KI BASECAMP

Schulungsunterlage

ChatGPT und die Macht der KI

Ihr Weg zu maximaler Effizienz: Grundlagen, Bedienung und sichere Nutzung im Alltag



Viktor Lau Computing

Stand: November 2026

Inhalt

TEIL 1 · GRUNDLAGEN

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

2 ChatGPT kennenlernen 6
- 2.1 Der Name 6
- 2.2 Drei Wege zu ChatGPT 6
- 2.3 Tarife im Überblick 6
- 2.4 Werbung in Free und Go 7

3 Erste Schritte: Zugang, Konto, Oberfläche 8
- 3.1 ChatGPT im Browser öffnen 8
- 3.2 Ohne Konto ausprobieren 8
- 3.3 Ein Konto anlegen 10
- 3.4 Die Oberfläche nach der Anmeldung 10

4 Fragen stellen und gute Antworten bekommen 12
- 4.1 Die erste Frage 12
- 4.2 Nachfragen statt neu anfangen 13
- 4.3 Die vier Bausteine eines guten Prompts 13
- 4.4 Antworten steuern 14
- 4.5 Antworten prüfen 14

5 KI im Alltag: Beispiele 15
- 5.1 Schreiben 15
- 5.2 Verstehen 15
- 5.3 Planen 15
- 5.4 Lernen und entscheiden 16
- 5.5 Hilfe bei Technik 16

ANHANG

A Prompt-Vorlagen 31

B Glossar 33

TEIL 2 · FÜR FORTGESCHRITTENE

6 Erweiterte Funktionen 18
- 6.1 Das Plus-Menü 18
- 6.2 Websuche 19
- 6.3 Fotos und Dateien 19
- 6.4 Diktieren und Sprachchat 20
- 6.5 Nachdenken und Deep Research 20
- 6.6 Projekte, Bibliothek und temporärer Chat 21
- 6.7 Plugins statt GPTs 21
- 6.8 Ausblick: Agenten 21

7 Texte, Bilder und Videos mit KI 22
- 7.1 Texte 22
- 7.2 Bilder 22
- 7.3 Videos 22
- 7.4 Rechte und Kennzeichnung 24

8 Andere KI-Werkzeuge im Überblick 25
- 8.1 KI-Assistenten 25
- 8.2 Bilder, Videos, Ton 26
- 8.3 Das passende Werkzeug wählen 26

9 Sicherheit, Datenschutz und Ethik 27
- 9.1 Was mit Ihren Eingaben passiert 27
- 9.2 Datenkontrollen einstellen 27
- 9.3 Was nicht in ChatGPT gehört 29
- 9.4 Halluzinationen und Verantwortung 29
- 9.5 Urheberrecht 29
- 9.6 Kennzeichnung nach der EU-KI-Verordnung 29
- 9.7 Täuschend echte Inhalte erkennen 30
- 9.8 KI im Beruf 30

TEIL

01

Grundlagen

Was künstliche Intelligenz ist, wie Sie ChatGPT öffnen und ein Konto anlegen, wie Sie Fragen stellen und wobei Ihnen das im Alltag hilft.

1 Was ist künstliche Intelligenz?
2 ChatGPT kennenlernen
3 Erste Schritte: Zugang, Konto, Oberfläche
4 Fragen stellen und gute Antworten bekommen
5 KI im Alltag: Beispiele

01
Was ist künstliche 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 6).
- **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.

Das kann KI gut	Hier ist Vorsicht nötig
Texte entwerfen, kürzen, umformulieren, übersetzen	Zahlen, Daten, Namen und Zitate
Schwierige Themen einfach erklären	Rechtliche, medizinische und finanzielle Fragen
Ideen sammeln und ordnen	Ganz aktuelle Ereignisse (ohne Websuche)
Lange Texte zusammenfassen	Persönliche und vertrauliche Daten

02
ChatGPT kennenlernen

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 Der Name

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 Drei Wege zu ChatGPT

- **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 für 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: Zugang, Konto, Oberfläche

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.
2. Beim ersten Besuch erscheint ein Cookie-Hinweis. Wählen Sie **Nicht unbedingt erforderliche ablehnen**. ChatGPT funktioniert damit vollständig.

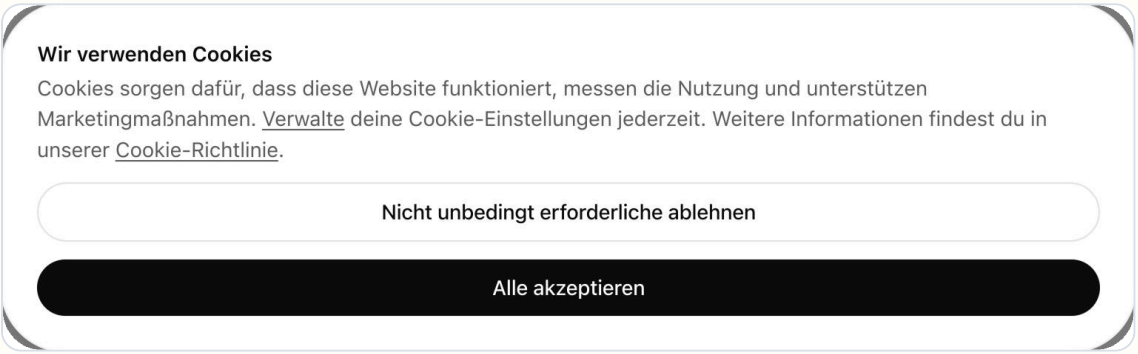


Abbildung 1: Der Cookie-Hinweis beim ersten Besuch. Die obere Schaltfläche lehnt alle nicht notwendigen Cookies ab.

3.2 Ohne Konto ausprobieren

Die Startseite ist bewusst schlicht. In der Mitte steht das Eingabefeld, links die Seitenleiste, oben rechts geht es zur Anmeldung.

