StefnuljaAI

KOSTENLOS

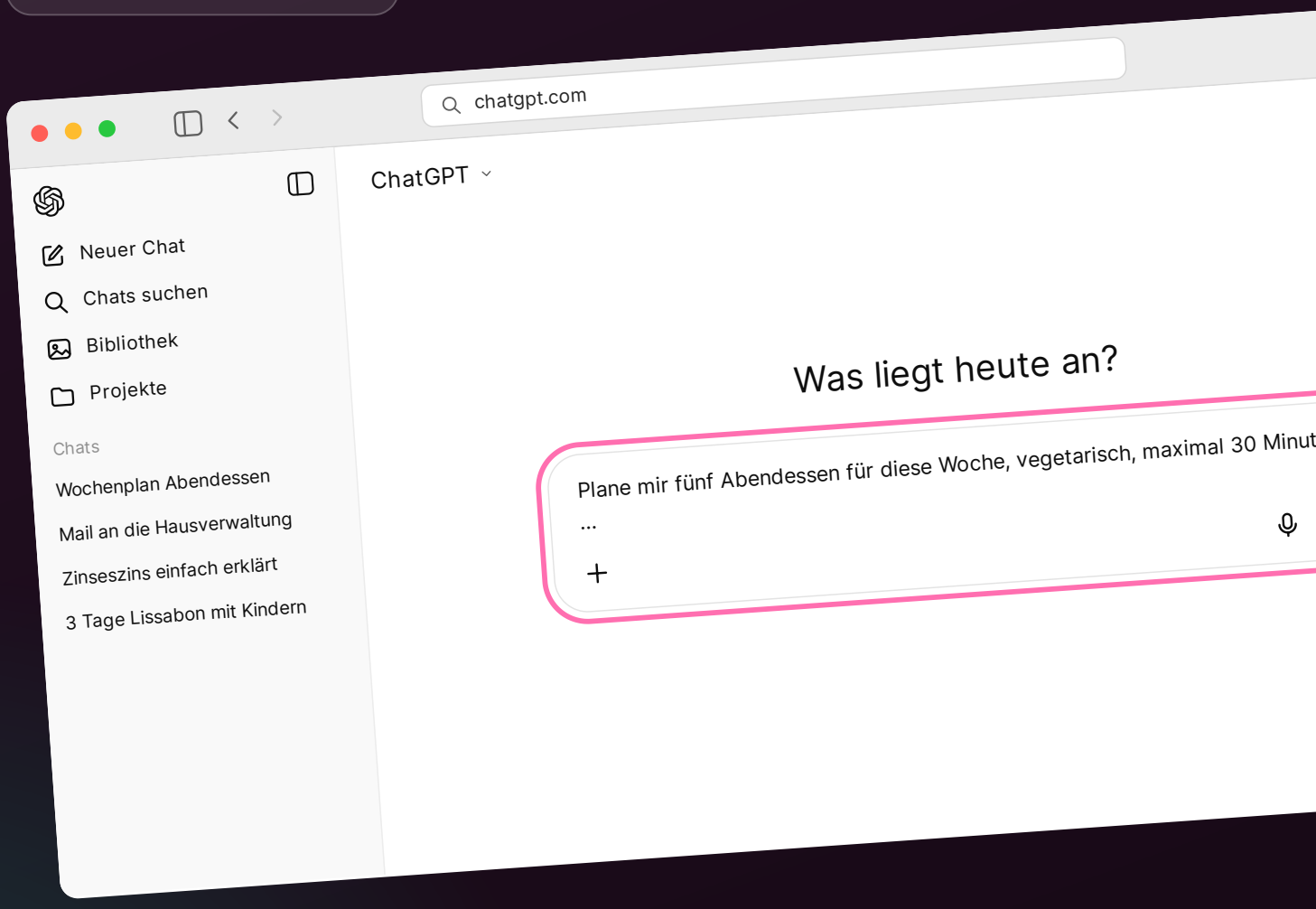
DAS HANDBUCH FÜR DEINEN START

ChatGPT Cookbook

Schritt für Schritt vom ersten Klick bis zum eigenen Stil: Konto, Oberfläche, Prompt-Formel, alle wichtigen Funktionen, Datenschutz-Einstellungen und 25 Rezepte zum Abtippen.

14 Kapitel · **25** Rezepte · **19** Bildschirm-Ansichten · **7** Tage Checkliste

Für Einsteigerinnen und Einsteiger



Steffi · Stefnulja AI Consulting
stefnulja.com

STAND NOVEMBER 2026
DEUTSCHE AUSGABE

BEVOR ES LOSGEHT

00 Inhalt und so benutzt du dieses Cookbook

Dieses Cookbook ist für dich, wenn du ChatGPT noch nie oder erst ein paarmal benutzt hast. Du brauchst keine Vorkenntnisse und keinen Kurs. Lies es von vorn nach hinten oder spring direkt zu dem, was du gerade brauchst.

1 **Bevor du startest: Was ist KI, und was ist ChatGPT?**
Das Wichtigste in einer Minute, ohne Fachchinesisch

2 **Wofür sich ChatGPT lohnt**
12 Beispiele aus Alltag und Job

3 **Kostenlos oder bezahlt?**
Free, Go, Plus und Pro im Vergleich, plus das Thema Werbung

4 **Dein Konto anlegen**
Am Computer und am Handy, mit Zwei-Faktor-Schutz

5 **Die Oberfläche erklärt**
Jeder Knopf auf einen Blick

6 **Dein erster Chat**
Nachfragen, bearbeiten, neu anfangen

7 **Die Prompt-Formel**
Fünf Zutaten für gute Antworten, mit Vorher und Nachher

8 **Die wichtigsten Funktionen**
Dateien, Websuche, Bilder, Sprache, Projekte, Erinnerung, eigene Anweisungen und mehr

9 **Datenschutz: drei Einstellungen für die erste Viertelstunde**
Training ausschalten, temporärer Chat, Erinnerung

10 **ChatGPT auf Handy und Computer**
App, Desktop-App, Browser

11 **25 Rezepte zum Abtippen**
Vorlagen für Schreiben, Arbeit, Lernen, Alltag und Kreatives

12 **Die 10 häufigsten Anfängerfehler**
Und wie du sie vermeidest

13 **Checkliste: Deine erste Woche**
Sieben Tage, je 15 bis 20 Minuten

14 **Zum Nachschlagen**
Mini-Glossar und Quellen

So liest du die Bilder

Pinker Rahmen
Hier klickst oder tippst du.

Nummer am Rahmen
Mehrere Stellen in einem Bild. Die Nummern findest du im Text wieder.

Erklär mir …

Prompt-Kasten
Zum Abtippen oder Kopieren. Alles in **[eckigen Klammern]** ersetzt du.

GUT ZU WISSEN

Die Bildschirm-Ansichten in diesem Cookbook sind nachgebaut: hell, kostenlose Version, deutsche Oberfläche, Stand November 2026. ChatGPT ändert sich oft. Wenn ein Knopf bei dir etwas anders aussieht oder woanders liegt, such nach dem gleichen Wort oder Symbol. Die Wege dorthin bleiben meist gleich.

KAPITEL 1

01 Bevor du startest: Was ist KI, und was ist ChatGPT?

KI steht für künstliche Intelligenz. Auf Englisch heißt das *Artificial Intelligence*, kurz **AI**. Gemeint ist dasselbe. Beide Wörter begegnen dir überall, deshalb lohnt es sich, beide zu kennen.

ChatGPT ist ein **Sprachmodell**. Es hat aus riesigen Mengen Text gelernt, wie Sprache funktioniert. Wenn du etwas schreibst, berechnet es Stück für Stück die passendste Antwort. Es „weiß" also nicht im menschlichen Sinn, sondern formuliert sehr gut.

DAS BESTE BILD DAFÜR

ChatGPT ist wie eine neue Kollegin, die du anlernst. Sie ist schnell, hat viel gelesen und ist nie genervt. Aber sie kennt dich, deine Firma und deinen Geschmack noch nicht. Je besser du sie einweist, desto besser wird ihre Arbeit. Und wie bei jeder neuen Kollegin gilt: Wichtiges prüfst du, bevor es rausgeht.

Drei Dinge, die du dir merken solltest

Sie kann sich irren 1

Und klingt dabei sehr überzeugend. Fachleute nennen das „Halluzinieren". Zahlen, Namen, Gesetze und Gesundheitsthemen prüfst du selbst.

Sie ist keine Suchmaschine 2

Mit der Websuche kann ChatGPT aktuelle Seiten lesen und verlinken. Ohne Websuche antwortet es aus dem Gelernten.

Du bleibst verantwortlich 3

Was du verschickst oder veröffentlichst, ist dein Text. ChatGPT liefert Entwürfe, du entscheidest.

ChatGPT in einer Minute

WAS
Ein KI-Assistent, mit dem du in normaler Sprache schreibst oder sprichst

VON WEM
OpenAI, ein Unternehmen aus San Francisco (USA)

SEIT WANN
Öffentlich seit dem 30. November 2022

WO
Im Browser auf chatgpt.com, als App für iPhone und Android, als Desktop-App für Windows und Mac

KOSTEN
Kostenlos nutzbar, bezahlte Tarife für mehr Nutzung (Kapitel 3)

MODELL
GPT-6, auch in der kostenlosen Version (Stand November 2026)

DAS KANN CHATGPT BESONDERS GUT

Texte schreiben und umschreiben, Dinge einfach erklären, Ideen sammeln, lange Texte zusammenfassen, Fotos und Dokumente auswerten, Bilder erzeugen und per Sprache plaudern. Deutsch versteht und schreibt es sehr gut, die Oberfläche gibt es auf Deutsch.

DAS SOLLTEST DU NICHT ERWARTEN

Perfekte Fakten ohne Prüfung. Eine rechtliche oder medizinische Beratung, die eine Fachperson ersetzt. Und ein Gedächtnis für alles, was du jemals geschrieben hast.

KAPITEL 2

02 Wofür sich ChatGPT lohnt: 12 Beispiele aus Alltag und Job

Die meisten Menschen unterschätzen am Anfang, wie vielseitig ChatGPT ist. Hier sind zwölf Situationen, in denen es dir sofort Zeit spart. Zu fast jeder findest du in Kapitel 11 ein fertiges Rezept.

Im Alltag

Die schwierige Mail 1

Du ärgerst dich über eine Rechnung. ChatGPT schreibt dir eine sachliche, freundliche Beschwerde, die trotzdem klar ist.

Der Wochenplan fürs Essen 2

Fünf Abendessen, vegetarisch, höchstens 30 Minuten, mit Einkaufsliste nach Supermarkt-Abteilungen sortiert.

Behördendeutsch übersetzen 3

Du fotografierst einen Brief vom Amt und lässt dir erklären, was er bedeutet und was du bis wann tun musst.

Reiseplanung 4

Drei Tage Lissabon mit Kindern, wenig Laufen, dazu ein Plan B für einen Regentag.

