

# ChatGPT ab 45

---

## 100 Prompts für den Alltag

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

### Für wen ist dieser Guide?

Für alle, die ChatGPT ohne Fachchinesisch im Alltag nutzen möchten - besonders für Einsteigerinnen und Einsteiger ab 45. Jeder Prompt ist sofort einsetzbar und lässt sich mit wenigen Angaben an die eigene Situation anpassen.

100 sofort nutzbare Vorlagen • 10 Lebensbereiche • inklusive Sicherheits- und Qualitätscheck

# So nutzt du diesen Guide

Du musst kein Technikprofi sein. Wähle einen Prompt, kopiere ihn in ChatGPT und ersetze die Angaben in eckigen Klammern durch deine eigenen Informationen. Danach kannst du mit Rückfragen weiterarbeiten. Gute Ergebnisse entstehen meist im Dialog - nicht mit einer einzigen perfekten Frage.

## Die einfache 4-Schritte-Formel

1. Ziel nennen: Was möchtest du erreichen?
2. Kontext geben: Was sollte ChatGPT über deine Situation wissen?
3. Format bestimmen: Liste, Tabelle, Schritt-für-Schritt, E-Mail oder kurze Erklärung?
4. Nachbessern: Bitte um eine kürzere, einfachere, konkretere oder alternative Version.

## Wichtige Regeln für einen sicheren Umgang

- Keine Passwörter, vollständigen Zahlungsdaten, Ausweisnummern oder andere hochsensible Daten eingeben.
- Bei Gesundheit, Recht, Steuern und Finanzen ChatGPT als Informations- und Vorbereitungshilfe nutzen - nicht als Ersatz für qualifizierte Fachberatung.
- Wichtige Fakten, Zahlen, Fristen, Quellen und aktuelle Bedingungen immer unabhängig prüfen.
- Bei persönlichen Texten Namen, Adressen oder vertrauliche Informationen nur dann verwenden, wenn du bewusst entschieden hast, sie einzugeben.
- Wenn eine Antwort unklar klingt: nach Quellen, Unsicherheiten, Gegenargumenten oder einer einfacheren Erklärung fragen.

## Goldener Nachfass-Prompt

Prüfe deine letzte Antwort kritisch. Welche Annahmen hast du getroffen? Welche Punkte könnten falsch, veraltet oder unvollständig sein? Markiere Unsicherheiten deutlich und nenne mir, was ich zusätzlich selbst überprüfen sollte.

# 1. Alltag & Organisation

Mehr Überblick, weniger Kopfchaos.

## 01 Meine Woche übersichtlich planen

**Dafür geeignet:** wenn viele Aufgaben gleichzeitig im Kopf herumschwirren.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, meine kommende Woche realistisch zu planen. Meine festen Termine sind: [TERMINE]. Meine wichtigsten Aufgaben sind: [AUFGABEN]. Ich habe pro Tag ungefähr [ZEIT] frei verfügbar. Erstelle einen Wochenplan mit höchstens drei Prioritäten pro Tag, ausreichend Puffer und einer kurzen Liste mit Dingen, die ich bewusst verschieben kann.

**Tipp:** Bitte ChatGPT danach: „Mach daraus eine kompakte Checkliste für mein Handy.“

## 02 Eine lange To-do-Liste sortieren

**Dafür geeignet:** wenn du nicht weißt, womit du anfangen sollst.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hier ist meine To-do-Liste: [LISTE]. Sortiere sie nach 1) dringend und wichtig, 2) wichtig, aber nicht dringend, 3) schnell erledigbar unter 10 Minuten und 4) kann warten oder entfallen. Begründe die fünf wichtigsten Prioritäten jeweils in einem Satz.

**Tipp:** Lass dir anschließend einen 60-Minuten-Startblock erstellen.

## 03 Eine Entscheidung strukturieren

**Dafür geeignet:** wenn zwei oder mehr Möglichkeiten vernünftig klingen.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich muss zwischen folgenden Optionen entscheiden: [OPTION A], [OPTION B], [WEITERE]. Mein Ziel ist [ZIEL]. Wichtig sind mir besonders [KRITERIEN]. Erstelle eine neutrale Entscheidungsmatrix mit Vor- und Nachteilen, Risiken, möglichen Folgekosten und drei Fragen, die ich mir vor der Entscheidung stellen sollte. Triff die Entscheidung nicht für mich.

**Tipp:** Ergänze bei Bedarf Gewichtungen von 1 bis 5 für deine wichtigsten Kriterien.

## 04 Den Haushalt einfacher organisieren

**Dafür geeignet:** für einen realistischen Haushaltsrhythmus.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle mir einen einfachen Haushaltsplan für [ANZAHL] Personen. Wir haben folgende Räume: [RÄUME]. Unter der Woche möchte ich höchstens [MINUTEN] Minuten pro Tag investieren, am Wochenende höchstens [MINUTEN]. Verteile Reinigung, Wäsche, Einkäufe und kleine Ordnungsaufgaben sinnvoll über die Woche.

**Tipp:** Bitte um eine Minimalversion für besonders stressige Wochen.

## 05 Eine Einkaufsliste intelligent ordnen

**Dafür geeignet:** wenn du schneller durch den Supermarkt möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ordne folgende Einkaufsliste nach typischen Supermarkt-Bereichen wie Obst/Gemüse, Backwaren, Kühlung, Vorräte, Getränke, Drogerie und Sonstiges: [LISTE]. Fasse doppelte Produkte zusammen und markiere unklare Mengen mit einem Fragezeichen.

**Tipp:** Du kannst zusätzlich dein geplantes Wochenmenü einfügen und fehlende Zutaten prüfen lassen.

## 06 Koffer packen ohne Stress

**Dafür geeignet:** für Reisen, Wochenenden oder Besuche.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle eine Packliste für [REISEZIEL] für [ANZAHL] Tage im Monat [MONAT]. Reiseart: [AUTO/FLUG/BAHN]. Geplante Aktivitäten: [AKTIVITÄTEN]. Berücksichtige Kleidung, Dokumente, Technik, Hygiene, Medikamente nur als persönliche Erinnerungs-Kategorie und Dinge für die Rückreise. Teile die Liste in „unbedingt“, „praktisch“ und „optional“.

**Tipp:** Lass dir am Ende eine 10-Punkte-Kontrolle für den Abreisetag geben.

## 07 Papierkram in kleine Schritte zerlegen

**Dafür geeignet:** wenn ein organisatorisches Thema überwältigend wirkt.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich muss mich um folgendes organisatorisches Thema kümmern: [THEMA]. Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll. Zerlege es in kleine, logisch geordnete Schritte. Trenne zwischen Unterlagen sammeln, Informationen prüfen, Kontakt aufnehmen, Entscheidung treffen und Nachverfolgung. Weise auf Punkte hin, bei denen Fristen oder offizielle Anforderungen geprüft werden sollten.

**Tipp:** Bitte nicht um erfundene Fristen - nenne ChatGPT das Land und die konkrete Stelle, wenn du aktuelle Regeln später selbst prüfst.

## 08 Eine Morgenroutine entwickeln

**Dafür geeignet:** wenn der Tag ruhiger und klarer beginnen soll.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, eine realistische Morgenroutine von [MINUTEN] Minuten zu erstellen. Mir sind [ZIELE, z. B. Ruhe, Bewegung, Planung] wichtig. Ich stehe ungefähr um [UHRZEIT] auf. Die Routine soll einfach sein und höchstens fünf Schritte enthalten. Gib zusätzlich eine 5-Minuten-Notfallversion für hektische Tage.

**Tipp:** Teste die Routine sieben Tage und passe danach nur einen Punkt auf einmal an.

## 09 Eine Abendroutine zum Abschalten

**Dafür geeignet:** wenn der Kopf abends noch arbeitet.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle eine ruhige Abendroutine für die letzten [MINUTEN] Minuten vor dem Schlafengehen. Ich möchte vor allem [ZIEL]. Berücksichtige einfache Tätigkeiten wie Vorbereitung für morgen, Licht/Medien reduzieren, kurze Reflexion und Entspannung. Vermeide medizinische Versprechen.