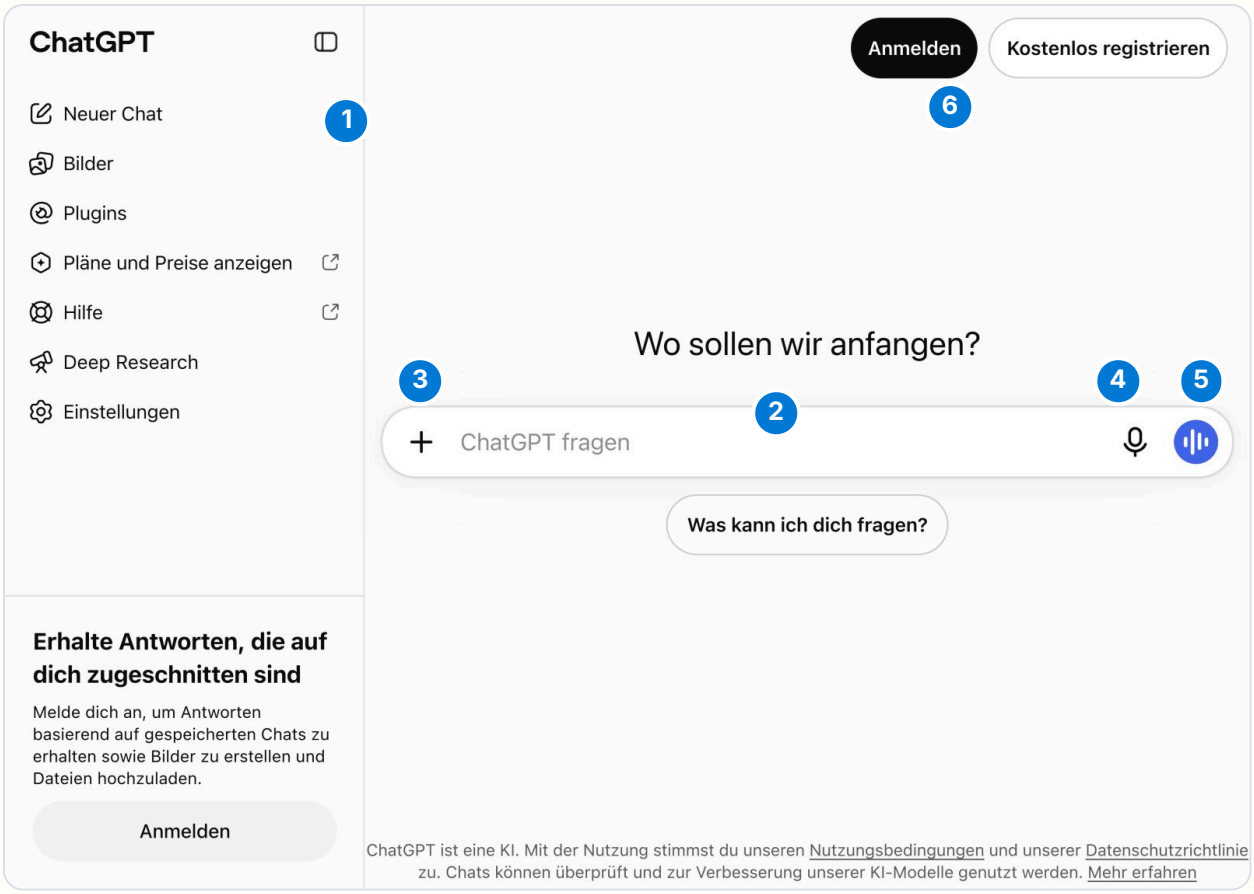


Abbildung 2: Die Startseite von ChatGPT ohne Anmeldung.

1. **Seitenleiste:** neuer Chat, Bilder, Plugins, Preise, Hilfe, Deep Research, Einstellungen
2. **Eingabefeld:** hier tippen Sie Ihre Frage
3. **Plus-Menü:** Fotos hinzufügen, Websuche
4. **Diktieren:** Frage sprechen statt tippen
5. **Sprachmodus:** Gespräch mit Stimme
6. **Anmelden** und **Kostenlos registrieren**

Ohne Konto können Sie Fragen stellen, Fotos hinzufügen und die Websuche nutzen. Ihre Chats werden dann aber nicht gespeichert.

3.3 Ein Konto anlegen

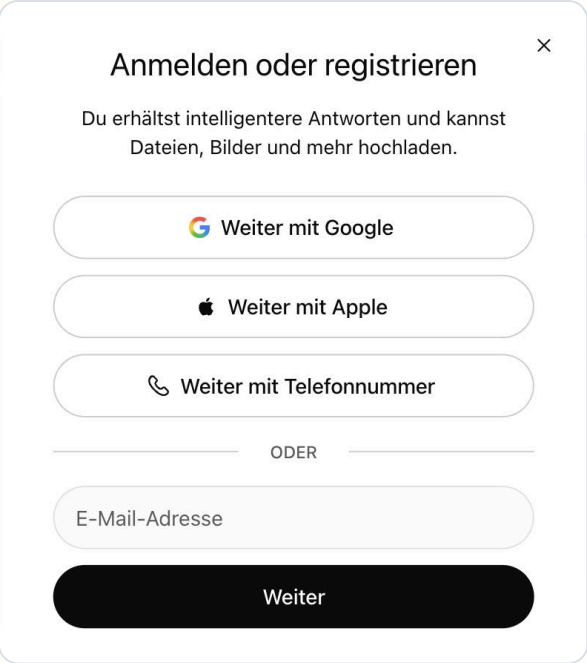


Abbildung 3: Der Dialog „Anmelden oder registrieren“.

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.

3.4 Die Oberfläche nach der Anmeldung

Nach der Anmeldung zeigt die Seitenleiste mehr Einträge, und im Eingabefeld kommen weitere Schaltflächen dazu.

