleiben und sich weiterzuentwickeln. Auch privat helfen sie uns, den digitalen Teil unserer Welt selbstbestimmt zu nutzen.

Und nur wenn wir mitreden können, können wir unsere digitale Zukunft auch mitgestalten!

NOCH NIE WAR ES SO WICHTIG WIE JETZT – UND GLEICHZEITIG SO EINFACH – EINE NEUE TECHNOLOGIE ZU VERSTEHEN UND ZU NUTZEN.

DU WEISST NICHT, WO DU ANFANGEN SOLLST?

Ich habe dir **10 schnelle Schritte aufgeschrieben**, um dir den Einstieg zu erleichtern und häufige Fragen zu beantworten. Du wirst sehen, dass Du nicht viel lernen musst um zu guten Ergebnissen zu kommen.

Ich bin gespannt, was du damit erreichst!

Herzliche Grüße

Nicole Kirchhoff



SCHRITT 1: NUTZE CHATGPT AUF DEINEM HANDY

ChatGPT kannst Du am Computer über die Webseite chatgpt.com nutzen.

☞ Alltagstauglicher ist die App für Dein Handy: Damit kannst Du die **Spracheingabe und die Kamera nutzen** um mit ChatGPT zu kommunizieren.

Diese Funktionen sind ⚡**revolutionär**⚡ Sie machen digitale Technologien leichter nutzbar und werden unsere Art mit Geräten zu arbeiten grundlegend verändern.

Deshalb:

1 SCHNAPP DIR DEIN SMARTPHONE

2 ÖFFNE DEINE KAMERA-APP UND SCANNE DEN PASSENDE CODE ODER TIPPE AUF DEN LINK



Download für
iOS aus dem
Apple App
Store



Download für
Android aus dem
Google Play
Store

Achtung: Es gibt viele Apps, die ähnlich heißen wie ChatGPT. Mit dem Code und dem Link gelangst Du direkt zur richtigen App.

3 LADE DIE APP HERUNTER UND ÖFFNE SIE

4 MELDE DICH AN

Warum anmelden? Durch die Anmeldung kannst Du Deine Chats speichern und mehr Funktionen nutzen.

Du hast ChatGPT schon am Computer genutzt?

Dann melde Dich hier mit demselben Benutzerkonto an, um auf Deine Chats zugreifen zu können.

Du bist ganz neu? Du hast 2 Anmeldeoptionen:

- **Google/Apple:** Auf deinem Handy bist du bereits bei Google oder Apple angemeldet. Nutze das gleiche Konto, um dich bei ChatGPT anzumelden – du benötigst kein neues Passwort!
- **E-Mail:** Möchtest du dich lieber mit deiner E-Mail registrieren? Gib deine E-Mail-Adresse an, wähle ein Passwort und bestätige die Anmeldung per Link in deiner E-Mail.

5 FERTIG! DU KANNST JETZT LOSLEGEN



SCHRITT 2: SCHREIBE DEM SPRACHMODELL



GPT ist ein Sprachmodell, also die Art von künstlicher Intelligenz, die darauf spezialisiert ist, natürliche Sprache als Eingabe zu verstehen und auch als Ausgabe zu nutzen.

Du arbeitest mit dem Sprachmodell im Dialog:

Du kannst Fragen stellen oder Aufgaben geben -das nennt man dann **Prompts**.

Und Du erhältst Antworten und Ergebnisse von GPT.

Technisch ist dies als Chat umgesetzt, so wie z.B. in WhatsApp.

Kurz: Du schreibst der KI - Dafür brauchst Du keine besonderen technischen Kenntnisse 😊

PROBIERE ES DIREKT AUS



► **Schreib ChatGPT:**

"Was kannst Du alles für mich tun?"

und tippe auf Senden.

► **Lies die Antwort und stelle eine Anschlussfrage:**

„Ich möchte mehr zu [etwas das in der Antwort vorkam] erfahren. Gib mir ein Beispiel.“

► **Führe die Unterhaltung** jetzt nach Belieben weiter.



Damit kannst Du bereits das Wichtigste!

Diese **einfache Herangehensweise** eröffnet Dir den Zugang zu unglaublich vielen Anwendungsmöglichkeiten.

💡 **Du brauchst Ideen?**

Im zweiten Teil habe ich Dir über ✨ **100 Anwendungsbeispiele und Prompts** zum Ausprobieren zusammengestellt.

👉 Aber vorher zeige ich Dir noch ein paar wichtige Tipps und Funktionen, die **Dich wirklich weiterbringen werden.**



SCHRITT 3: WOFÜR DU CHATGPT LIEBER NICHT BENUTZEN SOLLTEST

CHATGPT IST (NOCH) KEINE SUCHMASCHINE

Es bildet seine Antworten nur aus den Informationen, mit denen wir Menschen es trainiert haben. Es kann ebenfalls aktuelle Informationen aus dem Internet abrufen - dies passiert aber nur, wenn ChatGPT es für nötig hält oder Du es darum bittest.

☞ **Wenn Du aktuelle Infos benötigst, nutze lieber eine Suchmaschine.**

CHATGPT IST KEINE WISSENSDATENBANK

Es erkennt Sprachmuster und setzt sie sinnvoll fort, ohne dabei zwischen richtig und falsch oder Realität und Fiktion zu unterscheiden.

☞ **Wichtiges solltest Du immer mit vertrauenswürdigen Quellen abgleichen.**

CHATGPT IST VERGESSLICH

ChatGPT hat nur ein begrenztes Gedächtnis – das sogenannte Token-Limit. Je länger eure Unterhaltung wird, desto mehr vergisst es vom Anfang.

☞ **Erinnere es bei langen Gesprächen ab und zu an die ursprüngliche Aufgabe.**

LIMITIERTES NUTZUNGS-KONTINGENT

Du kannst in kostenloser Version verschiedene Sprachmodelle und Funktionen ausprobieren, aber mit Einschränkungen. Das gilt besonders für Internet, Datenanalyse und Fotoupload. Hast Du das Limit erreicht, musst Du leider warten.