**Tipp:** Bitte um Varianten für 10, 20 und 30 Minuten.

## 10 Meine Woche reflektieren

**Dafür geeignet:** für einen kurzen persönlichen Wochenabschluss.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Führe mit mir eine Wochenreflexion in sieben kurzen Fragen durch. Frage nacheinander nach: Was lief gut? Was hat Energie gekostet? Was habe ich gelernt? Was habe ich aufgeschoben? Wofür bin ich dankbar? Was möchte ich nächste Woche weniger tun? Was ist meine wichtigste Priorität? Stelle immer nur eine Frage und fasse am Ende meine Antworten in fünf Sätzen zusammen.

**Tipp:** Der Dialogmodus ist hier hilfreicher als eine lange Antwort auf einmal.

## 2. Gesundheit & Wohlbefinden

Besser vorbereiten, beobachten und gesunde Gewohnheiten strukturieren - ohne Diagnosen.

### 11 Arzttermin besser vorbereiten

**Dafür geeignet:** wenn du beim Termin nichts Wichtiges vergessen möchtest.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, einen Arzttermin zu [THEMA] vorzubereiten. Ich möchte meine Beobachtungen strukturiert notieren, ohne dass du eine Diagnose stellst. Frage mich nach Beginn, Verlauf, Auslösern, Häufigkeit, Einschränkungen im Alltag, bereits ausprobierten Maßnahmen, Medikamenten/Nahrungsergänzungen und meinen wichtigsten Fragen. Erstelle danach eine kurze Gesprächsnotiz für den Termin.

**Tipp:** Bei akuten oder schweren Beschwerden nicht auf ChatGPT warten, sondern medizinische Hilfe nutzen.

### 12 Gesundheitsinformationen verständlich erklären

**Dafür geeignet:** wenn ein Fachbegriff unverständlich ist.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erkläre mir den medizinischen Begriff [BEGRIFF] in einfacher Alltagssprache. Erkläre 1) was er allgemein bedeutet, 2) in welchem Zusammenhang er verwendet wird, 3) welche Fragen ich einer Ärztin oder einem Arzt dazu stellen könnte. Stelle keine Diagnose und beziehe die Erklärung nicht automatisch auf meine Person.

**Tipp:** Bitte bei wichtigen Themen zusätzlich um seriöse Quellenarten, die du selbst nachprüfen kannst.

### 13 Eine Bewegungsgewohnheit starten

**Dafür geeignet:** wenn du wieder regelmäßiger aktiv sein möchtest.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, eine sehr einfache Bewegungsroutine für den Alltag zu planen. Ausgangspunkt: [BISHERIGE AKTIVITÄT]. Zeit pro Tag: [MINUTEN]. Dinge, die mir Spaß machen: [AKTIVITÄTEN]. Erstelle einen sanften 14-Tage-Plan mit kleinen Steigerungen, Ruhetagen und einer einfachen Möglichkeit, Fortschritt zu notieren. Weise darauf hin, dass bei Erkrankungen, Schmerzen oder Unsicherheit fachlicher Rat sinnvoll sein kann.

**Tipp:** Das Ziel ist Regelmäßigkeit, nicht maximale Intensität.

## 14 Schlafgewohnheiten beobachten

**Dafür geeignet:** wenn du Muster erkennen möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle mir ein einfaches 14-Tage-Schlafprotokoll mit Feldern für Schlafenszeit, Aufstehzeit, geschätzte Schlafdauer, nächtliches Erwachen, Koffein am späten Tag, Alkohol, Bewegung, Bildschirmzeit am Abend und subjektive Erholung von 1 bis 10. Ergänze fünf neutrale Fragen zur Auswertung, ohne medizinische Diagnose.

**Tipp:** Bei länger anhaltenden Schlafproblemen ist professionelle Abklärung sinnvoll.

## 15 Stressauslöser erkennen

**Dafür geeignet:** wenn du herausfinden möchtest, was dich im Alltag belastet.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Führe mit mir eine strukturierte Reflexion über Stress durch. Frage nacheinander nach Situationen, Gedanken, körperlichen Signalen, meinem Verhalten und dem, was mir bisher geholfen hat. Hilf mir anschließend, beeinflussbare und nicht direkt beeinflussbare Faktoren zu trennen und drei kleine nächste Schritte zu formulieren.

**Tipp:** Wenn Belastung stark oder anhaltend ist, kann professionelle Unterstützung wichtig sein.

## 16 Eine gesunde Gewohnheit klein machen

**Dafür geeignet:** wenn ein Vorsatz bisher zu groß war.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Mein Gesundheitsziel lautet: [ZIEL]. Hilf mir, daraus eine winzige tägliche Gewohnheit zu machen, die in höchstens [MINUTEN] Minuten passt. Definiere einen klaren Auslöser („Nach ... mache ich ...“), eine Minimalversion, eine normale Version und eine einfache Wochenkontrolle. Keine Heilsversprechen.

**Tipp:** Kleine Gewohnheiten lassen sich leichter stabilisieren als radikale Programme.

## 17 Fragen zu einem Nahrungsergänzungsmittel sammeln

**Dafür geeignet:** bevor du Werbung oder Produktversprechen bewertest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich möchte mich über [NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL] informieren. Erstelle mir eine neutrale Prüfliste: Wofür wird es beworben? Wie gut ist die Evidenz für die behaupteten Wirkungen? Welche Dosierungen wurden untersucht? Welche Nebenwirkungen, Wechselwirkungen oder Risikogruppen sind bekannt? Welche Fragen sollte ich Arzt oder Apotheke stellen? Erfinde keine Quellen und kennzeichne Unsicherheit.

**Tipp:** Gerade bei Medikamenten mögliche Wechselwirkungen professionell prüfen lassen.

## 18 Laborwerte für das Arztgespräch sortieren

**Dafür geeignet:** wenn du Befunde übersichtlich vorbereiten möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich habe Laborwerte und möchte sie für ein Arztgespräch übersichtlich strukturieren. Erkläre keine individuelle Diagnose. Erstelle mir eine Tabelle mit: Wert/Parameter, gemessener Wert, Referenzbereich aus meinem Befund, Veränderung zum Vorwert (falls vorhanden), meine Frage an den Arzt. Ich trage die Daten selbst ein: [WERTE]. Weise darauf hin, dass Referenzbereiche und Bedeutung vom Kontext abhängen.

**Tipp:** Keine Bewertung nur anhand eines einzelnen Werts verlangen.

## 19 Pausen im Arbeitstag planen

**Dafür geeignet:** wenn du lange sitzt oder konzentriert arbeitest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle für einen Arbeitstag von [START] bis [ENDE] einen einfachen Pausenrhythmus. Ich sitze viel und möchte kurze Unterbrechungen für Aufstehen, Blickwechsel, Trinken und Bewegung einbauen. Die Pausen sollen realistisch sein und meinen Arbeitsfluss möglichst wenig stören.

**Tipp:** Stelle dir Erinnerungen im Kalender oder Smartphone, wenn das hilft.

## 20 Gesundheitsbehauptungen kritisch prüfen

**Dafür geeignet:** wenn ein Post oder Video sehr große Versprechen macht.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Prüfe folgende Gesundheitsbehauptung kritisch: [BEHAUPTUNG]. Zerlege sie in überprüfbare Einzelaussagen. Erkläre, welche Art von wissenschaftlicher Evidenz dafür nötig wäre, welche Warnsignale für Übertreibung es gibt und welche neutraleren Formulierungen angemessen wären. Gib keine persönliche medizinische Empfehlung.

**Tipp:** Besonders skeptisch sein bei „heilt“, „entgiftet“, „garantiert“, „Wunder“ oder pauschalen Versprechen.

## 3. Ernährung & Kochen

Praktische Hilfe vom Kühlschrank bis zum Wochenplan.

### 21 Wochenmenü planen

**Dafür geeignet:** wenn du weniger täglich überlegen möchtest, was es zu essen gibt.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle einen 7-Tage-Speiseplan für [ANZAHL] Personen. Wir mögen: [LEBENSMITTEL/GERICHTE]. Wir vermeiden: [UNVERTRÄGLICHKEITEN/VORLIEBEN]. Kochzeit pro Hauptmahlzeit höchstens [MINUTEN] Minuten. Plane abwechslungsreich und alltagstauglich und verwende Zutaten mehrfach, damit wenig übrig bleibt. Erstelle danach eine Einkaufsliste.

