

MYFREEDOMAI

10 ChatGPT-Prompts ab 45

Dein kostenloser KI-Start für den Alltag

**Weniger suchen. Besser fragen. Mehr Zeit für das
Wesentliche.**

Keine komplizierte Technik. Keine KI-Vorkenntnisse.
Einfach kopieren, einfügen und ausprobieren.

Gesundheit • KI • digitale Chancen • Freiheit

myfreedomai.de

So nutzt du diesen Guide

Du musst kein Technikprofi sein, um ChatGPT sinnvoll zu nutzen. Wähle einfach einen Prompt aus, kopiere ihn in ChatGPT und ersetze die Angaben in [Klammern] durch deine eigenen Informationen.

Mein Tipp: Starte heute mit genau einem Prompt. Gute Ergebnisse entstehen oft nicht durch komplizierte Befehle, sondern durch eine klare Frage und ein kurzes Nachfassen.

1

Prompt auswählen

2

[Klammern] anpassen

3

In ChatGPT einfügen

4

Antwort verfeinern

01 Mein persönlicher KI-Einstieg

Dafür geeignet: Wenn du noch nicht genau weißt, wobei ChatGPT dir helfen könnte.

KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich bin [ALTER] Jahre alt und habe bisher wenig Erfahrung mit künstlicher Intelligenz. Meine Interessen sind [INTERESSEN]. Beruflich beschäftige ich mich mit [BERUF/TÄTIGKEIT]. Stelle mir 10 konkrete Möglichkeiten zusammen, wie ich ChatGPT in meinem Alltag sinnvoll einsetzen kann. Erkläre jede Möglichkeit in einfachen Worten und gib mir jeweils ein praktisches Beispiel. Vermeide technische Fachbegriffe.

 **Tipp:** Anschließend fragen: „Welche drei Möglichkeiten davon bringen mir wahrscheinlich die größte Zeitersparnis?“

02 Wo verschwende ich eigentlich meine Zeit?

Dafür geeignet: Um kleine Zeitfresser im Alltag zu entdecken.

KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir herauszufinden, wo ich in meinem Alltag unnötig Zeit verliere. Stelle mir zunächst 7 Fragen zu meinem typischen Tagesablauf. Stelle immer nur eine Frage und warte auf meine Antwort. Analysiere danach meine Antworten und nenne mir 5 konkrete Möglichkeiten, wie ich Abläufe vereinfachen oder besser organisieren könnte. Zeige mir außerdem, bei welchen Aufgaben ChatGPT mich unterstützen kann.

 **Tipp:** Dieser Prompt macht ChatGPT zu einem kleinen persönlichen Interviewpartner.

03 Erklär es mir bitte ganz einfach

Dafür geeignet: Für komplizierte Begriffe, Nachrichten oder Themen.

KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erkläre mir folgendes Thema so, als würde ich mich zum ersten Mal damit beschäftigen: [THEMA]. Verwende einfache Alltagssprache, kurze Absätze und konkrete Beispiele. Erkläre schwierige Fachbegriffe sofort. Nenne mir anschließend die 5 wichtigsten Dinge, die ich über dieses Thema wissen sollte. Falls etwas umstritten oder unsicher ist, weise mich darauf hin.

 **Tipp:** Funktioniert zum Beispiel für KI, Technik, Wirtschaft oder viele Alltagsthemen.

04 Mein persönlicher Technik-Erklärer

Dafür geeignet: Wenn Smartphone oder Computer einmal wieder Rätsel aufgeben.

KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir bei folgendem technischen Problem: [PROBLEM BESCHREIBEN]. Ich benutze [GERÄT/BETRIEBSSYSTEM, WENN BEKANNT]. Erkläre mir die Lösung Schritt für Schritt für einen Einsteiger. Gib mir immer nur wenige Schritte gleichzeitig und sage genau, wo ich tippen oder klicken soll. Wenn du Informationen benötigst, frage mich zuerst. Warne mich, bevor ein Schritt Daten löschen, Einstellungen verändern oder ein Sicherheitsrisiko verursachen könnte.

 **Tipp:** Fehlermeldungen kannst du ebenfalls einfügen – aber keine Passwörter, Zugangsdaten oder andere vertrauliche Informationen.

05 Was koche ich mit dem, was noch da ist?

Dafür geeignet: Kühlschrankreste sinnvoll verwenden.

KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich habe folgende Lebensmittel zu Hause: [LEBENSMITTEL]. Entwickle daraus 3 einfache Mahlzeiten. Bevorzuge möglichst ausgewogene Gerichte und versuche, möglichst viele vorhandene Zutaten zu verwenden. Die Zubereitung sollte höchstens [ZEIT] Minuten dauern. Liste bei jedem Gericht auf, welche zusätzlichen Zutaten ich eventuell noch benötige, und schreibe eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung.

 **Tipp:** Ergänze zum Beispiel „für zwei Personen“ oder „möglichst günstig“.

06 Meine kleine 7-Tage-Challenge

Dafür geeignet: Wenn du eine neue Alltagsgewohnheit beginnen möchtest.

KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich möchte in den nächsten 7 Tagen die Gewohnheit [GEWOHNHEIT] verbessern. Erstelle mir eine realistische 7-Tage-Challenge für einen normalen Alltag. Beginne bewusst klein und steigere die Aufgabe nur langsam. Jede Tagesaufgabe sollte konkret und leicht verständlich sein. Ergänze jeden Tag eine kurze Reflexionsfrage. Mein Ziel ist Beständigkeit und nicht Perfektion.

