

01 / EINSTELLUNGEN

ChatGPT. Passend für dich.



Sag ChatGPT einmal, wie du arbeitest und welche Antworten dir helfen. [1]

1

Öffnen

Kontomenü
Personalisierung
Benutzerdefinierte
Anweisungen

2

Eintragen

Dein Beruf.
Dein Arbeitsalltag.
Dein gewünschter
Antwortstil.

Benutzerdefinierte Anweisungen für ChatGPT

Gib ChatGPT zusätzliche Anweisungen und Kontext für alle Chats. [Mehr erfahren](#)

2

Ich bin selbstständig im Dienstleistungsbereich in Deutschland. Ich möchte ChatGPT für Texte, Ideen und die Organisation meines Arbeitsalltags nutzen.

Antworte auf Deutsch, klar, verständlich und praxismah. Vermeide unnötige Fachbegriffe und übertrieben werbliche Sprache.

Wenn wichtige Informationen fehlen, stelle mir gezielte Rückfragen. Sage ausdrücklich, wenn du unsicher bist. Erfinde keine Fakten, Zahlen oder Quellen.

Nutze bei aktuellen Fakten nach Möglichkeit verlässliche Quellen und nenne sie. Trenne Fakten, Annahmen und Empfehlungen. Weise mich auf Fehler oder Widersprüche hin.

Spitzname

Alex

Beruf

Selbstständig im Dienstleistungsbereich

Mehr über dich

Ich möchte KI Schritt für Schritt kennenlernen und mit einfachen Aufgaben starten.

Bearbeitete Beispielansicht mit fiktiven Angaben.

ZUM BEISPIEL

„Antworte klar, verständlich und konkret. Wenn wichtige Informationen fehlen, frage zuerst nach.“

Die vollständige Kopiervorlage findest du auf der nächsten Seite.

01 / PERSÖNLICHE ANWEISUNGEN

Einmal sagen. Besser arbeiten.



Dein Arbeitskontext und klare Wünsche helfen bei passenden Antworten. [1]

- 1 Dein Beruf**
Was machst du? Für wen? In welchem Markt?
- 2 Dein Antwortstil**
Klar, konkret und ohne Werbefloskeln.
- 3 Gezielte Rückfragen**
Erst nachfragen, wenn Wichtiges fehlt.
- 4 Offene Unsicherheit**
Unsichere Angaben ausdrücklich benennen.
- 5 Verlässliche Quellen**
Aktuelle Fakten möglichst recherchieren.
- 6 Kritisches Gegenprüfen**
Fehler und Widersprüche ansprechen.

KOPIEREN UND DIE ANGABEN IN KLAMMERN ERSETZEN

Ich bin selbstständig als [Beruf] in Deutschland und unterstütze [Zielgruppe] bei [Aufgabe].
Berücksichtige bei beruflichen Themen den deutschen Markt.

Antworte klar, verständlich, konkret und praxisnah. Vermeide unnötige Fachbegriffe und übertrieben werbliche Sprache. Wenn wichtige Informationen fehlen, stelle mir zuerst gezielte Rückfragen.

Wenn du bei Fakten unsicher bist, sage das ausdrücklich. Erfinde keine Zahlen, Daten, Quellen oder Fakten. Nutze bei aktuellen oder überprüfbaren Informationen nach Möglichkeit aktuelle, verlässliche Quellen und nenne sie.

Trenne Fakten, Annahmen und Empfehlungen. Weise mich auf Fehler, Risiken oder Widersprüche hin.

Wichtig: Auch „Erfinde keine Fakten“ garantiert keine fehlerfreie Antwort. Prüfe wichtige Aussagen und Quellen selbst.

Trage in dein Profil nur ein, was für deine Nutzung hilfreich ist.

Deine Daten. Deine Entscheidung.



