

MYFREEDOMAI · KI-BIBLIOTHEK

Band 1

ChatGPT verstehen

Der einfache Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz.

EINSTEIGER

20 SEITEN

myfreedomai.de

Premium Leitfaden

KAPITEL 01

Willkommen bei ChatGPT

Dieser Leitfaden führt dich Schritt für Schritt in die Welt von ChatGPT ein. Ganz ohne Fachsprache. Wir zeigen dir, was ChatGPT ist, was es kann – und was nicht.

Am Ende weißt du, wie du ChatGPT im Alltag nutzt, um Zeit zu sparen, Ideen zu finden und Texte zu schreiben. Ganz einfach. Ganz für dich.

▢ Tipp für den Einstieg

Lies den Leitfaden entspannt durch. Du musst nichts auswendig lernen – probiere einfach aus, was dir gefällt.

▢ KI erklärt

ChatGPT ist ein KI-Assistent, der auf Fragen antwortet und beim Schreiben hilft. Du sprichst mit ihm wie mit einer Person.

KAPITEL 02

Was ist KI?

KI steht für Künstliche Intelligenz. Damit sind Computerprogramme gemeint, die Aufgaben lösen, für die früher Menschen nötig waren – zum Beispiel Sprache verstehen, Bilder erkennen oder Vorschläge machen.

KI lernt aus vielen Beispielen. Je mehr sie sieht, desto besser wird sie darin, Muster zu erkennen. Sie „denkt“ aber nicht wie ein Mensch.

- KI ist ein Werkzeug – keine Person und kein Ersatz für dich.
- KI lernt aus Daten. Sie kennt keine Wahrheit, sondern Wahrscheinlichkeiten.
- KI kann helfen, Zeit zu sparen und Ideen zu entwickeln.

⚠ Wichtig

KI kann sich irren. Prüfe wichtige Informationen immer bei einer verlässlichen Quelle nach.

KAPITEL 03

Was ist ein Sprachmodell?

ChatGPT ist ein sogenanntes Sprachmodell. Ein Sprachmodell ist eine KI, die mit sehr vielen Texten trainiert wurde und daraus gelernt hat, wie Sprache funktioniert.

Es sagt Wort für Wort voraus, was am wahrscheinlichsten als Nächstes kommt. Deshalb wirken die Antworten so flüssig und natürlich.

□ KI erklärt

Stell dir vor, jemand hat unzählige Bücher gelesen. Wenn du ihn etwas fragst, formuliert er eine Antwort in eigenen Worten – ähnlich arbeitet ein Sprachmodell.

□ Tipp

Je klarer deine Frage, desto besser die Antwort. Formuliere so, wie du es einem hilfsbereiten Kollegen sagen würdest.

KAPITEL 04

Was kann ChatGPT?

ChatGPT ist ein vielseitiger Assistent. Diese Aufgaben erledigt es besonders gut:

- Texte schreiben: E-Mails, Beiträge, Beschreibungen.
- Erklären: komplizierte Themen in einfache Worte fassen.
- Zusammenfassen: lange Texte auf das Wesentliche kürzen.
- Ideen entwickeln: Namen, Titel, Konzepte, Vorschläge.
- Übersetzen: zwischen vielen Sprachen.
- Strukturieren: Listen, Pläne, Gliederungen erstellen.
- Nachfragen: du kannst jederzeit weiterfragen.

▢ Praxis

Sag ChatGPT einfach, was du brauchst. Beispiel: „Schreibe mir eine freundliche E-Mail an meinen Vermieter.“

KAPITEL 05

Was kann ChatGPT NICHT?

So hilfreich ChatGPT auch ist – es gibt klare Grenzen. Kenne sie, dann nutzt du das Werkzeug sicher.

- Keine Gefühle, keine Meinung, kein Bewusstsein.
- Kein Ersatz für ärztliche, rechtliche oder finanzielle Beratung.
- Keine Garantie für Aktualität – Wissen kann veraltet sein.
- Kann sich irren oder Dinge frei erfinden („Halluzinieren“).
- Kein Ersatz für dich, deine Erfahrung und dein Urteil.

⚠ Wichtig

Nutze ChatGPT als Unterstützung, nicht als alleinige Quelle. Prüfe wichtige Fakten immer nach.

