

100 KI-PROMPTS FÜR DEIN LEBEN AB 45

Gesundheit · Alltag · KI · neue Chancen · persönliche Freiheit

MyFreedomAI

Einfach kopieren, anpassen und ausprobieren.

Für ChatGPT und andere moderne KI-Assistenten

myfreedomai.de

So nutzt du diesen Guide

Diese 100 Prompts sind für Menschen gedacht, die KI praktisch nutzen möchten - ohne Technikstress und ohne komplizierte Fachsprache. Ersetze Angaben in [KLAMMERN] durch deinen eigenen Kontext. Je genauer du beschreibst, was du brauchst, desto hilfreicher wird die Antwort.

- 1. Kopieren und anpassen** - Wähle einen Prompt, ersetze die Platzhalter und füge ihn in ChatGPT ein.
- 2. Nachfragen statt neu anfangen** - Wenn die Antwort nicht passt, bitte um eine kürzere, einfachere oder konkretere Version.
- 3. Wichtige Aussagen prüfen** - KI kann Fehler machen. Gesundheit, Finanzen, Recht und aktuelle Fakten solltest du immer zusätzlich verifizieren.
- 4. Keine sensiblen Daten eingeben** - Teile keine Passwörter, Zugangsdaten, vollständigen Bankdaten oder andere vertrauliche Informationen.
- 5. Du entscheidest** - KI kann dir beim Denken, Strukturieren und Formulieren helfen. Wichtige Entscheidungen bleiben deine.

Die 10 Kapitel

01	Alltag leichter organisieren
02	Gesundheit & Wohlbefinden ab 45
03	Ernährung & gesunde Gewohnheiten
04	Bewegung, Energie & Schlaf
05	ChatGPT & KI endlich verstehen
06	Reisen, Freizeit & Lebensqualität
07	Geld, Ausgaben & finanzielle Übersicht
08	Beruf, Selbstständigkeit & neue Chancen
09	Social Media & digitales Einkommen
10	Persönliche Entwicklung & Freiheit

Alltag leichter organisieren

Mehr Überblick, weniger Stress und mehr Zeit für das Wesentliche.

#001 Meine Woche realistisch planen

Dafür geeignet: Wenn du viele Aufgaben und Termine unter einen Hut bringen möchtest.

PROMPT

Du bist mein persönlicher Organisationsassistent. Hilf mir, meine kommende Woche realistisch zu planen. Meine festen Termine sind: [TERMINE]. Meine wichtigsten Aufgaben sind: [AUFGABEN]. Außerdem möchte ich Zeit für [FAMILIE/SPORT/ERHOLUNG/HOBBY] einplanen. Erstelle einen übersichtlichen Wochenplan mit maximal drei Hauptprioritäten pro Tag, ausreichend Puffer und mindestens einem bewussten Erholungsblock. Zeige mir danach, was ich vereinfachen, verschieben oder streichen könnte.

Tipp: Bitte ChatGPT anschließend: „Mach daraus eine kompakte Tagesübersicht zum Ausdrucken.“

#002 Den Tag in 15 Minuten sortieren

Dafür geeignet: Für einen klaren Start, wenn morgens schon vieles gleichzeitig im Kopf ist.

PROMPT

Ich habe heute diese Aufgaben und Verpflichtungen: [LISTE]. Hilf mir, sie in 15 Minuten zu sortieren. Teile sie ein in: heute unbedingt, heute sinnvoll, später möglich und streichen. Schlage mir anschließend eine Reihenfolge vor, die zu meinem Energielevel passt. Mein Energielevel ist heute [NIEDRIG/MITTEL/HOCH]. Plane auch zwei kurze Pausen ein.

Tipp: Ergänze: „Gib mir nur den nächsten Schritt, nicht den ganzen Plan“, wenn du leicht überfordert bist.

#003 Meine To-do-Liste entschlacken

Dafür geeignet: Wenn deine Liste länger wird, aber nicht wirklich kleiner.

PROMPT

Hier ist meine aktuelle To-do-Liste: [LISTE]. Prüfe jeden Punkt kritisch. Ordne ihn einer Kategorie zu: selbst erledigen, delegieren, automatisieren, terminieren oder löschen. Begründe jede Zuordnung kurz. Erstelle danach eine neue Liste mit höchstens sieben aktiven Aufgaben und sage mir, welche drei davon den größten Nutzen bringen.

Tipp: Nutze diesen Prompt einmal pro Woche für einen kleinen Neustart.

#004 Papierkram Schritt für Schritt angehen

Dafür geeignet: Für Aufgaben, die du immer wieder vor dir herschiebst.

PROMPT

Ich schiebe folgende Verwaltungsaufgabe vor mir her: [AUFGABE]. Zerlege sie in möglichst kleine Schritte, die jeweils höchstens 10 Minuten dauern. Beginne mit einem Schritt, den ich sofort erledigen kann. Nenne außerdem, welche Unterlagen oder Informationen ich wahrscheinlich brauche. Wenn etwas rechtlich oder steuerlich relevant sein könnte, markiere es als Punkt, den ich fachlich prüfen sollte.

Tipp: Der erste Schritt sollte so klein sein, dass du wirklich sofort anfangen kannst.

#005 Meine digitale Ablage vereinfachen

Dafür geeignet: Wenn Dateien, Fotos und Dokumente überall verteilt sind.

PROMPT

Hilf mir, eine einfache digitale Ablagestruktur für meinen Alltag zu entwickeln. Ich speichere derzeit Dateien auf [GERÄTE/DIENSTE]. Wichtige Bereiche sind [Z.B. FINANZEN, GESUNDHEIT, REISEN, FAMILIE, VERTRÄGE]. Schlage mir maximal sieben Hauptordner mit sinnvollen Unterordnern und einer klaren Dateinamensregel vor. Erstelle außerdem eine 20-Minuten-Aufräumroutine, die ich einmal pro Woche durchführen kann.

Tipp: Einfachheit ist wichtiger als ein perfektes Archivsystem.

#006 Termine besser vorbereiten

Dafür geeignet: Für Arzttermine, Beratungsgespräche oder wichtige Besprechungen.

PROMPT

Ich habe einen Termin zum Thema [THEMA] bei [PERSON/INSTITUTION]. Hilf mir, mich sinnvoll vorzubereiten. Stelle mir zuerst fünf Fragen zu meinem Ziel für den Termin. Erstelle danach eine Liste mit den wichtigsten Punkten, Fragen, Unterlagen und Entscheidungen, die ich ansprechen sollte. Formuliere die Fragen kurz und verständlich. Erfinde keine fachlichen Fakten, die ich nicht angegeben habe.

Tipp: Bei medizinischen Terminen kann ChatGPT Fragen strukturieren, aber keine Diagnose ersetzen.

#007 Meine Woche rückblickend verstehen

Dafür geeignet: Wenn du aus einer anstrengenden Woche etwas lernen möchtest.

PROMPT

Führe mit mir einen kurzen Wochenrückblick. Stelle mir nacheinander jeweils eine Frage zu: Was lief gut? Was hat unnötig Energie gekostet? Was habe ich verschoben? Was hat mir Freude gemacht? Was möchte ich nächste Woche anders machen? Warte nach jeder Frage auf meine Antwort. Fasse anschließend drei Erkenntnisse und drei konkrete Entscheidungen für die kommende Woche zusammen.

Tipp: Speichere die Zusammenfassung in einer Notiz und vergleiche sie nach vier Wochen.

#008 Nein sagen ohne schlechtes Gewissen

Dafür geeignet: Für Situationen, in denen du dich nicht wieder zu viel verpflichten möchtest.

PROMPT

Ich möchte folgende Bitte höflich ablehnen: [BITTE/SITUATION]. Erstelle mir drei Antwortvarianten: herzlich, sachlich und sehr kurz. Jede Antwort soll respektvoll sein, ohne lange Rechtfertigung auskommen und keine falschen Hoffnungen wecken. Falls sinnvoll, formuliere eine Alternative, die mich nicht zu einer neuen Verpflichtung zwingt.

Tipp: Wähle die Version, die am ehesten nach dir klingt, und passe einzelne Wörter an.

#009 Mein Monatsfokus

Dafür geeignet: Wenn du dich nicht auf zehn Ziele gleichzeitig verzetteln willst.

PROMPT

Das sind meine aktuellen Wünsche und Aufgaben: [LISTE]. Hilf mir, für die nächsten 30 Tage einen einzigen Hauptfokus und höchstens zwei Nebenfokusse auszuwählen. Bewerte die Themen nach Nutzen, Dringlichkeit, Aufwand und persönlicher Bedeutung. Erstelle danach einen einfachen Monatsplan mit vier Wochenmeilensteinen und einer kurzen Stop-doing-Liste.

Tipp: Ein guter Monatsfokus sagt auch klar, was du vorerst nicht machst.

#010 Meine persönliche Wochenroutine

Dafür geeignet: Für mehr Struktur ohne starren Stundenplan.

PROMPT

Erstelle mir eine flexible Wochenroutine, die zu meinem Leben passt. Meine typischen Verpflichtungen sind [LISTE]. Meine produktivsten Zeiten sind [ZEITEN]. Ich möchte regelmäßig Zeit für [BEWEGUNG, LERNEN, FAMILIE, ERHOLUNG, PROJEKT] haben. Entwickle wiederkehrende Zeitfenster statt eines minutengenauen Plans und plane bewusst freie Bereiche ein. Schließe mit fünf einfachen Regeln, die mir helfen, die Routine langfristig einzuhalten.

Tipp: Bitte um eine „Minimalversion für stressige Wochen“, damit die Routine nicht komplett abbricht.