☞ **„Normaler Chat“ ist eigentlich immer möglich – starte einfach einen Neuen!**

PROBIERE ES DIREKT AUS



→ „**Was ist Dein aktueller Trainings-Stand?**“

☞ ChatGPT nennt Dir das Datum seiner Informationen

→ „**Wie ist das Wetter heute?**“

☞ ChatGPT schaut das Wetter im Internet nach

→ „**Was sind die Einschränkungen der kostenlosen Version?**“

☞ Es nennt Dir die Antworten aufgrund seiner Trainingsdaten - wahrscheinlich falsch

→ „**Kannst Du das nochmal im Internet überprüfen?**“

☞ Es holt sich frische Daten aus dem Internet und Du bekommst aktuelle Informationen.

SCHRITT 4: SPRICH MIT CHATGPT 🎤

Jetzt kommen wir schon zu einer der besten Funktionen: Anstatt alles zu tippen, kannst Du ChatGPT ganz einfach **per Spracheingabe nutzen**.

Das spart Dir nicht nur Zeit, sondern macht die Nutzung auch **bequemer und schneller** – besonders, wenn Du unterwegs bist.



PROBIERE ES DIREKT AUS

Starte die Spracheingabe: Tippe unten im Eingabefeld auf das **Mikrofon-Symbol**.

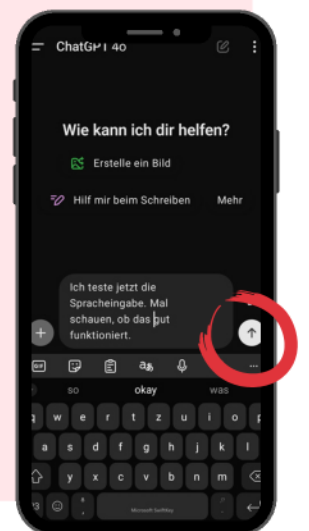
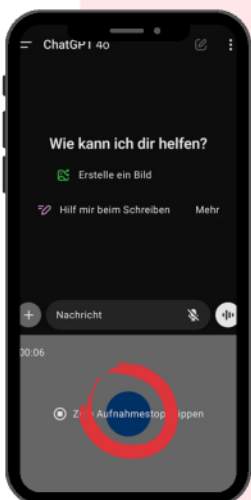
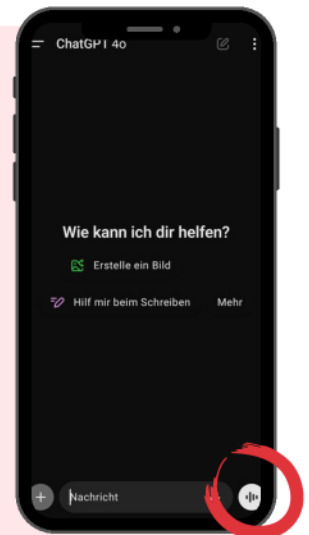
📌 **Hinweis:** Beim ersten Mal musst Du **erlauben, dass ChatGPT auf Dein Mikrofon zugreifen darf**.

Sprich Deine Frage. Du kannst Dir dabei einige Minuten Zeit lassen, lange Fragen stellen oder einfach zwischendurch nachdenken.

Wenn Du fertig bist, **tippe in das Aufnahmefeld, um die Aufnahme zu stoppen**.

Warte einen Moment: Alles, was Du gesagt hast, wird jetzt in Text umgewandelt. **Tippe auf Senden**.

Antwort: ChatGPT verarbeitet Deine Frage und gibt dir eine Antwort - genauso, als hättest Du sie getippt.



🌟 **Tipp: Sprich so, wie Du denkst!**

ChatGPT versteht Sprache sehr gut – egal in welcher Form. Du musst keine speziellen Befehle oder besondere Formulierungen benutzen.

🌟 **Genau das ist einer der größten Fortschritte, die wir gerade erleben.**

SCHRITT 5: ZEIGE CHATGPT, WAS DU SIEHST

Das ist ebenfalls eine geniale Funktion!

Mithilfe der **Foto-Funktion** kannst Du ChatGPT Dinge zeigen, die Du siehst, und direkt mit ihm darüber sprechen. Es macht den Umgang mit ChatGPT noch einfacher und praktischer.



PROBIERE ES DIREKT AUS

1. Foto-Funktion aktivieren:

Tippe zunächst auf das **+ Symbol**
Tippe dann auf das **Kamerasymbol**



📌 **Hinweis:** Beim ersten Mal musst Du erlauben, dass ChatGPT auf Deine Kamera oder Fotos zugreifen kann.

2. Fotografiere etwas.

Das Foto wird jetzt in den Chat geladen, das kann einen Augenblick dauern.

Bestätige anschließend mit OK.

3. Prompt hinzufügen:

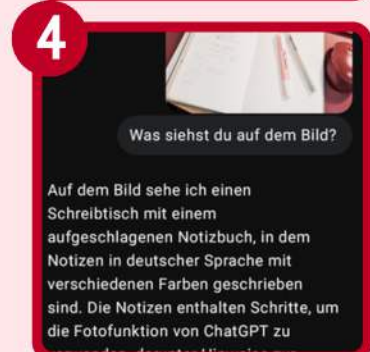
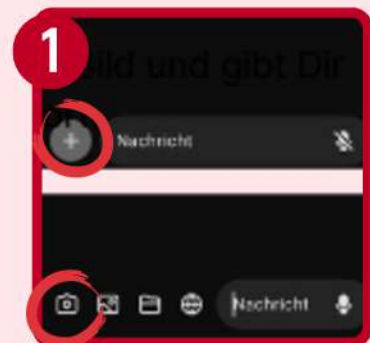
Füge eine Frage oder Anweisung hinzu. Du kannst die Frage auch per Spracheingabe stellen, wie z.B.: "Was siehst Du auf diesem Foto?" **Sende den Prompt ab.**



4. Antwort abwarten:

ChatGPT erkennt das Bild und gibt Dir eine passende Antwort.