**Tipp:** Bei medizinisch notwendigen Diäten die Planung mit qualifizierter Ernährungsberatung abstimmen.

### 22 Resteküche

**Dafür geeignet:** wenn Lebensmittel aufgebraucht werden sollen.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich habe folgende Lebensmittel zu Hause: [ZUTATEN]. Schlage mir fünf einfache Gerichte vor, bei denen möglichst viel davon verbraucht wird. Frage nach, wenn eine wichtige Zutat unklar ist. Nenne pro Gericht ungefähre Zubereitungszeit und maximal fünf zusätzliche Zutaten.

**Tipp:** Fotografiere oder notiere deinen Kühlschrankinhalt - aber prüfe Verderblichkeit selbst.

### 23 Rezept vereinfachen

**Dafür geeignet:** wenn ein Rezept zu kompliziert ist.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Vereinfache dieses Rezept für einen normalen Alltag: [REZEPT]. Reduziere unnötige Arbeitsschritte, schlage leicht erhältliche Alternativen für Spezialzutaten vor und formuliere die Zubereitung in höchstens acht klaren Schritten. Erhalte den Charakter des Gerichts.

**Tipp:** Bitte um eine Variante „nur ein Topf/eine Pfanne“, wenn passend.

### 24 Rezept auf Personenzahl umrechnen

**Dafür geeignet:** wenn Mengen angepasst werden müssen.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Rechne folgendes Rezept von [AUSGANGSPERSONEN] auf [ZIELPERSONEN] Personen um: [REZEPT]. Gib alle Mengen neu an. Weise bei Gewürzen, Backzeiten oder Zutaten, die nicht linear skaliert werden sollten, ausdrücklich darauf hin.

**Tipp:** Bei Backrezepten Formgröße und Garzeit zusätzlich prüfen.

## 25 Günstiger kochen

**Dafür geeignet:** wenn das Lebensmittelbudget sinken soll.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle fünf günstige, ausgewogene Hauptgerichte für [ANZAHL] Personen. Nutze überwiegend preiswerte Grundzutaten, saisonales Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis oder Vollkornprodukte. Budgetrahmen: ungefähr [BETRAG] pro Gericht. Preise können regional abweichen - kennzeichne Schätzungen.

**Tipp:** Lass aus denselben Grundzutaten zwei verschiedene Wochenpläne bauen.

## 26 Mehr Gemüse in bekannte Gerichte bringen

**Dafür geeignet:** wenn du nichts komplett Neues kochen möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Meine häufigsten Gerichte sind: [GERICHTE]. Zeige mir für jedes Gericht zwei einfache Möglichkeiten, mehr Gemüse oder Hülsenfrüchte einzubauen, ohne Geschmack und Zubereitung komplett zu verändern. Halte die Vorschläge praktisch und familientauglich.

**Tipp:** Starte mit nur einem Gericht pro Woche.

## 27 Frühstücksideen sammeln

**Dafür geeignet:** wenn morgens Abwechslung fehlt.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Gib mir zehn einfache Frühstücksideen, die in höchstens [MINUTEN] Minuten vorbereitet sind. Meine Vorlieben: [SÜSS/HERZHAFT/BEIDES]. Ich möchte folgende Zutaten vermeiden: [ANGABEN]. Gruppiere in „sofort“, „am Vorabend vorbereiten“ und „für das Wochenende“.

**Tipp:** Du kannst zusätzlich um eine Einkaufsliste für fünf Favoriten bitten.

## 28 Etiketten-Fragen vorbereiten

**Dafür geeignet:** wenn du Lebensmittelangaben besser verstehen möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erkläre mir allgemein, wie ich eine Zutatenliste und Nährwerttabelle auf Lebensmitteln lese. Erstelle eine Checkliste mit Portionsgröße, Energie, Zucker, Salz, Ballaststoffen, Eiweiß, Fett, Zutatenreihenfolge und Allergenen. Erkläre, warum einzelne Werte immer im Gesamtkontext betrachtet werden sollten.

**Tipp:** Für konkrete Allergien gelten die offiziellen Kennzeichnungen und fachlicher Rat.

## 29 Gäste unkompliziert bewirten

**Dafür geeignet:** wenn ein Essen für mehrere Personen geplant wird.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Plane ein unkompliziertes Essen für [ANZAHL] Gäste. Anlass: [ANLASS]. Budget: [BETRAG]. Ernährungswünsche: [ANGABEN]. Ich möchte höchstens [MINUTEN] Minuten aktiv in der Küche stehen. Erstelle Menü, Zeitplan, Einkaufsliste und nenne, was ich am Vortag vorbereiten kann.

**Tipp:** Bitte um einen Plan B, falls ein Gericht misslingt oder Gäste später kommen.

## 30 Saisonale Ideen

**Dafür geeignet:** wenn du regionaler und abwechslungsreicher kochen möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Nenne typische saisonale Obst- und Gemüsesorten für [MONAT] in [LAND/REGION]. Erstelle daraus sieben einfache Gerichtsideen. Weise darauf hin, dass Saisonzeiten je nach Region und Wetter variieren und aktuell geprüft werden sollten.

**Tipp:** Regionale Saisonkalender sind eine gute Ergänzung zur KI-Antwort.

## 4. Reisen & Freizeit

Planen, entdecken und entspannter unterwegs sein.

### 31 Reise grob planen

**Dafür geeignet:** für den ersten Überblick zu einem Reiseziel.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, eine Reise nach [ZIEL] für [ANZAHL] Tage zu strukturieren. Interessen: [INTERESSEN]. Reisetempo: [RUHIG/MITTEL/VIEL]. Budget: [BUDGET]. Erstelle einen Tagesrahmen mit höchstens zwei Hauptaktivitäten pro Tag und genügend Pausen. Markiere Öffnungszeiten, Preise, Visa- oder Einreisebedingungen als aktuell zu prüfende Punkte.

**Tipp:** Aktuelle Einreise- und Sicherheitsinformationen immer über offizielle Stellen prüfen.

### 32 Tagesausflug finden

**Dafür geeignet:** wenn du spontan etwas unternehmen möchtest.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Schlage mir zehn Arten von Tagesausflügen im Umkreis von etwa [KM] km rund um [ORT] vor, passend zu meinen Interessen [INTERESSEN]. Da du möglicherweise keine aktuellen lokalen Daten hast, formuliere Suchbegriffe und Kriterien, mit denen ich konkrete Ziele finden und prüfen kann.

**Tipp:** Wenn du aktuelle konkrete Orte willst, anschließend mit einer aktuellen Suche prüfen.

### 33 Reisebudget aufteilen

**Dafür geeignet:** wenn du vorab einen finanziellen Rahmen brauchst.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich habe für eine Reise nach [ZIEL] insgesamt [BETRAG] zur Verfügung. Dauer: [TAGE]. Teile das Budget sinnvoll auf Unterkunft, Anreise/Transport, Essen, Aktivitäten, Versicherungen/sonstige Fixkosten und Reserve auf. Arbeite mit Prozentsätzen und Beispielbeträgen und kennzeichne, dass reale Preise aktuell geprüft werden müssen.

**Tipp:** Plane eine Reserve ein, statt das gesamte Budget vorab zu verplanen.

### 34 Flug- oder Bahnoptionen vergleichen

**Dafür geeignet:** wenn nicht nur der Preis zählt.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle mir eine Vergleichsmatrix für diese Reiseoptionen: [OPTIONEN]. Kriterien: Gesamtpreis, Gesamtreisezeit, Umstiege, Gepäck, Flexibilität/Storno, Ankunftszeit, Transfer zum Ziel und persönlicher Komfort. Nutze nur die Daten, die ich angebe, und markiere fehlende Informationen.

**Tipp:** So vermeidest du, dass ChatGPT aktuelle Preise erfindet.

## 35 Urlaubsprogramm entschleunigen

**Dafür geeignet:** wenn der Reiseplan zu voll geworden ist.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hier ist mein bisheriger Reiseplan: [PLAN]. Überarbeite ihn so, dass er entspannter wird. Maximal zwei feste Programmpunkte pro Tag, mindestens ein freier Zeitblock und keine unnötigen Wege. Erkläre, welche Punkte du streichen oder verschieben würdest.