Gesundheit & Wohlbefinden ab 45

Gesundheitsinformationen besser verstehen und den Alltag bewusster gestalten.

#011 Meine Gesundheitsgewohnheiten reflektieren

Dafür geeignet: Für einen sachlichen Überblick über den eigenen Alltag.

PROMPT

Hilf mir, meine aktuellen Gesundheitsgewohnheiten zu reflektieren. Stelle mir nacheinander Fragen zu Bewegung, Ernährung, Schlaf, Stress, Erholung, Alkohol/Nikotin und Vorsorge. Warte jeweils auf meine Antwort. Fasse danach zusammen, welche Gewohnheiten bereits hilfreich wirken und welche drei kleinen Veränderungen ich zuerst ausprobieren könnte. Gib keine Diagnose und keine Therapieempfehlung. Weise bei anhaltenden oder starken Beschwerden darauf hin, medizinischen Rat einzuholen.

Tipp: Nutze die Antworten als Ausgangspunkt für kleine Gewohnheiten, nicht als Selbstdiagnose.

#012 Arztgespräch besser vorbereiten

Dafür geeignet: Wenn du bei einem Termin nichts Wichtiges vergessen möchtest.

PROMPT

Ich habe einen Arzttermin wegen [ANLASS]. Hilf mir, mich darauf vorzubereiten. Stelle mir Fragen zu Dauer, Verlauf, Auslösern, Veränderungen, Medikamenten und bereits erfolgten Maßnahmen. Erstelle daraus anschließend eine kurze Gesprächsnotiz für den Termin und eine Liste sinnvoller Fragen an die Ärztin oder den Arzt. Stelle ausdrücklich keine Diagnose und interpretiere keine Symptome als sichere Erkrankung.

Tipp: Nimm die Gesprächsnotiz auf dem Smartphone mit.

#013 Medizinische Begriffe verständlich machen

Dafür geeignet: Wenn dir ein Begriff aus einem Befund oder Gespräch unklar ist.

PROMPT

Erkläre mir den medizinischen Begriff [BEGRIFF] in einfacher Alltagssprache. Beschreibe, was er grundsätzlich bedeutet, in welchem Zusammenhang er häufig verwendet wird und welche Fragen ich meinem Arzt dazu stellen könnte. Trenne allgemeine Information klar von einer individuellen Bewertung. Bitte sage ausdrücklich, wenn du ohne meinen vollständigen medizinischen Kontext keine Aussage zu meiner persönlichen Situation machen kannst.

Tip: Keine sensiblen Gesundheitsdaten eingeben, die du nicht teilen möchtest.

#014 Vorsorge-Fragen sammeln

Dafür geeignet: Für ein Gespräch über altersgerechte Vorsorge.

PROMPT

Ich bin [ALTER] Jahre alt und möchte mit meinem Arzt über Vorsorge sprechen. Erstelle keine individuelle Vorsorgeempfehlung, sondern eine neutrale Fragenliste, mit der ich klären kann, welche Untersuchungen für mich aufgrund von Alter, Geschlecht, Familiengeschichte und persönlichen Risikofaktoren relevant sein könnten. Gliedere die Fragen nach allgemeiner Vorsorge, Impfungen, Herz-Kreislauf, Krebsfrüherkennung und Lebensstil.

Tip: Die konkrete Empfehlung sollte immer mit medizinischem Fachpersonal abgestimmt werden.

#015 Stressauslöser erkennen

Dafür geeignet: Wenn du besser verstehen möchtest, was dich im Alltag belastet.

PROMPT

Führe mit mir ein strukturiertes Stress-Interview. Frage nacheinander nach Arbeit, Familie, Finanzen, Gesundheit, Schlaf, digitaler Erreichbarkeit und eigenen Ansprüchen. Warte jeweils auf meine Antwort. Hilf mir danach, Stressauslöser in beeinflussbar, teilweise beeinflussbar und nicht beeinflussbar zu sortieren. Schlage für die beeinflussbaren Punkte kleine, alltagstaugliche Veränderungen vor. Gib keine psychotherapeutische Diagnose.

Tip: Wenn Belastung dauerhaft sehr stark ist, ist professionelle Unterstützung sinnvoll.

#016 Mein persönlicher Erholungsplan

Dafür geeignet: Wenn Pausen immer erst dann kommen, wenn du schon erschöpft bist.

PROMPT

Hilf mir, einen einfachen Erholungsplan für meine Woche zu entwickeln. Mein Alltag sieht ungefähr so aus: [BESCHREIBUNG]. Dinge, die mir erfahrungsgemäß guttun, sind [LISTE]. Plane kurze tägliche Erholung, einen längeren Wochenblock und eine Notfall-Version für besonders stressige Tage. Vermeide medizinische Versprechen und konzentriere dich auf allgemeine, risikoarme Erholungsgewohnheiten.

Tip: Erholung muss nicht produktiv sein - sie darf einfach Erholung sein.

#017 Gesundheitsinformationen im Internet prüfen

Dafür geeignet: Wenn du einen Gesundheitsbeitrag nicht einfach glauben möchtest.

PROMPT

Ich habe folgende Gesundheitsbehauptung gelesen: [BEHAUPTUNG]. Hilf mir, sie kritisch zu prüfen. Nenne mir Fragen zu Quelle, Autor, Studienlage, Interessenkonflikten, Größe des behaupteten Effekts und möglichen Risiken. Erkläre mir, welche Art von Belegen eine starke Aussage unterstützen müsste. Ziehe ohne aktuelle verlässliche Quellen keine endgültige medizinische Schlussfolgerung.

Tipp: Dieser Prompt eignet sich besonders für Social-Media-Gesundheitsclaims.

#018 Meine Beschwerden übersichtlich dokumentieren

Dafür geeignet: Für eine sachliche Verlaufsliste vor einem Termin.

PROMPT

Hilf mir, ein neutrales Symptom- und Verlaufstagebuch für [BESCHWERDE] zu erstellen. Es soll Felder enthalten für Datum, Dauer, Intensität, Begleitumstände, mögliche Auslöser, Medikamente/Maßnahmen und besondere Beobachtungen. Verwende keine diagnostischen Kategorien. Erstelle eine einfache Vorlage, die ich täglich in weniger als zwei Minuten ausfüllen kann.

Tipp: Eine gute Dokumentation kann ein Arztgespräch erleichtern, ersetzt es aber nicht.

#019 Gesundheitsziel klein anfangen

Dafür geeignet: Wenn du etwas verändern möchtest, aber keinen radikalen Plan willst.

PROMPT

Ich möchte im Bereich [BEWEGUNG/ERNÄHRUNG/SCHLAF/STRESS] eine gesündere Gewohnheit entwickeln. Mein aktueller Stand ist [BESCHREIBUNG]. Erstelle mir einen 14-Tage-Plan mit sehr kleinen Schritten. Jede Aufgabe soll realistisch, messbar und leicht abbrechbar sein, wenn sie sich nicht gut anfühlt. Gib keine medizinische Therapieempfehlung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen sollst du mich darauf hinweisen, die Umsetzung fachlich abzuklären.

Tipp: Ziel ist Regelmäßigkeit - nicht Perfektion.

#020 Fragen zu Medikamenten vorbereiten

Dafür geeignet: Wenn du ein Medikament besser verstehen möchtest, ohne selbst daran herumzuändern.

PROMPT

Ich nehme oder erwäge ein Medikament mit dem Namen [NAME]. Erstelle mir eine Fragenliste für Arzt oder Apotheke: Zweck, richtige Einnahme, häufige Nebenwirkungen, wichtige Wechselwirkungen, Warnzeichen, vergessene Dosis und Dauer der Anwendung. Gib mir keine Anweisung, die Dosis zu verändern oder das Medikament abzusetzen. Wenn Informationen unsicher oder versionsabhängig sind, sage das deutlich.

Tipp: Medikamente nie aufgrund einer KI-Antwort eigenständig verändern.

Ernährung & gesunde Gewohnheiten

Einfacher planen, besser entscheiden und Routinen entwickeln, die zu dir passen.

#021 Wochenplan mit wenig Aufwand

Dafür geeignet: Wenn du weniger überlegen und trotzdem abwechslungsreich essen möchtest.

PROMPT

Erstelle mir einen einfachen 7-Tage-Speiseplan für [ANZAHL] Person(en). Wichtig sind mir: [ZIELE/PRÄFERENZEN]. Diese Lebensmittel mag ich: [LISTE]. Diese möchte oder darf ich nicht essen: [LISTE]. Die Zubereitung soll werktags höchstens [MINUTEN] Minuten dauern. Verwende Zutaten mehrfach, damit wenig übrig bleibt. Erstelle anschließend eine nach Kategorien sortierte Einkaufsliste.

Tipp: Bei medizinisch notwendigen Diäten sollte eine Fachkraft eingebunden werden.

#022 Resteküche ohne Lebensmittelverschwendung

Dafür geeignet: Wenn der Kühlschrank voll ist, aber dir keine Idee einfällt.

PROMPT

Ich habe diese Lebensmittel zu Hause: [LISTE]. Entwickle daraus drei unkomplizierte Mahlzeiten. Priorisiere Zutaten, die bald verbraucht werden sollten. Nenne für jedes Gericht die zusätzlichen Zutaten, die eventuell fehlen, und eine kurze Schritt-für-Schritt-Anleitung. Weise darauf hin, wenn ein Lebensmittel aus Sicherheitsgründen nur verwendet werden sollte, wenn Lagerung und Zustand einwandfrei sind.

Tipp: Foto vom Kühlschrank beschreiben oder Zutaten einfach als Liste eingeben.