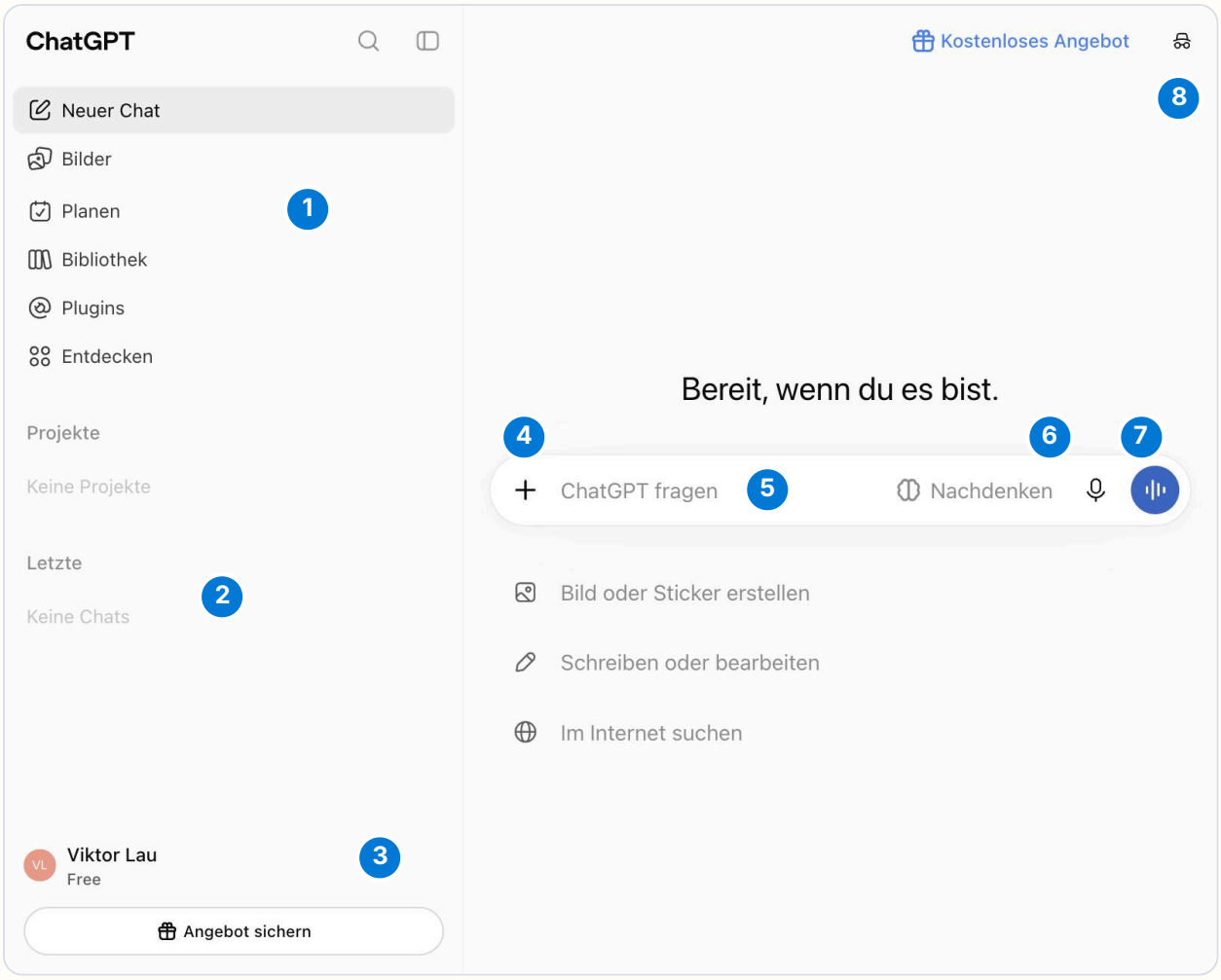


Abbildung 4: ChatGPT nach der Anmeldung im kostenlosen Tarif.

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

Fragen stellen und gute Antworten bekommen

Eine Eingabe an ChatGPT heißt Prompt. Je genauer der Prompt, desto brauchbarer die Antwort. Das ist die wichtigste Fertigkeit im Umgang mit jeder KI.

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 der Antwort.

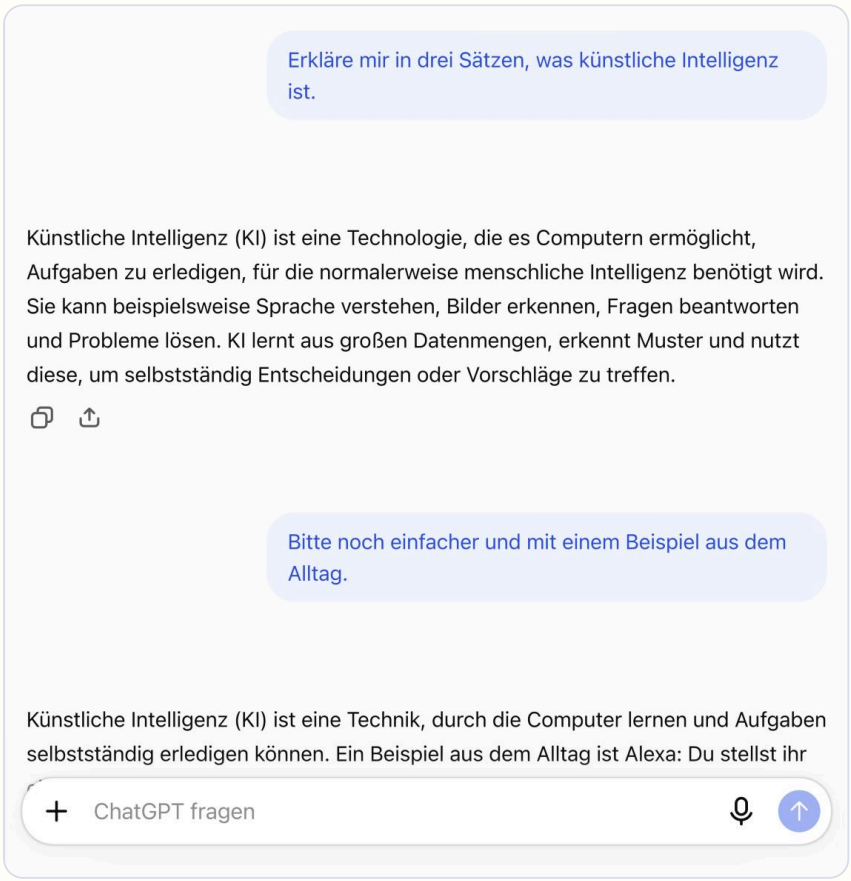


Abbildung 5: Ein Chat: Ihre Fragen stehen rechts in den Blasen, die Antworten links. Unten das Eingabefeld für die nächste Nachricht.

4.2 Nachfragen statt neu anfangen

ChatGPT merkt sich innerhalb eines Chats den bisherigen Verlauf. Sie müssen nichts wiederholen. Reagieren Sie einfach auf die Antwort, wie in der Abbildung oben:

NACHFRAGE

Bitte kürzer, höchstens fünf Sätze.

NACHFRAGE

Erkläre das so, dass es ein Zehnjähriger versteht.

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 Die vier Bausteine eines guten Prompts

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, gut zu Fuß, 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 Speiseplan für fünf Werktage für eine berufstätige Person, vegetarisch, höchstens 30 Minuten Kochzeit pro Tag. Gib ihn als Tabelle mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen aus und ergänze eine Einkaufsliste.

4.4 Antworten steuern

- **Länge:** „in drei Sätzen“, „höchstens eine halbe Seite“, „ausführlich mit Beispielen“.
- **Ton:** „sachlich“, „freundlich“, „förmlich wie in einem Behördenbrief“.
- **Zielgruppe:** „für Einsteiger“, „für meine Enkelin“, „für Fachleute“.
- **Form:** „als nummerierte Liste“, „als Tabelle“, „als E-Mail mit Betreff“.
- **Rückfragen:** „Stelle mir zuerst alle Fragen, die du für eine gute Antwort brauchst.“

4.5 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 genannten Quellen und lesen Sie dort nach.
- **Ist das noch aktuell?** Preise, Gesetze, Öffnungszeiten und Personen in Ämtern ändern sich. Hier zählt nur eine aktuelle Quelle.
- **Was steht auf dem Spiel?** Ein Gedicht zum Geburtstag darf Fehler haben. Bei Verträgen, Gesundheit und Geld fragen Sie zusätzlich Fachleute.

> **WICHTIG**
>
> Prüfen Sie besonders Zahlen, Namen, Zitate, Paragrafen und Internetadressen. Genau dort entstehen die meisten Halluzinationen.

