StefnuljaAI

KOSTENLOS

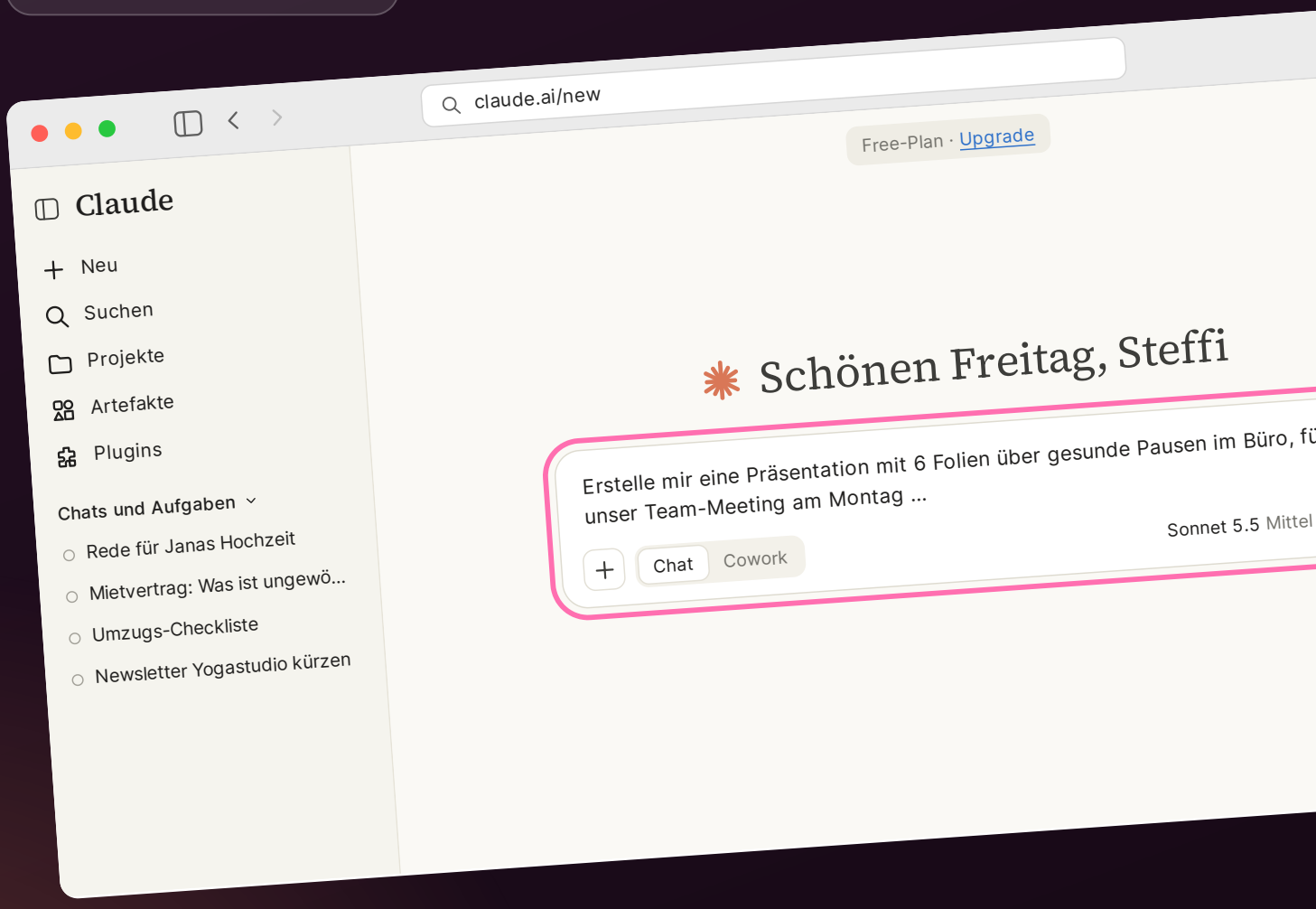
DAS HANDBUCH FÜR DEINEN START

Claude Cookbook

Schritt für Schritt vom ersten Klick bis zu deinen eigenen Projekten: Konto, Oberfläche, Prompt-Formel, Artefakte, 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 Claude noch nie oder erst ein paarmal benutzt hast. Du brauchst keine Vorkenntnisse. 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 Claude?**
Das Wichtigste in einer Minute, ohne Fachchinesisch

2 **Wofür sich Claude lohnt**
12 Beispiele aus Alltag und Job, mit Claudes besonderen Stärken

3 **Kostenlos oder bezahlt?**
Free, Pro, Max und Ultra im Vergleich, plus: Was heißt Nutzungslimit?

4 **Dein Konto anlegen**
Am Computer und am Handy, mit Handynummer und ohne Passwort

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, plus ein Trick, der bei Claude besonders gut wirkt

8 **Die wichtigsten Funktionen**
Dateien, Websuche, Modelle, Artefakte, Projekte, Gedächtnis, Anweisungen, Sprache, Plugins

9 **Datenschutz: drei Einstellungen für die erste Viertelstunde**
Training ausschalten, Inkognito-Chat, Gedächtnis

10 **Claude auf Handy und Computer**
Apps, Desktop-App, Browser

11 **25 Rezepte zum Abtippen**
Schreiben, lange Dokumente, Artefakte, Projekte und Alltag

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

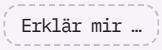
So liest du die Bilder



Pinker Rahmen
Hier klickst oder tippst du.



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



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. Claude 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 Claude?

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.

Claude 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. Den Namen Claude trägt der Assistent, das Unternehmen dahinter heißt **Anthropic**.

DAS BESTE BILD DAFÜR

Claude ist wie eine neue Kollegin, die du anlernst. Sie liest blitzschnell, schreibt sorgfältig und ist nie genervt. Aber sie kennt dich, deine Arbeit 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.

Mit Websuche ist sie aktuell 2

Für Nachrichten, Preise und Öffnungszeiten lässt du Claude im Web suchen und öffnest die Quelle. Ohne Websuche antwortet Claude aus dem Gelernten.

Du bleibst verantwortlich 3

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

Claude in einer Minute

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

VON WEM
Anthropic, ein KI-Unternehmen aus San Francisco (USA), gegründet 2021

SEIT WANN
Erste Version seit dem 14. März 2023

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

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

MINDESTALTER
18 Jahre. Claude ist nur für Erwachsene

DAS KANN CLAUDE BESONDERS GUT

Lange Texte und Dokumente lesen und verstehen. Sorgfältig und natürlich schreiben, auch in deinem Stil. Gedanken ordnen. Ehrlich sagen, wenn etwas unklar ist. Und direkt im Chat fertige Dokumente, Folien und kleine Apps bauen, die **Artefakte** (Kapitel 8.4). Deutsch versteht und schreibt Claude 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. Bilder malen wie ein Bildprogramm: Claude erstellt Grafiken, Folien und Designs, aber keine Fotos. Und unbegrenzte Nutzung in der kostenlosen Version.

KAPITEL 2

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

Claude spielt seine Stärken aus, wenn es um viel Text, sorgfältiges Formulieren und fertige Ergebnisse geht. Hier sind zwölf Situationen, in denen es dir sofort Zeit spart. Zu fast jeder findest du in Kapitel 11 ein fertiges Rezept.

Im Alltag

Das Kleingedruckte verstehen 1

Mietvertrag hochladen und fragen: „Welche Punkte sind ungewöhnlich? Was sollte ich vor der Unterschrift klären?“

Den Kopf sortieren 2

Du schreibst wild durcheinander, was dich beschäftigt. Claude ordnet es in Dringendes, Wichtiges und Dinge, die warten können.

Briefe, die wirken 3

Widerspruch gegen einen Bescheid, Nachricht an die Versicherung: sachlich, freundlich und klar.

Erklären mit Geduld 4

„Erklär mir Bruchrechnen so, dass ich es meinem Sohn erklären kann.“ Und dann noch einmal anders.

Die Umzugs-Checkliste 5

Claude baut dir eine Liste zum Abhaken, Woche für Woche, als kleines Programm direkt im Chat.

Persönliche Texte 6

Rede zur Hochzeit der besten Freundin, Gedicht zum 60., Gutenachtgeschichte mit dem Namen deines Kindes.

Im Job

80 Seiten auf einer Seite 7

Ein langer Bericht wird zu einer Seite mit Kernaussagen, Zahlen samt Seitenangabe und offenen Fragen.

Folien und Dokumente bauen 8

Claude erstellt Präsentationen und Dokumente direkt im Chat. Du exportierst sie als PDF oder PowerPoint.

Texte in deinem Ton 9

Du zeigst drei eigene Texte, Claude beschreibt deinen Stil und schreibt den vierten so, dass er nach dir klingt.

Feedback auf Augenhöhe 10

„Lies mein Konzept wie eine kritische Geschäftsführerin. Wo würdest du nachhaken?“

Ein Projekt für jedes Thema 11

Unterlagen und Anweisungen einmal ablegen, dann kennt jeder neue Chat im Projekt deinen Stand.

Wissen weitergeben 12

Aus „So machen wir das halt“ wird eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für neue Kolleginnen.

FAUSTREGEL

Wenn eine Aufgabe **viel Lesen, Denken oder sorgfältiges Formulieren** braucht, ist Claude eine sehr gute Wahl. Und wenn am Ende etwas Fertiges stehen soll, eine Folie, ein Dokument, eine Liste, dann sag einfach: „Erstelle mir …“.

KAPITEL 3

03 Kostenlos oder bezahlt? Die Tarife im Überblick

Für den Start reicht die kostenlose Version. Sie enthält schon Websuche, Dateien, Gedächtnis, Artefakte und bis zu fünf Projekte. Wie viel du chatten kannst, ist alle fünf Stunden und pro Woche begrenzt.

FÜR DEN START

Free
0 €
/ Monat

Ausprobieren, gelegentliche Nutzung

- Chat im Web, am Computer und am Handy
- Websuche, Dateien, Gedächtnis, Artefakte
- Bis zu 5 Projekte
- Modelle Sonnet und Haiku

Pro
ca. 21 €*
/ Monat

Wer Claude regelmäßig nutzt, auch im Job

- Mehr Nutzung als Free
- Projekte ohne Fünfer-Grenze, Research
- Mehr Modelle, auch Opus
- Claude in Chrome und Microsoft 365

Max
ca. 107 €*
/ Monat

Wer sehr viel mit Claude arbeitet

- Fünfmal so viel Nutzung wie Pro
- Vorrang, wenn viel los ist
- Früher Zugang zu neuen Funktionen

Ultra
ca. 214 €*
/ Monat

Profis mit sehr viel Nutzung

- Zehnmal so viel Nutzung wie Pro pro Woche
- Kein Fünf-Stunden-Limit

In US-Dollar nennt Anthropic diese Preise: Pro 20 $ im Monat (oder 17 $ im Monat bei Jahreszahlung), Max 100 $, Ultra 200 $, jeweils ohne Steuern. Für Firmen gibt es außerdem **Team** und **Enterprise**. Darum kümmert sich dann deine IT.