#023 Einkaufsliste nach Budget

Dafür geeignet: Wenn du strukturiert einkaufen und Impulskäufe reduzieren möchtest.

PROMPT

Mein Lebensmittelbudget für [ZEITRAUM] beträgt ungefähr [BETRAG]. Wir sind [ANZAHL] Personen. Erstelle mir eine praktische Einkaufsliste mit Grundzutaten für einfache, ausgewogene Mahlzeiten. Ordne nach Obst/Gemüse, Eiweißquellen, Sättigungsbeilagen, Milchprodukte/Alternativen, Vorrat und Extras. Schlage preisbewusste Tauschmöglichkeiten vor und vermeide extreme Diätregeln.

Tipp: Preise ändern sich - verwende den Plan als Struktur, nicht als exakte Kalkulation.

#024 Etiketten besser verstehen

Dafür geeignet: Wenn du Angaben auf Lebensmittelverpackungen einordnen möchtest.

PROMPT

Erkläre mir, wie ich das Etikett eines Lebensmittels sinnvoll lese. Das Produkt hat folgende Angaben: [ZUTATEN/NÄHRWERTE]. Erkläre in einfacher Sprache, welche Informationen für Portionsgröße, Zucker, Salz, Ballaststoffe, Eiweiß und Zutatenreihenfolge relevant sind. Bewerte das Produkt nicht pauschal als „gut“ oder „schlecht“, sondern ordne es in einen normalen Ernährungskontext ein.

Tipp: Gesamternährung zählt mehr als ein einzelnes Lebensmittel.

#025 Frühstück, das zu meinem Alltag passt

Dafür geeignet: Wenn du morgens wenig Zeit oder wenig Appetit hast.

PROMPT

Schlage mir fünf Frühstücksideen vor, die zu meinem Alltag passen. Ich habe morgens [MINUTEN] Minuten Zeit und bevorzuge [HERZHAFT/SÜSS/NEUTRAL]. Ich möchte [ZIEL, Z.B. SATT BIS MITTAG, EINFACH, PROTEINREICH]. Berücksichtige folgende Unverträglichkeiten oder Vorlieben: [ANGABEN]. Gib pro Idee eine schnelle Zubereitung und eine Variante für unterwegs.

Tipp: Passe den Prompt an deine tatsächlichen Vorlieben an - sonst hältst du die Routine nicht durch.

#026 Trinken im Alltag einfacher machen

Dafür geeignet: Wenn du regelmäßig vergisst, ausreichend zu trinken.

PROMPT

Hilf mir, eine einfache Trinkroutine für meinen Alltag zu entwickeln, ohne starre Literziele zu erfinden. Mein Tagesablauf ist: [BESCHREIBUNG]. Ich trinke gern: [GETRÄNKE]. Entwickle Erinnerungsanker an bestehende Routinen und nenne zuckerarme Alternativen. Weise darauf hin, dass der individuelle Flüssigkeitsbedarf bei bestimmten Erkrankungen oder Medikamenten ärztlich abgeklärt werden sollte.

Tipp: Gewohnheitsanker funktionieren oft besser als ständig neue Apps.

#027 Mehr Gemüse ohne komplizierte Rezepte

Dafür geeignet: Wenn du deine Mahlzeiten einfacher ergänzen möchtest.

PROMPT

Ich möchte mehr Gemüse essen, ohne aufwendig zu kochen. Nenne mir zehn sehr einfache Möglichkeiten, Gemüse in bestehende Mahlzeiten einzubauen. Meine typischen Gerichte sind [LISTE]. Gib jeweils eine Variante mit frischem, tiefgekühltem oder konserviertem Gemüse, wenn sinnvoll, und priorisiere Lösungen mit wenig zusätzlicher Zubereitungszeit.

Tipp: Tiefkühlgemüse kann praktisch sein und muss nicht „zweite Wahl“ sein.

#028 Essgewohnheiten ohne Verbote prüfen

Dafür geeignet: Wenn du bewusster essen möchtest, ohne in Schwarz-Weiß-Denken zu geraten.

PROMPT

Führe mit mir eine neutrale Reflexion meiner Essgewohnheiten. Stelle mir Fragen zu Mahlzeitenrhythmus, Hunger, Sättigung, Snacks, Genuss, Stressessen, Einkauf und Portionsgrößen. Vermeide Schuldzuweisungen, Kalorienzwang und extreme Regeln. Fasse anschließend drei Muster zusammen, die ich beobachten könnte, und schlage drei kleine Experimente für die nächste Woche vor.

Tipp: Bei Essstörungen oder stark belastendem Essverhalten sollte professionelle Hilfe Vorrang haben.

#029 Gäste unkompliziert bewirten

Dafür geeignet: Wenn du ein Essen planst, aber nicht den ganzen Tag in der Küche stehen willst.

PROMPT

Ich erwarte [ANZAHL] Gäste und möchte ein unkompliziertes Menü. Anlass: [ANLASS]. Budget: [BETRAG]. Wünsche/Unverträglichkeiten: [ANGABEN]. Erstelle ein Menü aus Vorspeise oder Snack, Hauptgericht und einfachem Dessert. Plane so, dass möglichst viel vorbereitet werden kann. Füge einen Zeitplan für Vortag und Veranstaltungstag sowie eine Einkaufsliste hinzu.

Tipp: Bitte zusätzlich um eine „Notfall-Abkürzung“, falls die Zeit knapp wird.

#030 Meine Küchenroutine vereinfachen

Dafür geeignet: Für weniger tägliche Entscheidungen rund ums Essen.

PROMPT

Entwickle für mich eine einfache Küchenroutine mit einem festen Planungs-, Einkaufs- und Vorbereitungstag. Mein Haushalt: [BESCHREIBUNG]. Ich koche ungefähr [ANZAHL] Mal pro Woche. Erstelle ein System mit wiederkehrenden Basisgerichten, flexiblen Zutaten und einer kurzen Vorratsliste. Ziel: weniger Entscheidungsstress, weniger Verschwendung und trotzdem Abwechslung.

Tipp: Ein kleines System ist langfristig oft besser als ein perfekter Ernährungsplan.

Bewegung, Energie & Schlaf

Praktische Ideen für Aktivität, Regeneration und einen ausgeglicheneren Alltag.

#031 Mehr Bewegung in einen normalen Tag bringen

Dafür geeignet: Wenn du keine Lust auf ein kompliziertes Fitnessprogramm hast.

PROMPT

Mein Alltag sieht so aus: [BESCHREIBUNG]. Ich sitze ungefähr [STUNDEN] Stunden pro Tag. Schlage mir zehn einfache Möglichkeiten vor, mehr Alltagsbewegung einzubauen, ohne ein Fitnessstudio vorauszusetzen. Sortiere sie nach „unter 2 Minuten“, „5-10 Minuten“ und „20 Minuten oder mehr“. Bei Schmerzen, Erkrankungen oder Bewegungseinschränkungen sollst du mich darauf hinweisen, die passende Belastung fachlich abzuklären.

Tip: Alltagsbewegung zählt - nicht nur „Sport“.

#032 Mein sanfter Wiedereinstieg in Bewegung

Dafür geeignet: Wenn du nach längerer Pause wieder anfangen möchtest.

PROMPT

Ich möchte nach längerer Pause wieder regelmäßiger aktiv werden. Mein aktueller Stand ist [BESCHREIBUNG]. Entwickle einen sehr konservativen 14-Tage-Einstiegsplan mit kurzen Einheiten, Ruhetagen und einer subjektiven Belastungsskala. Vermeide medizinische Leistungsziele. Wenn ich relevante gesundheitliche Einschränkungen nenne, sollst du mich vor der Umsetzung auf eine fachliche Abklärung hinweisen.

Tip: Lieber zu leicht starten und dranbleiben als zu hart starten und abbrechen.

#033 Spaziergänge abwechslungsreicher machen

Dafür geeignet: Wenn du mehr gehen möchtest, aber Motivation fehlt.

PROMPT

Gib mir 15 Ideen, wie ich Spaziergänge interessanter gestalten kann. Berücksichtige Natur, Fotografie, kleine Lernaufgaben, soziale Varianten, Achtsamkeit und einfache Ziele. Ich gehe meist [DAUER] Minuten in [UMGEBUNG]. Erstelle daraus einen 7-Tage-Mix, ohne Leistungsdruck und ohne medizinische Versprechen.

Tipp: Ein Spaziergang kann gleichzeitig Bewegung, Pause und Ideenzeit sein.

#034 Meine Energie über den Tag beobachten

Dafür geeignet: Wenn du verstehen möchtest, wann du dich leistungsfähig fühlst.

PROMPT

Erstelle mir ein einfaches 7-Tage-Energieprotokoll. Ich möchte morgens, mittags und abends jeweils in unter einer Minute festhalten: Energie 1-10, Schlaf, Bewegung, Mahlzeiten, Stress und besondere Ereignisse. Erkläre mir danach, wie ich Muster beobachten kann, ohne daraus medizinische Diagnosen abzuleiten. Gib mir eine kompakte Tabelle zum Kopieren.

Tipp: Nach sieben Tagen kannst du die ausgefüllten Daten zusammenfassen lassen.

#035 Abendroutine für besseren Übergang zur Ruhe

Dafür geeignet: Wenn der Kopf abends noch auf Hochtouren läuft.

PROMPT

Hilf mir, eine entspannte Abendroutine von [20/30/45] Minuten zu entwickeln. Mein Abend sieht aktuell so aus: [BESCHREIBUNG]. Ich möchte weniger [HANDY/ARBEIT/GRÜBELN] und mehr [LESEN/RUHE/VORBEREITUNG]. Erstelle drei Varianten: minimal, normal und entspannt. Gib keine medizinische Schlaftherapie, sondern allgemeine Gewohnheitsideen.

