KI BASECAMP

Schulungsunterlage

ChatGPT: Produktivität verdoppeln

Grundlagen, Problemlösung, kreatives Arbeiten und sichere Nutzung im privaten und beruflichen Alltag



Viktor Lau Computing
Stand: November 2026

Inhalt

1 Grundlagen der künstlichen Intelligenz 3
- 1.1 Lernen statt festen Regeln 3
- 1.2 KI ist längst Alltag 3
- 1.3 Was seit 2022 neu ist: generative KI 3
- 1.4 Wie ein Sprachmodell arbeitet 4

2 ChatGPT im Überblick 4
- 2.1 Funktionsweise 4
- 2.2 Einsatzbereiche und Zugang 4
- 2.3 Tarife im Überblick 5
- 2.4 Werbung in Free und Go 5

3 Erste Schritte: Registrierung und Konto 6
- 3.1 ChatGPT im Browser öffnen 6
- 3.2 Ein Konto anlegen 6
- 3.3 Das Konto einrichten und die Oberfläche 7

4 Grundlegende Interaktion: Fragen stellen, Antworten erhalten 8
- 4.1 Die erste Frage 8
- 4.2 Nachfragen statt neu anfangen 9
- 4.3 Antworten prüfen 9

5 Problemlösung: komplexe Aufgaben bearbeiten 10
- 5.1 Vorgehen in fünf Schritten 10
- 5.2 Schritt für Schritt denken lassen 10
- 5.3 Zwei Beispiele 11

6 Kreatives Arbeiten: Ideen und Konzepte entwickeln 11
- 6.1 Ideen sammeln, ordnen, bewerten 11
- 6.2 Rollen und Perspektivwechsel 12
- 6.3 Vom Einfall zum Konzept 12

7 Praxistipps für eine wirksame Kommunikation mit KI 13
- 7.1 Die vier Bausteine 13
- 7.2 Weitere Techniken 13
- 7.3 Typische Fehler 14

8 Ethik und Datenschutz 14
- 8.1 Was mit Ihren Eingaben passiert 14
- 8.2 Datenkontrollen einstellen 14
- 8.3 Verantwortung und Urheberrecht 15
- 8.4 Kennzeichnung und Werbung 16

9 Fortgeschrittene Funktionen 16
- 9.1 Das Plus-Menü 17
- 9.2 Websuche, Dateien und Fotos 17
- 9.3 Diktieren, Sprachchat und Ordnung 18
- 9.4 Plugins statt GPTs 18

10 Praxisbeispiele für den privaten und beruflichen Alltag 18
- 10.1 Im privaten Alltag 19
- 10.2 Im Beruf 19
- 10.3 Dranbleiben 20

ANHANG

A Glossar 20

01
Grundlagen der künstlichen Intelligenz

Künstliche Intelligenz (KI) bezeichnet Computerprogramme, die Aufgaben lösen, für die bisher menschliches Denken nötig war: Sprache verstehen, Bilder erkennen, Texte schreiben, Entscheidungen vorbereiten.

1.1 Lernen statt festen Regeln

Ein klassisches Programm arbeitet nach Regeln, die ein Mensch vorher festgelegt hat: „Wenn der Betrag über 100 Euro liegt, dann zeige eine Warnung." Eine KI bekommt keine fertigen Regeln. Sie wird mit sehr vielen Beispielen trainiert und erkennt darin Muster. Mit diesen Mustern kann sie später auch Aufgaben lösen, die sie so noch nie gesehen hat.

Das macht KI flexibel. Es bedeutet aber auch: Eine KI weiß nichts im menschlichen Sinn. Sie hat keine Absichten, keine Gefühle und kein eigenes Verständnis der Welt.

1.2 KI ist längst Alltag

Viele nutzen KI seit Jahren, ohne es so zu nennen:

- Der Spamfilter sortiert unerwünschte E-Mails aus.
- Die Navigations-App erkennt Staus und schlägt eine andere Route vor.
- Die Foto-App findet alle Bilder, auf denen ein Hund zu sehen ist.
- Übersetzungsprogramme übertragen ganze Texte in Sekunden.
- Streaming-Dienste schlagen Filme vor, die zu Ihrem Geschmack passen.
- Die Bank erkennt ungewöhnliche Abbuchungen und fragt nach.

1.3 Was seit 2022 neu ist: generative KI

Ende November 2022 wurde ChatGPT veröffentlicht. Neu war nicht die KI an sich, sondern zweierlei: Die KI **erzeugt** neue Inhalte, also Texte, Bilder, Musik, Videos und Programmcode. Und sie lässt sich in ganz normaler Sprache bedienen. Niemand muss dafür programmieren können. Diese Art von KI heißt generative KI.

1.4 Wie ein Sprachmodell arbeitet

Hinter ChatGPT steckt ein Sprachmodell. Es wurde mit riesigen Textmengen trainiert und hat dabei gelernt, welche Wörter in welchem Zusammenhang aufeinander folgen. Eine Antwort entsteht Stück für Stück: Das Modell berechnet immer wieder, welches Wort als nächstes am besten passt.

Daraus folgen drei Eigenschaften, die Sie kennen sollten:

- **Flüssig, aber nicht geprüft.** Die Antwort klingt fast immer überzeugend, auch wenn sie falsch ist. Erfundene Angaben nennt man Halluzinationen.
- **Kein Nachschlagewerk.** Das Modell schlägt nicht in einer Datenbank nach. Es formuliert aus gelernten Mustern. Aktuelle Informationen liefert erst die Websuche (Kapitel 9).
- **Jedes Mal etwas anders.** Dieselbe Frage führt nicht immer zur selben Antwort.