WICHTIG ZU DEN PREISEN

Anthropic zeigt auf der Preisseite nur US-Dollar und nennt den Euro-Preis erst im Bezahlschritt. * Die mit Sternchen markierten Euro-Preise stammen aus einem Preisvergleich (Stand 16. September 2026, netto 18, 90 und 180 €, hier mit 19 % Mehrwertsteuer gerechnet und gerundet). Verbindlich ist immer der Preis, den du unter claude.ai/upgrade im Bezahlschritt siehst. Wenn du in der App über Apple oder Google bezahlst, ist er meist etwas höher.

Was heißt „Nutzungslimit“?

Claude zählt nicht einfach Nachrichten. **Lange Chats, große Dateien und stärkere Modelle verbrauchen mehr.** Ist dein Kontingent aufgebraucht, zeigt Claude dir an, ab wann es weitergeht. Das Limit gilt immer für ein Fenster von fünf Stunden, dazu kommt ein Wochenlimit.

SO KOMMST DU KOSTENLOS WEITER

- Für jedes neue Thema einen **neuen Chat** starten. Lange Chats verbrauchen mehr.
- Nur die Seiten hochladen, die du wirklich brauchst.
- Um kürzere Antworten bitten, wenn du keine langen brauchst.
- Den **Aufwand** auf „Mittel“ lassen (Kapitel 8.3).

Wann lohnt sich ein Upgrade?

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

- Du stößt mehrmals pro Woche an das Limit.
- Du arbeitest regelmäßig mit langen Dokumenten.
- Du willst mehr als fünf Projekte oder das stärkere Modell Opus.
- Du willst Claude in Chrome, Word, Excel oder Outlook nutzen.

Max und **Ultra** brauchst du als Einsteigerin oder Einsteiger nicht.

TIPP ZUM ABO

Schließ ein Abo zuerst für einen Monat ab. Kündigen kannst du unter `Profil › Einstellungen › Abrechnung`, am besten mindestens 24 Stunden vor der nächsten Abbuchung. Du kannst Claude dann bis zum Ende des bezahlten Zeitraums weiter nutzen. 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-Konto

UND EIN HANDY
Das SMS empfangen kann. Die SMS-Bestätigung ist Pflicht

ZEIT
Etwa fünf Minuten

MINDESTALTER
18 Jahre

WICHTIG ZUR HANDYNUMMER
Nimm deine **eigene, dauerhafte Handynummer**. Laut Anthropic lässt sie sich nach der Bestätigung nicht mehr ändern. Festnetz, Internet-Telefonie und Nummern aus Apps funktionieren nicht. Mit derselben Nummer lassen sich höchstens drei Claude-Konten bestätigen.

Am Computer

1 claude.ai öffnen

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

2 Anmeldeweg wählen

Du hast zwei Wege: **„Mit Google fortfahren“** (Bild 1, Nummer 2) oder deine **E-Mail-Adresse** eingeben und „Mit E-Mail fortfahren“ (Nummer 3). Mit Google geht es am schnellsten.

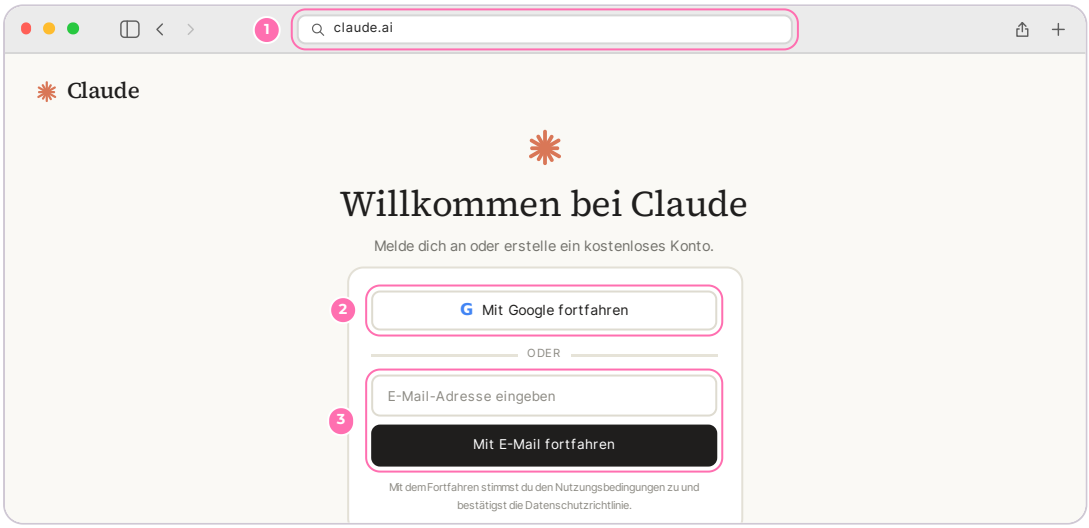


BILD 1 Vereinfachte Startseite: Achte auf die Adresse claude.ai (1). Dann mit Google (2) oder mit deiner E-Mail-Adresse (3) weiter.

MERKE DIR DEN WEG
Melde dich später immer **genauso** an. Wer einmal „mit Google“ und einmal mit der E-Mail-Adresse kommt, hat am Ende womöglich zwei getrennte Konten.

3 Den Link in der Mail anklicken (nur bei E-Mail)

Claude hat **kein Passwort**. Stattdessen schickt dir Anthropic bei jeder Anmeldung eine Mail mit einem sicheren Link (Bild 2). Klick darauf, und du bist drin. Öffnest du die Mail auf einem anderen Gerät, bekommst du statt des direkten Einstiegs einen Code, den du auf dem ersten Gerät eintippst. Keine Mail da? Schau im Spam-Ordner nach und warte zwei Minuten.

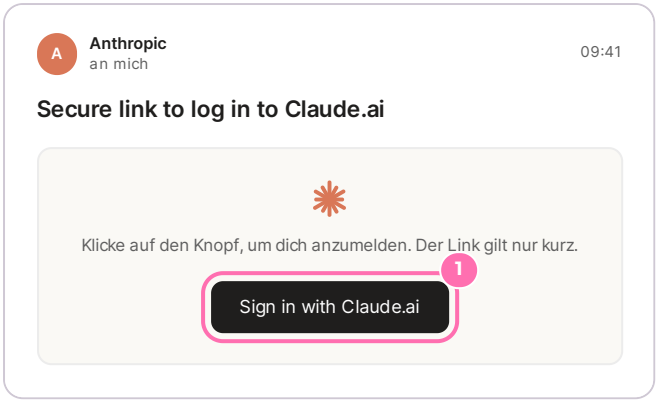


BILD 2 Die Anmelde-Mail: Ein Klick auf den Knopf (1) meldet dich an. Betreff und Knopf können auf Englisch sein.

4 Handynummer bestätigen

Gib deine Handynummer ein. Du bekommst einen **sechsstelligen Code per SMS**. Tipp ihn ein und bestätige (Bild 3). Kommt nach fünf Minuten nichts, klick auf „Erneut versuchen“ und gib die Nummer noch einmal ein.

5 Name und Alter

Gib an, wie Claude dich nennen soll, und bestätige, dass du mindestens 18 Jahre alt bist (Bild 4). Die Reihenfolge der Schritte kann bei dir etwas anders sein.

6 Fertig

Du landest auf der Startseite mit dem Eingabefeld und einer Begrüßung. Ein neues Konto startet oft mit dem Chat „Dein erster Chat mit Claude“. Schau ihn dir ruhig an.



BILD 3 Den sechsstelligen Code aus der SMS eintippen (1) und bestätigen (2). Vereinfachte Darstellung.

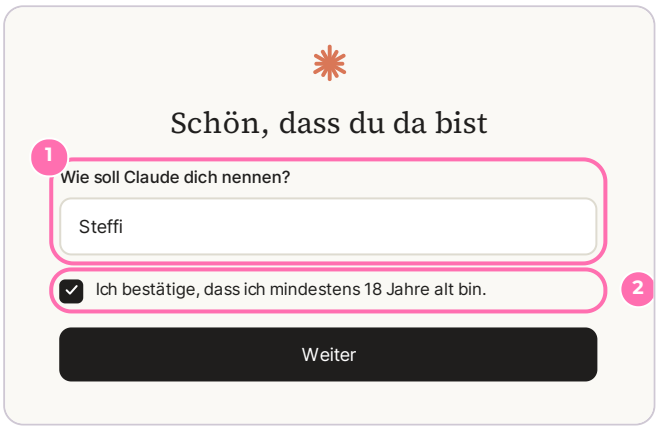


BILD 4 Wie soll Claude dich nennen (1)? Alter bestätigen (2). Die Überschrift kann bei dir anders lauten.

Am Handy

1. Lade im App Store die App **„Claude by Anthropic“** bzw. bei Google Play die App **„Claude“**. Prüfe den Anbieter: Es muss **Anthropic** sein (Bild 5).
2. Öffne die App und wähle deinen Anmeldeweg, wie am Computer.
3. Folge denselben Schritten: Mail-Link oder Google, Handynummer, Name und Alter.

VORSICHT VOR NACHAHMERN

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

Und die Zwei-Faktor-Anmeldung?

Weil Claude kein Passwort hat, hängt dein Konto an deinem **E-Mail-Postfach** bzw. deinem **Google-Konto**. Schütze also dort die Anmeldung mit einem zweiten Faktor, zum Beispiel einer Authenticator-App. Unter `Einstellungen › Konto` siehst du außerdem, wo du bei Claude angemeldet bist.

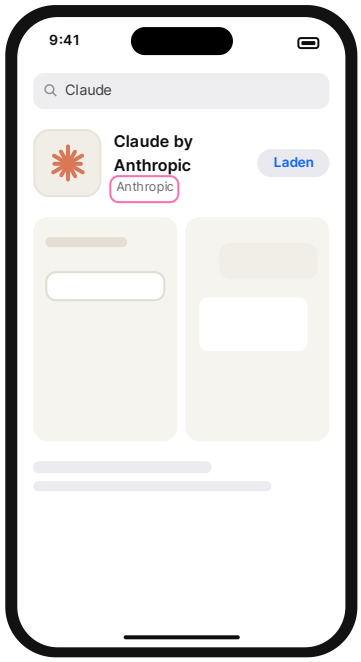


BILD 5 Vereinfachte Darstellung: Als Anbieter muss „Anthropic“ stehen.