Tipp: Die Minimalversion hilft an stressigen Tagen, die Routine nicht ganz zu verlieren.

#036 Schlafgewohnheiten reflektieren

Dafür geeignet: Wenn du deinen Schlaf besser beobachten möchtest.

PROMPT

Führe mit mir eine strukturierte Reflexion meiner Schlafgewohnheiten. Frage nach Schlafenszeit, Aufstehzeit, nächtlichem Erwachen, Bildschirmnutzung, Koffein, Alkohol, Bewegung, Stress und Schlafumgebung. Fasse anschließend mögliche Gewohnheitsmuster zusammen und nenne allgemeine, risikoarme Schlafhygiene-Ideen. Stelle keine Diagnose. Bei anhaltenden starken Schlafproblemen sollst du zur medizinischen Abklärung raten.

Tipp: Schlafprobleme können viele Ursachen haben - nicht alles ist eine Gewohnheitsfrage.

#037 Pausen planen, bevor ich sie brauche

Dafür geeignet: Wenn du oft stundenlang durcharbeitest.

PROMPT

Mein typischer Arbeitstag dauert von [ZEIT] bis [ZEIT]. Plane mir kurze, realistische Bewegung- und Erholungspausen ein, ohne meinen Tagesablauf zu zerstückeln. Nutze bestehende Übergänge wie Telefonate, Kaffee, Mittagspause oder Arbeitsblöcke. Gib mir eine Variante für Büro, Homeoffice und unterwegs.

Tipp: Pausen sind Teil guter Leistung - nicht ihr Gegner.

#038 Meine persönliche Motivationsbarriere verstehen

Dafür geeignet: Wenn du eigentlich weißt, was gut wäre, aber trotzdem nicht anfängst.

PROMPT

Ich möchte regelmäßig [AKTIVITÄT] machen, komme aber schwer ins Tun. Stelle mir fünf Fragen zu Zeit, Energie, Umgebung, Erwartungen und bisherigen Erfahrungen. Analysiere meine Antworten anschließend nicht psychologisch, sondern praktisch: Welche Barrieren kann ich verkleinern? Entwickle drei Einstiegsmöglichkeiten, die so einfach sind, dass ich sie auch an einem schlechten Tag schaffen kann.

Tipp: Die beste Routine ist die, die auch an mittelmäßigen Tagen funktioniert.

#039 Aktive Freizeit statt „noch ein Bildschirm“

Dafür geeignet: Wenn du deine freie Zeit abwechslungsreicher gestalten möchtest.

PROMPT

Ich verbringe in meiner Freizeit viel Zeit mit [TV/HANDY/COMPUTER]. Schlage mir 20 alternative Aktivitäten vor, die zu meinen Interessen [INTERESSEN] und meinem Budget [BUDGET] passen. Mische Bewegung, Kreativität, soziale Aktivitäten, Natur und Lernen. Markiere Optionen, die weniger als 30 Minuten Vorbereitung brauchen.

Tipp: Wähle nur zwei Ideen für die kommende Woche - nicht zwanzig auf einmal.

#040 Mein persönlicher Energie-Notfallplan

Dafür geeignet: Für Tage, an denen du dich ausgelaugt fühlst.

PROMPT

Erstelle mir einen sanften „Energie-Notfallplan“ für einen anstrengenden Tag. Keine medizinische Behandlung, sondern allgemeine Selbstfürsorge: Prioritäten reduzieren, ausreichend trinken und essen, kurze Pausen, frische Luft, Unterstützung organisieren und Schlaf vorbereiten. Baue klare Warnhinweise ein, dass ungewöhnlich starke, neue oder anhaltende Erschöpfung medizinisch abgeklärt werden sollte.

Tipp: Dieser Plan soll entlasten, nicht dazu führen, Warnsignale zu übergehen.

ChatGPT & KI endlich verstehen

KI ohne Fachchinesisch kennenlernen und sicherer im Alltag einsetzen.

#041 KI in fünf Minuten verstehen

Dafür geeignet: Für den allerersten Einstieg ohne Technikbegriffe.

PROMPT

Erkläre mir künstliche Intelligenz in höchstens 500 Wörtern so, dass ein neugieriger Einsteiger ab 45 sie versteht. Nutze drei Alltagsvergleiche. Erkläre den Unterschied zwischen KI, ChatGPT, Suchmaschine und klassischer Software. Nenne fünf sinnvolle Anwendungen und fünf Dinge, bei denen ich vorsichtig sein sollte. Vermeide unnötige Fachbegriffe.

Tipp: Bitte anschließend: „Stell mir fünf Quizfragen, damit ich sehe, ob ich es verstanden habe.“

#042 Mein persönlicher ChatGPT-Start

Dafür geeignet: Wenn du wissen willst, wofür du ChatGPT überhaupt nutzen kannst.

PROMPT

Ich bin [ALTER] Jahre alt, arbeite als [BERUF/TÄTIGKEIT] und interessiere mich für [INTERESSEN]. Ich habe bisher [KEINE/WENIG/ETWAS] Erfahrung mit KI. Nenne mir zehn konkrete Situationen aus meinem Alltag, in denen ChatGPT mir helfen könnte. Gib für jede Situation eine Beispiel-Frage, die ich direkt ausprobieren kann. Priorisiere einfache und risikoarme Anwendungen.

Tipp: Wähle danach nur eine Anwendung und probiere sie sofort.

#043 Bessere Fragen an ChatGPT stellen

Dafür geeignet: Wenn die Antworten zu allgemein ausfallen.

PROMPT

Ich möchte lernen, bessere Prompts zu schreiben. Nimm meine einfache Anfrage: [ANFRAGE]. Zeige mir zuerst, welche Informationen fehlen. Stelle mir bis zu fünf Rückfragen. Erstelle danach drei verbesserte Versionen: kurz, ausführlich und als Schritt-für-Schritt-Prompt. Erkläre jeweils knapp, warum die Version besser funktioniert.

Tipp: Du lernst Prompting am schnellsten an echten eigenen Fragen.

#044 KI-Antwort kritisch prüfen

Dafür geeignet: Wenn eine Antwort überzeugend klingt, du ihr aber nicht blind vertrauen möchtest.

PROMPT

Prüfe folgende KI-Antwort kritisch: [ANTWORT]. Suche nach unbelegten Behauptungen, erfundenen Details, unklaren Annahmen, fehlenden Gegenargumenten und Punkten, die aktuelle Quellen benötigen. Markiere jeden problematischen Satz und erkläre, wie ich ihn überprüfen könnte. Ersetze Unsicherheit nicht durch erfundene Sicherheit.

Tipp: Besonders wichtig bei Gesundheit, Recht, Finanzen und aktuellen Ereignissen.

#045 Komplizierte Texte einfach erklären

Dafür geeignet: Für Verträge, Schreiben oder Fachtexte, die schwer verständlich sind.

PROMPT

Erkläre mir folgenden Text in einfacher Sprache: [TEXT]. Behalte die Bedeutung bei, erfinde keine fehlenden Informationen und kennzeichne Punkte, die mehrdeutig sind. Gliedere die Erklärung in: Worum geht es? Was soll ich tun? Welche Fristen oder Verpflichtungen stehen ausdrücklich im Text? Welche Fragen bleiben offen?

Tipp: Bei rechtlich wichtigen Dokumenten ersetzt die Erklärung keine Rechtsberatung.

#046 ChatGPT als Lernpartner

Dafür geeignet: Wenn du ein Thema wirklich verstehen statt nur eine Antwort lesen möchtest.

PROMPT

Ich möchte [THEMA] lernen. Führe mich als geduldiger Tutor durch das Thema. Frage zuerst, was ich bereits weiß und wofür ich das Wissen brauche. Erstelle dann eine kurze Lernroute in fünf Schritten. Erkläre immer nur einen Schritt und stelle mir danach eine Kontrollfrage, bevor du weitermachst. Nutze Beispiele aus meinem Alltag, wenn möglich.

Tipp: So wird aus ChatGPT ein Dialog statt eines Lexikons.

#047 Meine persönlichen KI-Regeln

Dafür geeignet: Wenn du ChatGPT regelmäßig nutzen möchtest, aber klare Grenzen willst.

PROMPT

Hilf mir, persönliche Regeln für den sicheren Umgang mit KI zu formulieren. Meine Nutzung umfasst [ALLTAG/BERUF/SELBSTSTÄNDIGKEIT]. Erstelle eine Checkliste mit: Daten, die ich nicht eingeben sollte; Informationen, die ich immer prüfen sollte; Aufgaben, für die KI gut geeignet ist; Aufgaben, bei denen ein Mensch entscheiden sollte; und Regeln für Urheberrecht und Vertraulichkeit. Formuliere alles in einfacher Sprache.

Tip: Drucke die Regeln aus oder speichere sie als Notiz.

#048 Von einer Idee zum brauchbaren Ergebnis

Dafür geeignet: Wenn ChatGPT dir zwar Ideen gibt, aber noch nichts Fertiges.

PROMPT

Ich möchte mit ChatGPT folgendes Ergebnis erstellen: [ERGEBNIS]. Führe mich in kleinen Schritten vom Ziel zur fertigen Version. Beginne mit maximal fünf Klärungsfragen. Erstelle danach einen Arbeitsablauf mit einzelnen Prompts, die ich nacheinander verwenden kann. Nach jedem Schritt soll eine kurze Qualitätsprüfung stehen.