> **WICHTIG**
> ChatGPT berechnet, welche Antwort wahrscheinlich passt. Wahrscheinlich ist nicht dasselbe wie richtig. Prüfen Sie alles, worauf es ankommt.

02
ChatGPT im Überblick

ChatGPT ist ein KI-Assistent des US-Unternehmens OpenAI. Sie schreiben oder sprechen eine Frage, ChatGPT antwortet in ganzen Sätzen und merkt sich innerhalb eines Gesprächs, worum es geht.

2.1 Funktionsweise

Chat steht für das Gespräch. **GPT** ist die Abkürzung für „Generative Pre-trained Transformer“: ein vorab trainiertes Sprachmodell, das Texte erzeugt. OpenAI entwickelt diese Modelle laufend weiter. Welche Modellversion gerade antwortet, ändert sich mehrmals im Jahr. Für die Bedienung spielt das keine Rolle.

2.2 Einsatzbereiche und Zugang

ChatGPT hilft überall dort, wo Sprache im Spiel ist: schreiben, zusammenfassen, erklären, planen, übersetzen, Ideen entwickeln. Dazu kommen Bilder, Dateien und die Suche im Internet. Sie erreichen ChatGPT auf drei Wegen:

- **Im Browser: chatgpt.com** aufrufen. Das funktioniert auf jedem Computer, Tablet und Smartphone.

- **Als App:** „ChatGPT“ im App Store (iPhone, iPad) oder bei Google Play (Android). Achten Sie auf den Anbieter OpenAI. Es gibt viele Nachahmer-Apps mit ähnlichen Namen.
- **Als Programm:** für Windows und macOS.

Mit demselben Konto finden Sie Ihre Chats auf allen Geräten wieder.

2.3 Tarife im Überblick

Für diesen Kurs und die meisten Alltagsaufgaben genügt die kostenlose Version.

Tarif	Preis pro Monat	Für wen
Free	0 €	Einstieg. Tageslimits bei Nachrichten, Bildern und Recherchen. Zeigt Werbung.
Go	7,99 €	Höhere Limits als Free. Zeigt ebenfalls Werbung.
Plus	22,99 €	Regelmäßige Nutzung. Werbefrei, höhere Limits, leistungsfähigere Modelle.
Pro	102,99 € oder 229 €	Sehr intensive berufliche Nutzung, in zwei Stufen.

Für Unternehmen gibt es die Tarife Business und Enterprise mit eigenen Regeln für Datenschutz und Verwaltung. Die Preise stammen aus dem deutschen App Store, Stand September 2026. Aktuelle Preise zeigt ChatGPT unter „Pläne und Preise anzeigen“.

2.4 Werbung in Free und Go

Seit dem 24. August 2026 blendet ChatGPT in Deutschland Anzeigen ein, und zwar in den Tarifen Free und Go. Die Anzeigen stehen getrennt von der Antwort und sind als Werbung gekennzeichnet.

- Personalisierte Werbung gibt es in der EU derzeit nicht. Die Auswahl richtet sich nach dem ungefähren Standort, dem Thema des Chats und dem Gerät.
- Im Tarif Free lässt sich in den Einstellungen eine werbefreie Variante einschalten. Dafür gelten dann strengere Limits.
- Werbefrei sind die Tarife ab Plus.

> **PRAXIS**
>
> Eine Anzeige ist keine Empfehlung von ChatGPT. Behandeln Sie sie wie Werbung neben einem Zeitungsartikel.

03
Erste Schritte: Registrierung und Konto

ChatGPT lässt sich sofort im Browser ausprobieren. Mit einem kostenlosen Konto kommen Chatverlauf, Bilder, Dateien und ausführliche Recherchen dazu.

3.1 ChatGPT im Browser öffnen

1. Öffnen Sie Ihren Browser und geben Sie in die Adresszeile **chatgpt.com** ein. Ohne Konto können Sie bereits Fragen stellen, Ihre Chats werden dann aber nicht gespeichert.
2. Beim ersten Besuch erscheint ein Cookie-Hinweis. Wählen Sie **Nicht unbedingt erforderliche ablehnen**. ChatGPT funktioniert damit vollständig.

3.2 Ein Konto anlegen

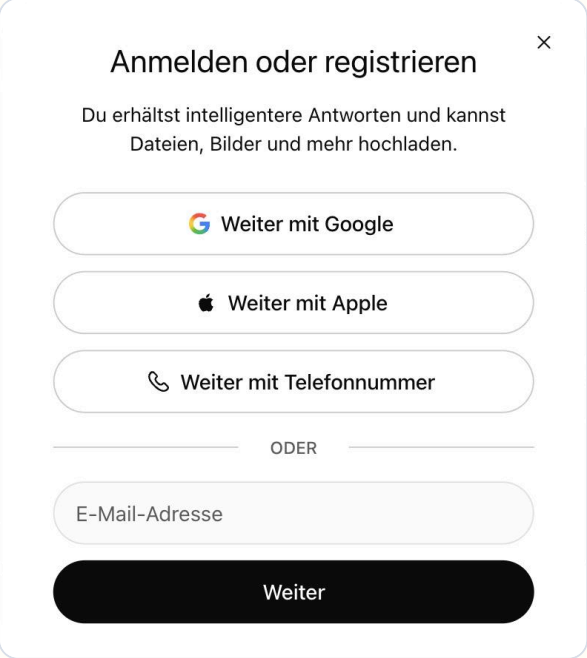


Abbildung 1: Der Dialog „Anmelden oder registrieren“.