Die Oberfläche auf Deutsch stellen

Meist erscheint Claude schon auf Deutsch. Falls nicht: unten links auf deinen **Namen** klicken (Bild 6, Nummer 1), dann **Sprache** (Nummer 2) und **Deutsch (Deutschland)** wählen (Nummer 3). Die Oberfläche wechselt sofort.

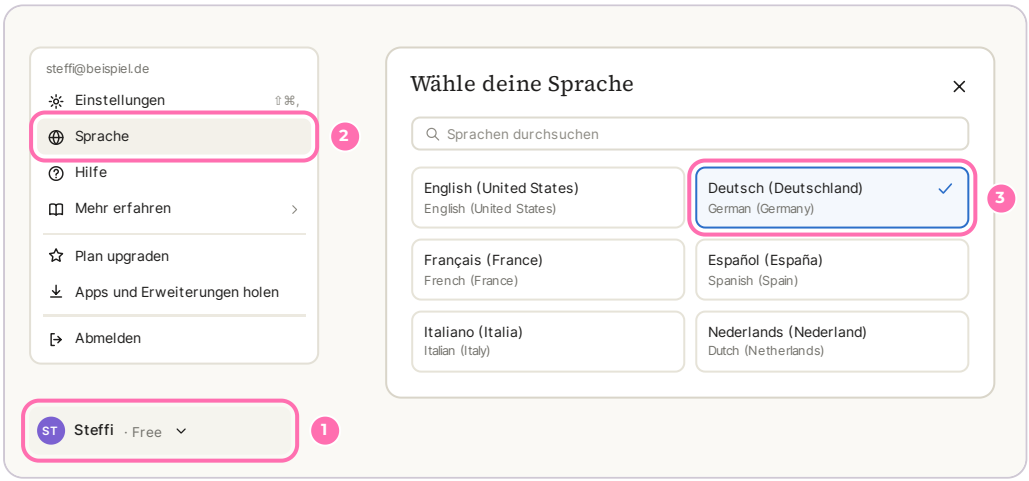


BILD 6 Unten links auf deinen Namen (1) › Sprache (2) › Deutsch (Deutschland) (3). Im selben Menü findest du die Einstellungen.

GUT ZU WISSEN

Die Sprache der Oberfläche und die Sprache der Antworten sind zwei Paar Schuhe. Claude antwortet in der Sprache, in der du schreibst. Für den Sprachmodus gibt es eine eigene Einstellung (Kapitel 8.8).

KAPITEL 5

05 Die Oberfläche erklärt

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

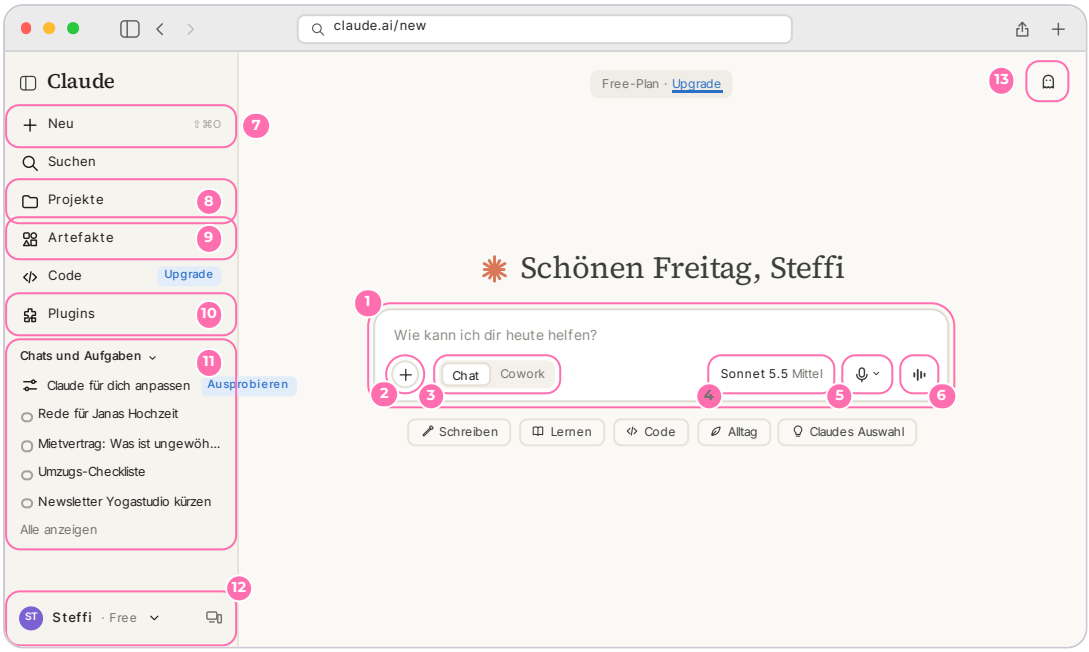


BILD 7 Die Oberfläche auf einen Blick. Die Nummern erklärt die Tabelle.

Nr.	Element	Wofür
1	Eingabefeld	Hier schreibst du deine Frage oder Aufgabe. Mit Enter abschicken, mit Umschalt + Enter eine neue Zeile.
2	Plus (+)	Dateien und Fotos hochladen, Screenshot, Websuche und weitere Werkzeuge (Kapitel 8).
3	Chat oder Cowork	Bleib für den Anfang auf **Chat**. Cowork ist für größere Aufgaben, die Claude selbstständig erledigt (Kapitel 8.10).
4	Modell und Aufwand	Welches Claude-Modell antwortet und wie gründlich es nachdenkt (Kapitel 8.3).
5	Mikrofon	Diktieren: Du sprichst, Claude schreibt deinen Text ins Feld.
6	Sprachmodus	Ein Gespräch per Stimme. Sobald du tippst, steht hier der orange Pfeil zum Abschicken.
7	Neu	Ein frisches Gespräch starten. Für jedes neue Thema einen neuen Chat. Darunter: **Suchen** in alten Chats.
8	Projekte	Ordner mit eigenen Unterlagen und Anweisungen (Kapitel 8.5).
9	Artefakte	Alles, was Claude dir gebaut hat: Dokumente, Folien, Designs, kleine Apps (Kapitel 8.4).
10	Plugins	Claude mit anderen Diensten verbinden, etwa Kalender oder Google Drive (Kapitel 8.9). **Code** darüber ist für Programmierer und gehört zu den bezahlten Tarifen.

11	Chats und Aufgaben	Deine bisherigen Gespräche, die neuesten oben. „Claude für dich anpassen“ hilft beim Einrichten.
12	Profil	Einstellungen, Sprache, Hilfe, Tarif und Abmelden.
13	Inkognito	Das Geist-Symbol startet einen Chat, der nicht gespeichert wird (Kapitel 9).

DIE FÜNF KNÖPFE UNTER DEM FELD

„Schreiben“, „Lernen“, „Code“, „Alltag“ und „Claudes Auswahl“ geben dir Ideen für den Einstieg. Ein Klick zeigt dir passende Vorschläge. Du kannst sie auch einfach ignorieren und direkt lostippen.

KAPITEL 6

06 Dein erster Chat

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

PROMPT · ZUM ABTIPPEN

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

Was jetzt passiert: Claude antwortet in wenigen Sekunden und stellt dir am Ende eine Frage. Antworte einfach, wie in einem Chat mit einer Freundin. Oben gibt Claude dem Chat automatisch einen Titel.

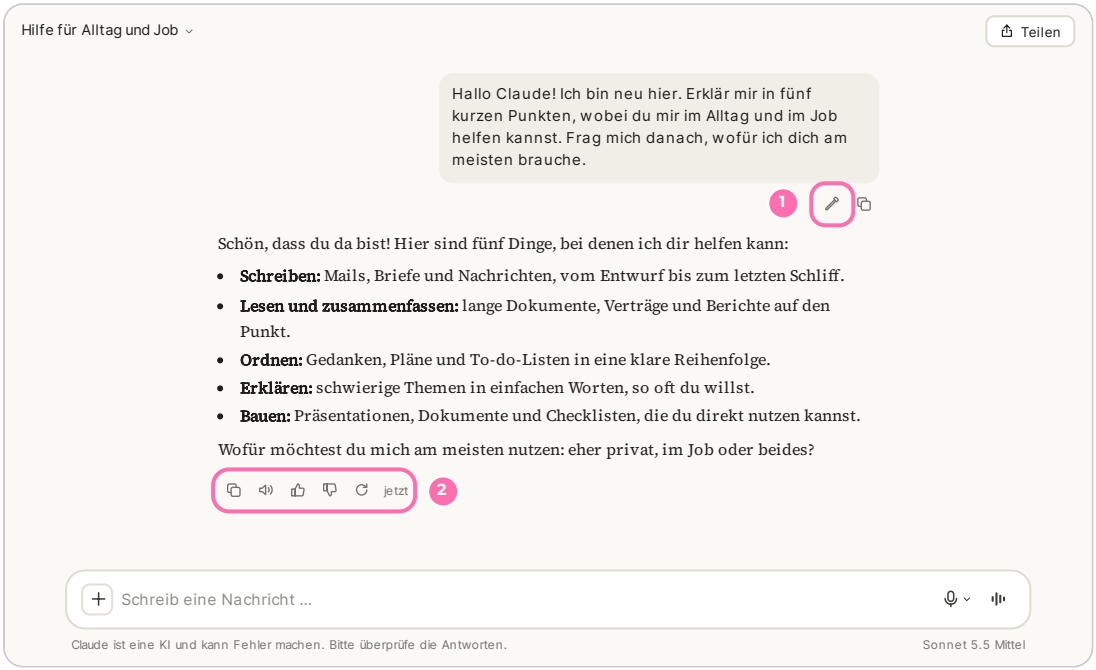


BILD 8 Unter deiner Nachricht: der Stift zum Bearbeiten (1, erscheint, wenn du mit der Maus darüberfährst). Unter jeder Antwort: die Symbolleiste (2).

Die Symbole unter jeder Antwort

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

Vorlesen
Claude liest dir die Antwort laut vor.

Bewerten
Daumen hoch oder runter: Feedback an Anthropic. Mehr dazu in Kapitel 9.

