



Dein KI- Startpaket

Einfach anfangen.
Sicher ausprobieren.
Schritt für Schritt.

IN DIESEM PAKET

Grundwissen, 7 sofort nutzbare Prompts, eine Übung, eine Prüf-Checkliste und ein ruhiger 7-Tage-Einstieg.

Dieses Paket ist für dich, wenn ...

1

du über 40 bist

und KI ohne unnötige Fachbegriffe kennenlernen möchtest.

2

du noch am Anfang stehst

und lieber einen kleinen, verständlichen Schritt nach dem anderen gehst.

3

du selbst entscheiden willst,

was zu dir passt, statt jedem neuen Trend hinterherzulaufen.

4

du ehrlich lernen möchtest

ohne schnelle Erfolgsversprechen oder perfekte Fassade.

WICHTIG

Dieses Startpaket ersetzt keine Rechts-, Medizin- oder Finanzberatung. Prüfe Informationen bei wichtigen Entscheidungen zusätzlich mit einer geeigneten Fachperson.

Was KI kann - und was nicht

KI KANN DIR HELFEN	KI KANN SICH IRREN
Ideen sammeln	Fakten erfinden
Texte strukturieren	Veraltete Angaben nennen
Begriffe erklären	Zusammenhänge falsch verstehen
Entwürfe verbessern	Zu sicher klingen
Checklisten erstellen	Wichtige Details übersehen

DIE WICHTIGSTE REGEL

KI liefert einen Vorschlag. Du prüfst ihn und entscheidest, was wirklich zu deiner Aufgabe passt.

Fünf einfache Regeln

1

Keine sensiblen oder vertraulichen Daten

Keine Passwörter, Kontodaten, privaten Gesundheitsangaben oder internen Dokumente eingeben.

2

Antworten prüfen

Zahlen, Namen, Termine und wichtige Behauptungen mit einer verlässlichen Quelle abgleichen.

3

Klar fragen

Je genauer du Aufgabe, Zusammenhang und Wunsch beschreibst, desto nützlicher wird der Entwurf.

4

Selbst entscheiden

Die KI ist eine Hilfe. Verantwortung und letzte Entscheidung bleiben bei dir.

5

Klein anfangen

Nimm zuerst eine einfache Alltagsaufgabe und sammle in Ruhe Erfahrung.

Die einfache Prompt-Formel

1. Aufgabe

Was soll die KI tun?

2. Zusammenhang

Für wen oder wofür brauchst du das Ergebnis?

3. Wunsch

Was ist dir besonders wichtig?

4. Format

Wie soll die Antwort aussehen?

BEISPIEL

„Erkläre mir in einfachen Worten, was ein sicherer Passwortmanager ist. Ich bin Einsteiger und möchte nur die Grundlagen verstehen. Nutze kurze Sätze und nenne am Ende drei Punkte, die ich selbst prüfen sollte.“

Sieben Prompts für deinen Alltag

Du kannst die Texte übernehmen und die Wörter in eckigen Klammern anpassen. Entferne persönliche oder vertrauliche Angaben. Beginne mit einem Prompt - nicht mit allen gleichzeitig.

1 Einen Begriff verstehen

„Erkläre mir [Begriff] so, dass ein Einsteiger ohne Vorwissen ihn versteht. Nutze ein einfaches Beispiel und höchstens fünf kurze Punkte.“

2 Eine Nachricht verbessern

„Verbessere diese Nachricht. Sie soll freundlich, klar und natürlich klingen. Verändere nicht meine eigentliche Aussage: [anonymisierten Text einfügen].“

3 Eine Aufgabe planen

„Erstelle mir einen einfachen Schritt-für-Schritt-Plan für [Aufgabe]. Ich habe [Zeit] zur Verfügung und bin Anfänger. Beginne mit dem kleinsten sinnvollen Schritt.“

Vier weitere Alltagsprompts

4 Ideen sammeln

„Gib mir zehn realistische Ideen für [Thema]. Die Vorschläge sollen einfach umsetzbar sein und kein großes Budget benötigen.“

5 Einen Text zusammenfassen

„Fasse den folgenden anonymisierten Text in einfachen Worten zusammen. Nenne die drei wichtigsten Aussagen und eine offene Frage: [Text einfügen].“

6 Vor- und Nachteile vergleichen

„Vergleiche [Möglichkeit A] und [Möglichkeit B] für einen Einsteiger. Zeige Vorteile, Nachteile und wichtige Prüffragen in einer übersichtlichen Tabelle.“

7 Eine Checkliste erstellen

„Erstelle eine kurze Checkliste für [Vorhaben]. Ordne sie in Vorbereitung, Durchführung und Kontrolle. Nutze klare, verständliche Formulierungen.“

Baue deinen ersten eigenen Prompt

1. Meine Aufgabe

Was soll die KI für mich tun?

2. Der Zusammenhang

Wofür brauche ich das Ergebnis?

3. Meine Wünsche

Was soll besonders einfach, kurz oder wichtig sein?

4. Das Ausgabeformat

Liste, Tabelle, kurze Erklärung oder Schritt-für-Schritt-Plan?

Mein fertiger Prompt beginnt so:

„Bitte hilf mir dabei, ...“

Deine Prüf-Checkliste

- ☐ Habe ich Namen, Zahlen und Termine überprüft?
- ☐ Ist die Antwort verständlich und vollständig?
- ☐ Passt die Antwort wirklich zu meiner Aufgabe?
- ☐ Klingt der Text nach mir und nicht nach Werbung?
- ☐ Sind keine vertraulichen Daten enthalten?
- ☐ Habe ich bei wichtigen Themen eine verlässliche Quelle genutzt?
- ☐ Würde ich die Aussage auch selbst verantworten?

MERKSATZ

Nicht die schnellste Antwort ist die beste. Die geprüfte Antwort ist die bessere Grundlage.

Dein ruhiger Einstieg

- 1** **Tag 1** Eine einfache Frage stellen.
- 2** **Tag 2** Eine Antwort in einfache Sprache übersetzen lassen.
- 3** **Tag 3** Eine kurze Nachricht verbessern.
- 4** **Tag 4** Eine Checkliste erstellen.
- 5** **Tag 5** Eine Antwort bewusst überprüfen.
- 6** **Tag 6** Einen eigenen Prompt mit der Formel bauen.
- 7** **Tag 7** Notieren: Was war hilfreich - und was nicht?

Du musst nicht jeden Tag perfekt arbeiten. Entscheidend ist, dass du verstehst, was dir wirklich hilft.

Was du jetzt mitnehmen kannst

1

KI ist ein Werkzeug

Sie kann dir Arbeit erleichtern, aber sie nimmt dir die Verantwortung nicht ab.

2

Gute Fragen helfen

Ein klarer Prompt verbessert den ersten Entwurf.

3

Prüfen gehört dazu

Gerade Fakten und wichtige Entscheidungen brauchen deine Kontrolle.

4

Kleine Schritte zählen

Eine sinnvoll gelöste Aufgabe ist besser als zehn angefangene Experimente.

DigitalTom zeigt keinen perfekten Weg. DigitalTom zeigt, wie Lernen Schritt für Schritt verständlicher wird.

Du musst nicht alles sofort verstehen.

Ein ehrlicher nächster Schritt reicht.

TRANSPARENZHINWEIS

Dieses Startpaket wurde mit Unterstützung von KI erstellt. Vor der Veröffentlichung wird es von Thomas abschließend geprüft und verantwortet.

Prüffassung 1.1 - bereit zur persönlichen Schlussfreigabe