1. Klicken Sie oben rechts auf **Kostenlos registrieren**.
2. Wählen Sie einen der vier Wege: Google-Konto, Apple-Konto, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse.
3. Folgen Sie den Anweisungen. Bei der E-Mail-Variante bestätigen Sie Ihre Adresse über eine Nachricht, die ChatGPT Ihnen schickt.
4. Geben Sie Ihren Namen und Ihr Geburtsdatum an. Danach landen Sie wieder auf der Startseite, jetzt angemeldet.

Die Nutzung ist ab 13 Jahren erlaubt, unter 18 Jahren nur mit Zustimmung der Eltern. Für Jugendliche gilt ein eigener, geschützter Modus.

PRAXIS

Die Anmeldung über Google oder Apple erspart Ihnen ein weiteres Passwort. Wenn Sie die E-Mail-Variante wählen, vergeben Sie ein neues Passwort, das Sie nirgendwo sonst verwenden.

3.3 Das Konto einrichten und die Oberfläche

Über Ihr Profil unten links öffnen Sie die **Einstellungen**. Dort legen Sie Sprache und Darstellung fest und prüfen die Datenkontrollen (Kapitel 8). Die Abbildung zeigt die Oberfläche nach der Anmeldung.

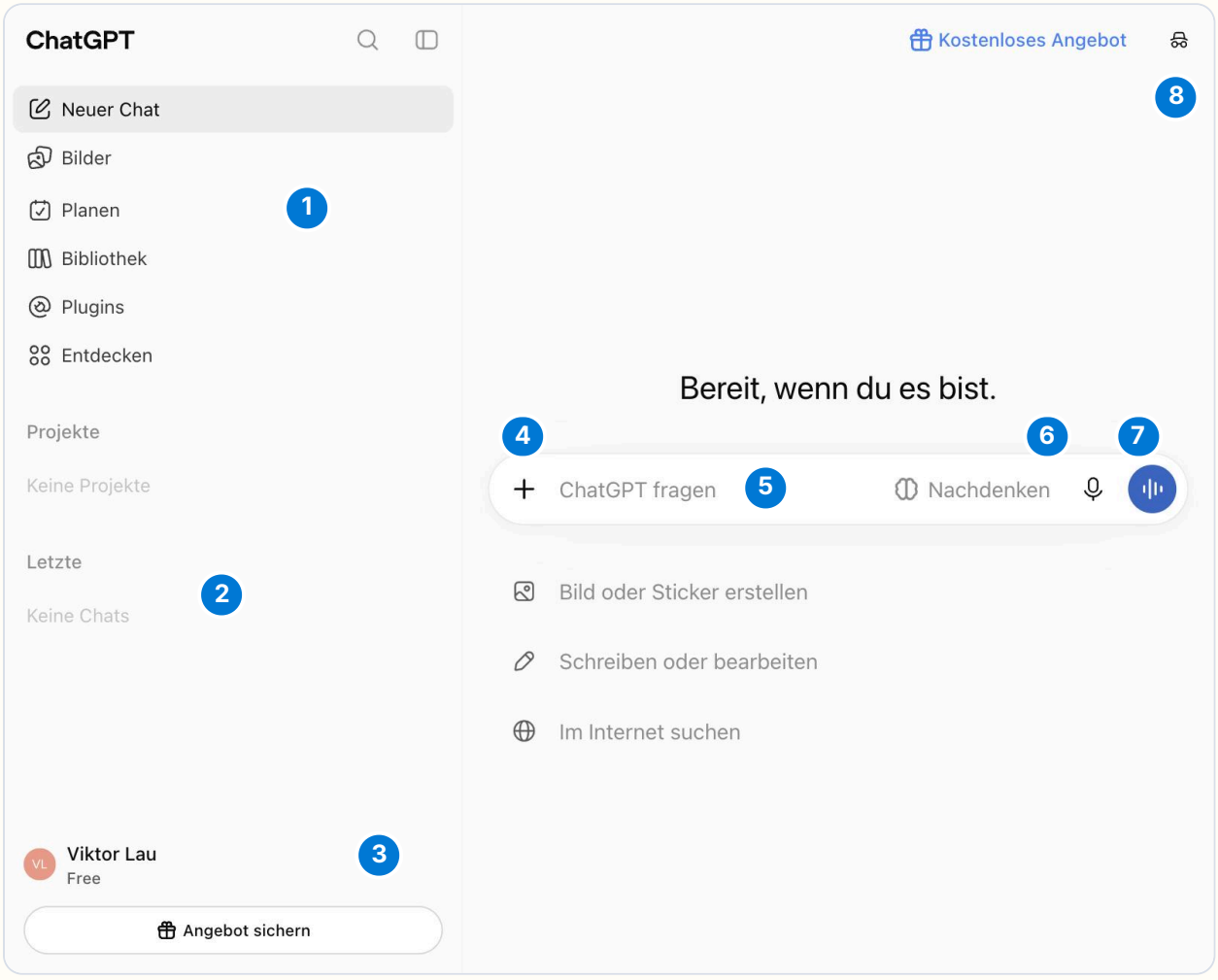


Abbildung 2: ChatGPT nach der Anmeldung im kostenlosen Tarif.

1. **Navigation:** neuer Chat, Bilder, Bibliothek, Plugins und weitere Bereiche
2. **Projekte** und **Letzte:** Ihre bisherigen Chats
3. **Profil:** Tarif, Einstellungen, Abmelden
4. **Plus-Menü:** Dateien, Bilder, Websuche und mehr
5. **Eingabefeld**
6. **Nachdenken:** gründlichere Antworten
7. **Diktieren** und **Sprachchat**
8. **Temporärer Chat:** Gespräch ohne Verlauf

STAND DER ABBILDUNGEN

Alle Abbildungen zeigen ChatGPT im Browser am 20. November 2026. OpenAI ändert die Oberfläche häufig. Seit dem 19. November 2026 wird zudem ein neues Design für die Smartphone-App verteilt. Schaltflächen können deshalb bei Ihnen anders aussehen oder an anderer Stelle sitzen. Die Funktionen bleiben dieselben.