💡 **Tipp:** Nutze die Foto-Funktion auch für Zettel und Dokumente



SCHRITT 6: GIB CHATGPT MEHR DETAILS 🔑

Die bisherigen Funktionen von ChatGPT sind schon ziemlich beeindruckend, bedenkt man, dass alles nur auf die Fortführung von Mustern basiert.

Manchmal wirst Du trotzdem unzufrieden sein, weil die Antworten nicht dem entsprechen, was Du Dir vorgestellt hast oder zu allgemein sind.

Das liegt vor allem daran, dass ChatGPT nicht weiß, was Dir wichtig ist. Je deutlicher Du erklärst, was Du Dir als Ergebnis vorstellst und was dabei beachtet werden soll, desto passender werden Deine Ergebnisse.

Merke Dir:

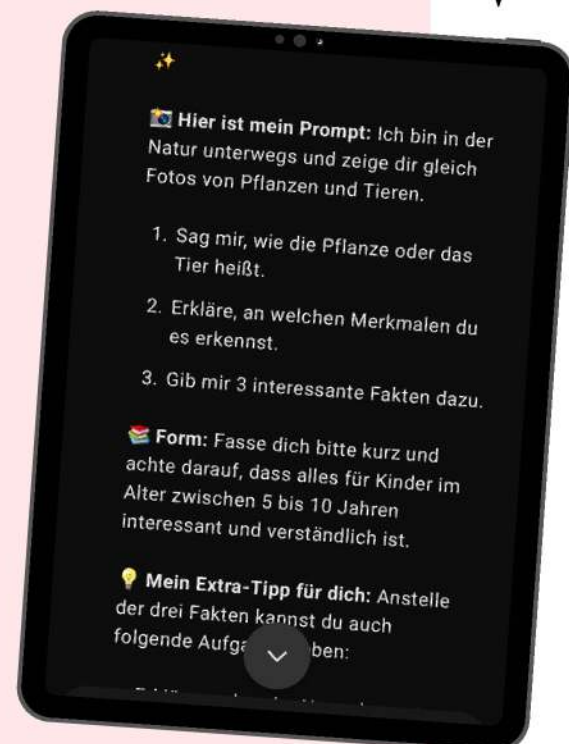
- 👉 Gibst Du eine **allgemeine Anfrage**, bekommst Du eine **allgemeine Antwort**.
- 👉 Gibst Du eine **spezifische Anfrage**, bekommst Du eine **spezifische Antwort**.

🔑 NUTZE DIESE 3 PUNKTE, UM SPEZIFISCH ZU SEIN. ✨

🚩 **SITUATION:** Erkläre ChatGPT Deine Situation. Was ist wichtig zu wissen? Was ist Dein Ziel?

🎯 **AUFGABE:** Erkläre genau, was ChatGPT für Dich tun soll und was Dir dabei wichtig ist.

📄 **FORM:** Gib Anweisungen, wie das Ergebnis gestaltet werden soll: z.B. kurze Antworten, Stichpunkte, leicht verständlich usw.




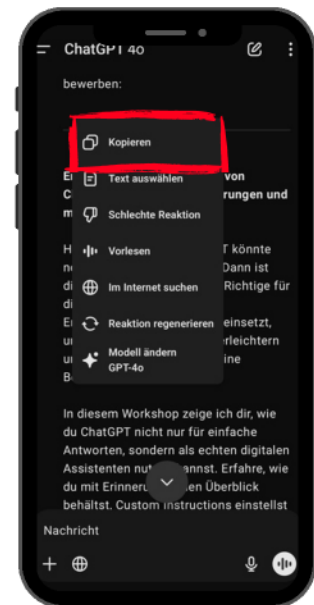
SCHRITT 7: SICHERE DEINE ERGEBNISSE

Wenn ChatGPT Dir eine Antwort liefert, die Du behalten oder weiterverwenden möchtest, kannst Du diese Antwort ganz einfach **kopieren**.

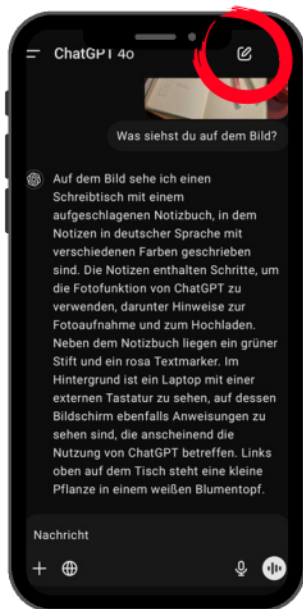
PROBIERE ES AUS:

- Halte den Finger auf das Ergebnis, bis die Option „**Kopieren**“ erscheint.
- Füge den Text in einer App deiner Wahl ein.

 **Tip:** Nutze eine App, in der Du es später leicht wiederfindest. Ich nutze dazu meine Notizen-App. Du kannst Dir den Text aber auch einfach selbst per E-Mail zuschicken.





SCHRITT 8: NEUER CHAT, NEUES THEMA



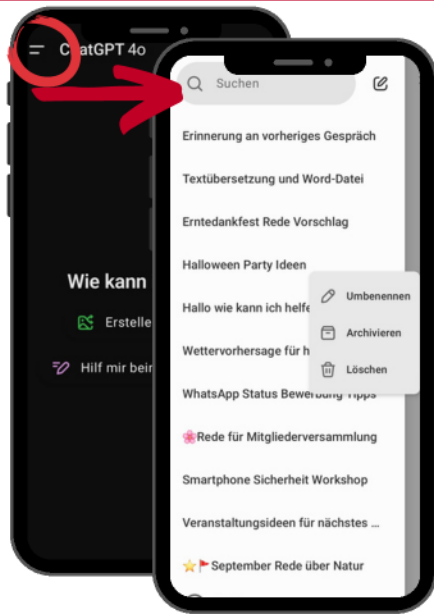
Möchtest Du ein neues Thema beginnen? Dann beginne am Besten einen neuen Chat. In einem neuen Chat **startest Du immer bei Null**, als ob Du Dich mit einer noch völlig fremden Person unterhältst.