05
KI im Alltag: Beispiele

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

5.1 Schreiben

BEISPIELPROMPT · BRIEF

Schreibe einen höflichen Brief an meinen Vermieter. Die Heizung im Wohnzimmer fällt seit [Datum] immer wieder aus. Ich bitte um Reparatur bis [Datum]. Sachlicher Ton, höchstens zehn Sätze.

BEISPIELPROMPT · GLÜCKWUNSCH

Schreibe einen herzlichen Glückwunsch zum 70. Geburtstag meiner Schwester. Sie liebt ihren Garten und das Wandern. Vier Sätze, persönlich, nicht kitschig.

5.2 Verstehen

BEISPIELPROMPT · SCHWIERIGER TEXT

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

BEISPIELPROMPT · BEGRIFF

Was bedeutet der Begriff [Begriff]? Erkläre ihn erst in zwei Sätzen und gib dann ein Beispiel aus dem Alltag.

5.3 Planen

BEISPIELPROMPT · AUSFLUG

Plane einen Tagesausflug ab [Ort] für zwei Erwachsene und zwei Kinder (8 und 11 Jahre). Höchstens eine Stunde Fahrt, bei Regen geeignet, Budget 80 Euro. Gib mir drei Vorschläge mit Dauer und Kosten.

BEISPIELPROMPT · FEIER

Ich plane eine Gartenfeier für 20 Personen. Erstelle einen Ablauf für die zwei Wochen davor: Was ist wann zu erledigen?

5.4 Lernen und entscheiden

BEISPIELPROMPT · SPRACHE

Ich fahre im Mai nach Italien. Bringe mir die 20 wichtigsten Sätze für Restaurant und Hotel bei, mit Aussprachehilfe. Frage mich danach ab.

BEISPIELPROMPT · VERGLEICH

Ich überlege, von einem Laptop auf ein Tablet umzusteigen. Ich schreibe E-Mails, lese Zeitung und führe Videoanrufe. Stelle Vor- und Nachteile gegenüber und frage nach, was dir für eine Empfehlung fehlt.

5.5 Hilfe bei Technik

BEISPIELPROMPT · ANLEITUNG

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

PRAXIS

Sie können auch ein Foto hochladen: die Fehlermeldung auf dem Bildschirm, das Etikett einer Pflanze, die Bedienungsanleitung. ChatGPT beschreibt, was es sieht, und beantwortet Fragen dazu (Kapitel 6).

TEIL

02

Für Fortgeschrittene

Was ChatGPT über das einfache Fragen hinaus kann, wie Texte, Bilder und Videos entstehen und wie Sie KI sicher nutzen.

6 Erweiterte Funktionen

7 Texte, Bilder und Videos mit KI

8 Andere KI-Werkzeuge im Überblick

9 Sicherheit, Datenschutz und Ethik

06
Erweiterte Funktionen

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

6.1 Das Plus-Menü

Ein Klick auf das Plus öffnet eine Liste mit allem, was Sie einer Nachricht mitgeben oder für sie einschalten können.

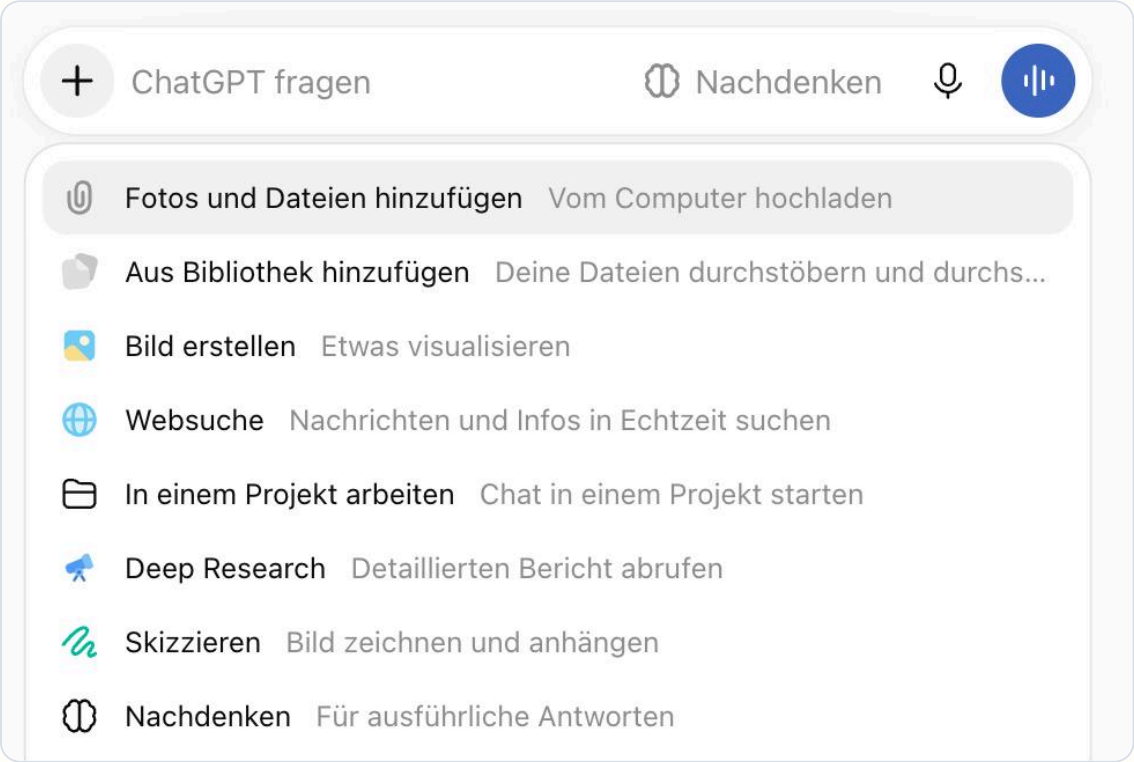


Abbildung 6: Das Plus-Menü nach der Anmeldung im kostenlosen Tarif.

Eintrag	Wofür
Fotos und Dateien hinzufügen	Ein Foto oder Dokument vom eigenen Gerät hochladen und Fragen dazu stellen.
Aus Bibliothek hinzufügen	Eine Datei wiederverwenden, die Sie früher schon hochgeladen haben.
Bild erstellen	Ein Bild nach Ihrer Beschreibung erzeugen (Kapitel 7).
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 an die Nachricht anhängen.
Nachdenken	Eine gründlichere, ausführlichere Antwort verlangen.

Unter diesen Einträgen folgen Plugins (Abschnitt 6.7). Ohne Konto enthält das Menü nur **Fotos hinzufügen** und **Websuche**.

6.2 Websuche

Mit der Websuche liest ChatGPT aktuelle Internetseiten und fasst sie zusammen. Das brauchen Sie für alles, was sich ändert: Nachrichten, Preise, Öffnungszeiten, Termine, Fahrpläne.