Tip: Gut geeignet für Texte, Planungen, Präsentationen oder Checklisten.

#049 KI-Begriffe in Alltagssprache

Dafür geeignet: Wenn dir Wörter wie Token, Modell oder Halluzination begegnen.

PROMPT

Erstelle ein kleines KI-Glossar für Einsteiger mit diesen Begriffen: [BEGRIFFE ODER „WÄHLE 15 WICHTIGE“]. Erkläre jeden Begriff in höchstens zwei Sätzen, nutze wenn möglich einen Alltagsvergleich und nenne eine typische Fehlannahme. Sortiere die Begriffe von „sollte jeder kennen“ bis „nur bei tieferem Interesse wichtig“.

Tipp: Das kann später dein persönlicher KI-Spickzettel werden.

#050 Welche KI brauche ich wirklich?

Dafür geeignet: Wenn du nicht zehn verschiedene Tools ausprobieren willst.

PROMPT

Ich möchte KI für folgende Aufgaben nutzen: [AUFGABEN]. Mein technisches Niveau ist [ANFÄNGER/MITTEL]. Mein Budget ist [BETRAG]. Hilf mir zuerst, die nötigen Fähigkeiten zu definieren, bevor du konkrete Tools nennst. Erstelle eine Minimal-Ausstattung mit möglichst wenigen Werkzeugen und erkläre, welche Aufgaben ich zunächst mit einem einzigen allgemeinen KI-Assistenten abdecken kann. Weise darauf hin, dass Preise und Funktionen aktuell geprüft werden müssen.

Tipp: Weniger Tools bedeuten oft weniger Kosten und weniger Lernstress.

Reisen, Freizeit & Lebensqualität

Mehr aus deiner freien Zeit machen - mit Ideen, Planung und neuen Erlebnissen.

#051 Tagesausflug planen

Dafür geeignet: Wenn du spontan etwas unternehmen möchtest.

PROMPT

Plane mir einen entspannten Tagesausflug nach/in [ORT/REGION]. Wir sind [ANZAHL] Personen, interessieren uns für [INTERESSEN] und möchten ungefähr [BUDGET] Euro ausgeben. Erstelle einen Ablauf vom Vormittag bis Abend mit Pausen und Alternativen bei schlechtem Wetter. Kennzeichne Öffnungszeiten, Preise und Fahrpläne als Punkte, die ich aktuell überprüfen muss.

Tip: Aktuelle Informationen immer vor Abfahrt prüfen.

#052 Urlaub nach meinen Interessen

Dafür geeignet: Wenn du nicht nur die üblichen Sehenswürdigkeiten abhaken möchtest.

PROMPT

Ich plane [ANZAHL] Tage in [ZIEL]. Meine Interessen sind [LISTE], mein Reisetempo ist [RUHIG/MITTEL/AKTIV] und mein Budget ungefähr [BETRAG]. Erstelle einen Reiseplan mit höchstens zwei Hauptaktivitäten pro Tag. Mische bekannte Highlights mit ruhigeren Erlebnissen. Füge für jeden Tag eine Schlechtwetter-Alternative hinzu und markiere Angaben, die aktuell recherchiert werden müssen.

Tip: Bitte um eine „entspanntere Version“, wenn der Plan zu voll wirkt.

#053 Packliste ohne Übergepäck

Dafür geeignet: Wenn du immer zu viel oder das Falsche einpackst.

PROMPT

Erstelle mir eine kompakte Packliste für [REISEZIEL] im Zeitraum [DATUM] für [ANZAHL] Tage. Reiseart: [HOTEL/WOHNMOBIL/FLUG/AKTIVURLAUB]. Geplante Aktivitäten: [LISTE]. Teile die Liste in Dokumente, Kleidung, Gesundheit, Technik, Hygiene und Sonstiges. Kennzeichne, was ins Handgepäck gehört und was ich wahrscheinlich weglassen kann.

Tipp: Wetter kurz vor Reisebeginn aktuell prüfen.

#054 Wochenende mit wenig Planung

Dafür geeignet: Wenn du etwas erleben möchtest, aber keinen Organisationsmarathon willst.

PROMPT

Plane ein unkompliziertes Wochenende für mich in/nahe [ORT]. Ich möchte möglichst wenig organisieren und interessiere mich für [INTERESSEN]. Budget: [BETRAG]. Gib mir drei unterschiedliche Varianten: Natur, Kultur/Genuss und gemischt. Jede Variante soll maximal drei Buchungen oder Reservierungen erfordern.

Tipp: Weniger Programmpunkte bedeuten oft mehr Erholung.

#055 Neue Hobbys entdecken

Dafür geeignet: Wenn du Lust auf etwas Neues hast, aber nicht weißt, was zu dir passt.

PROMPT

Hilf mir, drei neue Hobbys zu finden, die zu mir passen. Stelle mir zuerst Fragen zu Interessen, Bewegung, Kreativität, sozialen Kontakten, Budget, Zeit und Lernbereitschaft. Schlage danach sechs Hobbys vor und bewerte sie nach Einstiegskosten, Zeitaufwand, sozialem Faktor und Möglichkeit, sie zunächst unverbindlich auszuprobieren.

Tipp: Teste ein Hobby erst drei Mal, bevor du viel Geld dafür aus gibst.

#056 Freizeit mit Partner oder Freunden neu beleben

Dafür geeignet: Wenn ihr immer dasselbe macht.

PROMPT

Wir sind [PERSONEN/BESCHREIBUNG] und suchen neue gemeinsame Freizeitideen. Unsere Interessen: [LISTE]. Budget pro Aktivität: [BETRAG]. Entfernung maximal: [KM/ZEIT]. Erstelle 20 Ideen und sortiere sie in spontan, halber Tag, ganzer Tag und besonderes Erlebnis. Vermeide nur teure oder touristische Vorschläge.

Tipp: Markiert getrennt eure Favoriten und vergleicht danach.

#057 Fotoprojekt für den Alltag

Dafür geeignet: Wenn du deine Umgebung bewusster wahrnehmen möchtest.

PROMPT

Entwickle für mich eine 14-Tage-Foto-Challenge, die ich mit dem Smartphone machen kann. Jeden Tag soll es ein einfaches Motivthema und eine kleine kreative Aufgabe geben. Ich interessiere mich besonders für [NATUR/MENSCHEN/ARCHITEKTUR/ALLTAG]. Keine technische Fotoausrüstung voraussetzen.

Tipp: Die Challenge eignet sich auch als Social-Media-Serie.

#058 Meine persönliche Wunschliste

Dafür geeignet: Wenn du nicht nur von „irgendwann“ sprechen möchtest.

PROMPT

Hilf mir, eine persönliche Wunschliste für die nächsten fünf Jahre zu erstellen. Stelle mir nacheinander Fragen zu Reisen, Lernen, Familie/Freunde, Gesundheit, Natur, Kultur, Projekten und kleinen Alltagsabenteuern. Fasse meine Antworten anschließend in 25 konkrete Wünsche zusammen und markiere fünf davon, die ich innerhalb der nächsten 90 Tage beginnen könnte.

Tipp: Nicht alles muss groß oder teuer sein.

#059 Ein Erlebnis statt eines Geschenks

Dafür geeignet: Wenn du jemandem gemeinsame Zeit schenken möchtest.

PROMPT

Ich suche ein Erlebnisgeschenk für [PERSON/BEZIEHUNG] zum Anlass [ANLASS]. Die Person interessiert sich für [INTERESSEN]. Budget: [BETRAG]. Region: [ORT]. Schlage zehn Ideen vor, davon mindestens fünf, die nicht von einem bestimmten Anbieter abhängen. Erkläre kurz, warum jede Idee passen könnte.

Tipp: Du kannst danach aktuelle Anbieter separat recherchieren.

#060 Meine freie Zeit bewusster nutzen

Dafür geeignet: Wenn Wochenenden vergehen, ohne dass sie sich wirklich erholsam anfühlen.

PROMPT

Führe mit mir eine kurze Reflexion meiner Freizeit. Frage mich, was mich erholt, was mich belebt, was ich nur aus Gewohnheit tue und welche Menschen oder Aktivitäten mir fehlen. Erstelle danach einen einfachen „Freizeit-Mix“ für einen Monat mit Kategorien: Ruhe, Bewegung, Menschen, Lernen und Erlebnis. Halte den Plan bewusst locker.

Tipp: Freizeit muss nicht optimiert werden - sie darf einfach gut tun.

Geld, Ausgaben & finanzielle Übersicht

Finanzen strukturieren, Entscheidungen vorbereiten und Kosten bewusster betrachten.

#061 Monatsbudget verstehen

Dafür geeignet: Wenn du wissen möchtest, wo dein Geld tatsächlich hingeht.

PROMPT

Hilf mir, ein einfaches Monatsbudget zu erstellen. Meine monatlichen Nettoeinnahmen: [BETRAG]. Feste Ausgaben: [LISTE]. Variable Ausgaben: [LISTE/ODER SCHÄTZUNG]. Unregelmäßige jährliche Kosten: [LISTE]. Ordne alles in verständliche Kategorien, berechne die monatliche Durchschnittsbelastung und zeige mir drei Bereiche, die ich genauer prüfen sollte. Gib keine Anlage- oder Steuerberatung.

Tipp: Nutze echte Zahlen aus Kontoauszügen statt nur grobe Erinnerungen.

#062 Abos und laufende Kosten prüfen

Dafür geeignet: Wenn viele kleine Abbuchungen unbemerkt zusammenkommen.