Geschenkideen 5

Für die Schwiegermutter, 70, liebt Garten und Krimis, Budget 40 Euro. Zehn Ideen in zehn Sekunden.

Lernen und Nachhilfe 6

„Erklär mir Zinseszins so, als wäre ich 12." Und danach: „Stell mir drei Testfragen."

Im Job

Protokolle und Notizen 7

Stichpunkte aus dem Meeting rein, ein sauberes Protokoll mit Aufgaben, Verantwortlichen und Terminen raus.

Social Media und Newsletter 8

Fünf Varianten für einen LinkedIn-Post, in deinem Ton.

Lange Dokumente auf den Punkt 9

Ein 30-seitiges PDF hochladen und die zehn wichtigsten Aussagen bekommen.

Gespräche vorbereiten 10

ChatGPT spielt den kritischen Kunden, du übst deine Antworten.

Excel und Formeln 11

„In Spalte A stehen Datumswerte, in Spalte B Beträge. Wie summiere ich nur die Beträge aus März?"

Präsentationen gliedern 12

Aus einer groben Idee wird eine Folienstruktur mit einer Kernaussage pro Folie.

FAUSTREGEL

Alles, wofür du sonst eine kluge Kollegin um einen **ersten Entwurf** bitten würdest, kannst du ChatGPT fragen.

KAPITEL 3

03 Kostenlos oder bezahlt? Die Tarife im Überblick

Für den Start reicht die kostenlose Version völlig. Du kannst damit unbegrenzt Text-Chats mit GPT-6 führen. Uploads, Bilder, Sprachchats und Erinnerung sind begrenzt.

FÜR DEN START

Free
0 €
/ Monat

Ausprobieren, gelegentliche Nutzung

- Unbegrenzt Text-Chats mit GPT-6
- Uploads, Bilder, Sprachchats, Erinnerung eingeschränkt
- Höchstens 3 Datei-Uploads pro Tag
- Zeigt Werbung

Go
ca. 8 €*
/ Monat

Wer öfter chattet und mehr hochlädt

- Mehr Uploads und mehr Bilder
- Längere Erinnerung
- Nachdenken-Modus
- Kann Werbung enthalten

Plus
ca. 23 €*
/ Monat

Wer ChatGPT täglich nutzt, auch im Job

- Fortgeschrittene Denk-Modelle mit GPT-6
- Deutlich mehr Nachrichten und Uploads
- Genauere Bilderstellung
- Ohne Werbung

Pro
ab ca. 103 €*
/ Monat

Profis mit sehr viel Nutzung

- Drei Stufen, in den USA 100, 200 oder 500 US-Dollar
- Maximale Erinnerung und Kontext
- Ohne Werbung

Für Firmen gibt es außerdem **Business** und **Enterprise**. Darum kümmert sich dann deine IT.

WICHTIG ZU DEN PREISEN

OpenAI nennt im Hilfe-Center keine festen Euro-Beträge. * Die mit Sternchen markierten Euro-Preise stammen aus Preisvergleichen von Anfang November 2026 und sind gerundet. Verbindlich ist immer der Preis, den du im Bezahlschritt siehst. Wenn du in der App über Apple oder Google bezahlst, kann er leicht abweichen.

Werbung in der kostenlosen Version

Seit dem 24. August 2026 zeigt ChatGPT auch in Deutschland Werbung, und zwar in den Tarifen **Free** und **Go**. Die Anzeigen stehen unter einer Antwort und sind als „gesponsert“ gekennzeichnet. Laut OpenAI haben Werbekunden keinen Einfluss auf die Antworten. **Plus, Pro, Business und Enterprise sind werbefrei.**

KOSTENLOS UND OHNE WERBUNG

Das geht auch: In den Einstellungen unter `Werbeeinstellungen` kannst du in der kostenlosen Version weniger Nachrichten wählen und bekommst dafür keine Werbung. Dann sind aber auch Funktionen wie die Bilderstellung und Deep Research eingeschränkt.

Wann lohnt sich ein Upgrade?

Ein Upgrade auf **Plus** lohnt sich, wenn mindestens zwei dieser Punkte auf dich zutreffen:

- Du stößt mehrmals pro Woche an ein Limit.
- Du arbeitest regelmäßig mit langen Dokumenten, Tabellen oder vielen Bildern.
- Du willst Projekte dauerhaft mit vielen Dateien und Anweisungen nutzen.
- Du nutzt ChatGPT beruflich und willst keine Werbung.

Go ist der Mittelweg, wenn dich vor allem die Limits stören. **Pro** brauchst du als Einsteigerin oder Einsteiger nicht.

TIPP ZUM ABO

Schließ ein Abo zuerst für einen Monat ab und kündige rechtzeitig, wenn du es nicht brauchst. Dein Abo findest du unter `Profil › Einstellungen › Konto`. Hast du in der App über Apple oder Google bezahlt, kündigst du dort, im App Store bzw. bei Google Play.

KAPITEL 4

04 Dein Konto anlegen, Schritt für Schritt

DAS BRAUCHST DU
Eine E-Mail-Adresse oder ein Google-, Microsoft- oder Apple-Konto

ZEIT
Etwa fünf Minuten

MINDESTALTER
13 Jahre. Zwischen 13 und 18 brauchst du die Zustimmung deiner Eltern

Am Computer

1 chatgpt.com öffnen

Tippe im Browser **chatgpt.com** ein (Bild 1, Nummer 1). Achte auf die genaue Adresse: Es gibt viele Nachahmer-Seiten und Apps mit ähnlichem Namen.

2 „Kostenlos registrieren“ anklicken

Der Knopf ist oben rechts (Bild 1, Nummer 2). Du kannst ChatGPT zwar auch ohne Konto ausprobieren, aber dann fehlen dir Verlauf, Einstellungen und die meisten Funktionen.

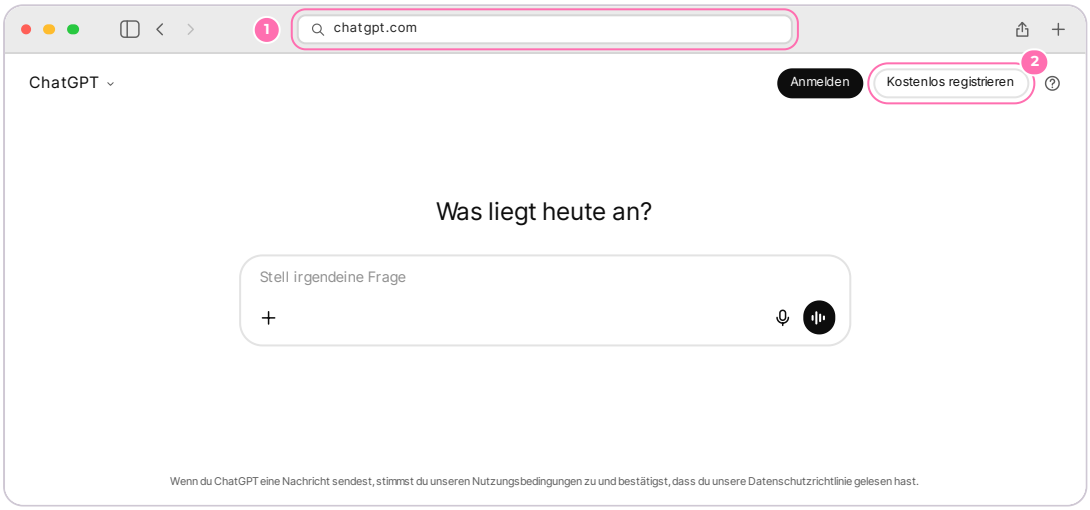


BILD 1 Die echte Startseite: Achte auf die Adresse chatgpt.com (1). Oben rechts startest du mit „Kostenlos registrieren“ (2).

3 Anmeldeweg wählen

Du kannst dich mit **Google, Apple oder Microsoft** anmelden (Bild 2, Nummer 1) oder mit deiner **E-Mail-Adresse** (Nummer 2). Mit Google, Apple oder Microsoft geht es am schnellsten, du brauchst kein neues Passwort. Mit E-Mail legst du ein eigenes Passwort fest.

WICHTIG
Melde dich später immer auf **demselben Weg** an. Wer einmal „mit Google“ und einmal mit der E-Mail-Adresse kommt, hat am Ende womöglich zwei getrennte Konten.



BILD 2 Wähle deinen Weg: Google, Apple oder Microsoft (1) oder deine E-Mail-Adresse (2).

4 Passwort festlegen und speichern

Nur wenn du die E-Mail-Adresse nimmst. Wähle ein langes Passwort, das du nirgends sonst nutzt. **Speichere es sofort in deiner Passwörter-App**, auf dem iPhone zum Beispiel in der App „Passwörter“, sonst im Passwort-Manager deines Browsers. Nicht auf einen Zettel, nicht in eine Notiz.

5 E-Mail bestätigen

OpenAI schickt dir eine Mail mit einem Code. Gib ihn ein (Bild 3). Keine Mail da? Schau im Spam-Ordner nach.

6 Name und Geburtsdatum

Gib deinen Namen und dein Geburtsdatum ein und bestätige (Bild 4). Das Geburtsdatum ist Pflicht, weil Jugendliche besonders geschützt werden.

7 Fertig

Du landest auf der Startseite mit dem Eingabefeld. Vielleicht begrüßt dich ChatGPT mit ein paar Hinweisen. Lies sie kurz und klick sie weg.



BILD 3 Gib den Code aus der Bestätigungsmail ein. Er kommt meist innerhalb einer Minute.

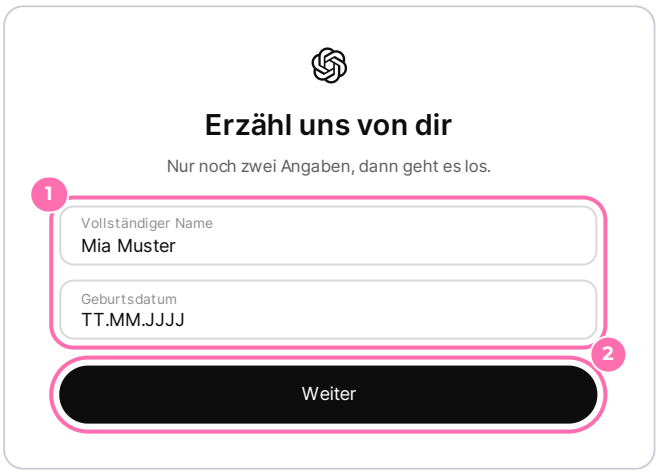


BILD 4 Name und Geburtsdatum eintragen (1), dann „Weiter“ (2). Die Überschrift kann bei dir etwas anders lauten.

Am Handy

1. Lade im App Store bzw. bei Google Play die App **„ChatGPT“**. Prüfe den Anbieter: Unter dem Namen muss **OpenAI** stehen (Bild 5).
2. Öffne die App und tippe auf **Registrieren** oder auf „Weiter mit Apple“ bzw. „Weiter mit Google“.
3. Folge denselben Schritten wie am Computer.