- Schalten Sie die Websuche im Plus-Menü ein oder schreiben Sie in den Prompt: „Suche im Internet nach …“.
- Die Antwort nennt ihre Quellen. Klicken Sie die Quellen an und lesen Sie dort nach.
- Auch mit Websuche kann ChatGPT eine Seite falsch verstehen oder eine veraltete Seite erwischen.

BEISPIELPROMPT · WEBSUCHE

Suche im Internet nach den aktuellen Öffnungszeiten des Bürgerbüros in [Ort] und nenne mir die Quelle.

6.3 Fotos und Dateien

ChatGPT kann Bilder ansehen und Dokumente lesen. Das spart viel Tipparbeit.

- **Foto eines Briefs:** „Was will der Absender von mir, und bis wann?“
- **Foto eines Kassenzettels:** „Liste die Posten auf und rechne die Summe nach.“

- **Foto einer Pflanze:** „Welche Pflanze ist das, und wie pflege ich sie?“
- **PDF-Dokument:** „Fasse die wichtigsten Punkte auf einer halben Seite zusammen.“
- **Tabelle:** „Welche drei Posten sind am teuersten? Stelle das als Liste dar.“

Hochgeladene Dateien finden Sie später in der **Bibliothek** wieder. Von dort lassen sie sich über **Aus Bibliothek hinzufügen** erneut verwenden.

> **DATENSCHUTZ**
>
> Ein hochgeladenes Foto oder Dokument wird an OpenAI übertragen. Decken Sie Namen, Adressen, Kontonummern und Aktenzeichen ab, bevor Sie fotografieren. Unterlagen anderer Personen und vertrauliche Dokumente gehören nicht in ChatGPT (Kapitel 9).

6.4 Diktieren und Sprachchat

Im Eingabefeld sitzen rechts zwei Schaltflächen für die Stimme. Sie tun Verschiedenes:

- **Diktieren (Mikrofon):** Sie sprechen, ChatGPT schreibt Ihren Text in das Eingabefeld. Sie können ihn vor dem Absenden noch korrigieren. Die Antwort kommt wie gewohnt als Text.
- **Sprachchat starten (blauer Knopf):** Sie führen ein Gespräch. ChatGPT hört zu und antwortet mit Stimme, ähnlich wie am Telefon.

Beim ersten Mal fragt der Browser oder das Smartphone, ob ChatGPT das Mikrofon verwenden darf. Ohne diese Erlaubnis funktioniert keine der beiden Schaltflächen.

> **STAND NOVEMBER 2026**
>
> Der Sprachchat läuft inzwischen standardmäßig mit dem neuen Sprachmodell GPT-Live. Die beiden älteren Sprachmodi „Advanced“ und „Standard“ schaltet OpenAI am 11. Dezember 2026 ab. Wer sie noch eingestellt hat, wird dann automatisch umgestellt.

6.5 Nachdenken und Deep Research

Nachdenken ist ein Schalter im Eingabefeld. Ist er eingeschaltet, nimmt sich ChatGPT mehr Zeit, geht die Aufgabe in mehreren Schritten durch und antwortet gründlicher. Das lohnt sich bei kniffligen Fragen, Vergleichen und Rechenwegen. Für einfache Fragen ist die normale Antwort schneller und genügt.

Deep Research geht weiter: ChatGPT recherchiert mehrere Minuten lang selbstständig im Internet und liefert einen ausführlichen Bericht mit Quellen. Das eignet sich für Themen, in die Sie sich einarbeiten möchten, etwa vor einer größeren Anschaffung.

Beide Funktionen sind im kostenlosen Tarif begrenzt.

BEISPIELPROMPT · DEEP RESEARCH

Ich möchte eine Wärmepumpe für ein Einfamilienhaus von 1985 anschaffen. Erstelle einen Bericht: Welche Bauarten gibt es, welche Voraussetzungen muss das Haus erfüllen, mit welchen Kosten und Förderungen ist in Deutschland zu rechnen? Nenne zu jeder Angabe die Quelle.

6.6 Projekte, Bibliothek und temporärer Chat

- **Projekte** bündeln Chats und Dateien zu einem Thema, zum Beispiel „Umzug“ oder „Vereinsfest“. Alles dazu liegt an einem Ort, und Sie finden es in der Seitenleiste wieder.
- **Bibliothek** sammelt die Dateien und Bilder, die Sie hochgeladen oder erzeugt haben.
- **Temporärer Chat** ist die Schaltfläche oben rechts. Ein solches Gespräch erscheint nicht in Ihrem Verlauf. Das ist praktisch für eine einmalige Frage, die Sie nicht aufbewahren möchten.

6.7 Plugins statt GPTs

Bisher gab es in ChatGPT sogenannte GPTs: vorbereitete Assistenten für eine bestimmte Aufgabe. OpenAI schaltet die eigenen GPTs am 11. Dezember 2026 in allen Tarifen ab. Ihre Nachfolger heißen Plugins.

Ein Plugin bündelt Anweisungen, Dateien und verbundene Apps für eine Aufgabe. Sie finden Plugins in der Seitenleiste unter **Plugins** und am Ende des Plus-Menüs. Manche Plugins verbinden ChatGPT mit einem anderen Dienst, etwa mit einem E-Mail-Postfach.

WICHTIG

Bevor Sie einen Dienst verbinden, zeigt ChatGPT an, worauf das Plugin zugreifen darf. Lesen Sie diese Angaben. Verbinden Sie nur, was Sie wirklich brauchen, und trennen Sie die Verbindung wieder, wenn Sie sie nicht mehr nutzen.

6.8 Ausblick: Agenten

Seit dem 29. September 2026 gibt es in ChatGPT Agenten, die OpenAI „dots“ nennt. Ein Agent beantwortet nicht nur eine Frage, sondern verfolgt eine Aufgabe selbstständig weiter, auch wenn Sie den Chat geschlossen haben. Derzeit sind sie den Tarifen Pro und Business Premium vorbehalten. Für den Einstieg brauchen Sie sie nicht. Es genügt zu wissen, dass es sie gibt.

07
Texte, Bilder und Videos mit KI

Generative KI erzeugt Inhalte in drei Formen, die im Alltag am häufigsten gebraucht werden. Texte und Bilder entstehen direkt in ChatGPT. Für Videos brauchen Sie ein anderes Werkzeug.

7.1 Texte

Ein guter Text entsteht selten im ersten Anlauf. Bewährt hat sich ein Vorgehen in drei Schritten:

1. **Entwurf:** Sie nennen Anlass, Empfänger, Inhalt und Länge. ChatGPT schreibt eine erste Fassung.
2. **Überarbeiten:** Sie sagen, was fehlt, was zu viel ist und was nicht stimmt.
3. **Ton anpassen:** Sie lassen den Text freundlicher, sachlicher oder kürzer formulieren.

