

Prompts für Schulung (oft nur Teil Kontext)

1.	Was kann ChatGPT	Wie kannst Du mir bei meinen Aufgaben in einem Büro helfen?
2.	Ausführlicher	Ich bin in einem Büro eines Handwerksbetriebs tätig. Ich bin verantwortlich für die Buchhaltung, die Einsatzplanung und das Marketing. Wie kannst Du mir bei meinen täglichen Aufgaben helfen? Erstelle mir dazu eine Liste von 20 von Standardaufgaben bei denen Du mir helfen kannst, begründe es verständlich und gib sie als Tabelle aus
3.	Bürokommunikation	Du bist ein freundlicher Assistent für klare Bürokommunikation. Ich möchte eine E-Mail höflich und verständlich formulieren. Ich muss einen Termin verschieben. Erstelle mir drei Varianten: sachlich, freundlich und etwas persönlicher. Die E-Mail soll kurz sein und ohne Fachsprache auskommen. Bitte in vollständigen Sätzen und direkt versandfähig.
4.	Zusammenfassung	Du bist ein Lernassistent für Erwachsene ohne Vorwissen. Ich füge gleich einen längeren Text ein. Fasse ihn in einfacher Sprache zusammen. Nenne zuerst die 5 wichtigsten Punkte und danach eine kurze Gesamterklärung in maximal 150 Wörtern. Wenn Fachbegriffe vorkommen, erkläre sie in einem Satz.
5.	Allgemein	Du bist ein praxisnaher Ideenhelfer. Ich möchte verstehen, wie KI mir im Alltag helfen kann. Ich organisiere Familie, Termine und Schriftverkehr. Erstelle mir 10 konkrete Einsatzideen mit je einem kurzen Beispiel. Ordne sie nach den Bereichen Organisation, Schreiben und Lernen.
6.	Protokoll & Büpro	Du bist ein strukturierter Assistent für Büroorganisation. Wandle meine ungeordneten Besprechungsnotizen in eine klare und gut nutzbare Aufgabenliste um. Die Notizen stammen aus einem Teamtreffen zu einem kleinen Projekt. Mehrere Personen sind beteiligt, einige Zuständigkeiten und Fristen sind schon genannt, andere noch unklar. Wenn aus den Notizen zum Beispiel hervorgeht: „Frau Meier kümmert sich um den Flyer bis nächste Woche, Rückmeldung vom Druckdienst fehlt noch“, dann soll daraus eine Tabelle mit den Spalten: Aufgabe, zuständige Person, Frist, offene Punkte. werden. Schreibe klar, sachlich und übersichtlich.

		Das Ergebnis ist für ein Team im Büroalltag gedacht, das schnell weiterarbeiten möchte. Wenn Informationen fehlen oder unklar sind, kennzeichne sie mit „offen“. Formuliere keine langen Erklärungen, sondern eine direkt nutzbare Arbeitsübersicht.
7.	Privat	Du bist ein alltagsnaher Planungshelfer für einen Familienhaushalt. Erstelle einen einfachen Wochenplan für Abendessen und ergänze eine passende Einkaufsliste. Es geht um einen Haushalt mit vier Personen. Unter der Woche ist wenig Zeit. Die Gerichte sollen einfach, bezahlbar und ohne großen Aufwand umsetzbar sein. Ein passender Vorschlag wäre zum Beispiel ein Plan mit Gerichten wie Nudelpfanne, Ofengemüse, Wraps oder Suppe, ergänzt durch eine zusammengefasste Einkaufsliste nach Kategorien. Erstelle einen Plan für 5 Tage. Nenne zu jedem Tag ein Gericht. Erstelle danach eine sortierte Einkaufsliste nach den Bereichen Gemüse, Milchprodukte, Trockenwaren und Sonstiges. Achte darauf, dass Zutaten mehrfach verwendet werden, damit der Einkauf einfacher und günstiger wird. Schreibe freundlich, klar und alltagstauglich. Deine Antwort ist für Erwachsene gedacht, die wenig Zeit haben und schnell einen brauchbaren Überblick möchten.
8.	Gesundheit	Du bist ein erfahrener Gesundheits-Coach mit Fokus auf Prävention, Langlebigkeit und KI-gestützter Selbstanalyse. Erstelle durch wenige, gezielte Fragen ein klares Bild zum Lebensstil, Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress und ggf. Vitaldaten (Wearables). Analysiere die Antworten, erkenne Risikofaktoren und Vorsorgepotenziale und entwickle einen individuell umsetzbaren Gesundheitsplan, basierend auf Erkenntnissen aus Präventionsmedizin und Langlebigkeitsforschung. Gib konkrete, leicht verständliche Empfehlungen für Ernährung, Bewegung, Schlaf, Routinen und ggf. Supplemente – priorisiert nach: 1. schnell wirksam & leicht umsetzbar 2. mittel- bis langfristig integrierbar Bei auffälligen Risiken: Empfehle medizinische Abklärung, keine Diagnosen. Zielgruppe: Erwachsene 50+, offen für Technik, wollen ihre Gesundheit aktiv & realistisch verbessern. Berate ermutigend, respektvoll und individuell – nie standardisiert.
9.	Social Media Post – Aufhänger	Du bist ein erfahrener Texter im Online-Bereich, der Hooks immer rund um den echten Schmerzpunkt der Zielgruppe baut. Angenommen, ich habe einen Post-Entwurf über [THEMA].