PROBIERE ES AUS:

- Tippe auf das Neuer Chat-Symbol und starte einen neuen Chat.
 - Frage nach etwas, aus dem vergangenen Chat
-  ChatGPT hat keine Erinnerung daran.

 **Tip:** Nutze neue Chats, um jedes Thema klar getrennt zu halten – so behältst Du den Überblick über deine Ideen (siehe nächster Schritt)

SCHRITT 9: HALTE DEINE CHATS ORGANISIERT



Tippe auf das Menü-Symbol oben links um eine **zeitlich sortierte Liste Deiner Chats zu sehen**.

Alle Chats, die Du begonnen hast, sammeln sich hier. Das kann mit der Zeit etwas unübersichtlich werden.



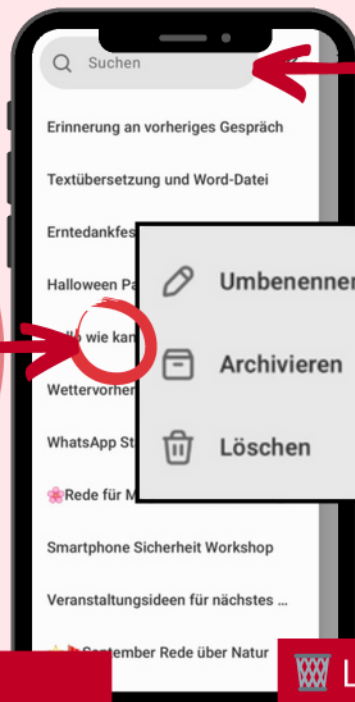
Tipp:

Eine gute Organisation spart Dir Zeit und macht ChatGPT zu Deinem strukturierten digitalen Assistenten.

NUTZE DIESE FUNKTIONEN UM DEN ÜBERBLICK ZU BEHALTEN

Kontextmenü:

Halte Deinen Finger etwas länger auf einen Chat - dann bekommst Du weitere Optionen



SUCHE NUTZEN:

Finde alles wieder: Gib einfach ein Stichwort in die Suchleiste ein, und ChatGPT zeigt Dir relevante Chats.

UMBENENNEN:

Gib wichtigen Chats **aussagekräftige Namen**, damit Du sie schneller wiederfindest.

Tip: Nutze ein Emoji, um wichtige Chats zu markieren, z. B.

★ *Text für Webseite.*

LÖSCHEN & ARCHIVIEREN

Lösche Chats, die Du nicht mehr brauchst.

Archiviere Chats, die Du behalten möchtest, aber aktuell nicht benötigst. So verschwinden sie aus der Übersicht, bleiben aber gespeichert.

SCHRITT 10: ERKUNDE DIE WEITEREN MÖGLICHKEITEN

ChatGPT bietet weit **mehr als die Funktionen**, die Du bisher kennengelernt hast - und es kommen immer wieder neue hinzu. Auch in der kostenlosen Version kannst Du diese spannenden Features (zum Teil limitiert) ausprobieren:

PROBIERE WEITERE KOSTENLOSE (LIMITIERTE) FUNKTIONEN AUS *



Konversations- modus

Führe Audio-
Unterhaltungen mit
ChatGPT



Dall-E

Lass Dir Bilder aus
Text-Beschreibungen
erstellen.



Arbeiten mit Dateien

Lade eigene Dateien
hoch, konvertiere
Datei-Formate oder
speichere die
Ergebnisse als Datei



Datenanalyse

Lass Dir Daten
auswerten,
zusammenfassen
und führe einfache
Berechnungen durch



Code erstellen

Lass Dir Code für
Deine Webseite,
Office-Makros oder
zum Programmieren
erstellen



Custom GPTs

Nutze spezialisierte
Versionen von GPT,
die von anderen
Nutzern erstellt
wurden



Canvas

Arbeite gemeinsam mit
ChatGPT an Texten in
einer Art KI-
gesteuerter Mini-
Word-Oberfläche.



Erinnerungen

Lass ChatGPT aus
Chats lernen und sich
daran erinnern



Individuelle Hinweise

Gib individuelle
Hinweise zu Dir und
Anweisungen zur
Antwortgestaltung

***STAND 12/2024**

CHATGPT PLUS BIETET NOCH MEHR! *

*FUNKTIONEN DER KOSTENPFLICHTIGEN VERSION - STAND 12/2024



Kaum Limitierung

Arbeite effizienter mit Dateien, Fotos, Internet und Datenanalysen – ohne Begrenzung.



Suchmaschine

ChatGPT durchsucht für Dich das Internet, liest die Webseiten und gibt Dir eine Zusammenfassung mit Links zu den Webseiten - in Sekunden!



Sprachmodelle und Reasoning

Nutze die aktuellsten und leistungsfähigsten Sprachmodelle für Deine Aufgaben und freue Dich regelmäßig über neue KI-Funktionen.



Advanced Voice Mode

Führe natürlicher wirkende Audio-Dialoge mit ChatGPT, als würdest du mit deinem persönlichen Assistenten sprechen.



Projects

Organisiere Deine Chats übersichtlicher in Projekte



Eigene GPTS erstellen

Erstelle GPTs speziell für Deine Aufgaben, mit eigenen Ressourcen + Anweisungen. Gebe sie Deinem Team, Kunden oder im GPT Store frei.

...klingt das spannend?

Fragst Du Dich, ob ChatGPT Plus etwas für Dich und Dein Business sein könnte?

Oder Du möchtest es einfach mal in Aktion sehen?