Genauso gut können Sie einen eigenen Text einfügen und verbessern lassen. So bleibt der Inhalt von Ihnen, und ChatGPT kümmert sich um Rechtschreibung, Aufbau und Stil.

BEISPIELPROMPT · ENTWURF

Schreibe eine Einladung zum Sommerfest unseres Kleingartenvereins am [Datum] um [Uhrzeit]. Bitte um Anmeldung bis [Datum] und um einen Beitrag zum Buffet. Freundlich, höchstens acht Sätze.

BEISPIELPROMPT · ÜBERARBEITEN

Hier ist mein Text. Korrigiere Rechtschreibung und Grammatik. Ändere am Inhalt nichts und zeige mir danach, was du geändert hast. [Text einfügen]

BEISPIELPROMPT · TON ANPASSEN

Formuliere die folgende Beschwerde sachlich und bestimmt, ohne Vorwürfe. Der letzte Satz soll eine klare Frist nennen. [Text einfügen]

PRAXIS

Lesen Sie jeden Text vor dem Absenden selbst durch. Unter dem Brief steht Ihr Name, nicht der von ChatGPT.

7.2 Bilder

Bilder erzeugen Sie in ChatGPT auf zwei Wegen: über **Bild erstellen** im Plus-Menü oder über **Bilder** in der Seitenleiste. Dafür ist ein Konto nötig. Sie beschreiben das gewünschte Bild in Worten. Je genauer die Beschreibung, desto näher liegt das Ergebnis an Ihrer Vorstellung.

Baustein	Frage dahinter	Beispiel
Motiv	Was ist zu sehen?	„Ein Leuchtturm an der Nordseeküste“
Stil	Wie soll es gemacht sein?	„als Aquarell“, „als Foto“, „als Strichzeichnung“
Stimmung und Licht	Welche Wirkung soll es haben?	„bei Sonnenuntergang, ruhig, warme Farben“
Format	Wofür wird es gebraucht?	„Querformat für eine Einladungskarte“
Text im Bild	Soll etwas darauf stehen?	„oben die Überschrift ‚Herzlich willkommen‘“

BEISPIELPROMPT · BILD

Erstelle ein Bild: ein Leuchtturm an der Nordseeküste bei Sonnenuntergang, als Aquarell in warmen Farben, Querformat, ohne Text.

Das erste Ergebnis müssen Sie nicht hinnehmen. Bessern Sie im selben Chat nach, so wie bei einem Text:

BEISPIELPROMPT · NACHBESSERN

Gut. Mache den Himmel etwas dunkler und setze zwei Möwen in die linke obere Ecke. Alles andere soll gleich bleiben.

- **Eigene Fotos bearbeiten:** Laden Sie ein Foto hoch und beschreiben Sie die Änderung, zum Beispiel einen anderen Hintergrund.
- **Animationen:** Seit November 2026 erzeugt ChatGPT auch kurze GIF-Animationen. Die Funktion wird schrittweise verteilt und steht noch nicht in jedem Konto bereit.
- **Limit:** Im kostenlosen Tarif ist die Zahl der Bilder pro Tag begrenzt.

7.3 Videos

STAND NOVEMBER 2026

ChatGPT erzeugt selbst keine Videos mehr. OpenAI hat seine Video-App Sora am 26. April 2026 eingestellt. Ältere Anleitungen, die Sora empfehlen, sind überholt.

Videos entstehen heute mit spezialisierten Werkzeugen anderer Anbieter:

- **Google Veo:** in der Gemini-App und in Google Flow.
- **Kling** und **Runway:** Videos aus einer Beschreibung oder aus einem Bild.
- **HeyGen** und **Synthesia:** Videos mit einer gesprochenen Figur (Avatar), zum Beispiel für Erklärvideos.

Der Ablauf ist bei allen ähnlich:

1. **Idee:** Sie legen fest, was das Video zeigen soll und wofür es gedacht ist.
2. **Prompt:** Sie beschreiben Szene, Bewegung, Kamera, Stil und Dauer.
3. **Clip:** Das Werkzeug erzeugt einen kurzen Clip von wenigen Sekunden.
4. **Auswählen und zusammensetzen:** Sie erzeugen mehrere Fassungen, wählen die beste und fügen Clips bei Bedarf zu einem längeren Video zusammen.

ChatGPT bleibt dabei nützlich: Es hilft beim Drehbuch und schreibt die Prompts für das Videowerkzeug.

BEISPIELPROMPT · VIDEO VORBEREITEN

Ich möchte mit einem KI-Videowerkzeug einen Clip von acht Sekunden für unseren Wanderverein erstellen: eine Gruppe wandert bei Morgennebel durch einen Buchenwald. Schreibe mir dafür einen Prompt, der Szene, Bewegung, Kamera und Stil genau beschreibt.

PRAXIS

Die kostenlosen Kontingente der Videowerkzeuge sind klein, und die Ergebnisse tragen meist ein Wasserzeichen. Probieren Sie mit dem Gratis-Kontingent aus, ob das Werkzeug zu Ihrem Vorhaben passt, bevor Sie ein Abonnement abschließen.

7.4 Rechte und Kennzeichnung

Ein Bild oder Video aus der KI wirkt schnell echt. Wer täuschend echte Aufnahmen von Personen oder Ereignissen veröffentlicht, muss sie als KI-erzeugt kennzeichnen. Außerdem können erzeugte Inhalte fremden Werken ähneln. Was dabei zu beachten ist, steht in Kapitel 9.

08

Andere KI-Werkzeuge im Überblick

ChatGPT ist der bekannteste KI-Assistent, aber nicht der einzige. Die Regeln dieser Unterlage gelten für alle: klar fragen, Zusammenhang mitgeben, Antworten prüfen, auf die eigenen Daten achten.

8.1 KI-Assistenten

Diese Assistenten arbeiten nach demselben Prinzip wie ChatGPT. Sie schreiben eine Frage und erhalten eine Antwort in ganzen Sätzen.

Werkzeug	Anbieter	Stärke
ChatGPT	OpenAI	Allrounder für Texte, Bilder, Recherche und Sprache
Claude	Anthropic	Lange Texte und umfangreiche Dokumente
Gemini	Google	Eng mit den Google-Diensten verbunden
Copilot	Microsoft	In Windows, Edge und Microsoft 365 eingebaut
Perplexity	Perplexity	Recherche mit Quellenangaben
Le Chat	Mistral, Frankreich	Europäischer Anbieter

8.2 Bilder, Videos, Ton

Für Bilder, Videos, Stimmen und Musik gibt es spezialisierte Werkzeuge. Auch sie werden mit einem Prompt bedient.