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

Das Wichtigste am ersten Chat: weiterreden

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

```
Kürzer, bitte. Höchstens drei Sätze.
```

```
Weniger förmlich. Schreib es so, wie ich mit einer Kollegin rede.
```

```
Gib mir drei ganz unterschiedliche Varianten.
```

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

```
Sei ehrlich: Was ist an meiner Idee schwach?
```

```
Wo bist du dir nicht sicher? Markiere diese Stellen.
```

TYPISCH CLAUDE

Claude ist darauf ausgelegt, ehrlich zu antworten. Es sagt dir auch, wenn es etwas für eine schlechte Idee hält oder sich nicht sicher ist. Nutze das: Frag ausdrücklich nach Schwächen und Unsicherheiten.

Eine Frage bearbeiten statt neu anfangen

Fährst du mit der Maus über **deine eigene Nachricht**, erscheint ein Stift (Bild 8, Nummer 1). Damit änderst du deine Frage und bekommst eine neue Antwort. Mit den Pfeilen „‹ 2 / 2 ›“ unter der Nachricht springst du zwischen alter und neuer Version.

Wann ein neuer Chat besser ist

Starte einen **neuen Chat**, wenn du das Thema wechselst. Claude berücksichtigt alles im aktuellen Chat. Wer erst über Urlaub und dann über die Steuer schreibt, bekommt schlechtere Antworten und verbraucht mehr von seinem Limit.

KAPITEL 7

07 Die Prompt-Formel: so bekommst du gute Antworten

Ein **Prompt** ist einfach deine Anweisung an Claude. 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 Claude sein?
„Du bist eine erfahrene Lektorin."

2 · Aufgabe
Was genau soll herauskommen?
„Kürze meinen Newsletter-Text."

3 · Kontext
Was muss Claude wissen?
„Er geht an 300 Kundinnen eines Yogastudios. Viele lesen auf dem Handy."

4 · Format
Wie soll es aussehen?
„Höchstens 150 Wörter, eine Zwischenüberschrift, ein klarer Satz am Ende."

5 · Ton und Grenzen
Wie soll es klingen, was nicht?
„Warm und ruhig. Keine Ausrufezeichen, keine Rabatt-Sprache."

MERKSATZ

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

Der Trick, der bei Claude besonders gut wirkt: Material abtrennen

Claude arbeitet sehr genau, wenn dein **Auftrag** und dein **Material** klar getrennt sind. Schreib zuerst, was du willst. Dann setz den Text, die Notizen oder die Mail zwischen drei Anführungszeichen. So weiß Claude genau, was Anweisung ist und was bearbeitet werden soll.

```
Aufgabe: Fasse die Mail unten für meine
Chefin zusammen. Höchstens fünf Punkte,
Termine zuerst.

Mail:
"""
[hier die Mail einfügen]
"""
```

WARUM DAS HILFT

Bei langen Texten mischt Claude sonst manchmal Anweisung und Inhalt. Mit der Trennung bleibt alles sauber. Das klappt auch mit mehreren Texten: „Text A" und „Text B", jeweils zwischen Anführungszeichen.

Vorher und nachher

Beispiel 1: Den Bericht zusammenfassen

VORHER

```
Fasse das zusammen. [PDF]
```

Ergebnis: eine brave Zusammenfassung, die dir morgen im Meeting wenig hilft.

NACHHER

```
Ich bin Teamleiterin im Vertrieb und habe morgen
zehn Minuten mit der Geschäftsführung. Fasse den
angehängten Bericht so zusammen, dass ich
vorbereitet bin: 1) die drei wichtigsten
Erkenntnisse, 2) Zahlen, die ich kennen muss, mit
Seitenzahl, 3) zwei kritische Fragen, die kommen
könnten. Wenn etwas im Bericht unklar ist, sag
es.
```

Ergebnis: ein Spickzettel, mit dem du sicher ins Meeting gehst.

Beispiel 2: Ein persönlicher Text

VORHER

```
Schreib eine Rede für eine
Hochzeit.
```

NACHHER

```
Ich halte die Rede auf der Hochzeit meiner besten
Freundin Jana. Wir kennen uns seit der fünften
Klasse, ihr Mann heißt Tobi, die beiden haben
sich beim Klettern kennengelernt. Eine lustige
Geschichte: [Geschichte]. Die Rede soll drei
Minuten dauern, herzlich und ein bisschen witzig
sein, ohne peinliche Insider. Schreib sie so,
dass ich sie gut laut vorlesen kann.
```

Beispiel 3: Eine große Entscheidung

VORHER

```
Soll ich mich selbstständig
machen?
```

NACHHER

```
Ich überlege, meinen Job als Buchhalterin zu
kündigen und mich als Ernährungsberaterin
selbstständig zu machen. Ich habe [Ersparnisse
für 8 Monate], zwei Kinder und eine Ausbildung,
die ich in [3 Monaten] abschließe. Hilf mir, die
Entscheidung zu ordnen: Stell mir zuerst fünf
Fragen, eine nach der anderen. Danach eine
ehrliche Einschätzung mit Risiken und einem
möglichen Zwischenweg.
```

Drei Profi-Tricks

Lass dich fragen 1

Schreib am Ende: „Stell mir zuerst alle Fragen, die du brauchst, eine nach der anderen.“ Beantworte sie, und das Ergebnis wird deutlich besser.

Zeig ein Beispiel 2

„So klinge ich: [eigener Text]. Schreib in diesem Stil.“ Ein Beispiel sagt mehr als zehn Adjektive.

Erst der Plan, dann der Text 3

Bei großen Aufgaben: „Mach mir zuerst eine Gliederung. Schreib noch nichts aus.“ Dann Abschnitt für Abschnitt.

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** links oder in deinem **Profil** unten links.

8.1 Dateien und Fotos hochladen

Claude liest PDFs, Word-Dateien, Tabellen, Fotos und Screenshots. Lange Dokumente sind eine seiner größten Stärken. Du kannst eine Datei auch einfach ins Fenster ziehen.

SO GEHT'S

1. Klick im Eingabefeld auf **+** (Bild 9, Nummer 1).
2. Wähle **Dateien hochladen oder hinzufügen** (Nummer 2).
3. Die Datei erscheint als kleine Karte im Feld. Schreib dazu, was du willst: „Fasse diesen Vertrag in zehn Punkten zusammen. Was davon betrifft mich als Mieterin?“

GUT ZU WISSEN

Große Dateien verbrauchen mehr von deinem Limit. Lade nur die Seiten hoch, die du wirklich brauchst. Mit **Screenshot erstellen** gibst du Claude ein Bild von deinem Bildschirm.

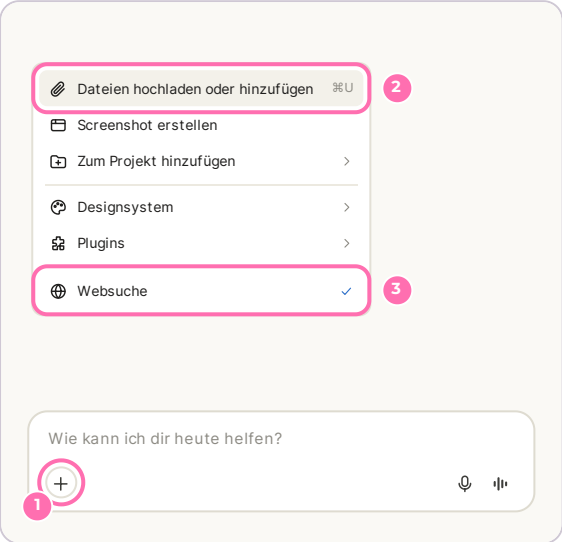


BILD 9 Das Plus-Menü (1): Hier lädst du Dateien hoch (2) und schaltest die Websuche an oder aus (3).

8.2 Websuche: aktuelle Antworten mit Quellen

Claude kann im Internet suchen und zeigt dir, woher eine Information stammt. Das ist auch in der kostenlosen Version dabei.

SO GEHT'S

1. **+** öffnen und prüfen, ob bei **Websuche** ein blaues Häkchen steht (Bild 9, Nummer 3). Ein Klick schaltet sie an oder aus.
2. Frag ganz normal, zum Beispiel: „Such im Web: Welche Förderung gibt es 2026 für eine Wärmepumpe in Bayern?“
3. Öffne die Quellen in der Antwort und prüf Wichtiges dort nach.

GUT FÜR

Alles, was sich ändert: Öffnungszeiten, Preise, Regeln, Nachrichten. Für zeitlose Fragen („Erklär mir Zinseszins“) brauchst du keine Websuche.

8.3 Modell und Aufwand: wie gründlich Claude nachdenkt

Hinter Claude stecken mehrere **Modelle**. In der kostenlosen Version antwortet **Sonnet 5.5**, schnell und sehr gut für die meisten Aufgaben (Stand November 2026). Das stärkere **Opus** gibt es ab Pro.

Neben dem Modell steht der **Aufwand**: Er bestimmt, wie lange Claude nachdenkt, bevor es antwortet.

SO GEHT'S

1. Rechts im Eingabefeld auf **Sonnet 5.5 Mittel** klicken (Bild 10, Nummer 1).
2. Unter **Aufwand** (Nummer 2) eine Stufe wählen. „Mittel" ist empfohlen.

FAUSTREGEL

Für Mails und Alltag: **Mittel**. Für knifflige Fragen und lange Dokumente: **Hoch**. Höherer Aufwand braucht länger und verbraucht dein Limit schneller.

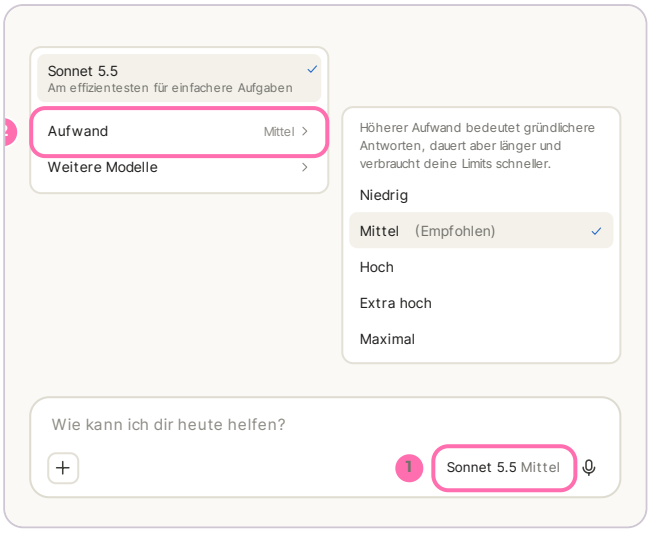


BILD 10 Ein Klick auf das Modell (1) öffnet die Auswahl. Unter „Aufwand" (2) stellst du ein, wie gründlich Claude nachdenkt.

