KI im Alltag - Ihr Spickzettel

Praxisteil zum VHS-Kurs „Künstliche Intelligenz“ · Thomas Ströbel

Dieser Spickzettel fasst zusammen, was wir im Praxisteil ausprobiert haben: wie Sie gute Anweisungen (Prompts) schreiben, wie Sie wiederkehrende Angaben einmal hinterlegen und wie die KI mit anderen Programmen zusammenarbeitet. Die Beispiele dürfen Sie gerne nachmachen und abwandeln.

1 · Gute Prompts schreiben

Faustregel: Je klarer Sie sagen, was Sie möchten, desto besser das Ergebnis. Sie müssen nicht alles auf einmal treffen - oft verbessert man im Gespräch Schritt für Schritt.

Klar & konkret - sagen, was genau Sie wollen (Länge, Thema, Zweck).

> **Beispiel-Prompt:** *„Schreibe einen 3-Sätze-Beitrag über einen Labrador, der Socken klaut.“*

Rolle & Zielgruppe vergeben - „Erkläre mir X als Y, für Z.“

> **Beispiel-Prompt:** *„Erkläre mir Bitcoin, als wäre ich 70 und hätte damit noch nie zu tun gehabt. Höchstens 5 Sätze, keine Fachbegriffe.“*

Format vorgeben - Tabelle, Stichpunkte, E-Mail, „max. 5 Sätze“.

> **Beispiel-Prompt:** *„Erstelle eine Packliste für einen Bus-Tagesausflug an den Bodensee im Oktober - als Tabelle mit den Spalten ‚Was‘ und ‚Warum‘.“*

Im Gespräch nachschärfen - erst grob, dann verfeinern.

> **Beispiel-Prompt:** *„Schreibe eine E-Mail an meinen Heizungsbauer, die reparierte Heizung tropft wieder.“ - danach: „Etwas bestimmter, aber höflich.“ → „Kürzer.“*

Ein Beispiel mitgeben - zeigen Sie den gewünschten Stil an einem Muster.

> **Beispiel-Prompt:** *„Zwei Titel, die mir gefallen: ‚Äpfel satt‘, ‚Vom Baum ins Glas‘. Schlage 8 weitere in genau diesem Stil vor.“*

KI als Denk- und Verständnishilfe - nicht nur schreiben - auch erklären und abwägen lassen.

> **Beispiel-Prompt:** *„Fasse diesen Brief zusammen und sag mir, worauf ich reagieren muss.“ · „Pro und Contra Wärmepumpe - als Gegenüberstellung.“*

Thomas Ströbel · 74912 Kirchardt · info@thomas-stroebel.de · https://thomas-stroebel.de

2 · Leitplanken - der KI Grenzen setzen

Kein Dazuerfinden (gegen „Halluzinationen“)

KI klingt immer überzeugend - auch wenn sie falsch liegt. Diese Sätze helfen:

- *„Erfinde nichts.“*
- *„Nutze nur die Infos, die ich dir gebe.“*
- *„Sag offen, wenn du unsicher bist.“*
- *„Nenne mir deine Quelle.“*
- *„Frag lieber nach, wenn dir etwas fehlt.“*

Schreibstil vorgeben

Stellschrauben: Anrede (Sie/Du) · Ton (sachlich ↔ locker) · kurze Sätze · einfache Sprache · Verbote wie „ohne Anglizismen, ohne Werbefloskeln“.

> **Profi-Tipp:** *„Schreib im gleichen Stil wie dieser Text von mir.“*

So müssen Sie den Stil gar nicht beschreiben - die KI liest ihn an Ihrem Beispiel ab.

3 · Einmal hinterlegen: Projekte & Gems

Alles, was in jedem Prompt wiederkehrt - wer Sie sind, für wen, welcher Ton, welche Region - hinterlegen Sie einmal in einem Projekt. Danach genügt ein kurzer Satz, der Rest gilt automatisch. (ChatGPT: „Projekte“ · Claude: „Projekte“ · Gemini: „Gems“.)

Vereinsarbeit

Hinterlegt: Vereinsname, Ort, Vorstand, sachlicher Ton, Presse an die Heilbronner Stimme.