Aufgabe	Werkzeuge
Bilder	ChatGPT, Midjourney, Adobe Firefly
Videos	Google Veo, Kling, Runway
Avatar-Videos	HeyGen, Synthesia
Stimme und Vorlesen	ElevenLabs
Musik	Suno
Übersetzen und Formulieren	DeepL

8.3 Das passende Werkzeug wählen

Drei Fragen helfen bei der Auswahl:

- **Was soll entstehen?** Ein Text, ein Bild, ein Video, eine Tonaufnahme oder eine Recherche mit Quellen. Danach richtet sich, welches Werkzeug infrage kommt.
- **Wo landen meine Daten?** Lesen Sie nach, wo der Anbieter sitzt und ob Ihre Eingaben zum Training genutzt werden. Die Fragen aus Kapitel 9 gelten für jedes Werkzeug.
- **Was kostet es auf Dauer?** Vergleichen Sie den Monatspreis mit dem, was Sie tatsächlich nutzen. Ein Abo lässt sich in der Regel monatlich kündigen.

> **PRAXIS**
>
> Alle genannten Werkzeuge bieten einen kostenlosen Einstieg mit Limits. Probieren Sie ein Werkzeug zuerst kostenlos mit einer echten Aufgabe aus, bevor Sie ein Abo abschließen.

09
Sicherheit, Datenschutz und Ethik

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

9.1 Was mit Ihren Eingaben passiert

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

Sie können das einschränken. Die wichtigsten Schalter finden Sie in den Datenkontrollen.

9.2 Datenkontrollen einstellen

1. Klicken Sie unten links auf Ihr Profil und wählen Sie **Einstellungen**.
2. Öffnen Sie in der linken Spalte 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.

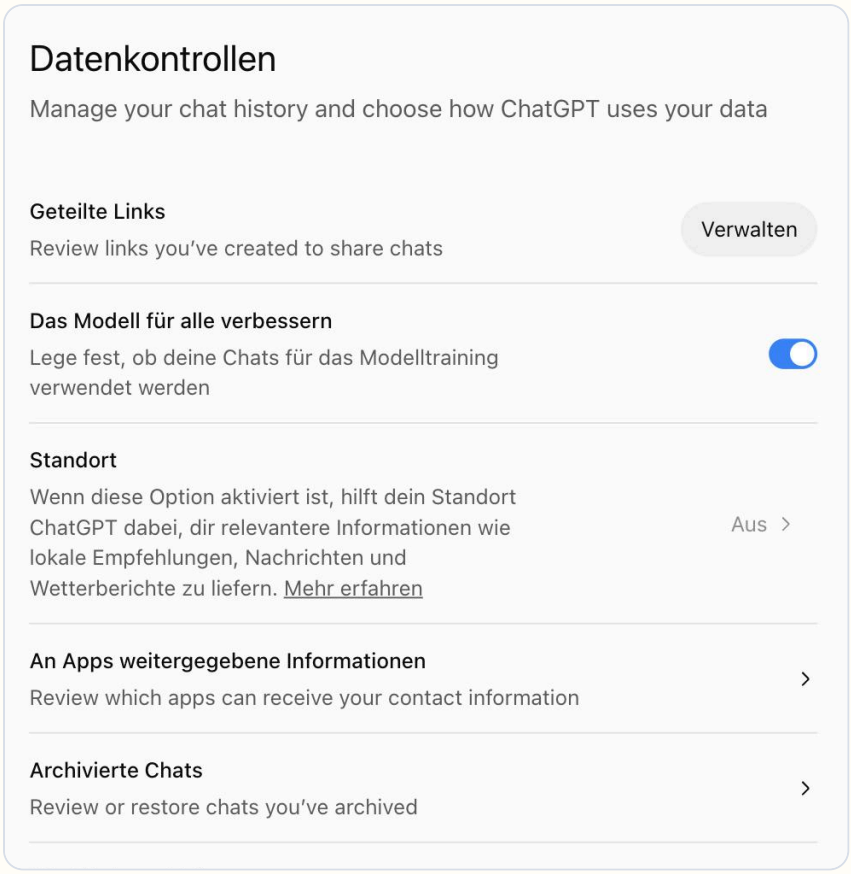


Abbildung 7: Einstellungen › Datenkontrollen nach der Anmeldung.

Weitere Einträge in diesem Bereich:

- **Geteilte Links**: Links zu Chats, die Sie weitergegeben haben, ansehen und zurücknehmen.
- **Standort**: festlegen, ob ChatGPT Ihren Standort für Antworten verwenden darf.
- **Archivierte Chats** und **Alle Chats archivieren**: Chats aus der Seitenleiste nehmen, ohne sie zu löschen.
- **Alle Chats löschen**: den gesamten Verlauf endgültig entfernen.
- **Daten exportieren**: eine Kopie Ihrer Chats und Kontodaten anfordern.
- **Werbeeinstellungen** und **Cookie-Einstellungen**: Angaben zu Anzeigen und Cookies prüfen.

PRAXIS

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

9.3 Was nicht in ChatGPT gehört

DATENSCHUTZ

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

Die meisten Aufgaben lassen sich ohne diese Angaben lösen. Anonymisieren Sie vor dem Einfügen: „Herr M." statt des vollen Namens, „eine Stadt in NRW" statt der Adresse. Das gilt auch für Fotos und Dateien. Decken Sie Namen und Nummern ab, bevor Sie einen Brief fotografieren.

9.4 Halluzinationen und Verantwortung

ChatGPT kann Fakten, Zitate, Quellen und Paragrafen erfinden und formuliert sie genauso sicher wie richtige Angaben. Die Verantwortung bleibt bei Ihnen: Sie stehen für das ein, was Sie weitergeben, abschicken oder veröffentlichen. Prüfen Sie deshalb alles, worauf sich andere verlassen.

Dazu kommt ein zweiter Punkt. Ein Sprachmodell lernt aus Texten, die Menschen geschrieben haben, und übernimmt deren Schieflagen. Solche Verzerrungen (englisch Bias) können sich in Antworten zeigen, etwa bei Geschlecht, Herkunft oder Alter.

9.5 Urheberrecht

- Texte und Bilder, die allein eine KI erzeugt hat, sind in Deutschland in der Regel nicht urheberrechtlich geschützt. Andere dürfen sie also meist ebenfalls verwenden.
- Eine Ausgabe kann geschütztem Material ähneln, zum Beispiel einem bekannten Text, einer Figur oder einem Logo. Prüfen Sie das, bevor Sie etwas veröffentlichen.

Diese Hinweise ersetzen keine Rechtsberatung. Bei einer gewerblichen Nutzung fragen Sie im Zweifel Fachleute.

9.6 Kennzeichnung nach der EU-KI-Verordnung

Die EU-KI-Verordnung (englisch AI Act) regelt den Einsatz von KI in Europa. Für den Alltag sind vor allem die Transparenzpflichten aus Artikel 50 wichtig.