04

Grundlegende Interaktion: Fragen stellen, Antworten erhalten

Mit ChatGPT arbeiten Sie wie in einem Gespräch. Sie schreiben, ChatGPT antwortet, und Sie reagieren darauf. Je genauer Sie fragen, desto brauchbarer wird die Antwort.

4.1 Die erste Frage

1. Klicken Sie in das Eingabefeld und schreiben Sie Ihre Frage in ganz normaler Sprache.
2. Senden Sie mit **Enter** oder mit dem Pfeil rechts im Feld. Eine neue Zeile ohne Absenden erzeugen Sie mit **Umschalt** + **Enter**.
3. Die Antwort erscheint Wort für Wort. Darunter stehen Schaltflächen, zum Beispiel zum Kopieren.

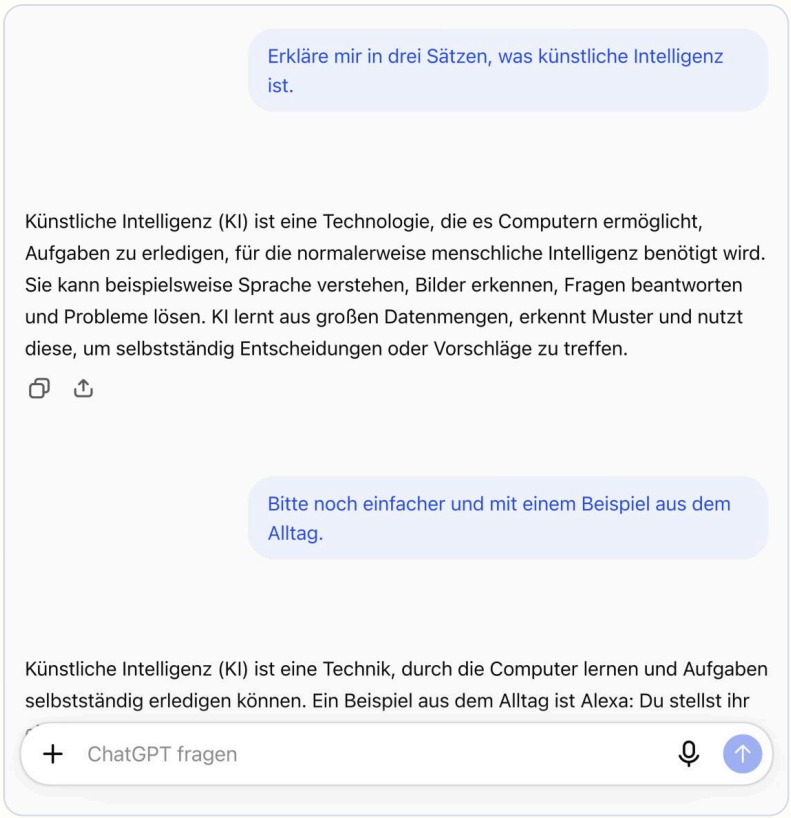


Abbildung 3: Ein Chat mit Frage, Antwort und Nachfrage.

4.2 Nachfragen statt neu anfangen

ChatGPT merkt sich innerhalb eines Chats den bisherigen Verlauf. Sie müssen nichts wiederholen. Sagen Sie einfach, was Ihnen an der Antwort fehlt oder nicht gefällt:

NACHFRAGE

Bitte kürzer, höchstens fünf Sätze.

NACHFRAGE

Erkläre das einfacher und mit einem Beispiel aus dem Alltag.

NACHFRAGE

Stelle die drei Möglichkeiten als Tabelle gegenüber.

NACHFRAGE

Der zweite Absatz klingt zu förmlich. Schreibe ihn freundlicher.

Für ein neues Thema beginnen Sie über **Neuer Chat** ein frisches Gespräch. Sonst vermischt ChatGPT die Themen.

4.3 Antworten prüfen

ChatGPT kann sich irren und klingt dabei genauso sicher wie sonst. Drei Fragen helfen bei der Einordnung:

- **Woher stammt das?** Bitten Sie um Quellen oder schalten Sie die Websuche ein. Öffnen Sie die Quellen und lesen Sie dort nach.

- **Ist das noch aktuell?** Preise, Gesetze, Öffnungszeiten und Zuständigkeiten ändern sich. Hier zählt nur eine aktuelle Quelle.
- **Was steht auf dem Spiel?** Bei Verträgen, Gesundheit und Geld fragen Sie zusätzlich Fachleute.

> **WICHTIG**
>
> Prüfen Sie besonders Zahlen, Namen, Zitate, Paragrafen und Internetadressen. Dort entstehen die meisten erfundenen Angaben.

05

Problemlösung: komplexe Aufgaben bearbeiten

Bei größeren Aufgaben führt eine einzelne Frage selten zum Ziel. Wer das Problem sauber beschreibt und in Etappen arbeitet, bekommt eine Lösung, die zur eigenen Lage passt.

5.1 Vorgehen in fünf Schritten

1. **Problem beschreiben:** Schildern Sie die Lage so, als würden Sie sie einer fremden Person erklären. Was ist gegeben, was stört, was haben Sie schon versucht?
2. **Rahmen und Ziel nennen:** Budget, Frist, beteiligte Personen, feste Vorgaben. Sagen Sie auch, woran Sie eine gute Lösung erkennen.
3. **Rückfragen anfordern:** Bitten Sie ChatGPT, zuerst alle offenen Fragen zu stellen. So fehlen später keine wichtigen Angaben.
4. **In Teilschritte zerlegen lassen:** Lassen Sie sich einen Plan geben und arbeiten Sie die Schritte einzeln ab.
5. **Prüfen und nachschärfen:** Rechnen Sie nach, vergleichen Sie mit Ihrer Erfahrung und lassen Sie schwache Stellen überarbeiten.