8.4 Artefakte: Claude baut dir Dokumente, Folien und kleine Apps

Das ist eine von Claudes besonderen Stärken. Ein **Artefakt** (englisch *Artifact*) ist ein fertiges Ergebnis, das rechts neben dem Chat erscheint: ein Dokument, eine Präsentation, ein Design, eine Checkliste oder sogar eine kleine App. **Dokumente, Folien und Designs gibt es seit dem 16. September 2026 in allen Tarifen**, auch kostenlos.

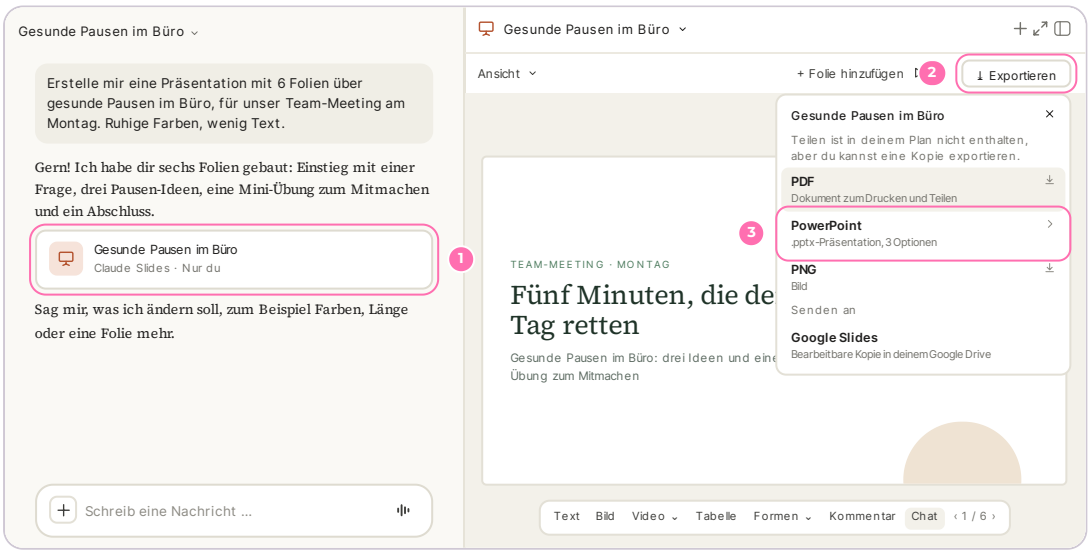


BILD 11 Links der Chat mit der Karte des Artefakts (1), rechts das fertige Ergebnis. Über „Exportieren" (2) lädst du es zum Beispiel als PowerPoint herunter (3).

SO GEHT'S

1. Bitte direkt um ein Ergebnis: „Erstelle mir eine Präsentation …“, „Bau mir eine Checkliste zum Abhaken …“, „Mach mir ein Dokument …“.
2. Das Artefakt öffnet sich rechts. Im Chat erscheint eine Karte dazu (Bild 11, Nummer 1).
3. Ändern: einfach im Chat sagen, was anders sein soll („Folie 3 kürzer, mehr Grün“). Bei Folien und Dokumenten kannst du auch direkt hineinklicken.
4. Über **Exportieren** (Nummer 2) holst du dir eine Kopie als PDF, PowerPoint oder Bild.

Alle Artefakte findest du später in der Seitenleiste unter **Artefakte** (Bild 12). Dort startest du auch direkt ein neues Dokument, neue Folien oder ein Design.

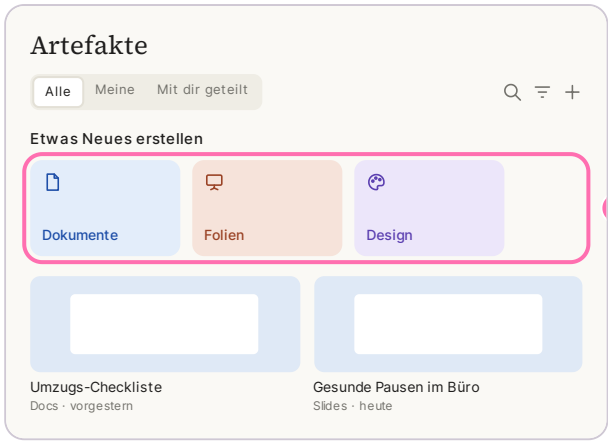


BILD 12 Seitenleiste › Artefakte: Hier startest du neue Dokumente, Folien oder Designs (1) und findest alles wieder.

TEILEN IN DER KOSTENLOSEN VERSION

Ein Artefakt allein kannst du in Free nicht per Link teilen, aber exportieren. Teilen kannst du den ganzen Chat über **Teilen** oben rechts. Wer den Link hat, kann den Chat lesen. Überleg vorher, ob dort etwas Persönliches steht.

8.5 Projekte: dein Wissen an einem Ort

Ein **Projekt** ist ein Ordner mit eigenen Unterlagen und eigenen Anweisungen. Alle Chats darin kennen dieses Wissen, du musst nichts mehr neu erklären. **Kostenlos kannst du bis zu fünf Projekte anlegen.** Typische Projekte: „Mein Verein“, „Bewerbung 2027“, „Hausbau“, „Newsletter“.



BILD 13 Seitenleiste › Projekte › „Neues Projekt“. Name und Ziel eintragen, dann „Projekt erstellen“ (1).

SO GEHT'S

1. Seitenleiste › **Projekte** › **Neues Projekt**.
2. Unter „Woran arbeitest du?“ einen Namen eintragen, darunter kurz das Ziel. Dann **Projekt erstellen** (Bild 13).
3. Rechts bei **Anweisungen** auf + klicken und festlegen, wie Claude in diesem Projekt arbeiten soll (Bild 14, Nummer 1).
4. Bei **Kontext** auf + klicken und Unterlagen hochladen oder Text einfügen (Nummer 2).
5. Im Projekt einen neuen Chat starten. Claude kennt jetzt Unterlagen und Anweisungen.

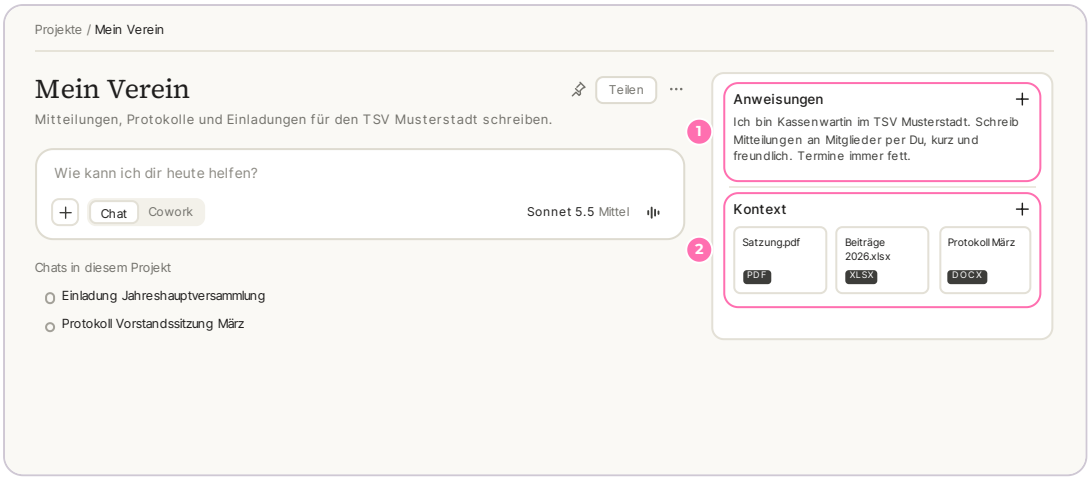


BILD 14 Ein Projekt: rechts die Anweisungen (1) und die Unterlagen unter „Kontext“ (2). Jeder Chat im Projekt kennt beides.

LASS CLAUDE DIE ANWEISUNGEN SCHREIBEN

Du weißt nicht, was in die Projekt-Anweisungen gehört? Erzähl Claude in einem normalen Chat, wofür das Projekt ist, und bitte: „Formuliere mir daraus Anweisungen für ein Claude-Projekt, höchstens zehn Sätze.“ Rezept 16 in Kapitel 11 hilft dir dabei.

8.6 Gedächtnis: was Claude sich über dich merkt

Claude kann sich wichtige Dinge aus deinen Chats merken, zum Beispiel deinen Beruf oder wie du Antworten magst. Das Gedächtnis gibt es in allen Tarifen. Seit Juli 2026 speichert Claude einzelne Einträge nach Themen, die du ansehen, ändern und löschen kannst.

SO GEHT’S

1. `Profil › Einstellungen › Dein Claude` (Bild 15).
2. Mit dem Schalter **Gedächtnis aus Chats generieren** (Nummer 2) schaltest du es an oder aus. Beim Ausschalten kannst du es pausieren oder ganz zurücksetzen.
3. Bei **Claudes Gedächtnis** auf **Öffnen** klicken (Nummer 3). Dort siehst du die Einträge, kannst sie bearbeiten und löschen.



BILD 15 Einstellungen › Dein Claude: deine Anweisungen (1), der Schalter fürs Gedächtnis (2) und die gespeicherten Einträge (3).

GUT ZU WISSEN

Sensible Themen wie Gesundheit, Religion oder Politik merkt sich Claude nur, wenn du das ausdrücklich erlaubst. Und: Löschst du einen Chat, bleiben Einträge, die daraus entstanden sind, im Gedächtnis. Die löschst du dort einzeln.

8.7 Anweisungen: so antwortet Claude in deinem Stil

Unter `Einstellungen › Dein Claude` steht ganz oben das Feld **Anweisungen** (Bild 15, Nummer 1). Was du dort hineinschreibst, gilt für alle deine Chats. Einmal ausfüllen, und du musst nicht jedes Mal erklären,

wer du bist und wie du Antworten magst. Für einzelne Themen nimmst du stattdessen die Anweisungen eines Projekts (8.5).

VORLAGE ZUM ANPASSEN

```
Ich heiße [Name], arbeite als [Beruf] und 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 unsicher bist oder etwas für eine schlechte Idee hältst.
```

NOCH BEQUEMER

Ganz oben in der Seitenleiste unter „Chats und Aufgaben“ steht **Claude für dich anpassen**. Claude fragt dich dort im Gespräch, was es über dich wissen soll, und hilft dir beim Einrichten.