Persönliche Anweisungen, Erinnerungen und Modelltraining sind getrennte Einstellungen. [1, 2, 3]

Erinnerungen bewusst nutzen

ChatGPT kann Angaben für spätere Antworten berücksichtigen. Unter Personalisierung kannst du Erinnerungen verwalten. Ausschalten löscht nicht automatisch frühere Chats. [3]

Erinnerung aktivieren
Lass ChatGPT dein Nutzungserlebnis anhand deiner Chats, Dateien und verbundenen Apps personalisieren. Die Erinnerung kann sensible Informationen enthalten, die du bereitstellst. [Mehr erfahren](#)

Erinnerungszusammenfassung
Lass dir eine Übersicht darüber anzeigen, was ChatGPT über dich gelernt hat. Nutze benutzerdefinierte Anweisungen für Informationen, die ChatGPT immer berücksichtigen soll. Du kannst deine alten gespeicherten Erinnerungen weiterhin verwalten. [Verwalten](#)

Modelltraining prüfen

Das Modell für alle verbessern
Lege fest, ob deine Chats für das Modelltraining verwendet werden

Unter **Datenkontrollen** kannst du „Das Modell für alle verbessern“ ausschalten. Neue Unterhaltungen werden dann nicht zum Training genutzt. Freiwilliges Feedback kann die zugehörige Unterhaltung dennoch für das Training freigeben. [2]

Neuer Chat oder temporärer Chat?

Neuer Chat: Sinnvoll bei einem ganz anderen Thema. Er schaltet Erinnerungen nicht automatisch aus.

Temporärer Chat: Bleibt außerhalb des Verlaufs, trainiert keine Modelle und legt keine neuen Erinnerungen an, solange er temporär bleibt. „Nicht personalisiert“ nutzt auch keine vorhandenen Erinnerungen oder persönlichen Anweisungen. Beim Speichern wird er regulär. Eine Kopie kann aus Sicherheitsgründen bis zu 30 Tage bestehen bleiben. [4]

Bearbeitete Beispielansicht und Ausschnitt aus den Datenkontrollen. Oberflächen können abweichen.

03 / CHATGPT VERSTEHEN

Ein Auftrag. Ein erster Entwurf.



ChatGPT ist ein KI-Assistent. Beschreibe deine Aufgabe in normaler Sprache. An der Antwort kannst du anschließend weiterarbeiten.

Hey, Alex. Bereit, loszulegen?

+ ChatGPT fragen Mittel  

 Formuliere aus meinen Stichpunkten eine freundliche E-Mail

Bearbeitete Beispielansicht mit fiktivem Namen. Beginne im Eingabefeld.

1 Texte formulieren

Aus Stichpunkten eine E-Mail machen oder einen vorhandenen Text verständlicher schreiben.

2 Gedanken ordnen

Notizen sortieren, offene Fragen sammeln und Aufgaben in nächste Schritte zerlegen.

3 Informationen erschließen

Eine Erklärung vereinfachen oder bereitgestellte Unterlagen zusammenfassen. Dateien erweitern die Möglichkeiten. [7]

DEINE ROLLE BLEIBT WICHTIG

Du gibst Ziel und Informationen vor. ChatGPT liefert einen Entwurf. Prüfe Inhalt, Ton und Fakten. Auch eine überzeugende Antwort kann falsch sein.

03 / EINFACH LOSLEGEN

Einfach losreden. ChatGPT sortiert.



Du musst keinen perfekten Prompt schreiben. Erzähl ChatGPT erst einmal alles, was dir zu deiner Aufgabe einfällt. Gern auch ungeordnet.

1 Drauflos schreiben

Stichpunkte, halbe Sätze, Gedankensprünge: alles ist erlaubt. Hauptsache, die wichtigen Infos sind drin.

2 Noch besser: sprechen

Tippe im Eingabefeld auf das Mikrofon und erzähl einfach. ChatGPT macht daraus Text, den du vor dem Absenden prüfen kannst. Der runde Button daneben startet dagegen ein Sprachgespräch.

3 Mit einem Satz abschließen

Setze diesen Satz ans Ende deiner Nachricht. So macht ChatGPT aus deinen Gedanken einen klaren, strukturierten Prompt.

DIESEN SATZ ANS ENDE SETZEN

„Bitte fasse meine Anweisungen nun als Prompt zusammen und strukturiere alle Daten so, dass ein sehr gutes Ergebnis erzielt werden kann.“

Prüfe den Prompt, den ChatGPT dir zurückgibt. Passt alles, schreibst du: „Setze diesen Prompt jetzt um.“
Fehlt etwas, sprich es einfach nach.

Ob die Spracheingabe angezeigt wird, hängt von Gerät, App und Browser ab. Quelle: OpenAI Hilfe, „Voice dictation FAQ“, geprüft am 18.10.2026.

03 / MODELLE UND PLUGINS

Welches Modell? Einfach starten.