**Tipp:** Ein guter Urlaub muss keine Checkliste sein.

## 36 Schlechtwetter-Plan

**Dafür geeignet:** wenn du für Regen vorbereitet sein möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Für meinen Aufenthalt in [ORT] habe ich folgende Outdoor-Pläne: [PLÄNE]. Entwickle für jeden Tag eine wetterunabhängige Alternative. Nutze Kategorien wie Kultur, Essen, Wellness, Lernen, Indoor-Aktivität und ruhiger Tag. Konkrete Öffnungszeiten und Verfügbarkeit sollen aktuell geprüft werden.

**Tipp:** Speichere zwei Alternativen offline auf dem Handy.

## 37 Reiseerinnerungen festhalten

**Dafür geeignet:** wenn aus Fotos später eine schöne Geschichte werden soll.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Gib mir jeden Abend fünf kurze Fragen für ein Reisetagebuch. Sie sollen Beobachtungen, Begegnungen, Geschmack, Überraschungen und einen besonderen Moment abdecken. Am Ende der Reise sollst du aus meinen Antworten eine persönliche, aber nicht kitschige Reiseerzählung erstellen.

**Tipp:** Du kannst Antworten als Stichpunkte sammeln und später zusammenfassen lassen.

## 38 Urlaubsfotos auswählen

**Dafür geeignet:** wenn nach der Reise tausende Bilder warten.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir mit einem Auswahlverfahren für Urlaubsfotos. Erstelle Kriterien für „behalten“, „Favorit“, „löschen“ und „später prüfen“. Ziel sind maximal [ANZAHL] Fotos für ein Album. Berücksichtige Dubletten, technische Qualität, emotionale Bedeutung und Abwechslung.

**Tipp:** ChatGPT muss die Fotos nicht sehen - die Kriterien funktionieren auch als Checkliste.

## 39 Freizeitideen ohne Bildschirm

**Dafür geeignet:** wenn du öfter offline sein möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Gib mir 30 Freizeitideen ohne Bildschirm. Rahmen: Ich bin [ALLEIN/MIT PARTNER/FAMILIE], wohne [STADT/LAND], Budget pro Aktivität höchstens [BETRAG], verfügbare Zeit [ZEIT]. Teile in Bewegung, Kreativität, Natur, soziale Aktivitäten und Ruhe ein.

**Tipp:** Markiere fünf Ideen, die ohne Vorbereitung sofort möglich sind.

## 40 Ein neues Hobby testen

**Dafür geeignet:** wenn du neugierig bist, aber dich nicht sofort festlegen möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich interessiere mich für [HOBBY]. Erstelle einen 30-Tage-Testplan mit möglichst geringen Anschaffungskosten. Erkläre, was ich wirklich zum Start brauche, was ich zunächst leihen oder gebraucht kaufen könnte und woran ich nach 30 Tagen erkenne, ob das Hobby zu mir passt.

**Tipp:** Erst testen, dann teuer ausstatten.

## 5. Geld & Haushaltsplanung

Mehr Überblick - ohne Anlage- oder Steuerberatung.

### 41 Monatsbudget erstellen

**Dafür geeignet:** wenn du wissen möchtest, wohin dein Geld fließt.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, ein einfaches Monatsbudget zu erstellen. Monatliches Nettoeinkommen: [BETRAG]. Fixkosten: [LISTE]. Variable Ausgaben: [LISTE ODER SCHÄTZUNG]. Ziele: [ZIELE]. Ordne alles in Fixkosten, Alltag, Rücklagen, Schulden/Verpflichtungen, Freizeit und Ziele. Rechne transparent und zeige drei mögliche Stellschrauben, ohne unrealistische Sparversprechen.

**Tipp:** Nutze echte Kontoauszüge für deine Zahlen, aber gib keine Kontonummern oder Zugangsdaten ein.

### 42 Abos überprüfen

**Dafür geeignet:** wenn viele kleine Abbuchungen zusammenkommen.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hier ist meine Liste regelmäßiger Abos und Mitgliedschaften mit monatlichen Kosten: [LISTE]. Berechne Monats- und Jahreskosten. Sortiere nach „unverzichtbar“, „regelmäßig genutzt“, „selten genutzt“, „prüfen/kündigen“ - aber frage mich zuerst nach meiner Nutzung, statt selbst zu entscheiden.

**Tipp:** Prüfe Kündigungsfristen direkt beim Anbieter.

### 43 Preisvergleich vorbereiten

**Dafür geeignet:** wenn ein größerer Kauf ansteht.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich möchte [PRODUKT/DIENSTLEISTUNG] kaufen. Budget: [BETRAG]. Erstelle eine neutrale Vergleichsliste mit den wichtigsten Kriterien, versteckten Folgekosten, Garantie/Service, Verbrauchskosten und fünf Fragen, die ich vor dem Kauf klären sollte. Empfiehl kein konkretes Produkt ohne aktuelle Daten.

**Tipp:** So wird aus „billig“ ein Vergleich der Gesamtkosten.

## 44 Sparziel herunterbrechen

**Dafür geeignet:** wenn ein Ziel zu groß und abstrakt wirkt.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Mein Sparziel beträgt [BETRAG] bis [DATUM]. Aktuell habe ich [BETRAG] zurückgelegt. Berechne, welchen Betrag ich pro Monat und Woche zurücklegen müsste. Erstelle zusätzlich drei Szenarien: Zieltermin halten, monatliche Rate reduzieren und Zielbetrag anpassen. Keine Anlageberatung.

**Tipp:** Bei langen Zeiträumen Inflation und mögliche Zinsen separat betrachten.

## 45 Unregelmäßige Kosten einplanen

**Dafür geeignet:** wenn Versicherungen, Reparaturen oder Geschenke überraschen.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, jährliche und unregelmäßige Ausgaben in monatliche Rücklagen umzuwandeln. Meine bekannten Posten sind: [LISTE MIT JAHRESBETRÄGEN]. Berechne pro Posten den monatlichen Rücklagebetrag und eine Gesamtsumme. Ergänze typische Kategorien, die ich möglicherweise vergessen habe, ohne Beträge zu erfinden.

**Tipp:** Ein separates Unterkonto kann die Übersicht erleichtern.

## 46 Finanzangebot kritisch prüfen

**Dafür geeignet:** wenn ein Angebot hohe Rendite oder Freiheit verspricht.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle eine Due-Diligence-Checkliste für folgendes Finanz- oder Geschäftsangebot: [BESCHREIBUNG]. Prüffragen sollen Geschäftsmodell, Einnahmequelle, Kosten, Vertragsbindung, Risiken, Regulierung, Interessenkonflikte, Auszahlungsbedingungen, Rekrutierungsabhängigkeit und realistische Szenarien abdecken. Triff keine Anlageentscheidung für mich.

**Tipp:** Bei erheblichen Summen unabhängige professionelle Beratung einholen.

## 47 Schuldenübersicht strukturieren

**Dafür geeignet:** wenn du einen klaren Überblick brauchst.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, eine sachliche Schuldenübersicht zu erstellen. Für jede Verpflichtung trage ich ein: Restbetrag, Zinssatz, Mindestrate, Fälligkeit und besondere Bedingungen. Erstelle eine Tabelle und erkläre allgemein die Unterschiede zwischen Schneeball- und Lawinenmethode. Bei Zahlungsproblemen sollst du auf seriöse Schuldnerberatung hinweisen.

**Tipp:** Keine vertraulichen Vertrags- oder Kontodaten eingeben.

## 48 Kauf 24 Stunden prüfen

**Dafür geeignet:** wenn du Impulskäufe reduzieren möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Führe mit mir einen kurzen Kaufcheck für [PRODUKT] zum Preis von [BETRAG] durch. Stelle mir nacheinander sieben Fragen zu Bedarf, Nutzungshäufigkeit, Alternativen, Folgekosten, Budget, Wartezeit und Wiederverkaufswert. Gib am Ende nur eine Zusammenfassung meiner Antworten, keine Kaufentscheidung.