VORSICHT VOR NACHAHMERN

Im App Store gibt es viele Apps mit „Chat“ und „AI“ im Namen, die teure Abos verkaufen. Die echte App kommt von **OpenAI**.

Brauche ich eine Handynummer?

In der Regel nicht. OpenAI kann in Einzelfällen eine Bestätigung per Telefon verlangen. Gib dann nur deine eigene Nummer ein.

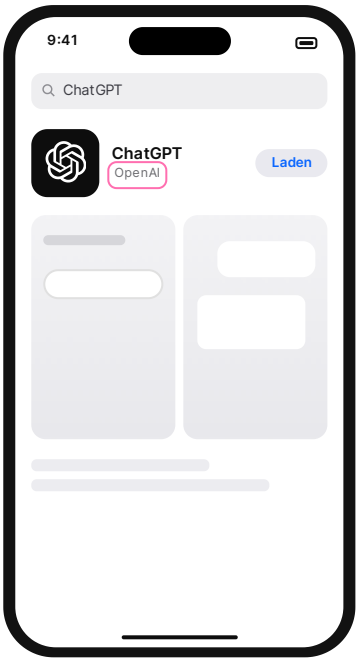


BILD 5 Vereinfachte Darstellung: Unter „ChatGPT“ muss „OpenAI“ stehen.

Zwei-Faktor-Anmeldung einschalten (empfohlen)

Damit niemand nur mit deinem Passwort in dein Konto kommt, schaltest du einen zweiten Schutz ein: `Profil › Einstellungen › Sicherheit`, dann unter **Multi-Faktor-Authentifizierung** eine Methode wählen (Bild 6). Am einfachsten ist eine Authenticator-App. Je nach Gerät und Land gibt es auch Bestätigungen per Push, per SMS oder einen Passkey.

SPEICHERN NICHT VERGESSEN

Bekommst du Wiederherstellungscodes, **speichere sie sofort in deiner Passwörter-App**. Ohne sie kommst du nur mit Hilfe des OpenAI-Supports wieder in dein Konto, wenn du dein Handy verlierst, und das kann ein paar Tage dauern.

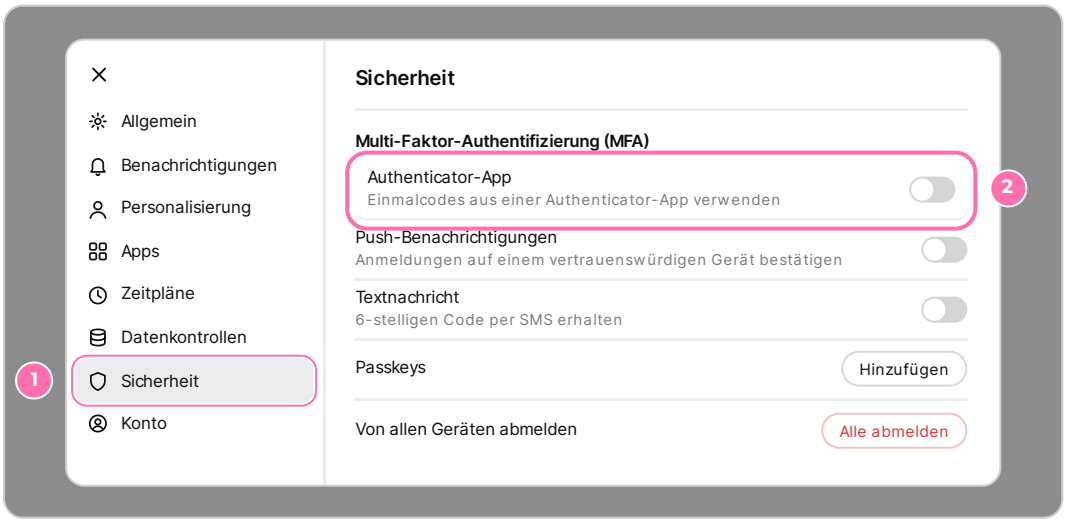


BILD 6 Einstellungen › Sicherheit (1). Schalte zum Beispiel die Authenticator-App ein (2) und folge den Schritten. Welche Methoden du siehst, hängt von Gerät und Land ab.

Die Oberfläche auf Deutsch stellen

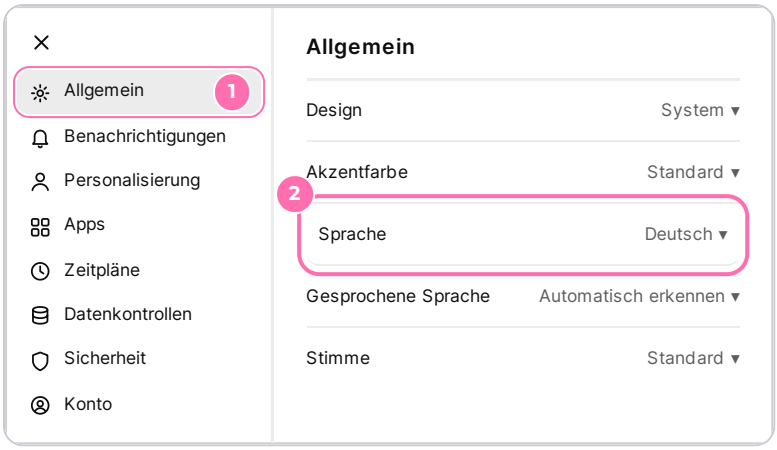


BILD 7 Einstellungen › Allgemein (1) › Sprache (2).

Meist erkennt ChatGPT deine Sprache automatisch. Falls nicht:

1. Unten links auf dein **Profil** klicken.
2. **Einstellungen** öffnen.
3. Unter **Allgemein** bei **Sprache** „Deutsch“ wählen.

GUT ZU WISSEN

Die Sprache der Oberfläche und die Sprache der Antworten sind zwei Paar Schuhe. Wenn du auf Deutsch fragst, antwortet ChatGPT auf Deutsch, egal wie die Menüs eingestellt sind.

KAPITEL 5

05 Die Oberfläche erklärt

So sieht ChatGPT am Computer aus, wenn du angemeldet bist. Links die Seitenleiste mit deinen Chats, in der Mitte das Eingabefeld. Die Nummern findest du in der Tabelle darunter.

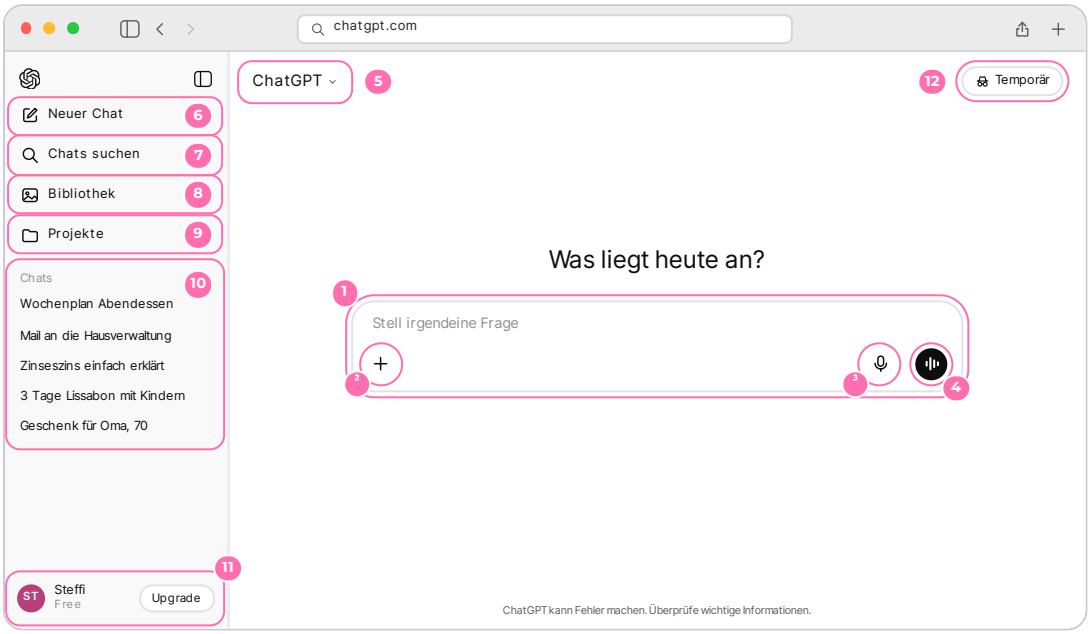


BILD 8 Die Oberfläche auf einen Blick. Die Nummern erklärt die Tabelle.

Nr.	Element	Wofür
1	Eingabefeld	Hier schreibst du deine Frage oder Aufgabe. Mit Enter abschicken, mit Umschalt + Enter eine neue Zeile.
2	Plus (+)	Fotos und Dateien hochladen, Bilder erstellen, Websuche und weitere Werkzeuge (Kapitel 8).
3	Mikrofon	Diktieren: Du sprichst, ChatGPT schreibt deinen Text ins Feld.
4	Sprachmodus	Ein echtes Gespräch per Stimme. Sobald du tippst, wird aus diesem Knopf der Pfeil zum Abschicken.
5	Modellauswahl	Zwischen schnellen und gründlich „denkenden“ Modellen wechseln. In der kostenlosen Version ist die Auswahl begrenzt.
6	Neuer Chat	Ein frisches Gespräch starten. Für jedes neue Thema einen neuen Chat.
7	Chats suchen	Alte Gespräche wiederfinden.
8	Bibliothek	Alle Bilder, die du mit ChatGPT erstellt hast, an einem Ort.
9	Projekte	Ordner für zusammengehörige Chats, Dateien und Anweisungen (Kapitel 8.5).
10	Chats (Verlauf)	Deine bisherigen Gespräche. Über die drei Punkte daneben: umbenennen, teilen, archivieren, löschen.
11	Profil	Einstellungen, Personalisierung, Tarif, Hilfe, Abmelden.

12	Temporär	Ein Chat, der nicht im Verlauf landet (Kapitel 9).

SEITENLEISTE EIN- UND AUSBLENDEN

Über das Symbol oben links neben dem Logo. Auf dem Handy öffnest du sie mit den zwei Strichen oben links.

KAPITEL 6

06 Dein erster Chat

Lass uns gemeinsam starten. Tippe diesen Satz ab und schick ihn mit Enter ab:

PROMPT · ZUM ABTIPPEN

```
Hallo! Ich bin neu bei ChatGPT. Erklär mir in fünf kurzen Punkten, wobei du mir im Alltag helfen kannst. Frag mich danach, wofür ich dich am meisten brauche.
```

Was jetzt passiert: ChatGPT antwortet in wenigen Sekunden und stellt dir am Ende eine Frage. Antworte einfach, wie in einem Chat mit einer Freundin.