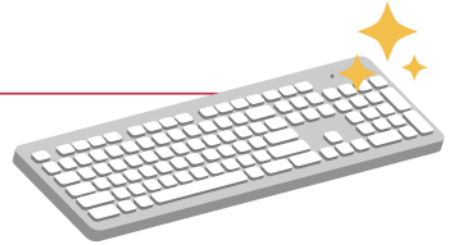
Dann habe ich etwas für Dich:

[Mehr zu
ChatGPT Plus](#)

Klick auf den Button, um mehr zu erfahren!
Oder besuche: klartextdigital.de/25-chatgpt-plus

ERSTELLE TEXTE SCHNELL UND FEHLERFREI

Teile Dir Schreibarbeit mit ChatGPT: Du sorgst für Inhalte und Ideen, ChatGPT bringt alles korrekt und ordentlich "zu Papier" - als hättest Du eine eigene Schreibassistentin.



NUTZE CHATGPT ZUM DIKTIEREN

Ob E-Mail, Brief oder kurzer Bericht: Nutze die Spracheingabe und diktiere Deine Texte! Du sparst Dir Tippen und Korrigieren und bekommst schneller ein fehlerfreies Ergebnis.

- ✦ Ich möchte Dir eine E-Mail diktieren. [Diktieren Sie die E-Mail]
- ✦ Ich diktiere Dir jetzt ein Anschreiben, das ich später als Brief versenden werde.
- ✦ Ich muss einen Bericht zu meinem gestrigen Workshop schreiben und möchte Dir die Inhalte diktieren. [Sprich Deine Inhalte]
- 💡 **Tipp:** Kopiere Dir den Text anschließend in Deine E-Mail oder Textverarbeitung, füge dann persönliche Daten, wie Name oder Adresse hinzu und sende ihn ab.

LASS DICH BEIM FORMULIEREN UNTERSTÜTZEN

Du musst nicht länger über die richtige Formulierung grübeln: Erzähle ChatGPT von Deiner Situation, Aufgabe sowie gewünschter Form und gib Deine Stichpunkte hinzu. ChatGPT erstellt Dir in Kürze einen ersten Entwurf, mit dem Du weiterarbeiten kannst.

- ✦ Ich habe hier einige Punkte aus dem letzten Meeting. Fasse sie in einem klaren Protokoll zusammen. [Lies Deine Punkte vor oder tippe sie ein]
- ✦ Ich möchte auf der nächsten Versammlung eine kurze Dankesrede halten. [Erkläre für wen die Rede ist, Ideen zum Inhalt, die Dauer usw.]
- ✦ Ich möchte eine Pressemitteilung über unsere letzte Veranstaltung schreiben, maximal 200 Wörter. Hier sind die Infos: [Sprich oder schreib die Infos]
- 💡 **Tipp:** Nutze anschließend die Canvas-Funktion um den Text zu überarbeiten.

MACH AUS HANDSCHRIFTLICHEN NOTIZEN DIGITALE TEXTE

Ob Notiz, Mindmap oder Whiteboard-Skizze – Mit der Fotofunktion wandelt ChatGPT analoge Inhalte in digitale um und Du sparst Dir das Abtippen!

- ✦ Hier ist ein Foto meiner Notizen zu einem neuen Workshop-Konzept. Bitte erstelle daraus eine übersichtliche Gliederung.
- ✦ Das ist eine Mind-Map aus unserem Brainstorming. Bitte erstelle daraus eine Liste, die ich allen im Team zuschicken kann.
- ✦ Hier ist ein Bild von der Pinnwand, an der wir in einer Gruppenarbeit Ideen sortiert haben. Bitte übertrage die Informationen in eine Tabelle mit den Spalten: 'Thema', 'Ideen', 'Prioritäten'
- 💡 **Tipp:** Bitte ChatGPT die digitalisierten Inhalte in eine Word oder Excel-Datei zu speichern.

TEXTE ÜBERARBEITEN UND WIEDERVERWENDEN

Du hast einen Text bereits inhaltlich fertig?

Jetzt kommt normalerweise noch die Überarbeitung: Korrektur, Verständlichkeit, Formatierung, Strukturierung und vieles mehr. ChatGPT unterstützt Dich bei diesen Aufgaben - **das spart Dir Zeit, verbessert die Qualität und macht deinen Arbeitsprozess effizienter.**

Und wenn Du magst hilft es Dir sogar **fertige Inhalte in anderen Formaten wiederzuverwenden.**



✓ TEXTE KORRIGIEREN UND VERBESSERN

Mit ChatGPT kannst du deine Texte sprachlich, grammatikalisch und stilistisch optimieren. Es hilft dir, deinen Text klarer, professioneller oder verständlicher zu machen.

- ✦ Bitte **prüfe meinen Text auf Fehler** und mache ihn sprachlich klarer.
- ✦ Verbessere die **Ausdrucksweise**. Mache Vorschläge für alternative Formulierungen. Weise auf stilistische Inkonsistenzen oder Wiederholungen hin
- ✦ Überprüfe ob der Text so **verständlich und zusammenhängend** ist und gibt mir Verbesserungsvorschläge.

📄 TEXTE STRUKTURIEREN

Gestalte deine Texte mit ChatGPT klarer und übersichtlicher. Egal ob es darum geht, Abschnitte hinzuzufügen oder den Text kürzer und präziser zu machen.

- ✦ Füge **sinngemäße Abschnitte** ein und erstelle passende **Zwischenüberschriften**
- ✦ Bitte kürze diesen Text auf **2 Minuten Lesezeit**.
- ✦ Erstelle ein **Inhaltsverzeichnis** und einen Fragen und Antworten Abschnitt für meinen Text

TEXTE WIEDERVERWENDEN

Mit ChatGPT kannst du bestehende Inhalte in neue Formate umwandeln und so vielseitig nutzen. Egal ob Blogartikel, Pressemitteilung oder Social-Media-Post – ChatGPT hilft dir, deine Botschaft im passenden Format zu präsentieren.

- ✦ Erstelle aus dem Bericht eine **Pressemitteilung** für die Lokalzeitung.
- ✦ Entwerfe aus meinem Blogartikel **5 kurze Social-Media-Beiträge** für unser Instagram.
- ✦ Ich werde eine Präsentation zum Thema ChatGPT halten. Nutze diesen Text um daraus **Präsentationsfolien zu erstellen** inkl. Notizen.