Das Modell verarbeitet deine Aufgabe. Plugins ergänzen Werkzeuge oder verbinden zusätzliche Dienste. [5, 6]

Die Abbildung zeigt die Auswahl in **Work**. Im Modus **Chat** kann sie anders aussehen. Verfügbarkeit und Limits hängen vom Konto und der Oberfläche ab.

LUNA

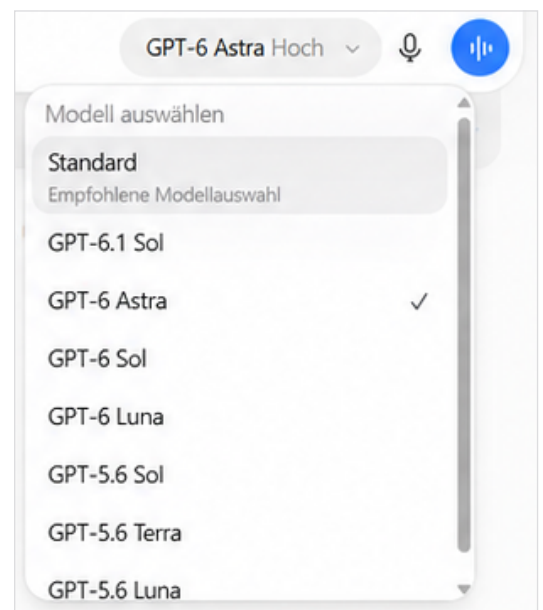
Für klar abgegrenzte Aufgaben, etwa kurze Textänderungen oder einzelne Angaben.

SOL

Für komplexere Aufgaben. Die aktuelle OpenAI-Einordnung bezieht sich auf GPT-6.1 Sol.

ASTRA

Für anspruchsvolle Analysen und umfangreiche Arbeitsergebnisse. [5]



Bearbeitete Beispielsicht in Work

MEIN TIPP FÜR DEN START

Beginne mit der voreingestellten Auswahl. Für deine erste E-Mail musst du dich nicht durch alle Modelle und Regler arbeiten.

Was Plugins ergänzen

Plugins können zusätzliche Arbeitsabläufe und Verbindungen bereitstellen, etwa zu Google Drive oder einem E-Mail-Dienst. Manche benötigen eine Anmeldung. [6]

Mein Tipp: Verbinde einen Dienst erst für eine konkrete Aufgabe. Prüfe, welche Zugriffe du freigibst. Für diese Übungen brauchst du keine E-Mail-Verbindung.

Modellnamen sind eine Momentaufnahme. Quellenstand: 18.10.2026.

03 / KOSTENLOS STARTEN

Kein Abo nötig. Einfach anfangen.



Für deine ersten Schritte brauchst du kein Bezahlkonto. Die kostenlose Version von ChatGPT kann schon vieles.

DEIN START OHNE KOSTEN

„Du willst Zeit sparen? Dann starte erstmal und zahle nichts.“

Das kann die kostenlose Version

- 1 Schreiben und fragen**
Alltägliche Text-Chats, etwa für E-Mails, Erklärungen oder Ideensammlungen, sind enthalten.
- 2 Dateien, Bilder, Sprache**
Unterlagen hochladen, Bilder erstellen und per Sprache chatten. Jeweils mit Begrenzungen.
- 3 Wann sich ein Upgrade lohnt**
Wenn du regelmäßig an Grenzen stößt. Bezahlte Konten bieten unter anderem mehr Uploads, mehr Bilder, mehr Sprachchats und ein längeres Gedächtnis.

Mein Rat: Nutze die kostenlose Version einige Wochen für echte Aufgaben aus deinem Alltag. Dann weißt du, ob und wofür sich ein Abo für dich lohnt.

Leistungen und Limits ändern sich regelmäßig und können je nach Land abweichen. Die Modellauswahl von Seite 06 kann in der kostenlosen Version kleiner ausfallen. Quelle: chatgpt.com/pricing, geprüft am 18.10.2026.

04 / PROMPT-GRUNDLAGEN

Sag, was du brauchst.



Ein Prompt ist deine Frage oder dein Arbeitsauftrag an ChatGPT. Diese Leitfragen reichen für den Anfang.

1

Was möchte ich?

Zum Beispiel einen Entwurf, eine Erklärung oder eine Liste.