**Tipp:** Bei nicht dringenden Käufen 24 oder 48 Stunden warten.

## 49 Finanzbegriffe einfach erklären

**Dafür geeignet:** wenn Fachsprache abschreckt.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erkläre mir den Finanzbegriff [BEGRIFF] so, als hätte ich keine Vorkenntnisse. Nutze ein einfaches Zahlenbeispiel, nenne typische Vorteile, Risiken und Missverständnisse und sage, welche Informationen ich vor einer Entscheidung zusätzlich prüfen sollte. Keine individuelle Anlageberatung.

**Tipp:** Lass dir Fachbegriffe anschließend in einem Satz zusammenfassen.

## 50 Jahres-Finanzcheck

**Dafür geeignet:** für einen ruhigen Überblick einmal im Jahr.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle eine jährliche Finanzcheckliste für einen Privathaushalt. Kategorien: Einnahmen, Fixkosten, Verträge, Rücklagen, Schulden, Versicherungen, Altersvorsorge, größere Ziele, Dokumente und Notfallinformationen. Formuliere nur Prüfpunkte, keine pauschalen Produktempfehlungen.

**Tipp:** Steuerliche und rechtliche Fragen immer nach deinem Land und deiner persönlichen Situation fachlich prüfen.

## 6. Briefe & Kommunikation

Klar, freundlich und passend formulieren.

### 51 Freundliche E-Mail schreiben

**Dafür geeignet:** wenn du schnell eine professionelle Nachricht brauchst.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Schreibe eine freundliche, klare E-Mail zu folgendem Anlass: [ANLASS]. Empfänger: [ROLLE/PERSON]. Ziel der Nachricht: [ZIEL]. Wichtige Informationen: [PUNKTE]. Ton: respektvoll und unkompliziert. Maximal 150 Wörter. Formuliere eine passende Betreffzeile.

**Tipp:** Lies Namen, Daten und Zusagen vor dem Senden selbst gegen.

### 52 Beschwerde sachlich formulieren

**Dafür geeignet:** wenn etwas schiefgelaufen ist.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Formuliere eine sachliche Beschwerde. Sachverhalt: [WAS IST PASSIERT]. Datum: [DATUM]. Bisheriger Kontakt: [ANGABEN]. Gewünschte Lösung: [LÖSUNG]. Ton: bestimmt, aber höflich. Keine Drohungen und keine erfundenen Rechtsansprüche. Markiere Stellen, an denen ich Belege oder Vertragsbedingungen prüfen sollte.

**Tipp:** Bei rechtlichen Fristen oder Ansprüchen offizielle Informationen oder Rechtsberatung nutzen.

### 53 Schwierige Nachricht entschärfen

**Dafür geeignet:** wenn dein Entwurf zu emotional klingt.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Überarbeite folgende Nachricht so, dass sie klar und respektvoll bleibt, ohne mein Anliegen abzuschwächen: [TEXT]. Entferne Vorwürfe, Verallgemeinerungen und unnötige Schärfe. Behalte konkrete Fakten, Grenzen und gewünschte nächste Schritte bei.

**Tipp:** Schicke wichtige Konfliktnachrichten nicht im ersten Ärger ab.

### 54 Absage freundlich schreiben

**Dafür geeignet:** wenn du Nein sagen möchtest, ohne dich zu rechtfertigen.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Formuliere eine kurze, wertschätzende Absage für [ANLASS]. Ich möchte [GRUND OPTIONAL] nicht ausführlich erklären. Ton: freundlich, eindeutig und ohne falsche Hoffnungen. Gib mir drei Varianten: herzlich, neutral und sehr kurz.

**Tipp:** Ein klares Nein braucht nicht immer eine lange Begründung.

## 55 Nach einem Angebot nachfassen

**Dafür geeignet:** wenn du höflich an eine offene Rückmeldung erinnern möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Schreibe eine kurze Follow-up-E-Mail zu meinem Angebot/meiner Anfrage vom [DATUM]. Kontext: [KONTEXT]. Ich möchte freundlich nach dem Stand fragen und einen einfachen nächsten Schritt anbieten. Ton: professionell, nicht drängend.

**Tipp:** Ein konkreter nächster Schritt erhöht die Chance auf eine klare Antwort.

## 56 Telefonat vorbereiten

**Dafür geeignet:** wenn du im Gespräch den Faden nicht verlieren möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle mir einen Gesprächsleitfaden für ein Telefonat mit [PERSON/STELLE] zu [THEMA]. Mein Ziel: [ZIEL]. Liste Eröffnungssatz, drei Kernpunkte, fünf Fragen, mögliche Rückfragen und einen Abschluss mit klarer Vereinbarung.

**Tipp:** Notiere während des Gesprächs Datum, Namen und vereinbarte nächste Schritte.

## 57 Text kürzen

**Dafür geeignet:** wenn eine Nachricht zu lang geworden ist.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Kürze folgenden Text um etwa [PROZENT] Prozent, ohne wichtige Informationen, Zahlen, Fristen oder den Ton zu verlieren: [TEXT]. Entferne Wiederholungen und Füllwörter. Zeige nur die überarbeitete Version.

**Tipp:** Für Social Media kannst du zusätzlich eine 300-Zeichen-Version verlangen.

## 58 Text einfacher machen

**Dafür geeignet:** wenn Fachsprache verständlicher werden soll.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Schreibe folgenden Text in klarer Alltagssprache um: [TEXT]. Kurze Sätze, möglichst wenig Fachbegriffe, keine inhaltlichen Ergänzungen. Wenn ein Fachbegriff notwendig ist, erkläre ihn direkt in wenigen Worten.

**Tipp:** Ideal für Informationen an Menschen ohne Vorkenntnisse.

## 59 Dankesnachricht schreiben

**Dafür geeignet:** wenn ein ehrliches Danke nicht kitschig klingen soll.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Formuliere eine persönliche Dankesnachricht an [PERSON] für [ANLASS/HILFE]. Nenne konkret, was mir geholfen oder bedeutet hat: [DETAIL]. Ton: warm, ehrlich und natürlich, maximal 100 Wörter. Vermeide übertriebene Formulierungen.

**Tipp:** Ein konkretes Detail macht Dank glaubwürdig.

## 60 Auf einen Social-Media-Post antworten

**Dafür geeignet:** wenn du einen substanziellen Kommentar schreiben möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Schreibe einen respektvollen Kommentar zu folgendem Social-Media-Post: [POST]. Meine Haltung dazu: [MEINE SICHT]. Der Kommentar soll 80 bis 130 Wörter lang sein, einen eigenen Gedanken ergänzen, nicht nur wiederholen und bei starken Behauptungen differenziert bleiben. Keine persönlichen Angriffe.

**Tipp:** Du kannst Ton und Länge je nach Plattform anpassen.

## 7. Technik einfach erklärt

Digitale Dinge verstehen, ohne Fachchinesisch.

### 61 Technikbegriff erklären

**Dafür geeignet:** wenn dir ein digitaler Begriff begegnet.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erkläre mir [TECHNIKBEGRIFF] für absolute Einsteiger. Nutze zuerst einen Satz, dann ein Alltagsbeispiel und danach „Was bedeutet das für mich?“. Vermeide unnötige Fachbegriffe.

**Tipp:** Bitte um eine Analogie, wenn es noch nicht verständlich ist.

### 62 Smartphone-Funktion Schritt für Schritt

**Dafür geeignet:** wenn du eine Einstellung suchst.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erkläre mir Schritt für Schritt, wie ich auf meinem [IPHONE/ANDROID, MODELL WENN BEKANNT] die Funktion [FUNKTION] finde und nutze. Da Menüs je nach Version abweichen können, nenne alternative Bezeichnungen und sage mir, wo ich die Betriebssystemversion finde.

**Tipp:** Bei sicherheitsrelevanten Einstellungen lieber einen Schritt mehr prüfen.

### 63 Verdächtige Nachricht prüfen

**Dafür geeignet:** wenn eine SMS oder E-Mail komisch wirkt.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, folgende Nachricht auf typische Phishing-Warnzeichen zu prüfen: [TEXT OHNE PERSÖNLICHE DATEN]. Achte auf Druck, ungewöhnliche Links, Absender, Zahlungsaufforderungen, Login-Anfragen und Sprache. Klicke keine Links und behaupte nicht, die Echtheit sicher feststellen zu können. Gib sichere nächste Prüfschritte.