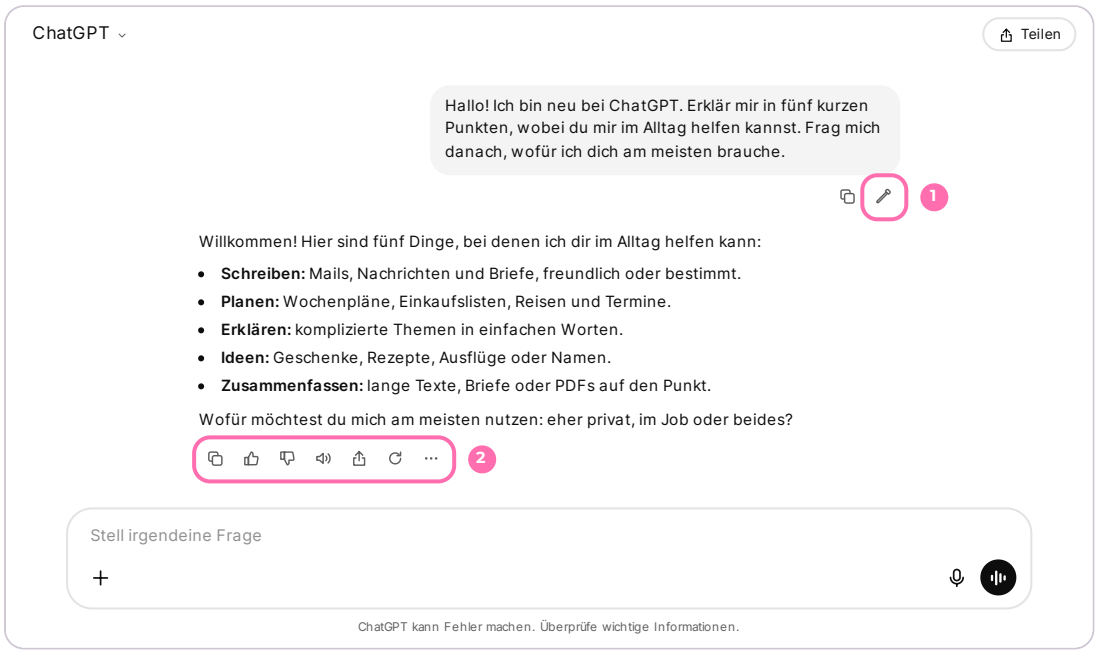


BILD 9 Unter deiner Nachricht: der Stift zum Bearbeiten (1, erscheint, wenn du mit der Maus darüberfährst). Unter jeder Antwort: die Symbolleiste (2).

Die Symbole unter jeder Antwort

Kopieren
Die ganze Antwort in die Zwischenablage, zum Einfügen in Mail oder Dokument.

Bewerten
Daumen hoch oder runter: Feedback an OpenAI.

Vorlesen
ChatGPT liest die Antwort laut vor. Kann je nach Version unter den drei Punkten liegen.

Teilen
Erzeugt einen Link zum Chat. Wer den Link hat, kann den Chat lesen.

Neu generieren
Eine andere Version derselben Antwort, wenn dir die erste nicht gefällt.

Mehr
Weitere Möglichkeiten, je nach Version und Tarif.

Das Wichtigste am ersten Chat: nachfragen

Die erste Antwort ist ein Entwurf, kein Endergebnis. Profis führen ein Gespräch. Probier nach einer Antwort diese Sätze aus:

```
Kürzer, bitte. Maximal drei Sätze.
```

```
Das ist mir zu förmlich. Schreib es lockerer.
```

```
Gib mir drei andere Varianten.
```

```
Was hast du hier angenommen, das ich dir nicht gesagt habe?
```

```
Erklär mir das an einem Beispiel aus dem Alltag.
```

```
Was fehlt dir noch, damit das richtig gut wird?
```

Eine Frage bearbeiten statt neu anfangen

Fährst du mit der Maus über **deine eigene Nachricht**, erscheint ein Stift (Bild 9, Nummer 1). Damit änderst du deine Frage und bekommst eine neue Antwort. Das ist oft besser, als im selben Chat fünfmal zu korrigieren.

Wann ein neuer Chat besser ist

Starte einen **neuen Chat**, wenn du das Thema wechselst. ChatGPT berücksichtigt alles im aktuellen Chat. Wer erst über Urlaub und dann über die Steuererklärung schreibt, bekommt schlechtere Antworten.

KAPITEL 7

07 Die Prompt-Formel: so bekommst du gute Antworten

Ein **Prompt** ist einfach deine Anweisung an ChatGPT. Wie gut die Antwort wird, hängt fast ganz davon ab, wie gut du deine neue Kollegin einweist. Mit diesen fünf Zutaten beschreibst du jede Aufgabe gut.

1 · Rolle
Wer soll ChatGPT sein?
„Du bist eine erfahrene Personalerin."

2 · Aufgabe
Was genau soll herauskommen?
„Schreib mir eine Absage an einen Bewerber."

3 · Kontext
Was muss ChatGPT wissen?
„Er war sehr sympathisch, uns fehlt aber Erfahrung mit Excel. Wir wollen ihn für spätere Stellen im Blick behalten."

4 · Format
Wie soll es aussehen?
„Höchstens 120 Wörter, Anrede per Sie, keine Aufzählung."

5 · Ton und Grenzen
Wie soll es klingen, was nicht?
„Herzlich und ehrlich. Keine Floskeln wie ‚leider müssen wir Ihnen mitteilen'."

MERKSATZ

Du musst nicht jedes Mal alle fünf nehmen. **Aufgabe und Kontext sind Pflicht.** Die anderen drei machen die Antwort besser.

Vorher und nachher

Beispiel 1: Die Mail an den Vermieter

VORHER

```
Schreib eine Mail an meinen Vermieter wegen der Heizung.
```

Ergebnis: eine allgemeine, steife Mail, die du stark umschreiben musst.

NACHHER

```
Schreib eine Mail an meinen Vermieter, Herrn Berger. Die Heizung im Wohnzimmer ist seit dem 10. November kalt, die anderen Räume funktionieren. Ich habe schon entlüftet. Ich bitte um einen Termin mit dem Handwerker in den nächsten fünf Tagen und bin vormittags erreichbar. Ton: freundlich, aber bestimmt. Höchstens 100 Wörter.
```

Ergebnis: eine Mail, die du fast so abschicken kannst.

Beispiel 2: Erklären lassen

VORHER

```
Was ist ein ETF?
```

NACHHER

```
Ich bin 35, habe noch nie investiert und verstehe wenig von Finanzen. Erklär mir in einfachen Worten, was ein ETF ist, mit einem Vergleich aus dem Alltag. Danach drei Fragen, die ich einer Bankberaterin stellen sollte. Keine Kaufempfehlung.
```

Beispiel 3: Social Media

VORHER

```
Schreib einen LinkedIn-Post
über unser neues Produkt.
```

NACHHER

```
Du bist Social-Media-Managerin für ein kleines
Möbel-Label aus Hamburg. Schreib einen LinkedIn-
Post über unseren neuen Stuhl „Mila“: aus
recyceltem Holz, in Hamburg gefertigt, 290 Euro.
Zielgruppe: Leute, die ihr Homeoffice schöner
machen wollen. Steig mit einer Beobachtung aus
dem Alltag ein, nicht mit einer Frage. Höchstens
120 Wörter, höchstens zwei Hashtags. Gib mir zwei
Varianten.
```

Drei Profi-Tricks

Lass dich fragen 1

Schreib am Ende: „Stell mir zuerst alle Fragen, die du brauchst, um das richtig gut zu machen.“ Beantworte sie, und das Ergebnis wird deutlich besser.

Zeig ein Beispiel 2

„Hier ist ein Text, den ich selbst geschrieben habe. Schreib im selben Stil.“ Ein Beispiel sagt mehr als zehn Adjektive.

Teile große Aufgaben 3

Erst die Gliederung, dann Abschnitt für Abschnitt. So behältst du die Kontrolle.

KAPITEL 8

08 Die wichtigsten Funktionen, jeweils mit „So geht's“

Fast alles startet an einer von drei Stellen: am **Plus** im Eingabefeld, in der **Seitenleiste** oder in deinem **Profil** unten links.

8.1 Dateien und Fotos hochladen

ChatGPT liest PDFs, Word-Dateien, Tabellen und Fotos. Du kannst auch einfach eine Datei ins Fenster ziehen.

SO GEHT'S

1. Klick im Eingabefeld auf **+** (Bild 10, Nummer 1).
2. Wähle **Fotos und Dateien hinzufügen** (Nummer 2).
3. Schreib dazu, was du willst: „Fasse dieses PDF in zehn Punkten zusammen. Was davon betrifft mich als Mieterin?“

GRENZEN IN DER KOSTENLOSEN VERSION

Höchstens **3 Dateien pro Tag**. Bilder bis 20 MB, Dokumente bis 512 MB pro Datei. Zu Stoßzeiten kann OpenAI die Grenzen senken.

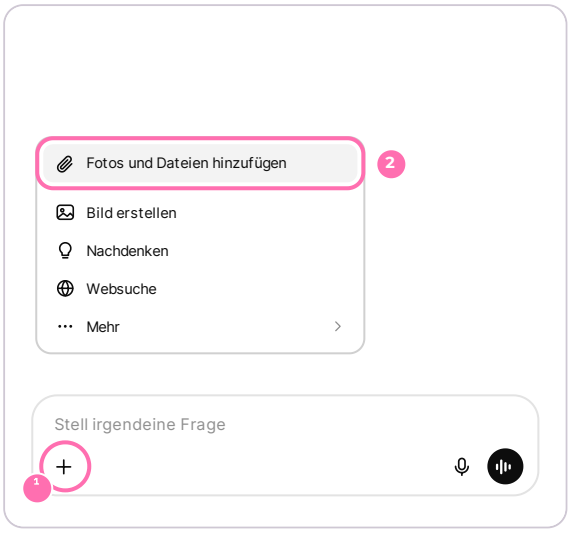


BILD 10 Das Plus-Menü: Hier lädst du Dateien hoch (2), erstellst Bilder und startest die Websuche.

GUT ZU WISSEN

Gescannte Dokumente und Handyfotos lieber gerade und hell aufnehmen. Ob du Namen, Adressen oder Kontonummern vorher abdeckst, entscheidest du bewusst selbst. Für die meisten Fragen braucht ChatGPT sie nicht.

8.2 Websuche: aktuelle Infos mit Quellen

ChatGPT kann im Internet nachsehen und zeigt dir die Quellen als Links. Oft entscheidet es selbst, wann es sucht. Du kannst es aber auch ausdrücklich bitten.

SO GEHT'S

1. Klick auf **+** und wähle **Websuche**, oder schreib einfach „Such im Web nach …“.
2. Hinter den Aussagen stehen kleine Quellen-Kästchen (Bild 11, Nummer 1).
3. Unter der Antwort öffnest du mit **Quellen** die ganze Liste (Nummer 2).