STAND NOVEMBER 2026

Die Transparenzpflichten aus Artikel 50 gelten seit dem 2. August 2026.

- **Deepfakes:** Täuschend echte Bilder, Ton- und Videoaufnahmen von Personen oder Ereignissen müssen als KI-erzeugt gekennzeichnet werden.
- **Texte:** KI-Texte zu Themen von öffentlichem Interesse müssen ebenfalls gekennzeichnet werden, wenn kein Mensch sie redaktionell geprüft hat.
- **Ausnahme:** Die rein private Nutzung ist ausgenommen.

Im Zweifel kennzeichnen Sie. Ein kurzer Hinweis genügt, zum Beispiel „Mit KI erstellt“.

9.7 Täuschend echte Inhalte erkennen

Mit KI lassen sich Stimmen nachahmen und Bilder oder Videos fälschen. Betrüger nutzen das, etwa mit einem Anruf, in dem eine vertraute Stimme dringend um Geld bittet. Vier Regeln schützen:

- **Zurückrufen:** Legen Sie auf und rufen Sie die Person unter der Nummer an, die Sie schon kennen.
- **Codewort:** Vereinbaren Sie in der Familie ein Wort, das nur Sie kennen.
- **Kein Zeitdruck:** Überweisen Sie nie Geld, weil jemand am Telefon oder per Nachricht drängt.
- **Quelle prüfen:** Woher stammt das Bild oder Video? Berichten seriöse Medien darüber?

9.8 KI im Beruf

- 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.
- Unternehmenskonten haben eigene Regeln für Datenschutz und Verwaltung. Nutzen Sie für Berufliches das Konto, das Ihr Arbeitgeber vorgibt.
- In den Tarifen Free und Go zeigt ChatGPT Werbung. Sie ist nicht personalisiert. Die Auswahl der Anzeigen richtet sich aber nach dem Thema des Chats.

A
Prompt-Vorlagen

Diese Vorlagen funktionieren mit ChatGPT und mit jedem anderen KI-Assistenten. Ersetzen Sie die Angaben in eckigen Klammern durch Ihre eigenen.

VORLAGE · ZUSAMMENFASSEN

Fasse den folgenden Text in [Anzahl] Sätzen zusammen. Nenne danach die drei wichtigsten Punkte als Liste. [Text einfügen]

VORLAGE · ERKLÄREN

Erkläre mir [Thema] in einfachen Worten. Ich habe keine Vorkenntnisse. Gib ein Beispiel aus dem Alltag.

VORLAGE · BRIEF ODER E-MAIL

Schreibe eine [höfliche / sachliche / herzliche] E-Mail an [Empfänger]. Anlass: [Anlass]. Ich möchte erreichen, dass [Ziel]. Höchstens [Anzahl] Sätze, mit Betreff.

VORLAGE · ÜBERARBEITEN

Überarbeite den folgenden Text. Er soll [kürzer / freundlicher / förmlicher] werden. Ändere nichts am Inhalt und zeige mir danach, was du geändert hast. [Text einfügen]

VORLAGE · VERGLEICHEN

Vergleiche [Möglichkeit A] und [Möglichkeit B] für folgende Situation: [Situation]. Stelle Vor- und Nachteile in einer Tabelle gegenüber.

VORLAGE · PLANEN

Erstelle einen Plan für [Vorhaben]. Rahmen: [Personen, Budget, Ort]. Gib den Plan als nummerierte Liste aus, ein Schritt pro Zeile.

VORLAGE · IDEEN SAMMELN

Nenne mir zehn Ideen für [Anlass]. Zielgruppe: [Zielgruppe]. Budget: [Betrag]. Ordne die Ideen von einfach nach aufwendig.

VORLAGE · BILD ERSTELLEN

Erstelle ein Bild: [Motiv]. Stil: [Aquarell / Foto / Strichzeichnung]. Stimmung: [hell und freundlich]. Format: [Querformat / Hochformat]. Kein Text im Bild.

VORLAGE · RÜCKFRAGEN STELLEN LASSEN

Ich möchte [Vorhaben]. Stelle mir zuerst alle Fragen, die du für eine gute Antwort brauchst. Antworte erst, wenn ich sie beantwortet habe.

VORLAGE · QUELLEN VERLANGEN

Beantworte die folgende Frage mit der Websuche und nenne zu jeder Aussage die Quelle. Sage deutlich, wenn du etwas nicht sicher weißt. [Frage]

B
Glossar

Agent	Eine KI, die eine Aufgabe in mehreren Schritten selbstständig erledigt, statt nur eine einzelne Frage zu beantworten.
AI Act	Die KI-Verordnung der EU. Sie ordnet KI-Anwendungen nach Risiko und legt unter anderem Transparenzpflichten fest.
Bias	Verzerrung. Eine KI übernimmt Schieflagen aus ihren Trainingsdaten, etwa bei Geschlecht, Herkunft oder Alter.
Chatbot	Ein Programm, mit dem man sich in normaler Sprache schriftlich oder mündlich unterhält.
Deep Research	Eine Funktion von ChatGPT für ausführliche Recherchen. Das Ergebnis ist ein detaillierter Bericht.
Deepfake	Ein täuschend echtes, mit KI erzeugtes oder verändertes Bild, Video oder Tondokument einer Person oder eines Ereignisses.
Generative KI	KI, die neue Inhalte erzeugt: Texte, Bilder, Musik, Videos oder Programmcode.
GPT	Abkürzung für „Generative Pre-trained Transformer“. So heißen die Sprachmodelle von OpenAI, auf denen ChatGPT beruht.
Halluzination	Eine erfundene Angabe, die eine KI überzeugend formuliert, zum Beispiel ein falsches Zitat oder eine Quelle, die es nicht gibt.
KI	Künstliche Intelligenz. Computerprogramme, die Aufgaben lösen, für die bisher menschliches Denken nötig war.
Kontext	Die Informationen, die Sie der KI für eine Aufgabe mitgeben, und der bisherige Verlauf des Chats.
Plugin	Eine Erweiterung, die ChatGPT mit zusätzlichen Fähigkeiten oder mit anderen Diensten verbindet.
Prompt	Die Eingabe an eine KI: eine Frage, eine Aufgabe oder eine Anweisung.
Sprachmodell	Ein KI-Modell, das mit sehr vielen Texten trainiert wurde und daraus Wort für Wort neue Texte erzeugt.
Temporärer Chat	Ein Gespräch in ChatGPT ohne Verlauf. Es erscheint nicht in der Seitenleiste.
Token	Ein Textbaustein, mit dem ein Sprachmodell rechnet: ein Wort oder ein Teil eines Wortes.
Training	Der Vorgang, bei dem eine KI aus sehr vielen Beispielen Muster lernt.
Websuche	Eine Funktion, mit der ChatGPT aktuelle Informationen aus dem 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.