**Tipp:** Im Zweifel Anbieter über die selbst eingegebene offizielle Website oder Telefonnummer kontaktieren.

### 64 Passwort-Sicherheit verstehen

**Dafür geeignet:** wenn du deine Konten besser schützen möchtest.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erkläre mir in einfacher Sprache, wie gute Passwort-Sicherheit heute funktioniert. Behandle lange einzigartige Passwörter, Passwortmanager, Zwei-Faktor-Authentifizierung, Wiederverwendung und Wiederherstellungscodes. Gib keine echten Passwörter als Beispiele, die ich übernehmen sollte.

**Tipp:** Passwörter niemals in ChatGPT eingeben.

## 65 Dateien ordentlich organisieren

**Dafür geeignet:** wenn Desktop und Downloads unübersichtlich sind.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Entwickle eine einfache Ordnerstruktur für meine privaten Dateien auf [WINDOWS/MAC]. Bereiche: Dokumente, Finanzen, Gesundheit, Reisen, Fotos, Verträge und Sonstiges. Schlage ein verständliches Dateinamensschema mit Datum und Thema vor und einen monatlichen 15-Minuten-Aufräumprozess.

**Tipp:** Wichtige Dateien zusätzlich sichern - idealerweise nach einer 3-2-1-Backup-Strategie.

## 66 Backup-Plan erstellen

**Dafür geeignet:** wenn Fotos und Dokumente nicht verloren gehen sollen.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erkläre mir eine einfache Backup-Strategie für meine Fotos und Dokumente. Geräte: [GERÄTE]. Datenmenge ungefähr: [MENGE]. Erkläre lokale Sicherung, externe Festplatte und Cloud in einfacher Sprache. Berücksichtige Datenschutz, automatische Sicherung und Wiederherstellungstest.

**Tipp:** Ein Backup ist erst wirklich hilfreich, wenn die Wiederherstellung funktioniert.

## 67 Videokonferenz vorbereiten

**Dafür geeignet:** wenn Zoom, Teams oder Meet stressen.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle eine 10-Minuten-Checkliste vor einer Videokonferenz mit [ZOOM/TEAMS/MEET]. Prüfe Kamera, Mikrofon, Lautsprecher, Internet, Hintergrund, Anzeigename, Link und benötigte Unterlagen. Ergänze drei schnelle Lösungen für typische Tonprobleme.

**Tipp:** Fünf Minuten früher beitreten reduziert Technikstress.

## 68 Neues Gerät einrichten

**Dafür geeignet:** wenn ein Smartphone, Tablet oder Computer neu ist.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle eine sichere Einrichtungcheckliste für mein neues [GERÄT]. Reihenfolge: Updates, Gerätesperre, Konto, Zwei-Faktor-Schutz, Datenschutzoptionen, Backup, wichtige Apps, Datenübertragung und Test. Keine Schritte, die Sicherheitsfunktionen deaktivieren.

**Tipp:** Altes Gerät erst löschen, wenn Datenübertragung und Backup geprüft sind.

## 69 App-Berechtigungen prüfen

**Dafür geeignet:** wenn du wissen möchtest, worauf Apps zugreifen.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erkläre mir, welche typischen App-Berechtigungen es gibt - Standort, Kamera, Mikrofon, Kontakte, Fotos, Bluetooth und Benachrichtigungen - und wann sie plausibel sind. Erstelle eine Prüfliste, mit der ich unnötige Berechtigungen erkenne.

**Tipp:** Nicht jede Berechtigung ist verdächtig; entscheidend ist, ob sie zur Funktion passt.

## 70 Technikproblem systematisch lösen

**Dafür geeignet:** wenn „es geht nicht“ zu unspezifisch ist.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, ein Technikproblem systematisch einzugrenzen. Problem: [BESCHREIBUNG]. Gerät: [GERÄT]. Seit wann: [ZEITPUNKT]. Fehlermeldung: [TEXT]. Was ich schon probiert habe: [SCHRITTE]. Stelle zuerst höchstens fünf Diagnosefragen und gib danach die sichersten, reversiblen Schritte zuerst.

**Tipp:** Keine riskanten Lösch-, Registry- oder Reset-Schritte ohne Backup und klare Begründung.

## 8. Lernen & Wissen

Komplizierte Themen verständlich und merkbar machen.

### 71 Thema für Einsteiger erklären

**Dafür geeignet:** wenn du einen schnellen Einstieg brauchst.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erkläre mir [THEMA] so, dass ich ohne Vorkenntnisse folgen kann. Beginne mit dem großen Bild in fünf Sätzen, erkläre dann die fünf wichtigsten Begriffe und gib ein konkretes Alltagsbeispiel. Schließe mit drei Kontrollfragen.

**Tipp:** Wenn du eine Frage falsch beantwortest, lass dir genau diesen Punkt neu erklären.

### 72 Artikel zusammenfassen

**Dafür geeignet:** wenn ein langer Text schneller erfasst werden soll.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Fasse folgenden Text zusammen: [TEXT]. Gib 1) Kernaussage in einem Satz, 2) fünf wichtigste Punkte, 3) genannte Zahlen/Fakten, 4) offene Fragen oder Einschränkungen. Füge nichts hinzu, was nicht im Text steht.

**Tipp:** Bei wichtigen Entscheidungen Originalquelle trotzdem lesen.

### 73 Pro und Contra verstehen

**Dafür geeignet:** wenn ein Thema kontrovers diskutiert wird.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erkläre die wichtigsten Argumente für und gegen [THEMA]. Stelle beide Seiten fair dar, trenne Fakten von Werturteilen und nenne Punkte, bei denen die Evidenz unsicher oder umstritten ist. Beende mit Fragen, die mir helfen, eine eigene Position zu bilden.

**Tipp:** Ideal, um aus einer Filterblase herauszukommen.

### 74 Lernplan für 30 Tage

**Dafür geeignet:** wenn du etwas Neues systematisch lernen möchtest.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle einen 30-Tage-Lernplan für [FÄHIGKEIT/THEMA]. Ich habe täglich [MINUTEN] Minuten. Ausgangsniveau: [NIVEAU]. Ziel nach 30 Tagen: [ZIEL]. Plane kurze Lerneinheiten, Wiederholungen, kleine Praxisaufgaben und wöchentliche Selbsttests.

**Tipp:** Lieber täglich 20 Minuten als einmal pro Woche drei Stunden.

## 75 Karteikarten erstellen

**Dafür geeignet:** wenn du Fakten wiederholen möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle aus folgendem Text [TEXT] maximal 20 Karteikarten im Format „Frage | Antwort“. Jede Antwort höchstens zwei Sätze. Decke Definitionen, Zusammenhänge und typische Verwechslungen ab. Erfinde keine zusätzlichen Fakten.

**Tipp:** Mische einfache Erinnerungsfragen mit Verständnisfragen.

## 76 Wissen testen

**Dafür geeignet:** wenn du prüfen möchtest, ob du etwas wirklich verstanden hast.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Teste mein Wissen zu [THEMA] mit zehn Fragen, eine nach der anderen. Starte leicht und werde schwieriger. Warte nach jeder Frage auf meine Antwort, gib kurzes Feedback und erkläre Fehler verständlich. Fasse am Ende meine drei größten Wissenslücken zusammen.

**Tipp:** Aktives Abrufen ist oft wirksamer als nur erneut zu lesen.

## 77 Fremdwortliste bauen

**Dafür geeignet:** wenn ein Thema voller Fachbegriffe ist.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle aus folgendem Text eine Liste aller wichtigen Fachbegriffe: [TEXT]. Erkläre jeden Begriff in maximal 20 einfachen Wörtern und gib, wenn sinnvoll, ein kurzes Beispiel.

**Tipp:** Sortiere die Liste alphabetisch oder nach Themenblöcken.

## 78 Buchideen praktisch anwenden

**Dafür geeignet:** wenn Lesen nicht bei Theorie bleiben soll.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich habe aus einem Buch folgende Ideen notiert: [NOTIZEN]. Hilf mir, daraus drei konkrete Experimente für meinen Alltag zu machen. Jedes Experiment soll klein, messbar und höchstens 14 Tage lang sein. Unterscheide zwischen Aussage des Buches und meiner eigenen Interpretation.