5.2 Schritt für Schritt denken lassen

Bei Rechenwegen, Vergleichen und Entscheidungen lohnt sich ein Zusatz im Prompt: „Gehe Schritt für Schritt vor und zeige mir deine Zwischenergebnisse.“ So sehen Sie, wie ChatGPT zu seinem Ergebnis kommt, und erkennen Fehler leichter.

Für knifflige Aufgaben gibt es außerdem den Schalter **Nachdenken** im Eingabefeld. Ist er eingeschaltet, nimmt sich ChatGPT mehr Zeit und antwortet gründlicher. Im kostenlosen Tarif ist diese Funktion begrenzt. Für einfache Fragen genügt die normale Antwort.

5.3 Zwei Beispiele

BEISPIELPROMPT · HAUSHALTSBUDGET

Ich möchte unsere monatlichen Ausgaben ordnen. Wir sind zwei Erwachsene und ein Kind. Feste Kosten: [Miete, Strom, Versicherungen, Auto]. Ich möchte jeden Monat [Betrag] zurücklegen. Stelle mir zuerst die Fragen, die du für einen Plan brauchst. Erstelle danach eine Tabelle mit Kategorien und Vorschlägen, wo sich sparen lässt.

BEISPIELPROMPT · ZWEI ANGEBOTE VERGLEICHEN

Ich habe zwei Angebote für [Vorhaben]. Angebot A: [Angaben]. Angebot B: [Angaben]. Mir sind [Preis, Laufzeit, Service] wichtig. Vergleiche Schritt für Schritt, stelle Vor- und Nachteile in einer Tabelle gegenüber und sage mir, welche Angaben für eine Entscheidung noch fehlen.

PRAXIS

Bleiben Sie für eine Aufgabe im selben Chat. ChatGPT kennt dann alle Angaben und Zwischenergebnisse und baut darauf auf.

06

Kreatives Arbeiten: Ideen und Konzepte entwickeln

ChatGPT liefert in Sekunden viele Einfälle. Die Auswahl treffen Sie. So wird aus einer vagen Idee Schritt für Schritt ein Konzept.

6.1 Ideen sammeln, ordnen, bewerten

Am Anfang zählt die Menge. Lassen Sie sich lieber zwanzig Vorschläge geben als drei. Sortieren Sie erst danach aus.

- **Sammeln:** „Nenne mir 20 Ideen für …“. Geben Sie Anlass, Zielgruppe und Budget an.
- **Ordnen:** „Fasse die Ideen in Gruppen zusammen und gib jeder Gruppe eine Überschrift.“
- **Bewerten:** „Bewerte die fünf besten nach Aufwand, Kosten und Wirkung.“

BEISPIELPROMPT · IDEEN SAMMELN

Unser Sportverein wird 50 Jahre alt. Nenne mir 20 Ideen für das Jubiläumsfest. Rund 150 Gäste, alle Altersgruppen, Budget 2.000 Euro. Ordne die Ideen danach von einfach nach aufwendig.

6.2 Rollen und Perspektivwechsel

Eine Rolle verändert den Blick. Lassen Sie ChatGPT aus einer bestimmten Sicht antworten oder eine Idee bewusst kritisch prüfen. So entdecken Sie Schwachstellen, bevor es andere tun.

BEISPIELPROMPT · PERSPEKTIVWECHSEL

Du bist ein skeptisches Vorstandsmitglied. Hier ist mein Vorschlag: [Vorschlag]. Nenne die fünf wichtigsten Einwände und sage mir zu jedem, wie ich ihn entkräften kann.

6.3 Vom Einfall zum Konzept

Haben Sie sich für eine Idee entschieden, arbeiten Sie im selben Chat weiter. ChatGPT erstellt daraus eine Gliederung, einen Ablauf, Namensvorschläge und fertige Texte, etwa für eine Einladung.

BEISPIELPROMPT · KONZEPT

Wir nehmen Idee 7. Erstelle daraus ein Konzept: Ziel in zwei Sätzen, Ablauf des Tages, benötigte Helfer, Material und geschätzte Kosten. Schlage außerdem fünf Namen für das Fest vor.

Auch Bilder gehören dazu. Über **Bild erstellen** im Plus-Menü erzeugt ChatGPT nach Ihrer Beschreibung ein Bild, zum Beispiel für ein Plakat oder eine Einladung. Dafür ist ein Konto nötig. Im kostenlosen Tarif ist die Zahl der Bilder begrenzt.

PRAXIS

Beschreiben Sie bei Bildern Motiv, Stil, Stimmung und Format. Bessern Sie im selben Chat nach, bis das Ergebnis passt.

07
Praxistipps für eine wirksame Kommunikation mit KI

Eine Eingabe an ChatGPT heißt Prompt. Ein guter Prompt sagt, wer antworten soll, was entstehen soll, was dafür wichtig ist und wie das Ergebnis aussehen soll.

7.1 Die vier Bausteine

Baustein	Frage dahinter	Beispiel
Rolle	Aus welcher Sicht soll ChatGPT antworten?	„Du bist ein erfahrener Reiseberater.“
Aufgabe	Was genau soll entstehen?	„Plane ein Wochenende in Hamburg.“
Kontext	Was muss ChatGPT dafür wissen?	„Wir sind zu zweit, Mitte 60, Anreise mit der Bahn, 400 Euro Budget.“
Format	Wie soll die Antwort aussehen?	„Als Tabelle mit Uhrzeit, Programmpunkt und Kosten.“

VAGE

Schreib was über gesunde Ernährung.