PROMPT

Hier ist meine Liste regelmäßiger Abos und Verträge mit monatlichen Kosten: [LISTE]. Sortiere sie nach unbedingt nötig, häufig genutzt, selten genutzt und unklar. Berechne die Jahreskosten pro Position und insgesamt. Stelle mir für jede „selten genutzt“-Position eine Entscheidungsfrage, bevor du eine Kündigung empfiehlst.

Tipp: Nicht jede Ausgabe muss gestrichen werden - entscheidend ist bewusste Nutzung.

#063 Kaufentscheidung nüchtern prüfen

Dafür geeignet: Wenn du bei einer größeren Anschaffung unsicher bist.

PROMPT

Ich überlege, [KAUF] für ungefähr [BETRAG] Euro zu kaufen. Stelle mir zuerst fünf Fragen zu Bedarf, Nutzungshäufigkeit, Alternativen, Folgekosten und finanzieller Priorität. Erstelle danach eine Pro/Contra-Liste und berechne, wenn sinnvoll, die groben Kosten pro Nutzung auf Basis meiner Angaben. Erfinde keine aktuellen Preise oder Finanzierungsbedingungen.

Tipp: 24 Stunden Bedenkzeit helfen bei vielen Impulskäufen.

#064 Sparziel ohne Frust

Dafür geeignet: Wenn du ein Ziel erreichen möchtest, ohne den Alltag komplett einzuschränken.

PROMPT

Ich möchte bis [DATUM] ungefähr [BETRAG] Euro für [ZIEL] zurücklegen. Meine monatlich realistisch verfügbare Summe ist [BETRAG]. Berechne verschiedene Sparpfade und zeige mir, welche Anpassung notwendig wäre, wenn der Zeitraum oder die Rate nicht ausreicht. Schlage nur allgemeine Budgetmaßnahmen vor und keine riskanten Anlageprodukte.

Tipp: Ein Sparziel sollte zu deinem echten Alltag passen.

#065 Versicherungen für ein Gespräch strukturieren

Dafür geeignet: Wenn du deine Verträge einmal geordnet überprüfen möchtest.

PROMPT

Ich möchte meine Versicherungen mit einem Fachberater überprüfen. Meine Verträge sind: [LISTE].
Erstelle mir eine neutrale Übersicht mit Zweck, Beitrag, Laufzeit, Selbstbeteiligung und offenen Fragen. Formuliere zehn Fragen, mit denen ich Doppelversicherungen, Deckungslücken, Ausschlüsse und Kündigungsfristen klären kann. Empfiehl keine konkrete Police.

Tipp: Der Prompt bereitet das Gespräch vor - er ersetzt keine Versicherungsberatung.

#066 Nebeneinkommen realistisch planen

Dafür geeignet: Wenn du zusätzliche Einnahmen suchst, aber keine Luftschlösser möchtest.

PROMPT

Ich möchte mir ein zusätzliches Einkommen aufbauen. Meine Fähigkeiten sind [LISTE], verfügbare Zeit [STUNDEN/WOCHE], Startbudget [BETRAG] und gewünschter Kundenkontakt [WENIG/MITTEL/VIEL]. Schlage fünf realistische Modelle vor. Bewerte jedes nach Anlaufzeit, Kosten, benötigten Fähigkeiten, laufendem Aufwand, Kundenkontakt und Skalierbarkeit. Gib keine Einkommensgarantie und kennzeichne Annahmen.

Tipp: Ein gutes Modell passt zu deinen Ressourcen, nicht nur zu einer Trendidee.

#067 Eine Online-Chance kritisch prüfen

Dafür geeignet: Wenn dir jemand ein Geschäfts- oder Empfehlungsmodell anbietet.

PROMPT

Ich prüfe folgende Online-Einkommensmöglichkeit: [BESCHREIBUNG]. Erstelle eine Due-Diligence-Fragenliste zu Betreiber, Produktnutzen, Kosten, laufenden Gebühren, Vergütung, Auszahlungen, Rückerstattung, Datenschutz, Rekrutierungsabhängigkeit und rechtlicher Transparenz. Markiere Warnsignale und Informationen, die ich unabhängig verifizieren sollte. Triff ohne Belege keine Aussage, dass das Modell seriös oder unseriös ist.

Tipp: Gerade bei Verdienstversprechen lohnt sich eine zweite unabhängige Prüfung.

#068 Kosten einer Entscheidung sichtbar machen

Dafür geeignet: Wenn zwei Optionen ähnlich wirken.

PROMPT

Ich schwanke finanziell zwischen [OPTION A] und [OPTION B]. Hilf mir, die Gesamtkosten über [ZEITRAUM] zu vergleichen. Berücksichtige Kaufpreis, laufende Kosten, Wartung, Gebühren, Zeitaufwand, Wiederverkaufswert und Risiken, soweit ich Daten liefere. Erstelle drei Szenarien: günstig, realistisch, teuer. Kennzeichne fehlende Zahlen ausdrücklich.

Tipp: Unbekannte Werte besser als Spanne behandeln statt erfinden.

#069 Finanzunterlagen für den Monat ordnen

Dafür geeignet: Wenn du Ordnung willst, bevor du dich mit Zahlen beschäftigst.

PROMPT

Erstelle mir eine monatliche Finanz-Checkliste für einen privaten Haushalt. Sie soll in höchstens 45 Minuten erledigbar sein und enthalten: Kontostand prüfen, ungewöhnliche Abbuchungen, Rechnungen, Abos, Rücklagen, kommende größere Zahlungen und Dokumentenablage. Ergänze eine kurze Quartals- und Jahresliste. Keine Steuerberatung.

Tipp: Ein fester monatlicher Termin macht Finanzen weniger belastend.

#070 Meine finanziellen Prioritäten klären

Dafür geeignet: Wenn du nicht weißt, ob Sparen, Tilgen oder Genießen gerade wichtiger ist.

PROMPT

Führe mit mir ein neutrales Gespräch über meine finanziellen Prioritäten. Frage nach Sicherheit, Schulden, Rücklagen, größeren Zielen, Familie, Lebensqualität und Risikogefühl. Fasse meine Antworten danach in einer Prioritätenliste zusammen. Gib keine individuelle Anlageempfehlung, sondern zeige mir, welche Fragen ich mit einer qualifizierten Finanz- oder Steuerberatung klären sollte.

Tipp: Prioritäten sind persönlich - nicht jede „optimale“ Strategie passt zu jedem Leben.

Beruf, Selbstständigkeit & neue Chancen

Eigene Stärken nutzen, Ideen prüfen und neue berufliche Wege vorbereiten.

#071 Meine Stärken neu betrachten

Dafür geeignet: Wenn du wissen willst, was du beruflich noch nutzen könntest.

PROMPT

Stelle mir zehn Fragen zu meinen bisherigen Tätigkeiten, Erfolgen, Aufgaben, die mir leichtfallen, Dingen, um die andere mich bitten, und Themen, die mich interessieren. Fasse daraus meine übertragbaren Fähigkeiten zusammen. Nenne anschließend fünf berufliche oder selbstständige Richtungen, in denen diese Fähigkeiten nützlich sein könnten. Keine unrealistischen Einkommensversprechen.

Tipp: Erfahrung ab 45 ist oft ein Vorteil - wenn man sie richtig beschreibt.

#072 Business-Idee aus Erfahrung entwickeln

Dafür geeignet: Wenn du aus Wissen oder Erfahrung ein Angebot machen möchtest.

PROMPT

Meine Erfahrungen und Kenntnisse sind: [LISTE]. Meine Interessen: [LISTE]. Hilf mir, daraus fünf kleine Business-Ideen zu entwickeln, die mit wenig Startkapital testbar sind. Für jede Idee: Zielgruppe, konkretes Problem, einfachstes Angebot, erster Test innerhalb von sieben Tagen und größte Unsicherheit. Vermeide Ideen, die nur funktionieren, wenn ich sofort viele Follower habe.

Tipp: Zuerst Nachfrage testen, dann umfangreich bauen.

#073 Dienstleistung mit wenig Kundenkontakt

Dafür geeignet: Wenn du online arbeiten möchtest, aber nicht ständig telefonieren willst.

PROMPT

Ich suche eine online erbringbare Dienstleistung mit möglichst wenig direktem Kundenkontakt. Meine Fähigkeiten: [LISTE]. Tools, die ich beherrsche: [LISTE]. Zeit pro Woche: [STUNDEN]. Entwickle sechs Angebote, die über klare Briefings, Formulare und asynchrone Kommunikation abgewickelt werden können. Zeige, wie ich den Leistungsumfang standardisieren könnte.

Tipp: Ein standardisiertes Paket reduziert Rückfragen und Stress.

#074 Mein erstes digitales Produkt

Dafür geeignet: Wenn du Wissen in ein E-Book, eine Vorlage oder einen Guide verwandeln möchtest.

PROMPT

Ich möchte ein kleines digitales Produkt entwickeln. Meine Zielgruppe ist [ZIELGRUPPE], ihr Problem [PROBLEM], meine Erfahrung dazu [ERFAHRUNG]. Schlage fünf Produktideen vor, die in maximal zwei Wochen erstellt werden können. Für jede: Ergebnis für den Käufer, Format, grober Umfang, Testpreis und wie ich vor der Erstellung Nachfrage prüfen könnte.

Tipp: Ein kleines nützliches Produkt ist besser als ein riesiger Kurs, der nie fertig wird.

#075 Angebot verständlich formulieren

Dafür geeignet: Wenn du selbst nicht klar sagen kannst, was du eigentlich verkaufst.