KOMPLIZIERTE TEXTE VERSTEHEN



Mit ChatGPT machst Du es Dir leichter, **komplizierte Texte** zu verstehen so dass Du für Dich informierte Entscheidungen treffen kannst.

VERSTEHE UNKLARE, LANGE & KOMPLIZIERTE TEXTE SCHNELLER

Lange, anstrengend formulierte Dokumente, E-Mails von unbekanntem oder Texte in anderen Sprachen – kopiere den Text in ChatGPT und lass Dir helfen, den Inhalt richtig zu verstehen und auf das Wesentliche zu reduzieren.

- ✦ *Dies ist ein IT-Fachtext. Bitte schreibe mir den Text so um, dass ich ihn als normale Anwenderin verstehen kann. [Lade die Datei hoch].*
- ✦ *Ich habe diese englische E-Mail erhalten. **Übersetze mir den Text** auf Deutsch, damit ich sie besser verstehe. [Text der E-Mail]*
- ✦ ***Fasse** die für mich als Verbraucher wichtigsten Punkte dieser AGBs **verständlich zusammen**. [Internetadresse der AGB-Seite]*

SCANNE TEXTE MIT DER FOTOFUNKTION

Nutze die Fotofunktion, um Inhaltsstofflisten, Anleitungen oder andere Texte abzufotografieren. ChatGPT erklärt dir die Informationen klar und nachvollziehbar.

- ✦ ***Beschreibe mir die Inhaltsstoffe** dieses Shampoos und ihre Wirkung verständlich. [Foto der auf der Verpackung abgedruckten Inhaltsstoffe]*
- ✦ *Kannst Du die **Vor- und Nachteile**, die in diesem Artikel diskutiert werden gegenüberstellen? [Foto des Zeitschriftenartikels]*
- ✦ *[Foto einer Anleitung] Erkläre mir, wozu der rote **Knopf laut Anleitung gut ist** und wie man ihn bedient.*

VERKNÜPFTE TEXTE MIT DEINEN FRAGEN

Verbinde ChatGPT mit deinen individuellen Fragen und Aufgaben, um mehr aus Texten herauszuholen.

- ✦ *Ich habe diese merkwürdige E-Mail erhalten. Gibt es darin **Hinweise für SPAM** oder Phishing? [Text der E-Mail]*
- ✦ ***Vergleiche die Zutaten** dieser beiden Joghurts. Welches ist besser für meinen Ernährungsstil? [Fotos der Inhaltslisten beider Joghurts]*
- ✦ *Hier ist ein Foto von meinem Mobilfunkvertrag und den Bedingungen. Kannst Du eine **Liste** mit den einmaligen und den monatlichen Kosten über 2 Jahre aufstellen?*

BESSER INFORMIERT

LASS DIR DIE WELT SO ERKLÄREN, WIE DU ES BRAUCHST!

Stell Dir einfach vor, ChatGPT wäre ein **sprechendes Lexikon**, das Dir alles so erklären kann, wie Du es am besten verstehst. Egal, ob du dir einen schnellen **Überblick verschaffen** oder **tiefer in ein Thema eintauchen möchtest**.



NEUE THEMEN SCHNELL UND ANSCHAULICH ERKLÄREN LASSEN

Manchmal möchtest du schnell die Grundlagen eines Themas verstehen oder eine kurze, klare Zusammenfassung haben. ChatGPT kann dir dabei helfen, auch komplexe Inhalte greifbar zu machen.

- ✦ Erkläre mir in **5 interessanten Punkten**, wie ChatGPT funktioniert.
- ✦ *Hilf mir zu verstehen, was die Relativitätstheorie ist und **erkläre es mir als wäre ich 12 Jahre alt**.*
- ✦ *Ich habe **3 Minuten Zeit um zu verstehen**, wie Bitcoins funktionieren*
- ✦ Was sind die **häufigsten Fragen** zum Thema Klimawandel?
- ✦ Stelle die Entwicklung von KI über **die letzten 10 Jahre in einer Timeline** dar. Nutze dabei wichtige Meilensteine.

FINDE ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Lass dir von ChatGPT helfen, weiterführende Ressourcen und Inhalte zu entdecken, um dein Wissen zu erweitern.

- ✦ Welche **Bücher, Webseiten oder Podcasts sollte ich lesen/hören**, um mich besser mit diesem Thema auszukennen?
- ✦ Welche Autor:innen oder **Wissenschaftler:innen sind Expert:innen** auf diesem Gebiet?
- ✦ Gibt es **Studien**, die diese Informationen **belegen**?
- ✦ *Finde drei glaubwürdige Quellen, die unterschiedliche Perspektiven zu [Thema] bieten, und fasse sie zusammen.“*
- ✦ Welche anderen Themen sind **mit diesem Thema verwandt**?

ENTWICKLE EIN TIEFERES VERSTÄNDNIS

Geh mit ChatGPT ins Detail, um praktische Anwendungen zu verstehen, Argumente zu entdecken und Bezug zu Deiner eigenen Situation herzustellen.

- ✦ Erkläre mir den Punkt generative KI genauer. Gib mir **Anwendungsbeispiele**.
- ✦ Zeige mir eine **Diskussion** zum Thema Technologieakzeptanz.
- ✦ Schlage 3 innovative Möglichkeiten vor, wie man das Pareto-Prinzip in meinem Alltag **anwenden kann**?
- ✦ Erstelle ein **Lernspiel** im Stil von 'Wer wird Millionär?' mit Fragen und Antworten zum Thema digitale Sicherheit und Datenschutz.
- ✦ Spiele einen Chatbot, der mich zum Thema EU **interviewt, um mein Verständnis zu überprüfen**. Hilf mir dann, meine **Wissenslücken zu füllen**.




PLANUNG UND ORGANISATION

Nutze ChatGPT um Deine Gedanken zu sortieren, Dir Übersicht und Klarheit über Deine Aufgaben zu verschaffen geben, Projekte anzugehen und Ziele zu erreichen egal, ob klein oder groß, beruflich oder alltäglich.