PRÄZISE

Du bist Ernährungsberaterin. Erstelle einen vegetarischen Speiseplan für fünf Werktage, höchstens 30 Minuten Kochzeit pro Tag. Gib ihn als Tabelle aus und ergänze eine Einkaufsliste.

7.2 Weitere Techniken

- **Beispiele mitgeben:** Fügen Sie einen Text ein, der Ihnen gefällt, und schreiben Sie dazu: „Schreibe in diesem Stil.“
- **Länge und Ton vorgeben:** „in drei Sätzen“, „höchstens eine halbe Seite“, „sachlich“, „freundlich“.
- **Rückfragen verlangen:** „Stelle mir zuerst alle Fragen, die du für eine gute Antwort brauchst.“
- **In Etappen arbeiten:** Erst die Gliederung, dann Abschnitt für Abschnitt. So behalten Sie die Kontrolle.

7.3 Typische Fehler

- **Zu wenig Kontext:** ChatGPT kennt Ihre Lage nicht. Was Sie nicht schreiben, wird geraten.
- **Mehrere Aufgaben in einem Satz:** Trennen Sie Aufgaben oder nummerieren Sie sie.
- **Die erste Antwort übernehmen:** Die zweite und dritte Fassung sind fast immer besser.
- **Alles in einem Chat:** Verschiedene Themen gehören in verschiedene Chats.
- **Ungeprüft weitergeben:** Unter dem Ergebnis steht Ihr Name, nicht der von ChatGPT.

08
Ethik und Datenschutz

ChatGPT ist ein Dienst im Internet. Was Sie eingeben, verlässt Ihr Gerät. Wer das weiß und wenige Regeln beachtet, nutzt KI sicher und verantwortungsvoll.

8.1 Was mit Ihren Eingaben passiert

- **Übertragung:** Eingaben, Fotos und Dateien gehen an Server von OpenAI, auch außerhalb der EU.
- **Speicherung:** Mit einem Konto bleiben Ihre Chats im Verlauf, bis Sie sie löschen.
- **Auswertung:** Chats können überprüft und zur Verbesserung der KI-Modelle genutzt werden. So steht es auf der Startseite von ChatGPT.

8.2 Datenkontrollen einstellen

1. Klicken Sie unten links auf Ihr Profil und wählen Sie **Einstellungen**.
2. Öffnen Sie den Bereich **Datenkontrollen**.
3. Prüfen Sie den Schalter **Das Modell für alle verbessern**. In der Abbildung ist er eingeschaltet. Schalten Sie ihn aus, wenn Ihre Chats nicht zum Training genutzt werden sollen.

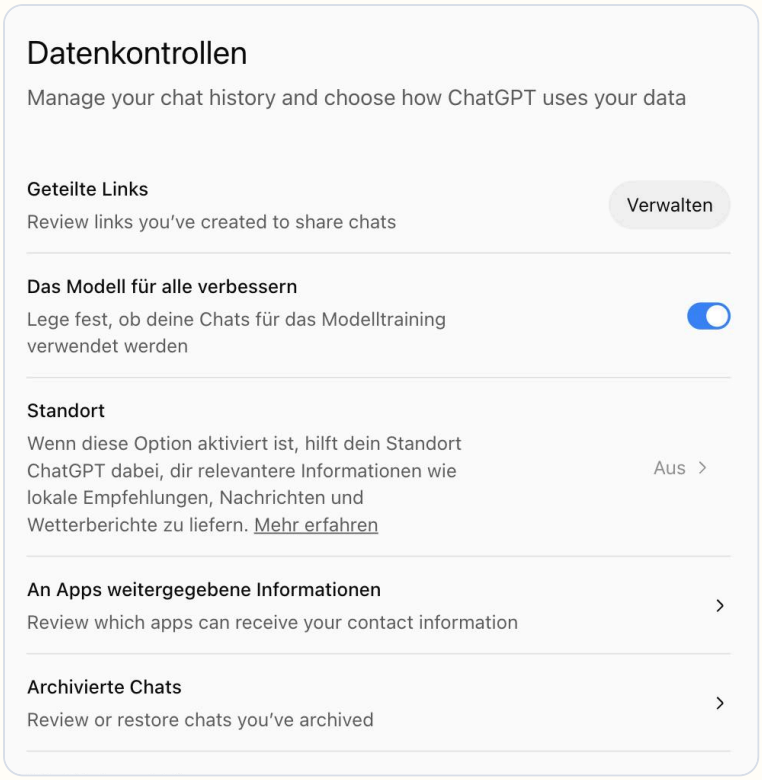


Abbildung 4: Einstellungen › Datenkontrollen nach der Anmeldung.

Für ein einzelnes Gespräch ohne Verlauf gibt es den **Temporären Chat**. Die Schaltfläche sitzt oben rechts. Ein temporärer Chat erscheint nicht in der Seitenleiste.

DATENSCHUTZ

Das gehört nicht in ChatGPT:

- Namen, Adressen, Geburtsdaten und Gesundheitsdaten anderer Personen
- Passwörter, PINs und Kontonummern
- Vertrauliche Unterlagen Ihres Arbeitgebers

Anonymisieren Sie vor dem Einfügen: „Herr M." statt des vollen Namens. Decken Sie Namen und Nummern ab, bevor Sie einen Brief fotografieren.