**Tipp:** So wird aus Inspiration ein überprüfbarer Versuch.

## 79 Eine Behauptung auf Logik prüfen

**Dafür geeignet:** wenn etwas überzeugend klingt, aber vielleicht zu einfach ist.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Analysiere folgende Behauptung logisch: [BEHAUPTUNG]. Welche Annahmen stecken darin? Welche Begriffe sind unklar? Welche Gegenbeispiele wären möglich? Welche Daten würden die Aussage stützen oder widerlegen? Vermeide vorschnelle Zustimmung oder Ablehnung.

**Tipp:** Sehr nützlich bei viralen Posts und Werbeversprechen.

## 80 Ein Thema jemand anderem erklären

**Dafür geeignet:** wenn du Wissen weitergeben möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, [THEMA] in drei Minuten einer Person ohne Vorwissen zu erklären. Struktur: Warum ist es relevant? Was ist die Kernidee? Ein Alltagsbeispiel. Ein häufiger Irrtum. Ein Satz zum Merken.

**Tipp:** Wenn du es einfach erklären kannst, hast du es meist besser verstanden.

## 9. Beruf & Selbstständigkeit

Ideen, Texte und Prozesse schneller vorbereiten.

### 81 Geschäftsidee schärfen

**Dafür geeignet:** wenn eine Idee noch zu allgemein ist.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, folgende Geschäftsidee zu konkretisieren: [IDEE]. Zielgruppe: [ZIELGRUPPE]. Problem: [PROBLEM]. Erstelle eine einfache Positionierung mit Zielkunde, konkretem Ergebnis, Angebot, möglichem Preisrahmen, Vertriebskanal und den fünf größten Annahmen, die ich vor Investitionen testen sollte.

**Tipp:** Erst Nachfrage testen, dann aufwendig bauen.

### 82 Angebot formulieren

**Dafür geeignet:** wenn Kunden sofort verstehen sollen, was sie bekommen.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Formuliere aus diesen Informationen ein klares Angebot: Zielgruppe [ZIELGRUPPE], Problem [PROBLEM], Leistung [LEISTUNG], Ergebnis [ERGEBNIS], Dauer [DAUER], Preis [PREIS]. Erstelle eine Überschrift, drei Nutzenpunkte, Leistungsumfang, klare Abgrenzung und einen einfachen nächsten Schritt. Keine garantierten Ergebnisse versprechen.

**Tipp:** Nutzen konkret formulieren, aber realistisch bleiben.

### 83 Content-Ideen entwickeln

**Dafür geeignet:** wenn dir Themen für Social Media fehlen.

#### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle 30 Content-Ideen für [ZIELGRUPPE] zum Thema [THEMA]. Verteile sie auf Anfängerfragen, häufige Fehler, Mythen, Schritt-für-Schritt, persönliche Erfahrung, Fallbeispiele, Checklisten und Meinungsfragen. Jede Idee mit einer Hook in höchstens zwölf Wörtern.

**Tipp:** Wähle anschließend nur die zehn stärksten Ideen zum Testen.

## 84 Reel-Skript schreiben

**Dafür geeignet:** wenn aus einer Idee ein kurzes Video werden soll.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Schreibe ein 30- bis 40-sekündiges Reel-Skript zu [THEMA] für [ZIELGRUPPE]. Struktur: starke Hook in den ersten zwei Sekunden, Problem, ein konkreter Nutzenpunkt, kurze Einordnung, Call-to-Action für Kommentar oder Speichern. Sprache: natürlich, direkt, keine übertriebenen Versprechen.

**Tipp:** Sprich den Text laut - was unnatürlich klingt, wird gekürzt.

## 85 Produktbeschreibung schreiben

**Dafür geeignet:** wenn ein digitales Produkt verkauft werden soll.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Schreibe eine klare Produktbeschreibung für [PRODUKT]. Zielgruppe: [ZIELGRUPPE]. Enthalten: [INHALTE]. Hilft bei: [NUTZEN]. Preis: [PREIS]. Struktur: Problem, für wen, was enthalten ist, konkreter Nutzen, was es nicht ist, FAQ und Call-to-Action. Keine künstliche Verknappung oder Erfolgsgarantien.

**Tipp:** Eine gute Produktseite beantwortet Einwände, bevor sie entstehen.

## 86 Kundenanfrage beantworten

**Dafür geeignet:** wenn du professionell und schnell reagieren möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Formuliere eine Antwort auf folgende Kundenanfrage: [ANFRAGE]. Mein Angebot/Standpunkt: [ANGABEN]. Ton: freundlich, professionell und klar. Beantworte alle Fragen, erfinde keine Zusagen und schließe mit genau einem nächsten Schritt.

**Tipp:** Vor dem Senden Preise, Termine und Leistungsumfang prüfen.

## 87 Arbeitsprozess dokumentieren

**Dafür geeignet:** wenn eine wiederkehrende Aufgabe delegierbar werden soll.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle aus meiner Beschreibung eine einfache SOP (Standardarbeitsanweisung): [PROZESS]. Gliedere in Ziel, Voraussetzungen, Schritte, Qualitätskontrolle, typische Fehler und Abschluss. Formuliere so, dass eine neue Person den Prozess nachvollziehen kann.

**Tipp:** Screenshots oder Beispiele ergänzen, wo reine Worte nicht reichen.

## 88 Meeting vorbereiten

**Dafür geeignet:** wenn ein Gespräch ein klares Ergebnis haben soll.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle eine Agenda für ein [MINUTEN]-minütiges Meeting zu [THEMA]. Ziel: [ERGEBNIS]. Teilnehmer: [ROLLEN]. Plane Einstieg, drei Kernpunkte, Entscheidungen, offene Fragen und nächste Schritte. Gib jedem Block ein Zeitbudget.

**Tipp:** Am Ende Verantwortliche und Termine festhalten.

## 89 Wettbewerber neutral vergleichen

**Dafür geeignet:** wenn du deine Positionierung verstehen möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Erstelle eine Vergleichsvorlage für mein Angebot und [ANZAHL] Wettbewerber. Kriterien: Zielgruppe, Kernversprechen, Preis, Leistungsumfang, Beweise/Referenzen, Vertrieb, Stärken, Schwächen und erkennbare Lücken. Nutze nur Informationen, die ich liefere oder ausdrücklich aktuell prüfen lasse.

**Tipp:** Nicht kopieren - nach unbesetzten Bedürfnissen suchen.

## 90 Wochenreview fürs Business

**Dafür geeignet:** wenn du nicht nur beschäftigt, sondern wirksam sein möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Führe mit mir jeden Freitag eine Business-Wochenreview durch. Frage nacheinander nach Umsatz, Leads, Verkäufen, veröffentlichten Inhalten, wichtigstem Erfolg, größtem Engpass, unnötiger Arbeit und den drei Prioritäten für nächste Woche. Fasse am Ende die wichtigsten Kennzahlen und Entscheidungen zusammen.

**Tipp:** Wenige Kennzahlen konsequent verfolgen statt alles zu messen.

# 10. Persönliche Entwicklung

Reflektieren, entscheiden und ins Handeln kommen.

## 91 Ziel wirklich konkret machen

**Dafür geeignet:** wenn „ich möchte etwas ändern“ noch zu vage ist.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Mein Ziel lautet: [ZIEL]. Hilf mir, es konkret und realistisch zu formulieren. Frage nach meinem Warum, dem gewünschten Ergebnis, messbaren Anzeichen, Zeitrahmen, Hindernissen und dem kleinsten nächsten Schritt. Erstelle danach eine Ein-Satz-Zielformulierung und drei Meilensteine.

**Tipp:** Ziele dürfen angepasst werden, wenn neue Informationen dazukommen.

## 92 Aufschieben verstehen

**Dafür geeignet:** wenn eine Aufgabe immer wieder liegen bleibt.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich schiebe folgende Aufgabe auf: [AUFGABE]. Stelle mir fünf Fragen, um herauszufinden, ob Unklarheit, Überforderung, Perfektionismus, fehlende Bedeutung, Angst vor Bewertung oder schlicht fehlende Zeit dahintersteckt. Entwickle danach einen Startschritt von höchstens zehn Minuten.