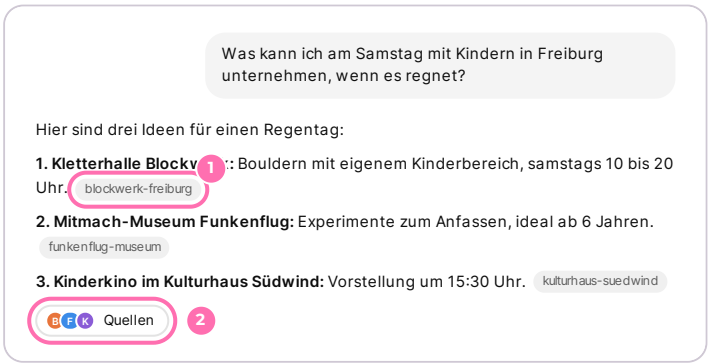


BILD 11 Antwort mit Websuche: Quellen-Kästchen im Text (1) und die Quellen-Liste unter der Antwort (2). Beispiel erfunden.

GUT ZU WISSEN

Öffne bei wichtigen Themen immer mindestens eine Quelle selbst. Auch mit Websuche kann ChatGPT etwas falsch zusammenfassen oder eine veraltete Seite erwischen.

8.3 Bilder erstellen

Du beschreibst ein Bild, ChatGPT malt es. In der kostenlosen Version ist die Zahl der Bilder begrenzt.

SO GEHT'S

1. **+** › **Bild erstellen**, oder schreib „Erstelle ein Bild von …". Im Eingabefeld erscheint dann „Bild" (Bild 12, Nummer 1).
2. Beschreibe Motiv, Stil, Licht und Format, zum Beispiel: „Ein gemütliches Café in Wien im Herbst, Aquarell-Stil, warmes Abendlicht, Querformat."
3. Ändern: „Gleiches Bild, aber ohne Menschen." Alle deine Bilder findest du später in der **Bibliothek**.

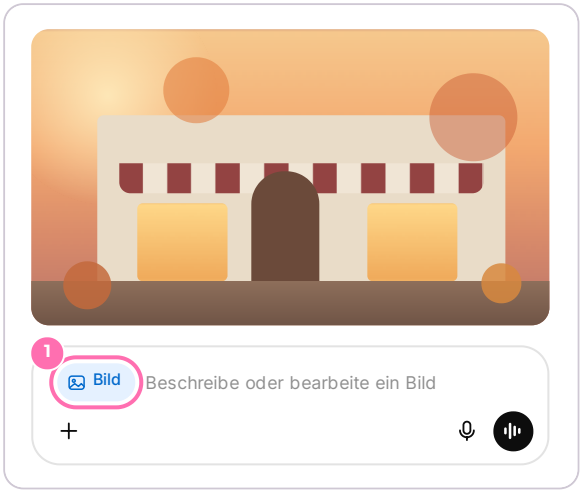


BILD 12 Mit „Bild" im Eingabefeld (1) weiß ChatGPT, dass du ein Bild willst. Das Café ist hier nur angedeutet.

GUT ZU WISSEN

Erstelle keine Bilder von echten Personen ohne deren Einverständnis. Wenn du ein Bild für Werbung nutzen willst, lies vorher die Nutzungsbedingungen.

8.4 Sprechen statt tippen

Es gibt zwei Wege:

- **Diktieren (Mikrofon, Bild 13, Nummer 1):** Du sprichst, ChatGPT schreibt deinen Text ins Feld, du schickst ihn ab. Ideal für lange Erklärungen.
- **Sprachmodus (Nummer 2):** Ein echtes Gespräch, ChatGPT antwortet mit Stimme. Ideal zum Üben, etwa für ein Bewerbungsgespräch oder eine Sprache, oder beim Kochen.



BILD 13 In der App: links diktieren (1), rechts ein Gespräch per Stimme (2).

SO GEHT'S AM HANDY

1. Tippe auf den schwarzen Knopf mit den Schallwellen rechts im Eingabefeld.
2. Sprich los. Zum Beenden auf **X** tippen.
3. Die Stimme wählst du in den Einstellungen unter **Stimme**.

In der kostenlosen Version sind Sprachchats begrenzt.

8.5 Projekte: Ordnung für deine Themen

Ein **Projekt** ist ein Ordner mit eigenen Chats, Dateien und Anweisungen. Alles, was du darin fragst, kennt diese Unterlagen. Beispiele: „Umzug 2027", „Bewerbung", „Kunde Müller". Projekte gibt es auch in der kostenlosen Version: **kostenlos bis zu 5 Dateien pro Projekt**, mit Go oder Plus bis zu 25.

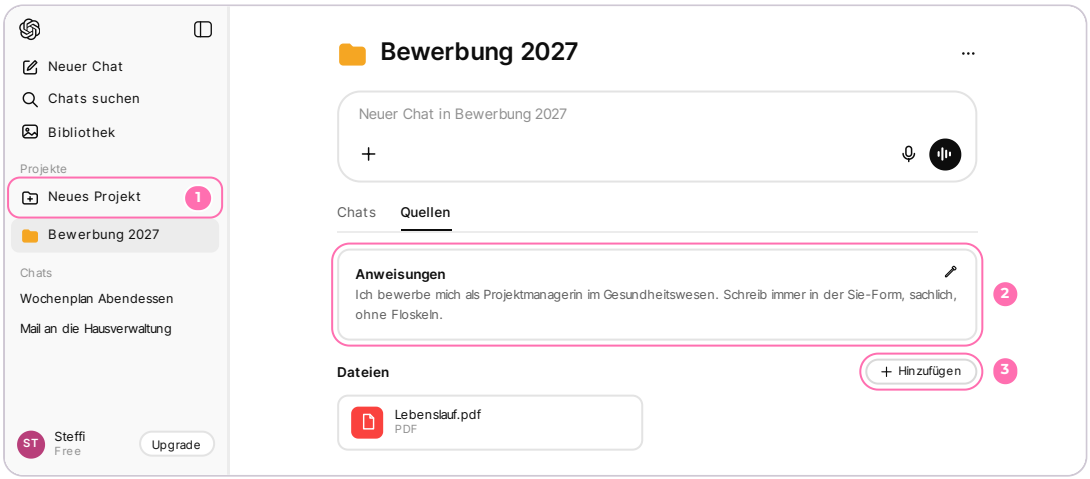


BILD 14 Neues Projekt anlegen (1). Im Projekt trägst du Anweisungen ein (2) und fügst Dateien hinzu (3). Wo genau die Knöpfe liegen, kann je nach Version leicht abweichen.

SO GEHT'S

1. In der Seitenleiste **Neues Projekt** (oder das Plus neben „Projekte") anklicken.
2. Einen Namen vergeben, zum Beispiel „Bewerbung 2027", und **Projekt erstellen**.
3. **Dateien hinzufügen**, zum Beispiel deinen Lebenslauf.
4. **Anweisungen** eintragen, zum Beispiel: „Ich bewerbe mich als Projektmanagerin im Gesundheitswesen. Schreib immer in der Sie-Form, sachlich, ohne Floskeln." Du findest sie auch über die drei Punkte neben dem Projektnamen › **Projekteinstellungen**.

5 Neue Chats direkt im Projekt starten.

8.6 Erinnerung: was ChatGPT sich über dich merkt

ChatGPT kann sich Dinge über dich merken, zum Beispiel deinen Beruf oder dass du vegetarisch isst. Dann musst du sie nicht jedes Mal erklären. In der kostenlosen Version ist die Erinnerung eingeschränkt.

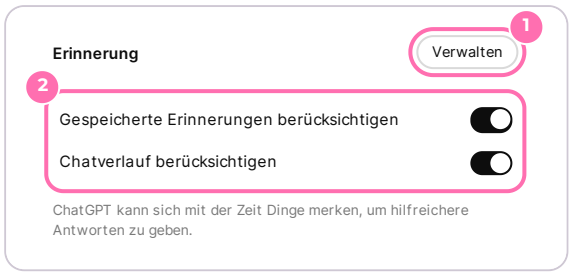


BILD 15 Erinnerung verwalten (1) oder ausschalten (2). Ausschnitt aus Einstellungen › Personalisierung.

SO GEHT'S

- **Etwas merken lassen:** „Merk dir bitte, dass ich in Teilzeit als Grundschullehrerin arbeite." Danach erscheint kurz „Erinnerung aktualisiert".
- **Ansehen und löschen:** `Profil › Einstellungen › Personalisierung`, dann bei **Erinnerung** auf **Verwalten** (Bild 15, Nummer 1).
- **Ganz ausschalten:** dort die Schalter darunter deaktivieren (Nummer 2). Deine bisherigen Chats werden dadurch nicht gelöscht.

GUT ZU WISSEN

Schau alle paar Wochen in deine Erinnerungen und lösche, was nicht mehr stimmt oder was du dort nicht haben willst.

8.7 Eigene Anweisungen: so antwortet ChatGPT immer in deinem Stil

Mit den **benutzerdefinierten Anweisungen** sagst du ChatGPT einmal, wer du bist und wie es antworten soll. Das gilt dann für alle neuen Chats.

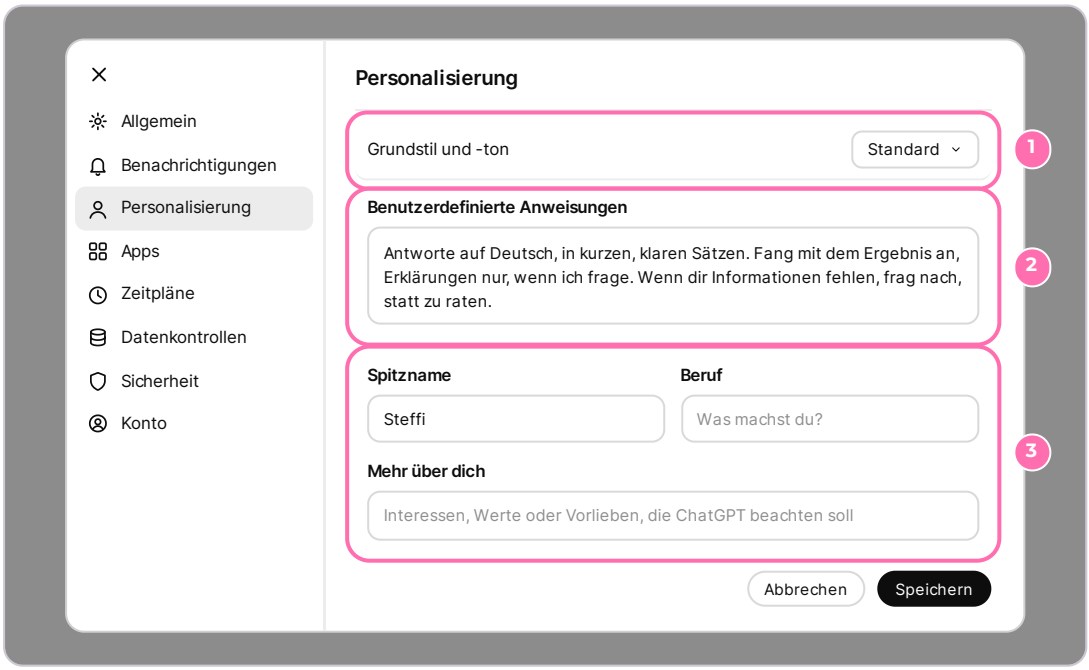


BILD 16 Einstellungen › Personalisierung: Grundstil und -ton (1), Benutzerdefinierte Anweisungen (2) und was ChatGPT über dich wissen soll (3).