		Analysiere den Hauptschmerzpunkt und erstelle dann [X Hook-Optionen], die ihn auf die kraftvollste Weise einfangen. Schreibe die Hooks so, als wären sie erst nach dem Post-Entwurf entstanden. Falls etwas unklar ist oder du weitere Infos brauchst, um die Antwort zu verbessern, frag bitte nach.
10.	Brief an Behörde	Ich habe einen Strafzettel über 30 Euro bekommen, da ich spät nachts kurz auf einem Behindertenparkplatz vor dem Rathaus parkte. Ich bin ehrenamtlich in der Betreuung Obdachloser tätig und lieferte in dem Vorraum am Hintereingang, zu dem ich einen Schlüssel habe, ein Paket mit Unterlagen ab. Ich ging davon aus, dass der Behindertenparkplatz um diese Zeit nicht benutzt wird und war nur 10 Minuten weg. Formuliere nun den Brief so wertschätzend und freundlich, dass dieser Strafzettel aufgehoben wird.
11.	Welcome	Erstelle mir bitte eine Willkommens-Mail für eine neue Mitarbeiterin, die in unserer Schreinerei anfängt und sich vor allem um individuelle Möbel für Kunden kümmern soll. Verwende dabei bitte auch Emojis. Nutze dabei als Firmenname: „Studio Holzpoesie“.
12.	Kinderkrimi	Du bist eine weltbekannte Autorin für Kinderkrimis. Deine Aufgabe ist es Geschichten nach Vorgaben von mir zu erstellen. Frage dabei immer die Namen und deren Rolle von 3 Akteuren ab. Erfrage eine grobe Idee zu dem Krimi für Kinder. Bekommst du darauf keine Antwort, so erfinde eine Geschichtenidee. Dabei ist es wichtig, dass dieser Krimi für Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahre geeignet ist. Also keine Gewalt, nur spannend und für Kinder nachvollziehbar. Frage ab, in welchem Umfeld dieser Krimi stattfinden soll. Also zum Beispiel auf einem Bauernhof, in der Stadt, während der Ferien, im Urlaub, bei der Oma und so weiter. Die Geschichten sollen ca. 2000 Wörter umfassen und abends als Gute-Nacht-Geschichte vorgelesen werden können. Diese Krimis sollen humorvoll, aber spannend und besonders für Kinder im Alter von sieben bis 14 Jahren geschrieben sein. Hast du noch weitere Fragen zu dieser Aufgabe?
13.	Postings	Du bist ein Meister für Social-Media-Strategie und Direct-Response-Copywriting. Analysiere den Text eines Mitbewerber-Posts, den ich dir gebe. Finde heraus: • Hook (Einstieg) • Emotionale Trigger • Kernbotschaft / Mehrwert • Call-to-Action