**Tipp:** Nicht Motivation abwarten - Einstieg verkleinern.

## 93 Eigene Stärken sammeln

**Dafür geeignet:** wenn du deine Fähigkeiten unterschätzt.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Führe mit mir ein Stärkeninterview. Frage nacheinander nach Situationen, in denen mir etwas leichtfiel, wofür andere mich um Hilfe bitten, welche Probleme ich gern löse, worauf ich stolz bin und was ich trotz Schwierigkeiten gelernt habe. Fasse daraus mögliche Stärken zusammen, aber kennzeichne sie als Hypothesen.

**Tipp:** Bitte eine vertraute Person um eine zweite Perspektive.

## 94 Grenzen freundlich setzen

**Dafür geeignet:** wenn du öfter Ja sagst, obwohl du Nein meinst.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, für folgende Situation eine klare Grenze zu formulieren: [SITUATION]. Mein Bedürfnis: [BEDÜRFNIS]. Was ich anbieten kann: [OPTIONAL]. Erstelle drei Formulierungen: freundlich, direkt und sehr kurz. Keine Rechtfertigungsromane.

**Tipp:** Grenzen werden glaubwürdig, wenn Verhalten und Worte zusammenpassen.

## 95 Eine schwierige Erfahrung reflektieren

**Dafür geeignet:** wenn du aus einem Rückschlag lernen möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Hilf mir, folgende Erfahrung sachlich zu reflektieren: [SITUATION]. Stelle Fragen zu Fakten, meinen Gefühlen, meinem Anteil, äußeren Faktoren, dem Gelernten und dem, was ich beim nächsten Mal anders machen möchte. Vermeide Schuldzuweisungen und psychologische Diagnosen.

**Tipp:** Bei stark belastenden Erfahrungen kann professionelle Unterstützung angemessener sein.

## 96 Mut für einen ersten Schritt

**Dafür geeignet:** wenn eine Veränderung groß wirkt.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Ich möchte [VERÄNDERUNG], habe aber Bedenken wegen [BEDENKEN]. Hilf mir, zwischen realen Risiken und bloßen Annahmen zu unterscheiden. Entwickle drei risikoarme Experimente, mit denen ich mehr Informationen sammeln kann, ohne sofort alles umzustellen.

**Tipp:** Mut heißt nicht, Risiken zu ignorieren, sondern sie bewusst zu prüfen.

## 97 Meine Werte klären

**Dafür geeignet:** wenn Entscheidungen nicht nur nach „richtig oder falsch“ gehen.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Führe mit mir eine Werteklä rung durch. Gib mir zunächst 20 typische Werte zur Auswahl. Lass mich zehn, dann fünf und schließlich drei auswählen. Frage bei jedem der drei Werte, wie er sich konkret in meinem Alltag zeigen würde und wo ich derzeit dagegen handle.

**Tipp:** Werte werden erst nützlich, wenn sie in Verhalten übersetzt werden.

## 98 Dankbarkeit ohne Kitsch

**Dafür geeignet:** wenn du Positives bewusster wahrnehmen möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Gib mir für sieben Tage jeweils eine andere kurze Reflexionsfrage zur Dankbarkeit. Vermeide allgemeine Fragen wie „Wofür bist du dankbar?“. Frage stattdessen nach kleinen Momenten, Menschen, Fähigkeiten, Erleichterungen, Natur, Lernen und Dingen, die ich sonst übersehe.

**Tipp:** Eine konkrete Beobachtung reicht - es muss nichts Großes sein.

## 99 Mein zukünftiges Ich befragen

**Dafür geeignet:** wenn du langfristiger denken möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Stell dir vor, ich bin [ALTER/ZEITRAUM] Jahre weiter und mit meinem Leben insgesamt zufrieden. Führe ein fiktives Interview mit diesem zukünftigen Ich: Welche Entscheidungen waren wichtig? Was habe ich nicht mehr so ernst genommen? Welche Gewohnheiten haben geholfen? Welche Beziehungen habe ich gepflegt? Formuliere anschließend drei heutige Experimente - nicht Vorhersagen.

**Tipp:** Das ist eine Perspektivübung, keine Zukunftsprognose.

## 100 Monatsabschluss persönlich

**Dafür geeignet:** wenn du regelmäßig innehalten möchtest.

### KOPIEREN & IN CHATGPT EINFÜGEN

Führe mit mir am Monatsende eine Reflexion in zehn Fragen durch. Themen: schönster Moment, schwierigster Moment, Energiegeber, Energieräuber, Gesundheit, Beziehungen, Geld, Lernen, Mut und wichtigste Erkenntnis. Stelle eine Frage nach der anderen und fasse am Ende drei Dinge zusammen: beibehalten, verändern, ausprobieren.

**Tipp:** Speichere nur die Zusammenfassung, wenn du nicht alle persönlichen Details festhalten möchtest.

## Bonus: 15 Nachfass-Prompts, die fast jede Antwort verbessern

- 01 Mach deine Antwort kürzer und nenne nur die drei wichtigsten Punkte.
- 02 Erkläre das noch einmal in einfacher Alltagssprache ohne Fachbegriffe.
- 03 Gib mir ein konkretes Beispiel aus dem Alltag.
- 04 Welche Annahmen hast du in deiner Antwort getroffen?
- 05 Welche Informationen fehlen dir, um genauer zu antworten? Stelle mir zuerst fünf Fragen.
- 06 Zeige mir zwei alternative Vorgehensweisen mit Vor- und Nachteilen.
- 07 Was könnte an deiner Antwort falsch, veraltet oder unvollständig sein?
- 08 Erstelle daraus eine Schritt-für-Schritt-Checkliste.
- 09 Fasse das in einer Tabelle mit den Spalten Thema, Vorteil, Nachteil und nächster Schritt zusammen.
- 10 Welche drei Fehler machen Anfänger bei diesem Thema häufig?
- 11 Gib mir eine Minimalversion, die ich in zehn Minuten umsetzen kann.
- 12 Formuliere das freundlicher und natürlicher, ohne werblich zu klingen.
- 13 Prüfe den Text auf Wiederholungen, unklare Aussagen und unnötige Füllwörter.
- 14 Welche Gegenargumente oder anderen Perspektiven sollte ich berücksichtigen?
- 15 Fasse unser Gespräch in fünf Punkten zusammen und nenne meinen sinnvollsten nächsten Schritt.

### Dein Universal-Prompt

Du bist mein strukturierter Denkpartner. Mein Ziel ist: [ZIEL]. Mein Kontext: [KONTEXT]. Stelle mir zuerst bis zu fünf wichtige Rückfragen. Erstelle danach eine klare, praktische Antwort in [FORMAT]. Trenne Fakten, Annahmen und Empfehlungen. Wenn Informationen aktuell, unsicher oder fachlich sensibel sind, sage mir ausdrücklich, was ich selbst prüfen oder mit einer qualifizierten Fachperson klären sollte.

## Zum Schluss

ChatGPT ist am nützlichsten, wenn du es nicht als Orakel, sondern als Werkzeug behandelst. Es kann Ideen sortieren, Texte vorbereiten, komplizierte Dinge erklären und dir beim Denken helfen. Die Verantwortung für wichtige Entscheidungen bleibt bei dir.

Starte nicht mit allen 100 Prompts. Markiere fünf, die dir sofort Arbeit abnehmen oder Klarheit bringen. Nutze sie eine Woche lang und passe sie an deine Sprache und deinen Alltag an. So entsteht nach und nach deine persönliche Prompt-Bibliothek.

### 7-Tage-Challenge

Tag 1: Organisation • Tag 2: Ernährung • Tag 3: Kommunikation • Tag 4: Technik • Tag 5: Lernen • Tag 6: Finanzen oder Beruf • Tag 7: Persönliche Reflexion. Nutze pro Tag genau einen Prompt und notiere: Was hat mir wirklich geholfen?

### Hinweis

Dieser Guide dient der allgemeinen Information und praktischen Nutzung von KI im Alltag. Er ersetzt keine medizinische, psychologische, rechtliche, steuerliche oder finanzielle Fachberatung. KI-Systeme können Fehler machen und veraltete oder erfundene Informationen ausgeben. Prüfe wichtige Angaben immer anhand verlässlicher, aktueller Quellen.

**ChatGPT ab 45 - 100 Prompts für den Alltag**

Konzept: MyFreedomAI