8.3 Verantwortung und Urheberrecht

ChatGPT kann Fakten, Zitate und Quellen erfinden und formuliert sie genauso sicher wie richtige Angaben. Solche Halluzinationen erkennen Sie nur durch Nachprüfen. Die Verantwortung bleibt bei Ihnen: Sie stehen für das ein, was Sie weitergeben oder veröffentlichen.

- Texte und Bilder, die allein eine KI erzeugt hat, sind in Deutschland in der Regel nicht urheberrechtlich geschützt.

- Eine Ausgabe kann geschütztem Material ähneln, zum Beispiel einem bekannten Text oder einem Logo. Prüfen Sie das, bevor Sie etwas veröffentlichen.

Diese Hinweise ersetzen keine Rechtsberatung.

8.4 Kennzeichnung und Werbung

STAND NOVEMBER 2026

- **EU-KI-Verordnung:** Die Transparenzpflichten aus Artikel 50 gelten seit dem 2. August 2026. Täuschend echte Bilder, Ton- und Videoaufnahmen von Personen oder Ereignissen (Deepfakes) müssen als KI-erzeugt gekennzeichnet werden. Die rein private Nutzung ist ausgenommen.
- **Werbung:** Seit dem 24. August 2026 zeigt ChatGPT in den Tarifen Free und Go Anzeigen. In der EU sind sie nicht personalisiert.

Im Zweifel kennzeichnen Sie. Ein kurzer Hinweis genügt, zum Beispiel „Mit KI erstellt“. Eine Anzeige ist keine Empfehlung von ChatGPT.

09
Fortgeschrittene Funktionen

Die meisten Zusatzfunktionen erreichen Sie über das Plus-Zeichen links im Eingabefeld. Einige stehen erst nach der Anmeldung zur Verfügung.

9.1 Das Plus-Menü

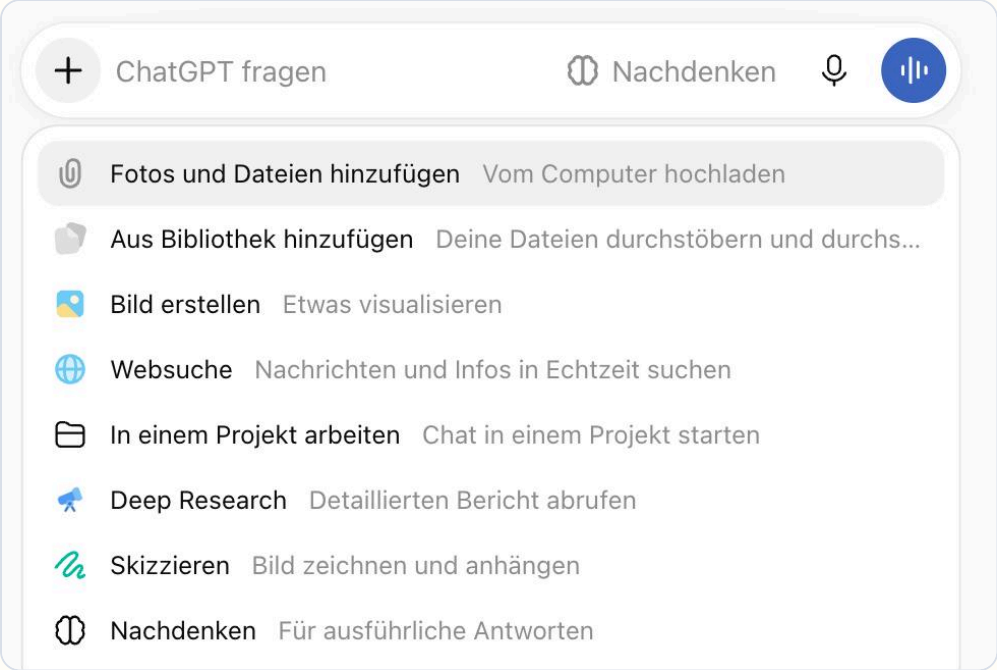


Abbildung 5: Das Plus-Menü nach der Anmeldung im kostenlosen Tarif.

Eintrag	Wofür
Fotos und Dateien hinzufügen	Foto oder Dokument hochladen und Fragen dazu stellen.
Aus Bibliothek hinzufügen	Eine früher hochgeladene Datei wiederverwenden.
Bild erstellen	Ein Bild nach Ihrer Beschreibung erzeugen.
Websuche	Aktuelle Informationen aus dem Internet einbeziehen.
In einem Projekt arbeiten	Den Chat einem Projekt zuordnen.
Deep Research	Einen ausführlichen Bericht mit Quellen anfordern.
Skizzieren	Selbst ein Bild zeichnen und anhängen.
Nachdenken	Eine gründlichere Antwort verlangen.

9.2 Websuche, Dateien und Fotos

- **Websuche:** ChatGPT liest aktuelle Internetseiten und nennt seine Quellen. Klicken Sie die Quellen an und lesen Sie dort nach.
- **Fotos:** Fotografieren Sie einen Brief, einen Kassenzettel oder eine Fehlermeldung und stellen Sie Ihre Frage dazu.
- **Dateien:** Lassen Sie ein PDF zusammenfassen oder eine Tabelle auswerten.

BEISPIELPROMPT · DATEI

Fasse das angehängte Dokument auf einer halben Seite zusammen. Nenne danach die drei Punkte, bei denen ich etwas tun muss.

9.3 Diktieren, Sprachchat und Ordnung

- **Diktieren (Mikrofon):** Sie sprechen, ChatGPT schreibt Ihren Text in das Eingabefeld.
- **Sprachchat (blauer Knopf):** Sie führen ein Gespräch mit Stimme, ähnlich wie am Telefon.
- **Projekte:** bündeln Chats und Dateien zu einem Thema.
- **Bibliothek:** sammelt Ihre hochgeladenen Dateien.
- **Temporärer Chat:** ein Gespräch, das nicht im Verlauf erscheint.