8.8 Sprechen statt tippen

Mit dem **Sprachmodus** sprichst du mit Claude und hörst die Antwort. Er ist eine Beta-Funktion für alle Tarife, am Handy, am Computer und im Web, und funktioniert am besten am Handy. Gespräche zählen zu deinem normalen Limit. Deutsch funktioniert, die Unterstützung anderer Sprachen als Englisch ist aber noch Beta.

SO GEHT'S AM HANDY

1. In der App im Eingabefeld auf das **Wellen-Symbol** neben dem Mikrofon tippen (Bild 16).
2. Eine Stimme wählen und lossprechen.
3. Zum Beenden auf **Stopp** tippen.

DEUTSCH EINSTELLEN

Die Sprache für den Sprachmodus stellst du am Computer unter `Einstellungen › Funktionen › Stimme › Gesprochene Sprache` ein. Das Mikrofon daneben ist zum **Diktieren**: Du sprichst, Claude tippt mit.

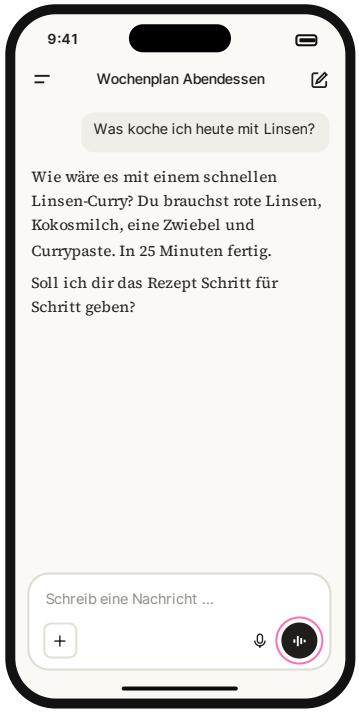


BILD 16 In der App: Das Wellen-Symbol startet den Sprachmodus. Vereinfachte Darstellung.

8.9 Plugins: Claude mit deinen Diensten verbinden

Über **Plugins** in der Seitenleiste verbindest du Claude mit anderen Diensten, zum Beispiel Google Drive, Gmail, Google Kalender oder Canva. Diese Verbindungen heißen **Konnektoren**. Danach kann Claude dort nachsehen, etwa: „Welche Termine habe ich nächste Woche?“ Konnektoren gibt es auch in der kostenlosen Version.

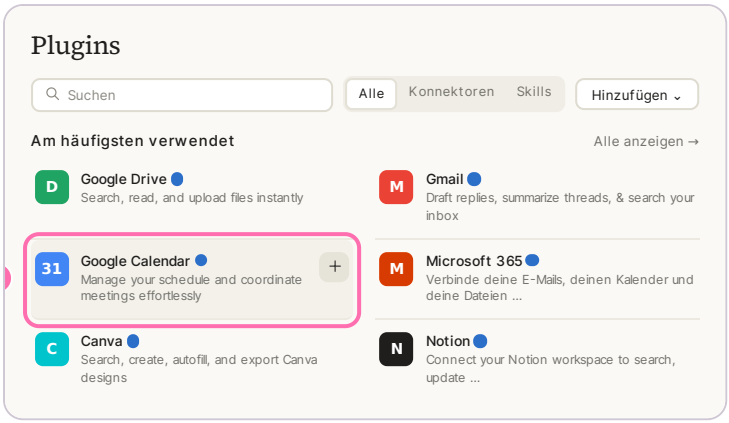


BILD 17 Seitenleiste › Plugins: Fährst du über einen Dienst, erscheint das Plus zum Hinzufügen (1). Die Beschreibungen sind oft auf Englisch.

SO GEHT'S

1. Seitenleiste › **Plugins**.
2. Dienst suchen und auf **+** klicken (Bild 17), oder den Dienst öffnen und **Verbinden** wählen.
3. Im neuen Fenster bei Google, Microsoft und Co. anmelden und den Zugriff erlauben.

BEWUSST VERBINDEN

Ein Konnektor gibt Claude Zugriff auf deine Daten bei diesem Dienst. Verbinde nur, was du wirklich brauchst. Firmenkonten nur mit Erlaubnis deiner IT.

8.10 Für später: Research, Cowork und Aufgaben übergeben

Research sucht mehrere Minuten lang im Web und in verbundenen Diensten und schreibt dir einen ausführlichen Bericht mit Quellen. Das gibt es ab Pro, du startest es über das **+**. Mit **Cowork**, dem Umschalter neben „Chat", erledigt Claude größere Aufgaben in mehreren Schritten selbstständig. Aufgaben übergeben und zeitlich planen kannst du ab Pro. **Für deine erste Woche brauchst du das alles noch nicht.** Lerne zuerst gute Chats, dann den Rest.

KAPITEL 9

09 Datenschutz: drei Einstellungen für die erste Viertelstunde

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

Einstellung 1: Training mit deinen Chats ausschalten

In Free, Pro, Max und Ultra kann Anthropic deine Chats nutzen, um seine KI-Modelle zu verbessern, wenn du das erlaubst. Laut Preisseite ist das ein „Opt-out“: Du musst es also selbst ausschalten, wenn du es nicht willst. Schau einmal nach, wie der Schalter bei dir steht.

SCHALTER AN

Anthropic darf neue und fortgesetzte Chats fürs Training nutzen und bewahrt sie dafür in anonymisierter Form **bis zu fünf Jahre** auf.

SCHALTER AUS

Neue Chats werden nicht fürs Training genutzt. Es gilt die bisherige Aufbewahrungsfrist von **30 Tagen**.

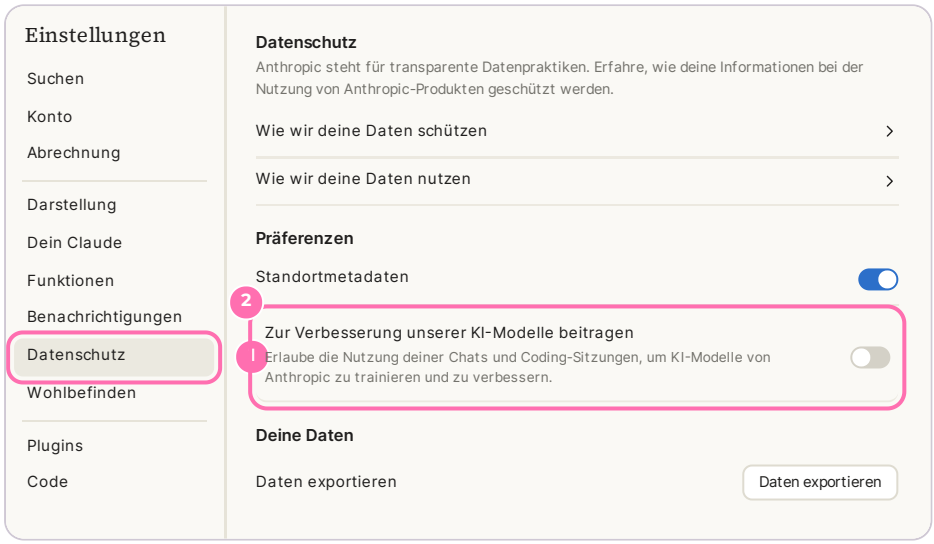


BILD 18 Einstellungen › Datenschutz (1) › „Zur Verbesserung unserer KI-Modelle beitragen“: Schalter aus (2).

SO GEHT’S AM COMPUTER

1. Unten links auf deinen **Namen** klicken, dann **Einstellungen**.
2. Links **Datenschutz** wählen (Bild 18, Nummer 1).
3. Bei **Zur Verbesserung unserer KI-Modelle beitragen** den Schalter ausschalten (Nummer 2). Er wird grau.

SO GEHT’S AM HANDY

1. In der App auf deinen Namen tippen, dann **Einstellungen**.
2. **Datenschutz** öffnen und denselben Schalter ausschalten.

WAS DAS BEWIRKT

Die Einstellung gilt für dein Konto auf allen Geräten. Chats, die schon in ein Training eingeflossen sind, bleiben dort. Künftige Trainings nutzen deine gespeicherten Chats nicht mehr. Gelöschte Chats nutzt Anthropic nicht für künftiges Training. Den **Standort** darüber kannst du ebenfalls abschalten, wenn du ihn nicht teilen willst.

Einstellung 2: Inkognito-Chat für Persönliches

Ein **Inkognito-Chat** wird nicht in deinem Verlauf gespeichert, nutzt kein Gedächtnis und legt keine neuen Einträge an. Er wird nicht fürs Training verwendet, auch wenn der Schalter aus Einstellung 1 an ist. Inkognito gibt es in allen Tarifen, auch kostenlos.

SO GEHT'S

1. Einen neuen Chat öffnen, außerhalb eines Projekts.
2. Oben rechts auf das **Geist-Symbol** klicken (Bild 19). Ein dunkler Rahmen zeigt dir, dass du inkognito bist.
3. Zum Schließen auf das **X** oben rechts klicken.

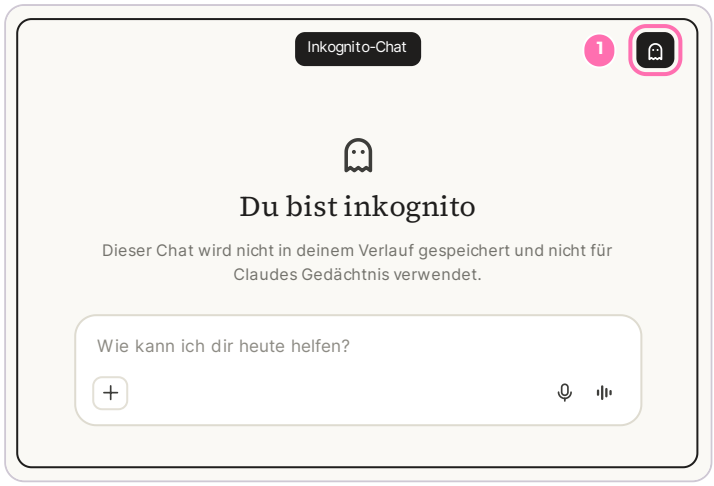


BILD 19 Oben rechts startest du einen Inkognito-Chat (1). Er landet nicht in deinem Verlauf. Vereinfachte Darstellung.

GUT ZU WISSEN

Ein geschlossener Inkognito-Chat lässt sich nicht wieder öffnen. Kopier dir vorher, was du brauchst. Aus Sicherheitsgründen bewahrt Anthropic ihn 30 Tage auf.