SORTIERE DEINE GEDANKEN

Nutze ChatGPT, um Ideen, Aufgaben oder Termine zu strukturieren. Ein schneller Brain-Dump wird mit ChatGPT zur klaren Aufgabenliste oder zum Plan.

-  **Brain-Dump:** *Ich habe viele Ideen und Aufgaben im Kopf. Schreibe alles ungefiltert auf und sortiere es anschließend in Kategorien. [Sprich jetzt einfach darauf los, bis Du alles aus dem Kopf hast].*
-  *Erstelle aus meinem BrainDump eine **ToDo-Liste** nutze das Eisenhower-Prinzip um die Aufgaben zu sortieren.*
-  *Erstelle mir einen **Wochenplan mit Terminen und Aufgaben**, den ich per WhatsApp mit meiner Familie teilen kann.*




STRUKTURIERE DEINE IDEEN UND PROJEKTE

Plane deine Vorhaben – von der Party bis zum beruflichen Projekt – mit ChatGPT. Lass dir die wichtigsten Schritte aufzeigen und Zeitpläne mit Meilensteinen erstellen.

-  *Ich plane ein Workshop-Wochenende mit 15 Teilnehmern. **Entwirf mit mir einen Zeitplan.** [Schreibe Eckdaten, feste Programmpunkte und bekannte Details auf]*
-  *Ich möchte ein Kinderbuch schreiben. Hilf mir, diese **Aufgabe in Meilensteine und kleine, machbare Schritte** einzuteilen.*
-  *Ich möchte eine Reise durch Europa mit Stationen in meinen Lieblingstädten machen. Bis auf diese Eckdaten und meine Vorlieben bin ich total offen. Gib mir 3 spannende **Reise-Vorschläge** [Schreibe deine Eckdaten und Vorlieben auf].*

GEDANKENSTÜTZE

Nutze ChatGPT um dich mit Checklisten auf wichtige Ereignisse gut vorzubereiten, halte Deine Erkenntnisse aus Büchern, Videos oder Podcasts schnell fest und notiere deine eigenen Gedanken in einem interaktiven Tagebuch.

-  *Erstelle eine **Checkliste** die mir hilft mich auf Präsentationen vorzubereiten und alles wichtige einzustecken. Hier sind die Punkte, die mir einfallen. Woran sollte ich noch denken?*
-  *Ich habe einen spannenden Podcast gehört, **folgende Punkte möchte ich gerne festhalten.** [Teile Deine Erkenntnisse]*
-  *Ich spreche ab jetzt täglich mit Dir über die **Aufgaben, die ich am Tag erledigt habe.** Am Ende der Woche möchte ich mit Dir einen **Rückblick erstellen**, was ich erreicht habe. [Erzähle vom Tag und Deinen Herausforderungen]*

ALLTÄGLICHE AUFGABEN

LASS DICH SCHNELL UND PASSEND UNTERSTÜTZEN

Im Alltag zeigt sich noch einmal die **Vielseitigkeit von ChatGPT**: Nutze es in der Küche, um für Dich passende Rezepte zu erstellen, lass Dir Ideen geben für Deine Freizeitgestaltung oder lass Dir bei alltäglichen Problemen unterstützen.



KOCHTE INDIVIDUELLER

Passe Deine Rezepte so an, dass sie perfekt mit Deinen Vorräten, Küchenausstattung, Vorlieben/Unverträglichkeiten von Familie oder Gästen und Deiner Zeit harmonieren.

- ✦ **Ich möchte für meine Familie kochen.** Ich habe eine Stunde Zeit [Erkläre Deine Situation, wie oben beschrieben]
- ✦ Hier ist ein Rezept. Kannst Du **es für 6 Personen anpassen** und es laktosefrei machen? [Foto von Rezept aus Rezeptbuch]
- ✦ Hier ist ein **Foto meines Kühlschranks und ein Foto meines Vorratsschranks**. Welche Gerichte kann ich damit in 30 Minuten zubereiten? [Foto vom Innenleben des Kühlschranks und Foto von Vorratsschrank]

LÖSE ALLTAGSPROBLEME MIT UNTERSTÜTZUNG UND FEEDBACK

Computerprobleme lösen, ein Fahrrad reparieren oder Flecken entfernen. ChatGPT kann Dir Schritt für Schritt helfen und Du kannst Feedback geben, ob es funktioniert oder Du eine andere Lösung brauchst.

- ✦ Ich habe einen **Schokoladenfleck auf meinem Teppich**, wie werde ich den am Besten wieder los?
- ✦ Mein Fahrradschlauch hat ein Loch. **Welche Schritte und welches Werkzeug benötige ich um es zu reparieren?** Hier ist ein Foto
- ✦ Mein **Internet funktioniert nicht**. Kannst Du mit mir Schritt für Schritt herausfinden, woran es liegt?
- ✦ Hier ist eine **Fehlermeldung meines Laptops**. Was bedeutet sie und wie löse ich das Problem? [Screenshot oder Foto von der Fehlermeldung].
- ✦ Meine **Pflanze hat gelbe Blätter**. Was kann ich ihr gutes tun? [Foto der Pflanze].

FINDE GUTE IDEEN FÜR HOBBY UND FREIZEIT

Lass Dich mit kreativen und praktischen Ideen bei der Gestaltung Deiner Freizeit unterstützen.

- ✦ Hier ist ein Foto meines Balkons, **welche Pflanzen würden gut passen?**
- ✦ Wir wollen Doppelkopf spielen. Kannst Du uns die **Regeln erklären?**
- ✦ Ich möchte mit den Kindern **selbstgemachte Geschenke basteln**. Hast Du ein paar gute Ideen? [Alter der Kinder und Zeit]

SICHER UND KLAR KOMMUNIZIEREN



Schwierige Gespräche vorbereiten, innere Monologe durchbrechen, auf Grenzüberschreitungen reagieren – ChatGPT bietet dir Unterstützung, um sicher und klar zu kommunizieren.