SO GEHT'S

1 `Profil › Einstellungen › Personalisierung`. Siehst du einen Schalter „Anpassung aktivieren", schalte ihn ein.

2. Bei **Grundstil und -ton** wählst du, wie ChatGPT klingt (Nummer 1). Das ändert nur den Stil, nicht den Inhalt.
3. Ins Feld **Benutzerdefinierte Anweisungen** (Nummer 2) schreibst du, wie ChatGPT antworten soll. Darunter, was es über dich wissen soll (Nummer 3). Dann **Speichern**.

VORLAGE ZUM ANPASSEN

```
Ich heiße [Name], arbeite als [Beruf] in [Branche] und lebe in [Ort]. Ich nutze dich vor
allem für [Mails, Planung, Lernen …]. Antworte auf Deutsch, in kurzen, klaren Sätzen. Fang
mit dem Ergebnis an, Erklärungen nur, wenn ich frage. Wenn dir Informationen fehlen, frag
nach, statt zu raten. Sag mir ehrlich, wenn du dir bei etwas unsicher bist.
```

8.8 Deep Research: gründliche Recherche mit Bericht

Deep Research sucht mehrere Minuten lang im Web und schreibt dir einen ausführlichen Bericht mit Quellen. In der kostenlosen Version ist das stark begrenzt.

SO GEHT'S

1. **+** öffnen. Deep Research findest du je nach Version direkt im Menü oder unter **Mehr**.
2. Deine Frage genau beschreiben: Was willst du wissen, wofür, welche Grenzen?
3. Warten, das dauert oft einige Minuten. Dann den Bericht lesen und Quellen stichprobenartig prüfen.

GUT FÜR

Kaufentscheidungen („Vergleiche drei E-Bikes unter 3.000 Euro für Pendler"), Marktüberblicke und die Einarbeitung in ein neues Thema.

8.9 GPTs: Was aus den Spezial-Assistenten wird

WICHTIG, STAND NOVEMBER 2026

Die sogenannten **GPTs**, also spezialisierte Versionen von ChatGPT von OpenAI, Firmen oder anderen Nutzern, stellt OpenAI ab dem **11. Dezember 2026** ein. Danach lassen sie sich nicht mehr öffnen, deine bisherigen Chats bleiben aber erhalten. Fang deshalb gar nicht erst mit GPTs an. Für wiederkehrende Aufgaben nimmst du ein **Projekt** mit eigenen Anweisungen (8.5). Das ist der Weg, den auch OpenAI empfiehlt.

8.10 Für später: ChatGPT Work und Agenten

Seit Juli 2026 gibt es eine neue Desktop-App für Windows und Mac, in der **Chat** und **Work** zusammen stecken. Mit Work erledigt ChatGPT mehrstufige Aufgaben selbstständig, etwa eine Recherche mit Tabelle, ein Dokument oder eine Präsentation. Im Browser und am Handy gibt es Work auch. **Für deine erste Woche brauchst du das noch nicht.** Lerne zuerst gute Chats, dann Agenten.

KAPITEL 9

09 Datenschutz: drei Einstellungen für die erste Viertelstunde

Du entscheidest selbst, was du mit ChatGPT teilst und was OpenAI damit machen darf. Diese drei Einstellungen solltest du einmal bewusst setzen.

Einstellung 1: Training mit deinen Chats ausschalten

In den privaten Tarifen ist es so eingestellt, dass OpenAI deine Chats nutzen darf, um seine Modelle zu verbessern. Das kannst du abschalten.

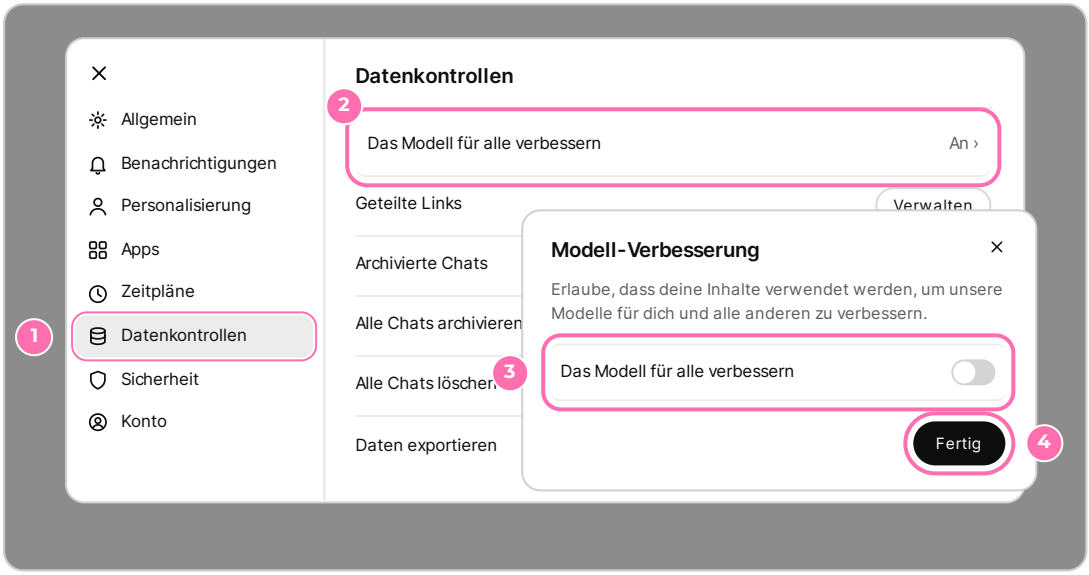


BILD 17 Einstellungen › Datenkontrollen (1) › „Das Modell für alle verbessern“ (2): Schalter aus (3), dann „Fertig“ (4).

SO GEHT'S AM COMPUTER

1. Unten links auf dein **Profil** klicken.
2. **Einstellungen** › **Datenkontrollen** (Bild 17, Nummer 1).
3. Auf **„Das Modell für alle verbessern“** klicken (Nummer 2) und den Schalter ausschalten (Nummer 3).
4. Mit **Fertig** bestätigen (Nummer 4).

SO GEHT'S AM HANDY

1. Seitenleiste öffnen, auf dein **Profil** tippen.
2. **Datenkontrollen** antippen (Bild 18).
3. „Das Modell für alle verbessern“ ausschalten.

WAS DAS BEWIRKT

Neue Chats werden nicht mehr zum Training genutzt. Sie bleiben trotzdem in deinem Verlauf sichtbar. Die Einstellung gilt für dein Konto auf allen Geräten. Für den Sprachmodus gibt es laut OpenAI eine eigene Einstellung, schau dafür ebenfalls in die Datenkontrollen.

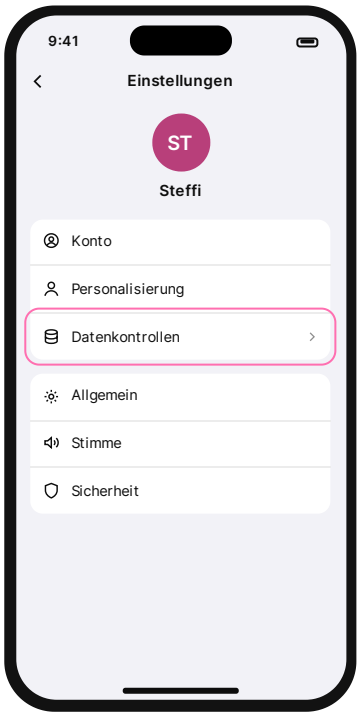


BILD 18 Am Handy: Profil › Datenkontrollen. Vereinfachte Darstellung.

Einstellung 2: Temporärer Chat für Persönliches

Ein **temporärer Chat** erscheint nicht im Verlauf, legt keine neuen Erinnerungen an und wird nicht zum Training genutzt. OpenAI kann aus Sicherheitsgründen eine Kopie bis zu 30 Tage aufbewahren.

SO GEHT'S

1. Einen neuen Chat öffnen.
2. Oben rechts auf **Temporär** klicken (Bild 19). Das Symbol mit Hut und Brille zeigt, dass du im temporären Chat bist.
3. Vor der ersten Nachricht kannst du wählen, ob der Chat deine Erinnerungen und Anweisungen nutzen darf (personalisiert) oder nicht.

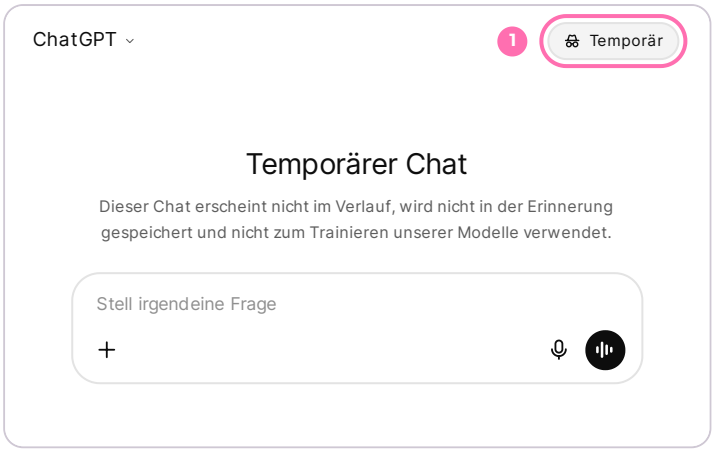


BILD 19 Oben rechts startest du einen temporären Chat (1). Er landet nicht in deinem Verlauf.

Einstellung 3: Erinnerung kontrollieren

Siehe Kapitel 8.6. Schau einmal nach, was gespeichert ist, und lösche, was dort nicht hingehört.

DU ENTSCHEIDEST BEWUSST

Was du ChatGPT erzählst, entscheidest du selbst. Viele nutzen ChatGPT ganz offen für persönliche Dinge, andere sind zurückhaltender. Beides ist in Ordnung, solange du es **bewusst** machst. Hilfreich: Training ausschalten (Einstellung 1), für Persönliches den temporären Chat nehmen (Einstellung 2) und Namen anderer Menschen ruhig durch Platzhalter wie „Kundin A" ersetzen. Die Antwort wird dadurch nicht schlechter.