PROMPT

Mein Angebot ist: [BESCHREIBUNG]. Meine Zielgruppe: [ZIELGRUPPE]. Hilf mir, es in einem klaren Satz zu formulieren: wem helfe ich, bei welchem Problem, mit welchem konkreten Ergebnis und auf welche Art. Erstelle fünf Varianten ohne übertriebene Versprechen. Danach formuliere eine kurze Erklärung in 80 Wörtern für meine Website.

Tipp: Wenn ein Angebot leicht erklärbar ist, wird Marketing deutlich einfacher.

#076 Preismodell durchdenken

Dafür geeignet: Wenn du für eine Leistung einen sinnvollen Preisrahmen suchst.

PROMPT

Ich biete [LEISTUNG] an. Mein Aufwand pro Auftrag: [STUNDEN/KOSTEN]. Zielgruppe: [ZIELGRUPPE]. Hilf mir, drei Preis- und Paketmodelle zu strukturieren. Berücksichtige Zeit, direkte Kosten, Korrekturschleifen, Support und gewünschte Marge. Erfinde keine Marktpreise, wenn keine aktuellen Daten vorliegen. Zeige mir außerdem, welche Informationen ich recherchieren sollte, bevor ich den Preis festlege.

Tipp: Preis ist nicht nur Arbeitszeit - auch Risiko und Support zählen.

#077 Ersten Kunden ohne Werbung finden

Dafür geeignet: Wenn du ein neues Angebot testen möchtest.

PROMPT

Mein Angebot: [ANGEBOT]. Zielgruppe: [ZIELGRUPPE]. Entwickle einen 14-Tage-Plan, um erste Interessenten ohne bezahlte Werbung zu finden. Nutze bestehende Kontakte, relevante Gruppen, persönliche Nachrichten, hilfreichen Content und Partnerschaften. Formuliere konkrete, respektvolle Kontakttexte ohne Druck oder Spam. Ziel ist Feedback und erste Gespräche, keine Garantie auf Abschlüsse.

Tipp: Ein ehrliches Testangebot kann wertvoller sein als monatelanges Perfektionieren.

#078 Arbeitsablauf standardisieren

Dafür geeignet: Wenn jede Kundenaufgabe wieder von Null beginnt.

PROMPT

Ich erledige regelmäßig folgende Dienstleistung: [BESCHREIBUNG]. Zerlege den Ablauf in Anfrage, Briefing, Vorbereitung, Umsetzung, Qualitätskontrolle, Lieferung, Korrektur und Abschluss. Erstelle daraus eine wiederverwendbare Checkliste und markiere Schritte, die mit Vorlagen oder KI unterstützt werden könnten. Weise auf Schritte hin, die menschliche Kontrolle brauchen.

Tipp: Ein Standardprozess spart Zeit und verbessert die Qualität.

#079 Nebenprojekt mit wenig Risiko testen

Dafür geeignet: Wenn du eine Idee ausprobieren willst, ohne sofort alles umzustellen.

PROMPT

Ich überlege, nebenbei [IDEE] zu starten. Meine verfügbare Zeit ist [STUNDEN/WOCHE], Budget [BETRAG] und Risiko, das ich akzeptiere [NIEDRIG/MITTEL]. Entwickle einen 30-Tage-Testplan mit kleinstmöglichem Angebot, klaren Erfolgskriterien und einem Stop-Kriterium. Zeige mir, was ich bewusst noch nicht bauen oder kaufen sollte.

Tipp: Ein Test darf auch zeigen, dass eine Idee nicht passt.

#080 Berufliche Neuorientierung strukturieren

Dafür geeignet: Wenn du über Veränderung nachdenkst, aber nicht ins Blaue springen willst.

PROMPT

Ich denke über eine berufliche Veränderung von [AKTUELL] Richtung [WUNSCH/NOCH OFFEN] nach. Stelle mir Fragen zu Motivation, Einkommen, Sicherheit, Fähigkeiten, Arbeitszeit, Ort, Gesundheit, Familie und Lernbereitschaft. Erstelle danach drei realistische Szenarien: kleine Veränderung, mittlerer Wechsel, großer Neustart. Nenne für jedes die ersten drei Informationsschritte.

Tipp: Eine Neuorientierung kann stufenweise erfolgen - nicht nur als radikaler Schnitt.

Social Media & digitales Einkommen

Content entwickeln, Reichweite besser nutzen und digitale Möglichkeiten verstehen.

#081 30 Content-Ideen aus drei Themen

Dafür geeignet: Wenn du regelmäßig posten möchtest, ohne jeden Tag neu zu grübeln.

PROMPT

Meine drei Themen sind [THEMA 1], [THEMA 2] und [THEMA 3]. Meine Zielgruppe ist [ZIELGRUPPE]. Entwickle 30 Content-Ideen, verteilt auf praktische Tipps, persönliche Erfahrungen, häufige Fehler, Fragen, Mythen, Checklisten und kleine Geschichten. Jede Idee soll einen klaren Nutzen haben und sich als kurzer Social-Media-Post oder Reel eignen. Vermeide Clickbait und unbelegte Behauptungen.

Tipp: Markiere danach die zehn Ideen, die du selbst gern erzählen würdest.

#082 Reel-Hook für die ersten zwei Sekunden

Dafür geeignet: Wenn deine Videos zu langsam starten.

PROMPT

Thema meines Reels: [THEMA]. Zielgruppe: [ZIELGRUPPE]. Erstelle 15 kurze Hooks mit maximal 10 Wörtern. Nutze unterschiedliche Ansätze: direkte Frage, überraschende Beobachtung, Fehler, persönliche Erfahrung und „Wenn du ...“. Keine Angst- oder Gesundheitsübertreibungen. Markiere die drei Varianten, die am natürlichsten gesprochen klingen.

Tipp: Sprich den Hook direkt in die Kamera und verzichte auf ein langes Intro.

#083 30-Sekunden-Reel schreiben

Dafür geeignet: Wenn du einen klaren Aufbau für Kurzvideos brauchst.

PROMPT

Schreibe ein natürlich gesprochenes 30-Sekunden-Reel zum Thema [THEMA] für [ZIELGRUPPE]. Aufbau: 0-3 Sekunden Hook, 3-20 Sekunden ein konkreter Gedanke oder drei kurze Punkte, 20-27 Sekunden persönlicher Nutzen, 27-30 Sekunden einfacher Call-to-Action. Füge kurze Texteinblendungen hinzu. Keine unbelegten Versprechen.

Tipp: Ein Reel sollte eine Kernidee haben - nicht fünf Themen gleichzeitig.

#084 Eine Idee für vier Plattformen anpassen

Dafür geeignet: Wenn du denselben Inhalt nutzt, aber nicht überall identisch posten willst.

PROMPT

Ich habe folgende Kernidee: [IDEE]. Erstelle daraus vier plattformspezifische Versionen für TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts und Facebook. Passe Hook, Ton, Textlänge und Call-to-Action an die typische Nutzung an, ohne den Kerninhalt zu verändern. Erkläre kurz, was du pro Plattform geändert hast.

Tipp: Die Idee kann gleich bleiben - Verpackung und CTA dürfen sich unterscheiden.

#085 Kommentar-CTA, der echte Antworten bringt

Dafür geeignet: Wenn du mehr Interaktion statt nur „Link in Bio“ möchtest.

PROMPT

Mein Beitrag handelt von [THEMA]. Erstelle zehn Abschlussfragen, die echte persönliche Antworten fördern. Die Fragen sollen leicht zu beantworten sein und nicht manipulativ wirken. Mische Entweder-oder, Erfahrung, Meinung und kurze Ein-Wort-Antworten. Vermeide Fragen, die nur auf Zustimmung abzielen.

Tipp: Je einfacher die Frage, desto eher antworten Menschen spontan.

#086 Leadmagnet entwickeln

Dafür geeignet: Wenn du aus Social-Media-Reichweite E-Mail-Kontakte machen möchtest.

PROMPT

Meine Zielgruppe ist [ZIELGRUPPE] und mein Thema [THEMA]. Entwickle zehn kostenlose Leadmagnet-Ideen, die in höchstens 15 Minuten konsumierbar sind und ein kleines sofortiges Ergebnis liefern. Für die drei besten: Titel, Inhalt in fünf Punkten, Formular-Headline und Call-to-Action. Vermeide übertriebene Versprechen.

Tipp: Ein Leadmagnet sollte ein kleines Problem lösen - nicht alles auf einmal.

#087 Willkommensmail nach einem Freebie

Dafür geeignet: Wenn jemand sich gerade in deine E-Mail-Liste eingetragen hat.

PROMPT

Schreibe eine freundliche Willkommensmail für jemanden, der mein Freebie [FREEBIE] heruntergeladen hat. Zielgruppe: [ZIELGRUPPE]. Ton: persönlich, klar, nicht aufdringlich. Inhalt: Danke, Download-Link-Platzhalter, ein einfacher Anwendungstipp, kurze Erklärung, wofür meine Marke steht, und ein Link-Platzhalter zur Website. Noch kein harter Verkauf.

Tipp: Die erste Mail soll Vertrauen schaffen und das Geschenk liefern.

#088 E-Mail-Serie für sieben Tage

Dafür geeignet: Wenn du neue Kontakte sinnvoll begleiten möchtest.

PROMPT

Entwickle eine 7-Tage-Willkommensserie nach dem Download von [FREEBIE]. Ziel: Vertrauen, Nutzen und wiederkehrende Websitebesuche. Plane für jeden Tag Betreff, Kernidee, einen konkreten Tipp und einen einzigen Call-to-Action. Baue erst am letzten Tag ein dezentes Angebot oder eine Empfehlung ein. Vermeide täglichen Verkaufsdruck.

Tipp: Jede Mail sollte auch ohne Kaufentscheidung einen echten Nutzen haben.