> **→ dann reicht:** *„Einladung zur Herbstversammlung am 14.11. im Gasthaus Krone.“*

Oma & Opa

Hinterlegt: die Enkel mit Namen, Alter (oder besser Geburtstag) und Interessen.

> **→ dann reicht:** *„Gute-Nacht-Geschichte für Lena, ca. 5 Minuten.“*

Hobbygarten

Hinterlegt: Standort im Kraichgau, Bodenart, Gartengröße, möglichst ohne Chemie.

> **→ dann reicht:** *„Was kann ich jetzt im Oktober noch pflanzen?“*

Hinweis: Interessen ändern sich auch mal - die können Sie entweder im Projekt aktualisieren - dazu sagen Sie der KI einfach in einem Prompt, was geändert werden soll - oder situativ im aktuellen Prompt ergänzen (‚…mag **gerade** besonders Bagger').

Grundsätzlich gilt:
stabile Infos (Name, Geburtsdatum) ins Projekt, tagesaktuelle Wünsche in den aktuellen Prompt.

4 · Die KI kann handeln - mit Apps

Moderne KI kann - wenn Sie es erlauben - echte Programme bedienen und für Sie nutzen. Ein Beispiel zum Ausprobieren:

> **Beispiel-Prompt:** *„Suche Restaurants im Umkreis von 10 km um Kirchardt mit mindestens 4 Sternen und gib mir eine Liste mit Name, Adresse, Entfernung und Bewertung.“*

Weitere Einsatzmöglichkeiten (je nach Tool und verbundenen Apps):

- **Karten & Orte:** Restaurants, Ärzte, Tankstellen in der Nähe - gefiltert nach Bewertung.
- **Aktuelles Web:** Wetter, Termine, Preise in Echtzeit.
- **E-Mail:** Postfach zusammenfassen, Antworten vorformulieren.
- **Kalender:** Termine eintragen und an Fristen erinnern.
- **Eigene Dateien:** PDFs und Dokumente auslesen und in eine Tabelle bringen.
- **Foto als Eingabe:** Pflanze bestimmen, Formular erklären, Kühlschrank → Rezept.

Agent: Die KI kann mehrere Programme verketten - z. B. „Plane einen Wandertag: Wetter prüfen, Route im Kraichgau vorschlagen, Einkehr mit 4 Sternen finden.“

Datenschutz: Apps werden bewusst verbunden. Geben Sie nur die Rechte frei, die wirklich nötig sind.

5 · Klickanleitungen

Die Bezeichnungen können sich je nach Gerät und Version leicht unterscheiden. Der Ablauf bleibt gleich.

Ein Projekt / einen Gem anlegen

ChatGPT - „Projekte“

1. In der Seitenleiste auf „Neues Projekt“ klicken.
2. Einen Namen vergeben.
3. Oben rechts „···“ → „Projekteinstellungen“ öffnen.
4. Ihre Anweisungen eintippen - fertig. (Dateien optional im Quellenbereich.)

Google Gemini - „Gems“

1. gemini.google.com öffnen, Seitenleiste aufklappen.
2. „Gems“ wählen, dann „Neues Gem“.
3. Name und Anweisungen eingeben (optional Dateien unter „Wissen“).
4. „Speichern“ - der Gem ist einsatzbereit.

Claude - „Projekte“

1. Links auf „Projekte“ → „Neues Projekt“.
2. Name und Beschreibung eingeben.
3. „Projektanweisungen festlegen“ und speichern.
4. Wissen rechts über „+“ hinzufügen, dann im Projekt chatten.

In allen drei Tools auch mit kostenlosem Konto möglich (Claude: max. 5 Projekte).

Eine App verbinden

ChatGPT - „Apps“

1. Die gewünschte App wählen (z. B. Google Drive).
2. „Verbinden“ klicken und anmelden.
3. Die angefragten Berechtigungen bestätigen.
4. Im Chat mit „@App“ oder über „+“ im Eingabefeld nutzen.

Google Gemini - „Verbundene Apps“

1. Unten auf „Einstellungen & Hilfe“ klicken.
2. „Verbundene Apps“ öffnen.
3. Die App mit dem Schieberegler einschalten.
4. Im Chat mit „@“ + App aufrufen (z. B. Maps). Hinweis: „Aktivitäten speichern“ muss aktiv sein.