2

Wofür brauche ich es?

Für wen ist das Ergebnis gedacht? Was soll es bewirken?

3

Wie soll es aussehen?

Zum Beispiel kurz, als E-Mail, mit Betreff und in der Sie-Form.

ZU UNGENAU

„Schreib mir einen Text für mein Angebot.“

KONKRETER

„Ich bin selbstständige Fotografin und brauche einen kurzen Text für meine Website. Ich biete Businessfotos für Selbstständige an. Der Text soll verständlich und seriös klingen, ohne übertriebene Werbung. Welche Informationen brauchst du von mir?“

Fiktives Beispiel. Beruf, Aufgabe, Zielgruppe und Ton werden klar. Fehlende Angaben lässt du gezielt abfragen.

04 / START-PROMPTS

Ein Satz. Ein guter Anfang.



Wähle den Satz, der gerade zu deiner Aufgabe passt. Du musst die Vorlagen nicht auswendig lernen.

1**Wenn du noch nicht weißt, wie du anfangen sollst**

„Ich habe folgendes Problem: [PROBLEM]. Welche Informationen brauchst du von mir, um mir sinnvoll zu helfen?“

2**Wenn zuerst Informationen fehlen**

„Stelle mir zuerst die wichtigsten Fragen, die du brauchst, bevor du eine Lösung erstellst.“

3**Wenn du etwas einfach verstehen möchtest**

„Erkläre mir [THEMA] so, als hätte ich keinerlei Vorwissen.“

4**Wenn du Schritt für Schritt vorgehen möchtest**

„Führe mich Schritt für Schritt durch die Aufgabe und gib mir immer nur den nächsten Schritt.“

Alle Vorlagen lassen sich aus der PDF kopieren. Ersetze Angaben in eckigen Klammern.

04 / START-PROMPTS

Frag weiter. Mach es passend.



Prompting ist ein Gespräch. Nach der ersten Antwort darfst du jederzeit nachbessern.

5

Wenn dir ein Beispiel fehlt

„Erkläre es mir an einem konkreten Beispiel.“

6

Wenn du Möglichkeiten vergleichen möchtest

„Gib mir drei unterschiedliche Möglichkeiten und erkläre kurz die jeweiligen Vor- und Nachteile.“

7

Wenn die Antwort noch nicht passt

„Das entspricht noch nicht ganz dem, was ich brauche. Welche Informationen fehlen dir, um es besser zu machen?“

8

Wenn du Unsicherheiten entdecken möchtest

„Prüfe deine Antwort kritisch. Welche Informationen darin könnten falsch, unsicher oder unvollständig sein?“

Deine kurzen Nachfragen: kürzer, einfacher, konkreter, weniger werblich, gib mir drei Alternativen oder erkläre Punkt 2 genauer.

Die Selbstprüfung durch ChatGPT ersetzt keine unabhängige Faktenprüfung.

05 / DATEIEN UND FEHLER

Deine Unterlagen. Ein klarer Auftrag.



Je nach verfügbarer Funktion kannst du Dokumente, Tabellen oder Bilder hinzufügen. [7]

DATEI HINZUFÜGEN UND DIESEN AUFTRAG NUTZEN

„Fasse die wichtigsten Aussagen dieser Unterlage zusammen. Nenne die Stellen, auf die du dich beziehst. Sage, wenn du etwas nicht lesen kannst.“

Vergleiche das Ergebnis mit dem Original. Kleine Schrift, Scans, Tabellen und Diagramme können zusätzliche Prüfung erfordern.

Wenn es noch nicht passt

- 1 Zu viel auf einmal**
Erst Informationen sammeln, dann den Entwurf erstellen, anschließend verbessern.
- 2 Überzeugend, aber falsch**
Prüfe Namen, Zahlen, Termine und Quellen. Frage, worauf sich die Aussage stützt.
- 3 Der Text klingt nicht nach dir**
Sage konkret, was anders werden soll. Ein eigener, unkritischer Beispieltext kann den gewünschten Ton zeigen.

Nutze für Übungen ausschließlich Dateien mit erfundenen Angaben.

05 / HALLUZINATIONEN

Klingt sicher. Kann falsch sein.



Manchmal erfindet ChatGPT Fakten, Zahlen oder Quellen und formuliert sie überzeugend. Das nennt man Halluzination.