#089 Affiliate-Angebot transparent vorstellen

Dafür geeignet: Wenn du ein Produkt empfiehlst und dafür eine Provision erhalten kannst.

PROMPT

Ich möchte [PRODUKT/DIENST] als Affiliate empfehlen. Erstelle eine sachliche Vorstellungsstruktur mit: Problem, für wen geeignet, Hauptfunktionen, mögliche Nachteile, Kosten-Platzhalter, Alternativen, eigene Einordnung und klarer Transparenzhinweis zur Provision. Keine Garantieverprechen und keine falsche Dringlichkeit.

Tipp: Transparenz erhöht langfristig das Vertrauen.

#090 Digitales Einkommensmodell vergleichen

Dafür geeignet: Wenn du mehrere Online-Modelle gegeneinander abwägen möchtest.

PROMPT

Vergleiche für mich diese Modelle: digitale Produkte, Affiliate-Marketing, KI-Dienstleistungen, Content-Monetarisierung und Empfehlungsprogramme. Mein Profil: [ZEIT, FÄHIGKEITEN, BUDGET, KUNDENKONTAKT]. Bewerte jedes Modell nach Startaufwand, Lernkurve, wiederkehrendem Aufwand, Kontrolle über das Angebot, Risiko und realistischer Skalierbarkeit. Keine Einkommensgarantien.

Tipp: Der beste Weg ist oft eine Kombination, die zu deinen Stärken passt.

Persönliche Entwicklung & Freiheit

Ziele klären, Entscheidungen reflektieren und das eigene Leben bewusster gestalten.

#091 Was ist mir heute wirklich wichtig?

Dafür geeignet: Wenn du Prioritäten neu sortieren möchtest.

PROMPT

Führe mit mir ein persönliches Prioritätengespräch. Stelle mir nacheinander Fragen zu Gesundheit, Beziehungen, Zeit, Arbeit, Geld, Lernen, Erlebnissen und Ruhe. Warte jeweils auf meine Antwort. Fasse danach meine fünf wichtigsten Werte und drei mögliche Konflikte zwischen ihnen zusammen. Formuliere keine Lebensentscheidungen für mich, sondern Fragen, über die ich weiter nachdenken kann.

Tipp: Werte helfen besonders dann, wenn mehrere Optionen gleichzeitig gut wirken.

#092 Mein nächstes Lebenskapitel

Dafür geeignet: Wenn du das Gefühl hast, dass ein neuer Abschnitt beginnt.

PROMPT

Ich bin [ALTER] Jahre alt und denke über mein nächstes Lebenskapitel nach. Stelle mir zehn offene Fragen zu dem, was ich behalten, loslassen, lernen, erleben und verändern möchte. Fasse meine Antworten anschließend als eine Seite „Mein nächstes Kapitel“ zusammen - ohne Pathos, sondern konkret und persönlich. Ergänze drei kleine Schritte für die nächsten 30 Tage.

Tipp: Ein neues Kapitel beginnt oft mit kleinen Entscheidungen.

#093 Drei Dinge, die ich nicht mehr aufschieben möchte

Dafür geeignet: Wenn „irgendwann“ zu oft vorkommt.

PROMPT

Hilf mir, drei Dinge zu identifizieren, die ich schon lange aufschiebe. Frage mich nach Gründen, Bedeutung, Angst, Aufwand und dem Preis des weiteren Wartens. Entwickle für jedes Thema einen ersten Schritt, der innerhalb von 20 Minuten möglich ist. Keine Schuldzuweisungen, sondern nüchterne Unterstützung.

Tipp: Ein erster Schritt ist wertvoller als ein perfekter Plan.

#094 Entscheidung ohne endloses Grübeln

Dafür geeignet: Wenn du zwischen zwei Wegen festhängst.

PROMPT

Ich schwanke zwischen [OPTION A] und [OPTION B]. Führe mich durch eine strukturierte Entscheidung: Werte, Chancen, Risiken, Umkehrbarkeit, Kosten, Auswirkungen in einem Jahr und was ich bereuen könnte. Stelle mir zuerst Fragen, bevor du zusammenfasst. Gib keine endgültige Entscheidung vor, sondern zeige mir, welche Kriterien für mich offenbar am stärksten wiegen.

Tipp: Nicht jede Entscheidung braucht absolute Sicherheit.

#095 Meine persönliche Stop-doing-Liste

Dafür geeignet: Wenn du mehr Freiheit nicht durch noch mehr Aufgaben erreichen willst.

PROMPT

Ich möchte eine Stop-doing-Liste entwickeln. Mein Alltag besteht aus [BESCHREIBUNG]. Frage mich nach Verpflichtungen, Gewohnheiten, digitalen Ablenkungen, unnötigem Perfektionismus und Aufgaben, die andere übernehmen könnten. Erstelle danach zehn mögliche Dinge, die ich reduzieren, beenden oder vereinfachen könnte. Lass mich selbst auswählen, statt alles als Pflicht zu formulieren.

Tipp: Freiheit entsteht oft auch durch Weglassen.

#096 Dankbarkeit ohne Kitsch

Dafür geeignet: Wenn du bewusster wahrnehmen möchtest, was bereits gut ist.

PROMPT

Erstelle mir eine 7-Tage-Reflexion zu Dankbarkeit, die nicht oberflächlich wirkt. Jeden Tag soll es eine konkrete Frage geben, etwa zu Menschen, Fähigkeiten, kleinen Momenten, schwierigen Erfahrungen mit Lerneffekt, Natur oder Möglichkeiten. Vermeide Zwangspositivität. Lass auch Raum für Dinge, die gerade nicht gut sind.

Tipp: Dankbarkeit muss Schwierigkeiten nicht kleinreden.

#097 Meine 12-Monats-Vision

Dafür geeignet: Wenn du ein Jahr bewusst gestalten möchtest.

PROMPT

Hilf mir, eine realistische 12-Monats-Vision zu entwickeln. Frage mich nacheinander zu Gesundheit, Beziehungen, Arbeit/Projekt, Finanzen, Lernen, Reisen/Erlebnissen und Erholung. Formuliere aus meinen Antworten pro Bereich ein gewünschtes Ergebnis und einen ersten messbaren Schritt. Begrenze die Gesamtzahl aktiver Ziele auf fünf.

Tipp: Weniger Ziele erhöhen die Chance, dass wirklich etwas passiert.

#098 Was würde ich meinem jüngeren Ich sagen?

Dafür geeignet: Für persönliche Reflexion und vielleicht sogar ein gutes Reel.

PROMPT

Führe mit mir ein Interview zum Thema „Was würde ich meinem jüngeren Ich heute sagen?“. Stelle mir Fragen zu Arbeit, Geld, Gesundheit, Beziehungen, Fehlern, Mut und Zeit. Fasse meine Antworten anschließend in fünf persönliche Lektionen zusammen. Verwende meine Aussagen, ohne mir Erfahrungen anzudichten. Formuliere zusätzlich eine kurze Version für ein 30-Sekunden-Video.

Tipp: Dieser Prompt verbindet persönliche Reflexion und authentischen Content.

#099 Mein persönliches Freiheitsbarometer

Dafür geeignet: Wenn du Freiheit konkreter definieren möchtest.

PROMPT

Hilf mir, persönliche Freiheit messbarer zu machen. Entwickle gemeinsam mit mir ein einfaches Barometer mit den Bereichen Zeit, Gesundheit, Finanzen, Beziehungen, Wohnort/Umfeld, Lernmöglichkeiten und Entscheidungsfreiheit. Lass mich jeden Bereich von 1 bis 10 bewerten und frage nach der Begründung. Leite daraus drei kleine Hebel ab, die ich selbst beeinflussen kann.

Tipp: Es geht um persönliche Orientierung, nicht um einen objektiven „Freiheitswert“.

#100 Mein persönlicher Freiheitsplan

Dafür geeignet: Wenn du aus vielen Gedanken konkrete nächste Schritte machen willst.

PROMPT

Ich möchte in den kommenden zwölf Monaten mehr persönliche Freiheit gewinnen. Betrachte mit mir die Bereiche Gesundheit, Zeit, Finanzen, Beziehungen, persönliche Entwicklung und digitale Möglichkeiten. Stelle mir zunächst für jeden Bereich zwei Fragen und warte auf meine Antworten. Erstelle danach eine 12-Monats-Roadmap mit einem Hauptziel pro Bereich, kleinen Gewohnheiten und konkreten nächsten Schritten. Priorisiere zum Schluss die drei Veränderungen, die wahrscheinlich den größten positiven Unterschied in meinem Alltag machen würden. Triff keine medizinischen oder finanziellen Entscheidungen für mich.

Tipp: Dieser Prompt eignet sich als jährlicher persönlicher Check-in.

Dein nächster Schritt

Du musst nicht alle 100 Prompts ausprobieren. Wähle heute einen einzigen Prompt, der zu einer echten Aufgabe in deinem Alltag passt. Gute KI-Nutzung beginnt nicht mit möglichst vielen Tools, sondern mit einer konkreten Frage, die dir wirklich weiterhilft.

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

Mehr kostenlose Guides, Prompts und neue digitale Möglichkeiten:

myfreedomai.de

Wichtiger Hinweis

Dieser Guide dient der allgemeinen Information und Inspiration. KI kann Fehler machen. Inhalte zu Gesundheit, Finanzen, Recht oder anderen wichtigen Entscheidungen ersetzen keine individuelle Beratung durch qualifizierte Fachpersonen. Prüfe wichtige Angaben immer anhand verlässlicher Quellen und gib keine sensiblen persönlichen Daten in KI-Systeme ein.