KAPITEL 06

Mein erster Prompt

Ein Prompt ist einfach das, was du in ChatGPT eintippst. Eine Frage oder eine Aufgabe. Je klarer der Prompt, desto besser die Antwort.

BEISPIEL PROMPT

Schreibe mir eine freundliche E-Mail an meinen Nachbarn. Ich möchte fragen, ob er am Samstag beim Umzug hilft. Kurz, herzlich, drei Sätze.

□ Aufbau eines guten Prompts

1. Rolle oder Kontext angeben. 2. Aufgabe klar formulieren. 3. Länge, Ton und Format nennen.

KAPITEL 07

Die größten Fehler

Diese Fehler machen Einsteiger häufig – und alle sind leicht zu vermeiden.

- Zu kurze Prompts wie „schreib was Nettes“.
- Kein Kontext („Für wen? Wozu? Wie lang?“).
- Antworten ungeprüft übernehmen.
- Persönliche Daten ohne Grund eingeben.
- Aufgeben, wenn die erste Antwort nicht passt.
- Zu viele Aufgaben in einem Prompt mischen.

▢ Praxis

Nicht zufrieden? Sag es einfach: „Kürzer, bitte.“ · „Freundlicher.“ · „Mit Beispielen.“
ChatGPT passt die Antwort direkt an.

KAPITEL 08

10 gute Prompts

- 01** „Fasse diesen Text in 5 Sätzen zusammen.“
- 02** „Erkläre mir X, als wäre ich 12 Jahre alt.“
- 03** „Schreibe eine freundliche Absage-E-Mail.“
- 04** „Gib mir 10 Ideen für einen Titel zu ...“
- 05** „Übersetze diesen Absatz ins Englische, natürlich.“
- 06** „Erstelle einen Wochenplan für gesunde Ernährung.“
- 07** „Formuliere höflicher, aber bestimmt.“
- 08** „Fasse diese E-Mail in 3 Bullet Points zusammen.“
- 09** „Nenne Vor- und Nachteile von ...“
- 10** „Erstelle mir eine Checkliste für einen Umzug.“

KAPITEL 09

Texte schreiben

ChatGPT hilft dir, Texte schneller und klarer zu schreiben. Ob E-Mail, Beitrag oder kurze Beschreibung – sag einfach, was du brauchst.

- E-Mails formulieren (freundlich, sachlich, kurz).
- Beiträge für Social Media entwerfen.
- Beschreibungen für Produkte oder Angebote.
- Bewerbungsschreiben strukturieren.

Tip

Gib deinen Wunshton an: „locker“, „sachlich“, „herzlich“, „professionell“. So klingt der Text nach dir.

KAPITEL 10

Ideen finden

Wenn du feststeckst, ist ChatGPT wie ein Sparringspartner. Es liefert dir viele Vorschläge – du wählst die besten aus.

- „Gib mir 20 Ideen für ...“
- „Nenne 10 alternative Formulierungen für ...“
- „Welche Aspekte sollte ich zu ... bedenken?“
- „Was übersehe ich in meinem Plan?“

▢ Praxis

Nutze ChatGPT bewusst als Ideengeber. Deine Entscheidung bleibt bei dir.

KAPITEL 11

Zusammenfassen

Lange Texte, komplizierte Anleitungen, endlose E-Mails – ChatGPT bringt es auf den Punkt.

- „Fasse diesen Text in 5 Sätzen zusammen.“
- „Nenne die 3 wichtigsten Aussagen.“
- „Erstelle eine kurze Bullet-Liste.“
- „Erkläre mir das Ergebnis in einfachen Worten.“

Tip

Kopiere den Text einfach in das Chatfenster und ergänze deine Anweisung darüber. Kurz und klar.

KAPITEL 12

Übersetzen

ChatGPT übersetzt zwischen vielen Sprachen – und wirkt dabei oft natürlicher als klassische Übersetzer.

- „Übersetze diesen Absatz ins Englische, natürlicher Ton.“
- „Formuliere die Übersetzung höflich und geschäftlich.“
- „Erkläre kulturelle Besonderheiten meiner Formulierung.“

⚠ **Wichtig**

Für rechtlich oder medizinisch wichtige Texte hole zusätzlich eine professionelle Übersetzung ein.

KAPITEL 13

Bilder planen

ChatGPT kann dir helfen, gute Bildideen zu formulieren – etwa für Bildgeneratoren oder Fotografen.