Warum passiert das? ChatGPT erzeugt die Antwort, die am wahrscheinlichsten passt. Ist es unsicher, rät es manchmal lieber, statt zuzugeben, dass es etwas nicht weiß. Neuere Modelle halluzinieren seltener, ganz verschwunden ist das Problem aber nicht.

1

Sehr genaue Details

Zahlen, Daten, Namen oder Zitate ohne erkennbare Quelle.

2

Quellen, die es nicht gibt

Links oder Titel führen ins Leere oder sagen etwas anderes.

3

Kein Hauch von Zweifel

Auch bei schwierigen Fragen klingt alles eindeutig.

DIESEN TEXT GEGEN HALLUZINATIONEN NUTZEN

„Antworte nur mit Informationen, bei denen du dir sicher bist. Wenn du etwas nicht weißt, sage das, statt zu raten. Kennzeichne Annahmen als Annahmen. Nenne für Fakten, Zahlen und Zitate die Quelle. Erfinde keine Quellen, Namen, Zahlen oder Links.“

Setze den Text ans Ende deiner Frage. Er senkt das Risiko, verhindert Fehler aber nicht sicher. Wichtige Aussagen prüfst du selbst.

Quelle: OpenAI, „Why language models hallucinate“. Geprüft am 18.10.2026.

05 / DATENSCHUTZ UND QUELLEN

Kurz prüfen. Bewusst nutzen.



Bevor du Inhalte eingibst oder Dateien hochlädst, prüfe, welche Angaben du wirklich brauchst.

DEIN DATENSCHUTZ-MERKSATZ

Keine vertraulichen Kunden- oder Unternehmensdaten gedankenlos eingeben.

Besonders vorsichtig mit Namen, Kontaktdaten, Ausweisen, Verträgen, Bankdaten und anderen personenbezogenen Informationen. Nutze zum Üben fiktive Angaben.

Ein ausgeschaltetes Modelltraining ist keine pauschale Freigabe für vertrauliche Unterlagen.

Zum Nachlesen

Offizielle OpenAI-Hinweise, geprüft am 18.10.2026. Alle Einträge sind anklickbar.

- [1] Persönliche Anweisungen
- [2] Datenkontrollen
- [3] Erinnerungen
- [4] Temporäre Chats
- [5] Modellauswahl
- [6] Plugins
- [7] Dateien in ChatGPT

Die Abbildungen basieren auf bereitgestellten Screenshots mit fiktiven Angaben. Oberfläche, Bezeichnungen, Funktionen und verfügbare Modelle können abweichen.

06 / DEINE ABSCHLUSSÜBUNG

Jetzt du. Deine erste E-Mail.



Öffne einen neuen Chat und kopiere diesen Auftrag. Alle Angaben im Beispiel sind frei erfunden.

DIESEN AUFTRAG KOPIEREN

Schreibe aus meinen Stichpunkten eine kurze, freundliche E-Mail mit Betreff. Ich duze meine Kundin.

Meine Stichpunkte: Der Angebotsentwurf ist fertig. Die Kundin soll die beschriebenen Leistungen prüfen. Ich möchte wissen, ob etwas fehlt. Eine Rückmeldung bis Freitag wäre gut.

Verwende [Name] und [Dein Name] als Platzhalter. Nutze nur meine Angaben. Erfinde keine Preise, Termine, Leistungen oder Zusagen. Wenn eine wichtige Information fehlt, frage zuerst nach.

So könnte dein Entwurf aussehen

Betreff: Bitte prüfe deinen Angebotsentwurf

Hallo [Name],

der Angebotsentwurf ist fertig. Bitte prüfe die beschriebenen Leistungen: Fehlt aus deiner Sicht noch etwas? Gib mir gern bis Freitag Rückmeldung.

Viele Grüße
[Dein Name]

Jetzt nachbessern: „Formuliere die E-Mail etwas persönlicher. Behalte alle Angaben bei.“

Vor dem Versand: Inhalt und Anrede prüfen. Namen und gegebenenfalls den Anhang erst im E-Mail-Programm ergänzen.

Was möchtest du dir als Nächstes erleichtern?

Ich unterstütze dich dabei, passende KI-Aufgaben für deinen Betrieb auszuwählen und einen nutzbaren Ablauf zu entwickeln.

Mit Klein KI Kontakt aufnehmen: klein-ki.de/kontakt