ChatGPT im Job

Für die Arbeit gibt es **ChatGPT Business** und **Enterprise**. Dort nutzt OpenAI deine Inhalte standardmäßig nicht zum Training. Frag deine IT, ob deine Firma so einen Zugang hat und welche KI du für Firmendaten nutzen darfst. Für Firmendaten gelten die Regeln deines Arbeitgebers, nicht deine privaten Einstellungen.

KAPITEL 10

10 ChatGPT auf Handy und Computer

Du kannst ChatGPT überall nutzen. Dein Verlauf ist auf allen Geräten derselbe: Was du morgens am Handy fragst, findest du mittags am Laptop.

Wo	Was	Woher
Browser	chatgpt.com, funktioniert auf jedem Gerät	einfach öffnen
iPhone und iPad	App „ChatGPT“ von OpenAI	App Store
Android	App „ChatGPT“ von OpenAI	Google Play
Windows und Mac	Desktop-App „ChatGPT“ mit Chat und Work	chatgpt.com/download
Chrome	Chrome-Erweiterung	chatgpt.com/download

Praktisch auf dem Handy

- **Foto statt abtippen:** Speisekarte, Beipackzettel, Pflanzenblatt oder Fehlermeldung fotografieren und fragen.
- **Sprachmodus beim Spazierengehen:** Gedanken sortieren, eine Präsentation üben.
- **Unterwegs weitermachen:** Chats vom Computer am Handy fortsetzen.

Praktisch am Computer

- **Längere Texte und Dateien:** Am großen Bildschirm liest und bearbeitest du Ergebnisse leichter.
- **Desktop-App:** ChatGPT liegt neben deinen anderen Programmen und ist mit einem Klick da.
- **Ziehen und ablegen:** Dateien einfach ins Fenster ziehen.

VORSICHT VOR FÄLSCHUNGEN

Im App Store und bei Google Play gibt es viele Apps mit „Chat“ und „AI“ im Namen, die Abos verkaufen. Die echte App kommt von **OpenAI**. Die Desktop-App lädst du nur über chatgpt.com/download.

KAPITEL 11

11 25 Rezepte zum Abtippen

Diese Rezepte sind Vorlagen. Ersetze alles in **[eckigen Klammern]** durch deine Angaben. Die farbigen Etiketten zeigen dir, welche Zutaten aus Kapitel 7 drinstecken. So lernst du nebenbei, eigene Prompts zu bauen.

Rolle · Aufgabe · Kontext · Format · Ton und Grenzen

Schreiben und Kommunikation

1 Die schwierige Mail

Beschwerde, Nachfrage oder Erinnerung, ohne dass es eskaliert.

PROMPT

```
Schreib eine Mail an [Person/Rolle] wegen [Anlass]. Wichtig ist mir: [2 bis 3 Punkte]. Ton: freundlich, aber klar. Höchstens [100] Wörter. Gib mir zwei Varianten, eine förmlichere und eine lockerere.
```

Aufgabe · Kontext · Format · Ton

2 Text verbessern, ohne ihn zu verbiegen

Für Bewerbungen, Posts und alles, was nach dir klingen soll.

PROMPT

```
Hier ist mein Text: [Text]. Korrigiere Rechtschreibung und Grammatik und mach ihn etwas flüssiger. Behalte meinen Stil und meine Wortwahl so weit wie möglich. Liste danach auf, was du geändert hast.
```

Aufgabe · Kontext · Grenzen

3 Absage, die nicht verletzt

Einladungen, Anfragen, Projekte.

PROMPT

```
Ich muss [Person] absagen für [Einladung/Anfrage]. Grund: [ehrlicher Grund oder „keinen nennen“]. Schreib eine kurze, herzliche Nachricht für [WhatsApp/Mail].
```

Aufgabe · Kontext · Format · Ton

4 Kündigung

Fitnessstudio, Handyvertrag, Zeitschrift.

PROMPT

```
Schreib eine Kündigung für [Vertrag, z. B. Fitnessstudio XY], Kundennummer [Nummer], zum nächstmöglichen Termin. Bitte um schriftliche Bestätigung mit Datum. Sachlich, kurz.
```

Aufgabe · Kontext · Ton

5 Social-Media-Post

LinkedIn, Instagram oder Newsletter, in mehreren Varianten zur Auswahl.

PROMPT

```
Du bist Social-Media-Expertin für [Branche]. Schreib einen [LinkedIn/Instagram]-Post über [Thema]. Zielgruppe: [wer]. Einstieg mit einer konkreten Beobachtung, kein Fragesatz. Höchstens [120] Wörter, höchstens [2] Hashtags. Drei Varianten.
```

Rolle · Aufgabe · Kontext · Format · Grenzen

Arbeit und Organisation

6 Meeting-Protokoll

Aus Stichpunkten wird ein sauberes Protokoll.

PROMPT

```
Hier sind meine Notizen aus einem Meeting: [Notizen]. Mach daraus ein Protokoll mit: Teilnehmende, Entscheidungen, Aufgaben (Wer? Was? Bis wann?) und offene Fragen. Erfinde nichts dazu. Wenn etwas unklar ist, markiere es mit [?].
```

Aufgabe · Kontext · Format · Grenzen

7 Wochenplanung

Wenn die To-do-Liste länger ist als die Woche.

PROMPT

```
Hier sind meine Aufgaben für diese Woche: [Liste]. Ich habe [Termine]. Sortiere die Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit und schlag mir einen realistischen Plan für Montag bis Freitag vor, mit Puffer.
```

Aufgabe · Kontext · Format

8 Präsentation gliedern

Von der groben Idee zur Folienstruktur.

PROMPT

```
Ich halte eine Präsentation zum Thema [Thema] für [Publikum], Dauer [15] Minuten. Ziel: [was sollen die Leute danach tun oder denken]. Schlag mir eine Gliederung mit [8] Folien vor, pro Folie Titel, Kernaussage in einem Satz und eine Idee für ein Bild.
```

Aufgabe · Kontext · Format

9 Excel-Formel

Formeln, die du sonst eine halbe Stunde googelst.

PROMPT

```
Ich arbeite in [Excel/Google Sheets]. In Spalte [A] steht [was], in Spalte [B] [was]. Ich möchte [Ziel]. Gib mir die Formel und erklär sie Schritt für Schritt für Anfänger.
```

Aufgabe · Kontext · Format

10 Gespräch üben

Gehaltsgespräch, Preisverhandlung, schwieriges Feedback.

PROMPT

```
Spiel [meine Chefin/einen kritischen Kunden]. Ich möchte [Gehaltserhöhung/Preis] verhandeln. Stell mir realistische, auch unbequeme Fragen, eine nach der anderen. Gib mir nach fünf Runden Feedback, was gut war und was ich besser machen kann.
```

Rolle · Aufgabe · Kontext · Format

11 Bewerbung anpassen

Lebenslauf und Anschreiben passend zur Stelle.

PROMPT

```
Hier ist eine Stellenanzeige: [Text]. Hier mein Lebenslauf in Stichpunkten: [Text]. Welche fünf Punkte aus meinem Lebenslauf passen am besten? Was fehlt? Formuliere drei Sätze für mein Anschreiben, die zu dieser Anzeige passen. Nichts erfinden.
```

Aufgabe · Kontext · Format · Grenzen

Lernen und Verstehen

12 Einfach erklärt

Für alles, was du schon immer verstehen wolltest.

PROMPT

```
Erklär mir [Thema] so, dass es eine 12-Jährige versteht. Mit einem Vergleich aus dem Alltag. Danach drei Fragen, mit denen ich prüfen kann, ob ich es verstanden habe.
```

Aufgabe · Format · Ton

13 Brief vom Amt verstehen

Foto oder PDF hochladen, Klartext bekommen.

PROMPT

```
Ich lade dir einen Brief hoch. Erklär mir in einfachen Worten: Was will der Absender? Was muss ich tun? Bis wann? Was passiert, wenn ich nichts tue? Sag mir, wenn ich besser eine Fachperson fragen sollte.
```

Aufgabe · Format · Grenzen

14 Sprache lernen

Dein Gesprächspartner, der nie die Geduld verliert.

PROMPT

```
Ich lerne [Sprache] auf Niveau [A2]. Führ mit mir ein Gespräch über [Thema]. Korrigiere meine Fehler nach jeder Antwort kurz auf Deutsch und stell mir dann die nächste Frage.
```

Rolle · Aufgabe · Kontext · Format

15 Buch oder Artikel zusammenfassen

Das Wichtigste in einer Minute.

PROMPT

```
Fasse diesen Text in fünf Kernaussagen zusammen, jede in einem Satz. Danach: Was ist die eine Sache, die ich daraus mitnehmen sollte? [Text oder Datei]
```

Aufgabe · Format

16 Pro und Contra

Für Entscheidungen, bei denen du dich im Kreis drehst.

PROMPT

```
Ich überlege, [Entscheidung]. Stell mir die wichtigsten Argumente dafür und dagegen in einer Tabelle gegenüber. Frag mich danach drei Dinge, die mir bei der Entscheidung helfen.
```

Aufgabe · Kontext · Format

Alltag und Familie

17 Essensplan mit Einkaufsliste

Nie wieder „Was essen wir heute?“.

PROMPT

```
Plane [5] Abendessen für [2 Erwachsene, 2 Kinder (6 und 9)]. [Vegetarisch], höchstens [30] Minuten, keine [Pilze]. Danach eine Einkaufsliste, sortiert nach Supermarkt-Abteilungen.
```

Aufgabe · Kontext · Format · Grenzen

18 Reste-Rezept

Was der Kühlschrank noch hergibt.

PROMPT

```
Ich habe noch: [Zutaten]. Was kann ich in 20 Minuten daraus kochen? Drei Ideen, dann das Rezept für die beste Schritt für Schritt.
```

Aufgabe · Kontext · Format

19 Reiseplan

Städtetrip, Familienurlaub, Wochenende.

PROMPT

```
Plane [3] Tage in [Stadt] für [wer] im [Monat]. Wir mögen [Interessen] und wollen nicht mehr als [8 km] am Tag laufen. Pro Tag Vormittag, Mittag, Nachmittag, Abend. Dazu ein Plan B für Regen. Öffnungszeiten prüfe ich selbst.
```

Aufgabe · Kontext · Format · Grenzen

20 Geschenkidee

Für alle, die schon alles haben.

PROMPT

```
Ich suche ein Geschenk für [Person, Alter], [Interessen], Budget [Betrag]. Zehn Ideen, davon drei Erlebnisse und zwei zum Selbermachen. Keine Gutscheine.
```

Aufgabe · Kontext · Format · Grenzen

21 Kindergeburtstag

Ablauf, Spiele, Einkauf, in fünf Minuten geplant.

PROMPT

```
Plane einen Kindergeburtstag für [8] Kinder, [7] Jahre, Motto [Piraten], [3] Stunden, bei uns zu Hause. Ablaufplan, drei Spiele, Einkaufsliste.
```

Aufgabe · Kontext · Format

22 Haushaltsbudget

Überblick über Einnahmen und Ausgaben.