9.4 Plugins statt GPTs

Ein Plugin bündelt Anweisungen, Dateien und verbundene Apps für eine Aufgabe. Sie finden Plugins in der Seitenleiste und am Ende des Plus-Menüs. Prüfen Sie vor dem Verbinden eines Dienstes, worauf das Plugin zugreifen darf.

STAND NOVEMBER 2026

- Die eigenen GPTs werden am 11. Dezember 2026 in allen Tarifen abgeschaltet. Nachfolger sind Plugins.
- Der Sprachchat läuft standardmäßig mit dem Sprachmodell GPT-Live. Die älteren Sprachmodi enden am 11. Dezember 2026.
- Seit dem 29. September 2026 gibt es Agenten („dots“), die Aufgaben selbstständig weiterverfolgen. Sie sind den Tarifen Pro und Business Premium vorbehalten.

10 Praxisbeispiele für den privaten und beruflichen Alltag

Die folgenden Prompts lassen sich direkt übernehmen. Ersetzen Sie die Angaben in eckigen Klammern durch Ihre eigenen.

10.1 Im privaten Alltag

BEISPIELPROMPT · BRIEF

Schreibe einen höflichen Brief an meinen Vermieter. Die Heizung fällt seit [Datum] immer wieder aus. Ich bitte um Reparatur bis [Datum]. Höchstens zehn Sätze.

BEISPIELPROMPT · SCHREIBEN VERSTEHEN

Erkläre mir den folgenden Text in einfachen Worten. Was wird von mir verlangt, und bis wann? [Text ohne Namen und Aktenzeichen]

BEISPIELPROMPT · PLANUNG

Plane einen Tagesausflug ab [Ort] für zwei Erwachsene und zwei Kinder. Höchstens eine Stunde Fahrt, Budget 80 Euro. Drei Vorschläge mit Dauer und Kosten.

BEISPIELPROMPT · TECHNIK-HILFE

Erkläre mir Schritt für Schritt, wie ich auf einem [Gerät] die Schrift größer stelle. Ein Schritt pro Zeile. Warte, bis ich „weiter“ schreibe.

10.2 Im Beruf

BEISPIELPROMPT · E-MAIL BEANTWORTEN

Formuliere eine freundliche, sachliche Antwort auf die folgende E-Mail. Ich sage den Termin zu und bitte um die Unterlagen bis [Datum]. [E-Mail ohne Namen]

BEISPIELPROMPT · PROTOKOLL

Erstelle aus diesen Stichpunkten ein Besprechungsprotokoll mit Beschlüssen und offenen Aufgaben, jeweils mit Zuständigkeit und Termin. [Stichpunkte]

BEISPIELPROMPT · TABELLE

Erkläre mir diese Formel aus meiner Tabellenkalkulation Schritt für Schritt und nenne eine einfachere Schreibweise. [Formel]

BEISPIELPROMPT · TEXT ÜBERARBEITEN

Kürze den folgenden Text auf die Hälfte. Der Inhalt bleibt gleich, der Ton sachlich. Zeige mir danach, was du gestrichen hast. [Text]

WICHTIG

Fragen Sie nach, welche Regeln in Ihrem Betrieb für KI gelten und welche Werkzeuge erlaubt sind. Die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) gilt unabhängig davon, ob ein Mensch oder eine KI die Daten verarbeitet. Kundendaten und Interna gehören nicht in ein privates Konto.

10.3 Dranbleiben

Sicher im Umgang mit ChatGPT wird, wer es regelmäßig für echte Aufgaben nutzt. Legen Sie eine eigene Sammlung mit Prompts an, die bei Ihnen gut funktioniert haben, zum Beispiel in einem Projekt oder in einer Notiz. So müssen Sie gute Formulierungen nicht jedes Mal neu erfinden.

A
Glossar

Agent	Eine KI, die eine Aufgabe in mehreren Schritten selbstständig erledigt.
AI Act	Die KI-Verordnung der EU, die unter anderem Transparenzpflichten festlegt.
Bias	Verzerrung, die eine KI aus ihren Trainingsdaten übernimmt.
Deep Research	Eine Funktion von ChatGPT für ausführliche Recherchen mit Bericht und Quellen.
Deepfake	Ein täuschend echtes, mit KI erzeugtes oder verändertes Bild, Video oder Tondokument.
Generative KI	KI, die neue Inhalte erzeugt: Texte, Bilder, Musik, Videos oder Programmcode.
GPT	Abkürzung für „Generative Pre-trained Transformer“, die Sprachmodelle von OpenAI.
Halluzination	Eine erfundene Angabe, die eine KI überzeugend formuliert.
KI	Künstliche Intelligenz: Programme, die Aufgaben lösen, für die bisher menschliches Denken nötig war.
Plugin	Eine Erweiterung, die ChatGPT mit zusätzlichen Fähigkeiten oder anderen Diensten verbindet.
Prompt	Die Eingabe an eine KI: eine Frage, eine Aufgabe oder eine Anweisung.
Sprachmodell	Ein KI-Modell, das aus sehr vielen Texten gelernt hat und Wort für Wort neue Texte erzeugt.
Temporärer Chat	Ein Gespräch in ChatGPT, das nicht im Verlauf erscheint.
Websuche	Eine Funktion, mit der ChatGPT aktuelle Informationen im Internet sucht und die Quellen nennt.

Herausgeber: Viktor Lau Computing · viktorlau.de · Stand: November 2026. Abbildungen: ChatGPT im Browser, aufgenommen am 20. November 2026. Preise, Funktionen und Oberfläche ändern sich laufend.