- „Beschreibe ein Bild für einen KI-Bildgenerator: ...“
- „Nenne Stimmung, Farben, Bildaufbau und Stil.“
- „Formuliere 5 Varianten mit unterschiedlichem Stil.“

❏ KI erklärt

ChatGPT erstellt selbst keine Bilder in diesem Leitfaden – aber es hilft dir, deine Bildidee klar in Worte zu fassen.

KAPITEL 14

Zeit sparen

Der größte Vorteil im Alltag: ChatGPT spart dir Zeit bei wiederkehrenden Aufgaben.

- Vorlagen für E-Mails erstellen.
- Wochenpläne, Einkaufslisten, Reisechecklisten.
- Zusammenfassungen von Meetings oder Artikeln.
- Textbausteine, die du immer wieder brauchst.

▢ Praxis

Speichere gute Prompts in einer Notiz. So hast du deine besten Vorlagen immer griffbereit.

KAPITEL 15

Datenschutz

ChatGPT ist ein hilfreiches Werkzeug – aber gib nur ein, was du auch anderen zeigen würdest.

- Keine Passwörter, Bankdaten oder Kreditkartennummern.
- Keine sensiblen Gesundheitsdaten oder Diagnosen.
- Keine vertraulichen Firmen- oder Kundendaten.
- Namen, Adressen und persönliche Details bewusst anonymisieren.

⚠ Wichtig

Behandle das Chatfenster wie ein öffentliches Notizbuch – nicht wie deinen privaten Tresor.

KAPITEL 16

FAQ

Ist ChatGPT kostenlos?

Es gibt eine kostenlose Version. Für erweiterte Funktionen bietet OpenAI bezahlte Pläne an.

Kann ChatGPT Deutsch?

Ja. Du kannst in vielen Sprachen fragen – auch auf Deutsch, in ganz normalen Sätzen.

Ist ChatGPT immer richtig?

Nein. Antworten können fehlerhaft sein. Wichtiges immer zusätzlich prüfen.

Ersetzt ChatGPT einen Menschen?

Nein. Es ist ein Werkzeug, das deine Arbeit unterstützt – keine Fachkraft.

KAPITEL 17

Zusammenfassung

Das Wichtigste aus diesem Leitfaden auf einen Blick:

- ☐ ChatGPT ist ein Sprachmodell – ein Assistent, der Texte generiert.
- ☐ Klare Prompts führen zu klaren Antworten.
- ☐ Prüfe wichtige Aussagen immer nach.
- ☐ Nutze ChatGPT als Unterstützung, nicht als Ersatz.
- ☐ Gib keine sensiblen persönlichen Daten ein.
- ☐ Frag ruhig weiter – du kannst jede Antwort anpassen lassen.

▢ Dein nächster Schritt

Öffne ChatGPT und probiere heute einen einzigen Prompt aus diesem Leitfaden aus. Mehr braucht es nicht, um zu starten.

KAPITEL 18

Weitere KI-Leitfäden

Die MyFreedomAI KI-Bibliothek wächst Schritt für Schritt. Diese Bände sind in Planung:

- Band 2** Prompt Engineering – Prompts, die wirklich funktionieren.
- Band 3** KI im Alltag – Aufgaben, Routinen, kleine Helfer.
- Band 4** KI im Beruf – Effizient arbeiten mit KI.
- Band 5** KI-Werkzeuge im Überblick – ChatGPT, Gemini, Claude & Co.
- Band 6** KI und Datenschutz – Sicher und bewusst nutzen.

▢ **Bleib dran**

Alle neuen Leitfäden findest du kostenlos in der MyFreedomAI-Bibliothek unter myfreedomai.de.

KAPITEL 19

Haftungshinweis

Dieser Leitfaden dient ausschließlich der allgemeinen Information rund um ChatGPT und Künstliche Intelligenz. Er ersetzt keine professionelle Beratung – weder rechtlich, medizinisch, steuerlich noch technisch.

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit können wir dennoch keine Gewähr übernehmen. KI-Systeme entwickeln sich schnell – Funktionen, Preise und Bedingungen können sich jederzeit ändern.

Bitte prüfe wichtige Informationen immer auf den offiziellen Seiten der jeweiligen Anbieter.

**MyFreedomAI**

Mehr Leitfäden, Checklisten & Guides
kostenlos auf:

www.myfreedomai.de