Claude - „Connectors“

1. „Einstellungen“ → „Connectors“ öffnen.
2. Auf „+“ klicken, verbinden und anmelden.
3. Die Berechtigungen freigeben.
4. Im Chat unten links über „+“ → „Connectors“ aktivieren.

6 · Geplante Aufgaben - die KI arbeitet automatisch

Sie hinterlegen einmal einen Auftrag und einen Zeitplan - die KI führt ihn dann automatisch aus (z. B. jeden Morgen) und meldet Ihnen das Ergebnis per Benachrichtigung oder E-Mail.

ChatGPT - „Aufgaben“

1. Im Chat formulieren: „Erstelle mir jeden Morgen um 7 Uhr …“.
2. Die Bestätigungskarte annehmen.
3. Benachrichtigung wählen: Einstellungen → Benachrichtigungen (Push/E-Mail).
4. Verwaltung unter „Geplant“. Hinweis: kostenlose Konten max. 1× pro Tag.

Google Gemini - „Geplante Aktionen“

1. Prompt eingeben und darin Zeitpunkt und Rhythmus nennen.
2. „Senden“ - Gemini bestätigt die Aktion.
3. Kalender/Apps vorher unter „Verbundene Apps“ freigeben.
4. Verwaltung: „Einstellungen & Hilfe“ → „Geplante Aktionen“. Hinweis: „Aktivitäten speichern“ muss aktiv sein.

Claude - „Aufgaben“

1. Den Auftrag mit Zeitplan beschreiben.
2. Prompt hinterlegen.
3. Läuft automatisch zur festgelegten Zeit.
4. Das Ergebnis kommt per Benachrichtigung.

> **Beispiel „Morgenbericht“:** *Jeden Morgen um 7 Uhr: Zloty-Kurs, heutige Termine und das Wetter in Kirchardt.*

Der Termin-Teil funktioniert nur, wenn vorher ein Kalender verbunden ist (siehe Abschnitt 5).

7 · Bildgenerierung

KI kann Bilder neu erzeugen und bestehende Fotos verändern. Für den Alltag genügen wenige, einfach zugängliche Werkzeuge.

Einfach & für jeden (kostenlos, mit Tageslimits)

- **ChatGPT –** Allrounder: erzeugt und bearbeitet Fotos, versteht deutsche Prompts.
- **Google Gemini –** „Nano Banana“: besonders stark beim Verändern bestehender Fotos.
- **Microsoft Copilot / Designer –** am einfachsten, in Windows und Edge integriert.
- **Canva –** ideal, wenn das Bild gleich in Flyer oder Einladung soll.
- **Adobe Firefly –** rechtlich „sauber“ (lizenzierte Daten), gut zum Erweitern.

Weitere Tools (eher zum Kennenlernen)

Midjourney · Leonardo AI · Stable Diffusion · Clipdrop · Google AI Studio – spezialisierter bzw. für Fortgeschrittene; für den Alltag reichen die Werkzeuge oben.

Was kann man machen? (mit Beispiel-Prompts)

- **Foto verändern:** „Mach dieses Foto im 80er-Jahre-Stil.“ · Kratzer entfernen · Schwarz-Weiß kolorieren.
- **Neu erzeugen:** „Fachwerkhaus im Kraichgau im Herbst, fotorealistisch.“ · Einladungsmotiv mit Äpfeln und Kürbissen.
- **Grafiken:** „Malbild mit Pferd zum Ausmalen.“ · „Schlichtes Logo für einen Fotokurs.“

Was es sonst noch gibt

- **Bild erweitern** (Outpainting)
- **Varianten** erzeugen
- **Skizze** → fertiges Bild
- **Poster** mit Text
- **zwei Bilder** kombinieren
- **Hintergrund** tauschen.

Worauf achten

- **Datenschutz:** fremde Fotos (andere Personen) nur mit Einwilligung hochladen.
- **Grenzen:** Hände, Zähne und Schrift werden manchmal falsch – prüfen.
- **Kennzeichnen:** KI-erzeugte Bilder als solche kenntlich machen.

Live-Demo-Idee

> **So geht's:** *Eigenes Foto in ChatGPT oder Gemini hochladen, dann: „Mach aus diesem Foto ein Bild im Stil der 1980er Jahre – warme Farben, leichtes Filmkorn.“ Ergebnis vergleichen und ggf. nachschärfen.*