♥ SIMULIERE GESPRÄCHE UND VERHANDLUNGEN

Nutze ChatGPT, um **schwierige Gespräche zu simulieren**. So bist Du auf Gegenargumente vorbereitet und kannst mit starken Argumenten überzeugen.

✦ *Ich habe eine Idee für [Projekt/Entscheidung]. Welche **Schwachstellen** könnten auftreten, und **wie kann ich meine Argumentation so stärken**, dass ich nicht verunsichert werde?*

✦ *Simuliere ein Gespräch über [Thema] und lass mich **Argumente für meine Position** üben. Welche Gegenargumente könnten kommen, und wie kann ich sie entkräften?*

✦ *Ich muss ein schwieriges/emotionales Gespräch über [Thema] führen. Wie kann ich **ruhig, respektvoll und mit starken Argumenten kommunizieren**, um meine Position zu festigen?*

– KOMMUNIZIERE DEINE GRENZEN KLAR

Du bekommst ungefragt Ratschläge und Kritik? Kollegen, Freunde und Familie überbeanspruchen Deine Zeit und Energie? ChatGPT unterstützt Dich, Deine eigenen Bedürfnisse klar zu kommunizieren und gesunde Grenzen zu setzen.

✦ *Ein Freund macht **ständig abfällige Bemerkungen über meine Hobbys**. **Wie kann ich freundlich aber bestimmt sagen, dass das verletzend ist?***

✦ *Ein Kollege bittet mich **ständig um Gefallen, obwohl ich mit meinen eigenen Aufgaben genug zu tun habe**. **Wie kann ich das zukünftig klar und respektvoll kommunizieren?***

✦ *Ein Familienmitglied erwartet, dass ich **jederzeit erreichbar bin**. Kannst du mir helfen, einen Satz zu formulieren, **der meine Grenzen verdeutlicht, ohne die Beziehung zu belasten?***

☰ WAPPNE DICH GEGEN UNANGEMESSENE KOMMENTARE

In Gesprächen begegnen uns manchmal rassistische, sexistische oder antidemokratische Aussagen. Wappne Dich mit ChatGPT, um respektvoll aber klar darauf zu reagieren.

✦ *Ein Kollege äußert regelmäßig **abfällige Bemerkungen über andere Kulturen**. Wie kann ich **respektvoll, aber deutlich** darauf hinweisen, dass ich solche Aussagen nicht akzeptiere?*

✦ *Ein Bekannter macht in lockerer Runde oft **sexistische Witze in Gesprächen**. Wie kann ich **freundlich, aber bestimmt** reagieren, **ohne die Stimmung am Abend komplett zu kippen?***

✦ *Ein Familienmitglied spricht immer wieder **antidemokratische Überzeugungen aus**. **Wie kann ich darauf reagieren, ohne die Diskussion eskalieren zu lassen** und dennoch klar Position zu beziehen?*

DEN KOPF FREI BEKOMMEN

Ob du neue Perspektiven brauchst, Motivation suchst oder Klarheit gewinnen möchtest – lass Dir von ChatGPT helfen, deine Gedanken zu sortieren, innere Hürden zu überwinden und wieder nach vorne zu blicken.



FINDE NEUE PERSPEKTIVEN AUF DEINE SITUATION

Selbstzweifel, Imposter-Syndrom oder das Gefühl festzustecken: Drehen sich Deine Gedanken nur im Kreis, lass Dir neue Perspektiven geben.

- ✦ *Ich fühle mich überfordert von [Situation]. **Kannst Du mich ermutigen** und mir zeigen, wie diese Herausforderung mich stärker macht und mir hilft, langfristig zu wachsen?*
- ✦ *Ich halte mich oft zurück, weil ich Angst habe, zu scheitern oder kritisiert zu werden. Wie kann ich diese **Selbstzweifel überwinden und mutiger handeln?***
- ✦ *Alles scheint gerade schiefzugehen, **Ich stecke in [Thema] fest** und habe Zweifel, ob ich weitermachen soll. Kannst Du mir helfen, wieder an mich zu glauben?*

SCHENK DIR EXTRA-MOTIVATION UND INSPIRATION

Fühlst du dich niedergeschlagen oder unmotiviert? Bring Dich mit passenden Zitaten, Geschichten oder Motivationstechniken wieder in den Flow.

- ✦ *Ich fühle mich gerade niedergeschlagen. [Erkläre warum]. Kannst Du mir ein paar motivierende oder **inspirierende Zitate zeigen, die mich aufmuntern oder mir Kraft geben?***
- ✦ *Ich brauche einen kleinen Motivationsschub. [Erkläre Deine Situation]. Zeige mir Beispiele von **Menschen, die ähnliche Herausforderungen gemeistert haben.***
- ✦ *Ich weiß gerade nicht, wie ich mich für meine Aufgabe motivieren soll. **Welche Techniken kann ich jetzt anwenden** um meinen Fokus wiederzufinden.*

GEH DEINEN GEDANKEN UND GEFÜHLEN NACH

Nutze ChatGPT um Deine Gedanken oder Gefühle zu sortieren und Klarheit zu gewinnen.

- ✦ *Ich möchte reflektieren, warum ich in dieser Situation so empfinde. **Kannst du mir Fragen stellen, die mir helfen, das besser zu verstehen?** [Beschreibe die Situation].*
- ✦ *Ich habe **viele Gedanken zu [Dein Thema], die mich belasten.** Kannst du mir helfen, sie zu sortieren und die wichtigsten Punkte herauszufiltern*
- ✦ *Ich **stehe vor einer Entscheidung** und fühle mich unsicher. [Erkläre Deine Situation]. Kannst du mir helfen, die Vor- und Nachteile meiner Optionen zu analysieren*

KLARTEXT. DIGITAL | NICOLE KIRCHHOFF



KONTAKT

KLARTEXTDIGITAL.DE

NICOLE@KLARTEXTDIGITAL.NRW