PROMPT

```
Mein Netto-Einkommen ist [Betrag], meine Fixkosten sind [Liste]. Hilf mir, ein einfaches Monatsbudget zu machen, und zeig mir drei Stellen, an denen ich realistisch sparen kann. Keine Anlageberatung.
```

Aufgabe · Kontext · Grenzen

Kreativ und Bilder

23 Bild für eine Einladung

Geburtstag, Sommerfest, Taufe.

PROMPT

```
Erstelle ein Bild für eine Einladung zu [Anlass]: [Motiv], Stil [Aquarell/flache Illustration/Foto], Farben [Farben], Hochformat, ohne Text im Bild.
```

Aufgabe · Kontext · Format

24 Ideen sammeln

Brainstorming, wenn dir nichts mehr einfällt.

PROMPT

```
Ich brauche Ideen für [Thema/Problem]. Gib mir 20 Ideen, von naheliegend bis verrückt. Markiere die drei, die du am vielversprechendsten findest, und sag warum.
```

Aufgabe · Kontext · Format

25 ChatGPT als Sparringspartnerin

Ehrliches Feedback, bevor du loslegst.

PROMPT

```
Hier ist mein Plan: [Plan]. Sei ehrlich und kritisch: Was sind die drei größten Schwachstellen? Was würde eine erfahrene [Rolle] anders machen?
```

Rolle · Aufgabe · Kontext · Ton

BONUS-REZEPT, DAS IMMER HILFT

Häng es an jeden Prompt: **„Bevor du antwortest: Stell mir alle Fragen, die du brauchst, um das richtig gut zu machen.“**

KAPITEL 12

12 Die 10 häufigsten Anfängerfehler

Fast alle machen am Anfang dieselben Fehler. Wenn du sie kennst, sparst du dir viel Frust.

1 Zu kurze Fragen. „Mail an Chef.“

Besser so: Kontext geben: Wer, was, warum, wie lang, welcher Ton (Kapitel 7).

2 Die erste Antwort nehmen

Besser so: Nachfragen, verbessern lassen, Varianten fordern. Die erste Antwort ist ein Entwurf.

3 Alles glauben

Besser so: Zahlen, Namen, Paragrafen und Gesundheitsthemen selbst prüfen. Quellen anklicken.

4 Ein Chat für alles

Besser so: Neues Thema, neuer Chat. Oder ein Projekt für ein größeres Thema.

5 Einstellungen nie angeschaut

Besser so: Einmal bewusst entscheiden, was du teilst, und die Datenkontrollen setzen (Kapitel 9).

6 Höflich drumherumreden

Besser so: Klar sagen, was du willst. „Kürzer“ wirkt besser als „Könntest du vielleicht eventuell …“.

7 ChatGPT nach Öffnungszeiten fragen, ohne Websuche

Besser so: Für aktuelle Infos die Websuche nutzen und die Quelle öffnen.

8 Zwei Konten aus Versehen

Besser so: Immer auf demselben Weg anmelden (Kapitel 4).

9 Falsche App erwischt

Besser so: Nur die App von OpenAI nutzen, nie Abos über Nachahmer-Apps abschließen.

10 Nach einem schlechten Ergebnis aufgeben

Besser so: Die Frage umformulieren oder fragen: „Was brauchst du von mir, damit das besser wird?“

DAS WICHTIGSTE IN EINEM SATZ

Behandle ChatGPT wie eine neue Kollegin: **gut einweisen, nachfragen, Wichtiges prüfen.**

KAPITEL 13

13 Checkliste: Deine erste Woche mit ChatGPT

Sieben Tage, jeweils 15 bis 20 Minuten. Druck dir diese Seite aus und hak ab, was du geschafft hast.

Tag 1 Einrichten — 20 MIN

- [ ] Konto auf chatgpt.com angelegt
- [ ] Passwort bzw. Wiederherstellungscodes in der Passwörter-App gespeichert
- [ ] Zwei-Faktor-Anmeldung eingeschaltet
- [ ] Datenkontrollen bewusst eingestellt („Das Modell für alle verbessern“)
- [ ] App aufs Handy geladen und angemeldet

Tag 2 Erster echter Nutzen — 15 MIN

- [ ] Eine echte Mail mit Rezept 1 geschrieben
- [ ] Mindestens dreimal nachgefragt („kürzer“, „lockerer“, „andere Variante“)

Tag 3 Die Prompt-Formel — 15 MIN

- [ ] Eine Aufgabe einmal kurz und einmal mit allen fünf Zutaten gestellt
- [ ] Die beiden Antworten verglichen

Tag 4 Dateien und Fotos — 15 MIN

- [ ] Ein PDF oder einen langen Text zusammenfassen lassen
- [ ] Mit dem Handy ein Foto gemacht und eine Frage dazu gestellt

Tag 5 Personalisieren — 15 MIN

- [ ] Benutzerdefinierte Anweisungen ausgefüllt (Vorlage aus 8.7)
- [ ] Erinnerung angesehen und aufgeräumt

Tag 6 Sprechen und Bilder — 15 MIN

- [ ] Fünf Minuten im Sprachmodus geredet
- [ ] Ein Bild erstellt und einmal verändert

Tag 7 Dein eigener Anwendungsfall — 20 MIN

- [ ] Ein Projekt für ein echtes Thema angelegt, mit Anweisungen und einer Datei
- [ ] Notiert: Wobei hat ChatGPT mir diese Woche am meisten Zeit gespart?

KAPITEL 14

14 Zum Nachschlagen: Mini-Glossar

KI / AI
Künstliche Intelligenz, englisch Artificial Intelligence. Dasselbe.

Agent
Eine KI, die mehrere Schritte selbstständig erledigt, statt nur zu antworten.

Chat
Ein Gespräch mit ChatGPT. Jeder Chat hat ein eigenes Gedächtnis für seinen Inhalt.

Datenkontrollen
Der Bereich in den Einstellungen, in dem du das Training mit deinen Chats ausschaltest.

Deep Research
Gründliche Recherche über viele Webseiten mit ausführlichem Bericht.

Erinnerung (Memory)
Was ChatGPT sich über mehrere Chats hinweg über dich merkt.

GPT
Generative Pre-trained Transformer, der Name der Modell-Familie von OpenAI, zum Beispiel GPT-6. Außerdem der Name der Spezial-Assistenten, die OpenAI am 11. Dezember 2026 einstellt.

Halluzination
Eine falsche Aussage, die überzeugend klingt.

Kontext
Alle Infos, die ChatGPT im aktuellen Chat kennt.

Modell
Das „Gehirn“ hinter ChatGPT, zum Beispiel GPT-6.

Projekt
Ein Ordner mit Chats, Dateien und eigenen Anweisungen.

Prompt
Deine Anweisung oder Frage an die KI.

Reasoning / Nachdenken
Modelle, die vor der Antwort länger „nachdenken“. Langsamer, aber gründlicher.

Sprachmodell
Eine KI, die aus Text gelernt hat und Text erzeugt.

Temporärer Chat
Ein Chat, der nicht im Verlauf landet und nicht zum Training genutzt wird.

Token
Ein Wortstück. KI rechnet in Tokens, nicht in Wörtern.

Training
Das Lernen eines Modells aus großen Datenmengen.

Work
Der Bereich in der neuen ChatGPT-App, in dem ChatGPT größere Aufgaben selbstständig erledigt.

Du willst tiefer einsteigen?
Im Kurs **„ChatGPT für Einsteiger“** zeige ich dir Schritt für Schritt in kurzen Video-Lektionen mit Übungen, wie du ChatGPT im Alltag und im Job wirklich nutzt. 49 €.

stefnulja.com/ki-kurse.html

Viel Spaß beim Ausprobieren!
Steffi · Stefnulja AI Consulting · stefnulja.com

ANHANG

§ Quellen

Alle Seiten abgerufen am 27. November 2026. Preise, Namen und Funktionen ändern sich häufig. Maßgeblich sind immer die Angaben von OpenAI in deinem Konto.

Start: OpenAI, „Introducing ChatGPT“, 30.11.2022. openai.com/index/chatgpt

Tarife und Funktionen: OpenAI, Preisseite. chatgpt.com/de-DE/pricing

Go: OpenAI Hilfe-Center, „Was ist ChatGPT Go?“. help.openai.com/de-de/articles/11989085

Pro-Stufen: OpenAI Hilfe-Center, „About ChatGPT Pro tiers“. help.openai.com/en/articles/9793128

Euro-Preise: Preisübersicht Deutschland, geprüft am 02.11.2026 (Drittquelle). jeanhinz.io/chatgpt/preise; Go-Start in Deutschland: iphone-ticker.de

Werbung: OpenAI Hilfe-Center, „Anzeigen in ChatGPT“. help.openai.com/de-de/articles/20001047; ZDFheute, „ChatGPT ab heute mit Werbung, auch in Deutschland“, 24.08.2026. zdfheute.de

Alter: OpenAI Hilfe-Center, „Ist ChatGPT für alle Altersgruppen sicher?“. help.openai.com/de-de/articles/8313401

Zwei-Faktor-Anmeldung: OpenAI Hilfe-Center, Multi-Faktor-Authentifizierung. help.openai.com/en/articles/7967234

Uploads: OpenAI Hilfe-Center, Datei-Uploads. help.openai.com/de-de/articles/8555545

Projekte: OpenAI Hilfe-Center, „Projects in ChatGPT“. help.openai.com/en/articles/10169521

Erinnerung: OpenAI Hilfe-Center, Erinnerung. help.openai.com/de-de/articles/8590148

Eigene Anweisungen: OpenAI Hilfe-Center, Benutzerdefinierte Anweisungen. help.openai.com/de-de/articles/8096356; OpenAI Learn, Personalisierung. learn.chatgpt.com/de-DE/docs/personalize

Datenkontrollen: OpenAI Hilfe-Center, Datenkontrollen. help.openai.com/de-de/articles/7730893

Temporärer Chat: OpenAI Hilfe-Center, „Temporary chat in ChatGPT“. help.openai.com/en/articles/8914046

GPTs: OpenAI Hilfe-Center, „Custom GPT retirement and migration FAQ“. help.openai.com/en/articles/20001519

Neue App mit Chat und Work: OpenAI Hilfe-Center. help.openai.com/en/articles/20001276

Downloads: OpenAI, ChatGPT herunterladen. chatgpt.com/de-DE/download

ChatGPT ist eine Marke von OpenAI. Dieses Cookbook ist ein unabhängiges, kostenloses Angebot von Stefnulja AI Consulting und steht in keiner Verbindung zu OpenAI. Alle Bildschirm-Ansichten sind nachgebaut, die gezeigten Inhalte und Personen sind erfunden.

© 2026 Stefnulja AI Consulting · Stefanie Tchivikov · stefnulja.com