Einstellung 3: Gedächtnis kontrollieren

Siehe Kapitel 8.6. Schau einmal unter `Einstellungen › Dein Claude › Claudes Gedächtnis` nach, was gespeichert ist, und lösche, was dort nicht hingehört.

DU ENTSCHEIDEST BEWUSST

Was du Claude erzählst, entscheidest du selbst. Viele nutzen Claude 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 Inkognito-Chat nehmen (Einstellung 2) und Namen anderer Menschen ruhig durch Platzhalter wie „Kundin A" ersetzen. Die Antwort wird dadurch nicht schlechter.

Claude im Job

Für die Arbeit gibt es **Claude Team** und **Claude Enterprise**. Dort ist das Training mit deinen Inhalten standardmäßig ausgeschaltet. 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 Claude auf Handy und Computer

Du kannst Claude überall nutzen. Deine Chats und Projekte sind auf allen Geräten dieselben: Was du morgens am Handy fragst, findest du mittags am Laptop.

Wo	Was	Woher
Browser	claude.ai, funktioniert auf jedem Gerät	einfach öffnen
iPhone und iPad	App „Claude by Anthropic“	App Store
Android	App „Claude“ von Anthropic	Google Play, Link: claude.ai/mobile
Mac und Windows	Desktop-App „Claude“ (Windows auch im Microsoft Store)	claude.com/download
Linux	Desktop-App, Beta, für Ubuntu und Debian	claude.com/download
Chrome	„Claude in Chrome“, ab Pro	Chrome Web Store
Word, Excel, PowerPoint, Outlook	Claude als Add-in, ab Pro	Microsoft-Marketplace

Praktisch auf dem Handy

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

Praktisch am Computer

- **Lange Dokumente und Artefakte:** Am großen Bildschirm siehst du Chat und Ergebnis nebeneinander.
- **Schnelleingabe:** Die Desktop-App öffnest du per Tastenkürzel über allen anderen Fenstern.
- **Ziehen und ablegen:** Dateien einfach ins Fenster ziehen.

NEUES AUSSEHEN AM IPHONE

Seit dem 20. November 2026 bekommt die iPhone-App nach und nach ein frisches Aussehen, ab iOS 26. Wenn deine App etwas anders aussieht als Bild 16, liegt es daran. Die Knöpfe heißen gleich.

VORSICHT VOR FÄLSCHUNGEN

Im App Store und bei Google Play gibt es Apps mit „Claude“ oder „AI“ im Namen, die Abos verkaufen. Die echte App kommt von **Anthropic**. Die Desktop-App lädst du nur über claude.com/download oder den Microsoft Store.

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. Die Rezepte sind auf Claudes Stärken zugeschnitten: Schreiben, lange Dokumente, Artefakte und Projekte.

Rolle · Aufgabe · Kontext · Format · Ton und Grenzen

Schreiben mit Fingerspitzengefühl

1 Die Nachricht, die nicht verletzt

Wenn du etwas Unangenehmes sagen musst und dir die Beziehung wichtig ist.

PROMPT

```
Ich muss [Person] sagen, dass [Sache].
Unsere Beziehung ist mir wichtig.
Schreib eine Nachricht, die ehrlich und
klar ist, aber nicht verletzt.
Höchstens [80] Wörter. Zwei Varianten:
eine direktere und eine weichere.
```

Aufgabe · Kontext · Format · Ton

2 Mein Stil, auf den Punkt gebracht

Claude lernt, wie du schreibst.

PROMPT

```
Hier sind drei Texte, die ich
geschrieben habe: """[Texte]""".
Beschreib zuerst in fünf Punkten meinen
Stil. Schreib dann einen neuen Text
über [Thema] in genau diesem Stil.
```

Aufgabe · Kontext · Format

3 Lektorat mit Begründung

Besser werden, nicht nur korrigiert werden.

PROMPT

```
Lies meinen Text wie eine strenge, aber
freundliche Lektorin: """[Text]""".
Korrigiere Fehler, streiche
Überflüssiges, behalte meinen Ton. Zeig
mir danach die drei wichtigsten
Änderungen und warum.
```

Rolle · Aufgabe · Grenzen

4 Rede zum großen Tag

Hochzeit, runder Geburtstag, Abschied im Team.

PROMPT

```
Schreib eine [3]-minütige Rede für
[Anlass]. Über [Person]: [3 bis 5
Details, eine Anekdote]. Herzlich,
leicht humorvoll, gut laut vorzulesen.
Kurze Sätze, keine peinlichen Insider.
```

Aufgabe · Kontext · Format · Ton

5 Widerspruch, sachlich und klar

Gegen einen Bescheid, eine Rechnung oder eine Ablehnung.

PROMPT

```
Hilf mir, einen Widerspruch gegen [Bescheid/Rechnung] zu schreiben. Sachverhalt: [kurz].
Was ich erreichen will: [Ziel]. Sachlich und höflich, mit Platzhaltern für Datum und
Aktenzeichen. Sag mir am Ende, ob ich besser eine Beratungsstelle frage.
```

Aufgabe · Kontext · Format · Ton

Lange Dokumente meistern

6 Das Dokument auf einer Seite

Berichte, Studien, Handbücher.

PROMPT

```
Fasse das angehängte Dokument für [Zielgruppe] auf einer Seite zusammen: Kernaussage in einem Satz, die fünf wichtigsten Punkte, Zahlen mit Seitenangabe, offene Fragen. Erfinde nichts. Wenn etwas fehlt, schreib „nicht im Dokument“.
```

Aufgabe Kontext Format Grenzen

7 Vertrag vorprüfen

Bevor du unterschreibst.

PROMPT

```
Lies diesen [Mietvertrag/Handyvertrag]. Liste Punkte auf, die ungewöhnlich oder nachteilig für mich sein könnten, mit Stelle im Vertrag. Welche Fragen sollte ich vorher klären? Sag mir, wann ich eine Rechtsberatung brauche.
```

Aufgabe Format Grenzen

8 Zwei Angebote vergleichen

Handwerker, Versicherung, Kita, Software.

PROMPT

```
Hier sind zwei Angebote: """[Angebot A]""" und """[Angebot B]""". Vergleiche sie in einer Tabelle: Preis, Leistung, Laufzeit, Haken. Welches passt besser, wenn mir [Kriterium] am wichtigsten ist?
```

Aufgabe Kontext Format

9 Fragen nur an dieses Dokument

Wenn du eine verlässliche Antwort aus einer Quelle brauchst.

PROMPT

```
Beantworte nur aus dem angehängten [Handbuch/Bericht]: [Frage]. Nenne die Seite oder Stelle, auf die du dich beziehst. Steht es nicht drin, sag das, statt zu raten.
```

Aufgabe Format Grenzen

10 Viele Dateien, ein roter Faden

Mehrere Protokolle, Mails oder Berichte auf einmal auswerten.

PROMPT

```
Ich lade dir [4] Protokolle aus den letzten Monaten hoch. Zeig mir: Was hat sich über die Zeit entwickelt? Welche Aufgaben tauchen immer wieder auf und sind nie erledigt worden? Welche Entscheidungen widersprechen sich? Als Tabelle mit Datum.
```

Aufgabe Kontext Format

Artefakte bauen lassen

11 Präsentation in fünf Minuten

Claude Slides, zum Exportieren als PowerPoint oder PDF.

PROMPT

```
Erstelle eine Präsentation mit [6] Folien zum Thema [Thema] für [Publikum]. Pro Folie eine Kernaussage, wenig Text. Ruhige Farben, modern. Auf der letzten Folie eine Frage an das Publikum.
```

Aufgabe Kontext Format

12 Checkliste zum Abhaken

Umzug, Hochzeit, Einschulung, Steuererklärung.

PROMPT

```
Bau mir eine interaktive Checkliste für [Umzug am 15. März von Köln nach Bonn], sortiert nach Wochen vorher, zum Abhaken. Mit einem Fortschrittsbalken oben.
```

Aufgabe Kontext Format

13 Infoblatt auf einer Seite

Claude Docs: für Verein, Elternabend oder Kundschaft.

PROMPT

```
Mach mir ein Dokument mit einer Seite: [Infoblatt zum Sommerfest des Kindergartens]. Wichtige Infos: [Datum, Ort, was mitbringen]. Freundlich, gut lesbar, mit klaren Zwischenüberschriften. Zum Ausdrucken.
```

Aufgabe · Kontext · Format · Ton

14 Kleiner Rechner als App

Haushaltsbudget, Nebenkosten, Spritkosten.

PROMPT

```
Bau mir eine kleine App für mein Haushaltsbudget: Ich trage Einnahmen und Ausgaben nach Kategorien ein und sehe, was übrig bleibt, mit einem einfachen Diagramm. Schlicht, große Schrift, auf Deutsch.
```

Aufgabe · Format · Grenzen

15 Lernkarten-Quiz

Für Prüfungen, Vokabeln oder den Führerschein.

PROMPT

```
Mach aus diesem Material ein Lernkarten-Quiz als App: """[Text oder Datei]""". Vorne die Frage, Klick dreht die Karte um. Am Ende zeigt es, wie viele ich richtig hatte, und wiederholt die falschen.
```

Aufgabe · Kontext · Format

Projekte und Arbeit

16 Anweisungen für ein Projekt

Der beste Start in jedes Claude-Projekt.

PROMPT

```
Ich lege ein Claude-Projekt für [Thema] an. Darin will ich [Aufgaben] erledigen, für [wen]. Stell mir fünf Fragen dazu, eine nach der anderen. Formuliere danach Projekt-Anweisungen mit höchstens zehn Sätzen.
```

Aufgabe · Kontext · Format

17 Protokoll mit Aufgaben

Aus Stichpunkten wird ein sauberes Protokoll.

PROMPT

```
Meine Notizen aus dem Meeting: """[Notizen]""". Mach daraus: Entscheidungen, Aufgaben als Tabelle (Wer, Was, Bis wann), offene Fragen. Nichts erfinden, Unklares mit [?] markieren.
```

Aufgabe · Kontext · Format · Grenzen

18 Anleitung für neue Kolleginnen

Wissen weitergeben, das nur in deinem Kopf steckt.

PROMPT

```
So machen wir [Prozess] bei uns: [einfach drauflos erklären]. Mach daraus eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für jemanden am ersten Tag, mit typischen Fehlern und wen man bei Fragen anspricht.
```

Aufgabe · Kontext · Format

19 Die kritische Leserin

Feedback, bevor es die anderen geben.

PROMPT

```
Lies mein [Konzept/Angebot] wie eine skeptische [Geschäftsführerin/Kundin]: """[Text]""". Was überzeugt? Wo würdest du nachhaken? Was fehlt? Sei ehrlich, nicht nett.
```

Rolle · Aufgabe · Ton

20 Textbausteine für wiederkehrende Mails

Einmal bauen, ins Projekt legen, immer wieder nutzen.