 **Tipp:** Geeignet für Bewegung, Lesen, Entspannung, Lernen oder weniger Bildschirmzeit. Bei gesundheitlichen Einschränkungen vorher fachlich abklären.

07 Plane meinen perfekten Tagesausflug

Dafür geeignet: Für Freizeit, Urlaub und spontane Unternehmungen.

KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Plane mir einen abwechslungsreichen Tagesausflug nach/in [ORT/REGION]. Wir sind [ANZAHL] Personen und interessieren uns besonders für [NATUR/KULTUR/ESSEN/SEHENSWÜRDIGKEITEN/ANDERES]. Unser ungefähres Budget beträgt [BETRAG] Euro. Erstelle einen Tagesablauf vom Morgen bis zum Abend. Berücksichtige Pausen und vermeide unnötigen Zeitdruck. Kennzeichne Informationen wie aktuelle Öffnungszeiten, Eintrittspreise oder Fahrpläne, die ich vor der Reise noch aktuell überprüfen sollte.

 **Tipp:** Lass ChatGPT anschließend eine passende Packliste erstellen.

08 Schreib das bitte besser als ich

Dafür geeignet: Für E-Mails, Nachrichten und Briefe.

KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, folgende Nachricht besser zu formulieren: [TEXT EINFÜGEN]. Die Aussage soll erhalten bleiben, aber der Text soll freundlich, verständlich und selbstbewusst wirken. Verändere meine persönliche Art nicht unnötig. Erstelle mir drei Versionen: 1. freundlich und locker, 2. sachlich und professionell, 3. kurz und direkt. Erkläre anschließend kurz die Unterschiede.

 **Tipp:** Besonders praktisch, wenn du weißt, was du sagen möchtest, aber nicht genau wie.

09 **Hilf mir bei einer Kaufentscheidung**

Dafür geeignet: Um Entscheidungen strukturierter zu treffen.

KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich überlege, [PRODUKT/DIENSTLEISTUNG] zu kaufen. Mein Budget beträgt ungefähr [BETRAG] Euro. Wichtig sind mir besonders [KRITERIEN]. Stelle mir zuerst 5 Fragen, um herauszufinden, was ich wirklich brauche. Erstelle danach eine Entscheidungsliste mit Muss-Kriterien, Kann-Kriterien und Punkten, auf die ich beim Kauf achten sollte. Nenne mir außerdem typische versteckte Kosten oder Nachteile, die Käufer leicht übersehen können. Erfinde keine aktuellen Preise oder Produkte, wenn du sie nicht zuverlässig überprüfen kannst.

 **Tipp:** So entwickelst du erst deine eigenen Entscheidungskriterien, bevor du dir etwas empfehlen lässt.

10 **Was möchte ich in den nächsten Jahren noch erleben?**

Dafür geeignet: Für persönliche Reflexion und neue Prioritäten.

KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich bin [ALTER] Jahre alt und möchte mir bewusst Gedanken darüber machen, was ich in den nächsten Jahren noch erleben, lernen und verändern möchte. Führe mit mir ein persönliches Reflexionsgespräch. Stelle mir nacheinander jeweils eine Frage zu Gesundheit und Wohlbefinden, Familie und Beziehungen, Erlebnissen und Reisen, Lernen, Beruf oder Projekten, Finanzen und persönlicher Freiheit. Warte nach jeder Frage auf meine Antwort. Fasse anschließend zusammen, welche Wünsche und Prioritäten sich aus meinen Antworten ergeben. Hilf mir danach, daraus 3 kleine konkrete Schritte für die nächsten 30 Tage abzuleiten.

 **Tipp:** ChatGPT soll nicht über dein Leben entscheiden – sondern dir helfen, deine eigenen Gedanken zu sortieren.

Ein kleiner Trick für bessere Antworten

Wenn dir eine Antwort von ChatGPT noch nicht gefällt, musst du nicht von vorne anfangen. Schreibe einfach eine kurze Folgeanweisung.

- Erkläre es einfacher.
- Gib mir ein konkretes Beispiel.
- Mach daraus eine Schritt-für-Schritt-Anleitung.
- Stelle mir zuerst Fragen, bevor du antwortest.
- Fasse es in fünf Punkten zusammen.
- Welche wichtigen Punkte habe ich noch nicht bedacht?

Merke: ChatGPT ist am stärksten, wenn du mit ihm im Dialog bleibst. Die erste Antwort ist oft nur der Startpunkt.

Wichtig: KI ist ein Helfer, kein unfehlbarer Experte

ChatGPT kann Fehler machen oder Informationen erfinden. Überprüfe wichtige Angaben besonders bei Gesundheit, Finanzen, Verträgen, Recht oder anderen weitreichenden Entscheidungen. Gib außerdem keine Passwörter, Bankdaten oder andere besonders vertrauliche Informationen ein.

Das waren erst 10 Möglichkeiten

Künstliche Intelligenz muss nicht kompliziert sein. Manchmal reicht eine gute Frage, um eine Aufgabe leichter zu machen, eine neue Idee zu bekommen oder ein Problem aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Entdecke mehr auf MyFreedomAI

Gesundheit ab 45 • KI & ChatGPT • kostenlose Guides • digitale Chancen

www.myfreedomai.de

Gesundheit schafft Energie. KI spart Zeit. Zusammen entsteht mehr Freiheit.