PROMPT

```
Ich beantworte immer wieder ähnliche Mails, zum Beispiel [Terminanfragen, Rückfragen zu Rechnungen, Absagen]. Schreib mir für jeden Fall einen Textbaustein mit Platzhaltern in eckigen Klammern. Freundlich, per [Sie], höchstens 80 Wörter pro Baustein.
```

Aufgabe Kontext Format Ton

Alltag, Familie und Lernen

21 Kopf sortieren

Wenn alles gleichzeitig wichtig scheint.

PROMPT

```
Mir geht gerade viel durch den Kopf: [alles aufschreiben, wie es kommt]. Ordne das in: dringend, wichtig, kann warten, kann ich loslassen. Schlag mir drei kleine nächste Schritte für heute vor.
```

Aufgabe Kontext Format

22 Kinderfragen beantworten

„Warum ist der Himmel blau?“ und schwierigere Fragen.

PROMPT

```
Mein Kind ([Alter]) fragt: [Frage]. Hilf mir, es altersgerecht und ehrlich zu erklären, in drei bis fünf Sätzen, mit einem Beispiel aus seinem Alltag.
```

Aufgabe Kontext Format Ton

23 Gutenachtgeschichte

Mit dem Namen deines Kindes in der Hauptrolle.

PROMPT

```
Schreib eine Gutenachtgeschichte für [Name, Alter], die [Tiere/Thema] liebt. Sie soll heute [Erlebnis] verarbeiten. Fünf Minuten Vorlesezeit, ruhiges Ende.
```

Aufgabe Kontext Format Ton

24 Der geduldige Tutor

Verstehen statt auswendig lernen.

PROMPT

```
Erklär mir [Thema] nicht direkt, sondern führ mich mit Fragen hin, eine Frage nach der anderen. Korrigiere mich freundlich, wenn ich falsch liege, und fass am Ende zusammen, was ich jetzt kann.
```

Rolle Aufgabe Format Ton

25 Der Blick zurück aus der Zukunft

Für Pläne, bei denen du sichergehen willst. Profis nennen das „Pre-Mortem“.

PROMPT

```
Hier ist mein Plan: [Plan]. Stell dir vor, es ist ein Jahr später und der Plan ist gescheitert. Erzähl mir die drei wahrscheinlichsten Gründe dafür. Was kann ich heute tun, damit es nicht so kommt?
```

Aufgabe Kontext Format

BONUS-SATZ, DER BEI CLAUDE IMMER HILFT

Häng ihn an jeden Prompt, bei dem es auf Fakten ankommt: **„Wenn du dir bei etwas nicht sicher bist, sag es lieber, statt zu raten.“**

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: Weiterreden, Varianten fordern, Schwächen nennen lassen. Die erste Antwort ist ein Entwurf.

3 Alles glauben

Besser so: Zahlen, Namen, Paragrafen und Gesundheitsthemen selbst prüfen. Websuche nutzen, Quellen öffnen.

4 Endlos-Chats

Besser so: Neues Thema, neuer Chat. Das gibt bessere Antworten und schont dein Limit.

5 Das Limit verschwenden

Besser so: Nur nötige Seiten hochladen, kürzere Antworten erbitten, Aufwand auf „Mittel" lassen.

6 Einstellungen nie angeschaut

Besser so: Einmal bewusst entscheiden, was du teilst, und den Datenschutz-Schalter setzen (Kapitel 9).

7 Die falsche Handynummer

Besser so: Bei der Anmeldung die eigene, dauerhafte Nummer nehmen. Sie lässt sich später nicht ändern.

8 Artefakte übersehen

Besser so: Bei Folien, Dokumenten und Checklisten direkt sagen: „Erstelle mir …". Dann exportieren.

9 Projekte nicht nutzen

Besser so: Für wiederkehrende Themen ein Projekt mit Anweisungen und Unterlagen anlegen (Kapitel 8.5).

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

KAPITEL 13

13 Checkliste: Deine erste Woche mit Claude

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 claude.ai angelegt, Handynummer bestätigt
- [ ] Zwei-Faktor-Schutz für mein E-Mail- bzw. Google-Konto geprüft
- [ ] Oberfläche auf Deutsch gestellt
- [ ] Datenschutz-Schalter bewusst gesetzt
- [ ] App aufs Handy geladen und angemeldet

Tag 2 Erster echter Nutzen — 15 MIN

- [ ] Eine echte Nachricht mit Rezept 1 geschrieben
- [ ] Mindestens dreimal nachgefragt („kürzer“, „lockerer“, „was ist schwach?“)

Tag 3 Die Prompt-Formel — 15 MIN

- [ ] Eine Aufgabe einmal kurz und einmal mit allen fünf Zutaten gestellt
- [ ] Einmal Material mit """ abgetrennt

Tag 4 Lange Dokumente — 15 MIN

- [ ] Ein langes PDF mit Rezept 6 zusammengefasst
- [ ] Mit Rezept 9 gezielt Fragen dazu gestellt

Tag 5 Artefakte — 15 MIN

- [ ] Eine Präsentation oder Checkliste bauen lassen
- [ ] Einmal ändern lassen und als PDF exportiert

Tag 6 Personalisieren — 15 MIN

- [ ] Anweisungen ausgefüllt (Vorlage aus 8.7)
- [ ] Claudes Gedächtnis angesehen und aufgeräumt
- [ ] Fünf Minuten im Sprachmodus geredet

Tag 7 Dein eigenes Projekt — 20 MIN

- [ ] Ein Projekt für ein echtes Thema angelegt, mit Anweisungen (Rezept 16) und einer Datei
- [ ] Notiert: Wobei hat Claude mir diese Woche am meisten geholfen?

KAPITEL 14

14 Zum Nachschlagen: Mini-Glossar

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

Anthropic
Das Unternehmen hinter Claude, gegründet 2021 in San Francisco.

Artefakt (Artifact)
Ein fertiges Ergebnis neben dem Chat: Dokument, Folien, Design oder kleine App.

Aufwand
Wie gründlich Claude vor der Antwort nachdenkt. Mehr Aufwand dauert länger und verbraucht mehr Limit.

Chat
Ein Gespräch mit Claude. Jeder Chat kennt seinen eigenen Inhalt.

Cowork
Der Modus, in dem Claude größere Aufgaben in mehreren Schritten selbstständig erledigt.

Gedächtnis (Memory)
Was Claude sich über mehrere Chats hinweg über dich merkt.

Halluzination
Eine falsche Aussage, die überzeugend klingt.

Inkognito-Chat
Ein Chat ohne Verlauf, ohne Gedächtnis und ohne Training.

Konnektor
Eine Verbindung zu einem anderen Dienst, etwa Kalender oder Google Drive.

Kontext
Alle Infos, die Claude im aktuellen Chat kennt. In Projekten auch das Fach für deine Unterlagen.

Modell
Das „Gehirn" hinter Claude. Haiku ist am schnellsten, Sonnet der Allrounder, Opus und Fable sind am stärksten.

Nutzungslimit
Wie viel du in fünf Stunden und pro Woche mit Claude arbeiten kannst.

Plugin
Eine Erweiterung für Claude, die Konnektoren und Skills bündelt.

Projekt
Ein Ordner mit Unterlagen, Anweisungen und Chats.

Prompt
Deine Anweisung oder Frage an die KI.

Research
Gründliche Recherche über viele Quellen mit ausführlichem Bericht, ab Pro.

Skill
Ein gespeichertes Können, zum Beispiel ein fester Ablauf, den Claude bei Bedarf nutzt.

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

Training
Das Lernen eines Modells aus großen Datenmengen.

Du willst tiefer einsteigen?
Im Kurs **„Claude für Einsteiger"** zeige ich dir Schritt für Schritt in kurzen Video-Lektionen mit Übungen, wie du Claude 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 Anthropic in deinem Konto.

Unternehmen und Start: Anthropic, „Introducing Claude“, 14.03.2023. anthropic.com/news/introducing-claude; Anthropic, Company. anthropic.com/company

Tarife, Funktionen und Vergleichstabelle: Anthropic, Preisseite. claude.com/de/pricing und claude.com/pricing

Pro und Landeswährung: Claude Hilfe-Center, „What is the Pro plan?“. support.claude.com/en/articles/8325606

Euro-Preise: Preisübersicht Deutschland, Web-Checkout vom 16.09.2026, veröffentlicht 31.10.2026 (Drittquelle). ssdnodes.com/learn/lang/de/claude-pro-and-max-in-germany-what-you-pay

Kündigen: Claude Hilfe-Center, „Cancel your Pro or Max subscription“. support.claude.com/en/articles/8325617

Mindestalter: Claude Hilfe-Center, Minimum age requirement. support.claude.com/en/articles/13117299

Telefonnummer: Claude Hilfe-Center, „Verifizieren Sie Ihre Telefonnummer“. support.claude.com/de/articles/8287232

Anmeldung ohne Passwort: Claude Hilfe-Center, „Log in to your Claude account“. support.claude.com/en/articles/13189465

Sprache der Oberfläche: Claude Hilfe-Center, Using Claude in your preferred language. support.claude.com/en/articles/10769299

Projekte: Claude Hilfe-Center, „What are projects?“. support.claude.com/en/articles/9517075

Gedächtnis: Claude Hilfe-Center, Memory. support.claude.com/en/articles/11817273

Anweisungen: Claude Hilfe-Center, Personalization features. support.claude.com/en/articles/10185728

Sprachmodus: Claude Hilfe-Center, Voice mode. support.claude.com/en/articles/11101966

Research: Claude Hilfe-Center, Use research on Claude. support.claude.com/en/articles/11088861

Inkognito: Claude Hilfe-Center, Incognito chats. support.claude.com/en/articles/12260368

Training und Aufbewahrung: Anthropic Privacy Center, Model improvement setting. privacy.claude.com/en/articles/12109829; Anthropic, „Updates to our consumer terms“, 28.08.2025. anthropic.com/news/updates-to-our-consumer-terms

Neuerungen 2026 (Gedächtnis 10.07., Artefakte für alle 16.09., Modelle, iPhone-Aussehen 20.11.): Claude Hilfe-Center, Release notes. support.claude.com/en/articles/12138966

Apps: Anthropic, Download. claude.com/download

Oberfläche und Beschriftungen: eigene Bildschirmfotos eines kostenlosen Kontos (deutsch und englisch), 24. und 26.11.2026.

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

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