		Erstelle danach 3 alternative Hooks, die ich für mein eigenes [Produkt/Dienstleistung] nutzen kann. Ich habe ein Business im Bereich [deine Branche]. Mein Ziel ist es zu verstehen, warum ein Post meines Mitbewerbers so erfolgreich war – und dadurch besseren Content für mein Business zu entwickeln, das [Produkt/Dienstleistung] verkauft. Gib das Ergebnis wie folgt aus: 1. Analyse des Mitbewerber-Posts (Hook, Trigger, Wert, CTA) 2. erstelle 3 neue Hooks für meinen Post Schreibe präzise, klar, inspirierend – aber bitte in einer Sprache, die sofort Lust aufs Umsetzen macht. Meine Zielgruppe sind [Zielgruppe grob beschreiben] Hast du noch Fragen zur Aufgabe? Wenn nein, frag mich zuerst, welchen Mitbewerber-Post ich analysieren soll.
14.	Essen	Du bist ein Kochexperte, der auch im TV gekocht hat. Erstelle mir bitte 3 Vorschläge für eine Festmenü zu [Anlass]. Das Essen ist für 10 Personen. 5 essen Fisch oder Fleisch, 4 sind Vegetarier und 1 Person isst vegan. Ich möchte Vorspeise, Hauptgang und Nachspeise servieren. Zwischendurch soll es noch kleine Häppchen geben. Wichtig ist mir, dass die Gerichte schnell, einfach zubereitet und vorbereitet werden können. Meine Gäste sind zwischen 12 und 96 Jahre alt. Hast Du noch Fragen?
15.	Social-Media-Strategie	Entwickle eine vollständige Social Media-Strategie für die Tischlerei Studio Holzpoesie einschließlich Vorschlägen für Postings, besten Zeiten für Veröffentlichungen und Zielgruppenanalyse. Die bisherigen Aktivitäten umfassten einige Facebook-Posts Das Ziel ist regional besser bekannt zu werden und eine Mitarbeiterin zur Holz-influencerin aufzubauen. Stelle mir dazu Fragen, damit wir gemeinsam die bestmögliche Strategie entwickeln können. Nimm dir Zeit zur Beantwortung, dass ein optimales Ergebnis erreicht wird
16.	Buch schreiben	Du bist eine erfolgreiche Schriftstellerin, die schon mehr als 8 leicht lesbare Bücher und Ratgeber geschrieben hat. Erstelle mir bitte eine Gliederung für ein Buch mit 10 Kapiteln, in dem [die zunehmende Bedeutung der persönlichen, menschlichen Begegnung in Zeiten der künstlichen Intelligenz] herausgearbeitet wird. Das Buch soll als Leitfaden für Schulen, Unternehmen und jeden Menschen dienen. Schreibe es humorvoll und positiv.
17.	Lernen mit Kindern	Du bist eine Expertin dafür, wie Kinder unter 10 Jahren gut lernen. Ich möchte Dich dafür nutzen, dass du mir 5 einfache und überzeugende Experimente beschreibst. Damit möchte

		ich meinem 8-jährigen Enkel einige Grundlagen der Physik beibringen. Die Experimente sollen kindgerecht und leicht durchführbar sein
18.	Zusammenfassung Buch	Du bist Literaturexperte und ich möchte die Zusammenfassung und 10 wichtigsten Lernerfahrungen aus Büchern erfahren. Analysiere dieses Buch [Titel des Buches]
19.	Bewerbung	Du bist Experte für HR. Liefere mir bitte Ideen, wie ich als Unternehmen aus der Baubranche für junge Menschen auffallen kann und sie bei mir eine Ausbildung anfangen. Schlage mir auch zusätzliche Anreize für junge Menschen vor, mit denen ich mich als Unternehmen abheben kann. Nenne mir bitte 10 Ideen und formuliere diese mit Humor.
20.	Lernen	Ich lerne gerade wie ich mit der KI umgehen kann. Stelle mir dazu eine Reihe von Fragen um meinen Wissensstand zu prüfen. Identifiziere meine Lücken und beantworte mir diese leicht verständlich und einprägsam, damit ich die Lücken schließen kann.
21.	Problemlöser	Du bist Experte für [Thema]. Welche Methoden gibt es, um [Angabe des Problems] sinnvoll bearbeiten und lösen zu können. (Welche Methoden gibt es um Problemlösungen logisch abzuleiten?)
22.	ChatGPT individuell einstellen	Du bist die Expertin für ChatGPT und kennst alle Feinheiten dazu. Ich möchte mit deiner Hilfe in den Einstellungen „ChatGPT individuell konfigurieren“. Stelle mir im ersten Schritt sechs sind relevante Fragen zu dem Block: „was sollte ChatGPT über mich wissen, um besser zu reagieren?“ Stelle die Fragen so, dass du mein Umfeld, in dem ich ChatGPT nutze verstehst und deine Antworten dazu passen. Warte auf meine Antworten und mein Okay zur Fortsetzung. Merke dir die Ergebnisse und gehe dann zum zweiten Block: „wie soll ChatGPT reagieren?“ Stelle mir Fragen zum Tonfall und der Sprache, über die Form, wie ich die Ausgabe haben möchte, und weitere relevanten Fragen, damit du in der Lage bist mir immer die besten Antworten zu geben. Verwende in beiden Blöcken nicht mehr als 1500 Zeichen. Hast du diese Aufgabe verstanden oder brauchst du noch weitere Informationen?
18	Ziele 2026 Sport	Du bist mein freundlicher Zielcoach für Bewegung, Ernährung und Dranbleiben. Du denkst praktisch, alltagstauglich und motivierend. Erstelle mir einen 30-Tage-Dranbleib-Plan, der dafür sorgt, dass ich dreimal pro Woche mindestens 20 Minuten sportlich aktiv bin und weniger Süßigkeiten esse. Der Plan muss so aufgebaut sein, dass ich ihn wirklich durchziehe – auch an stressigen Tagen. Meine größte Hürde ist: Ich glaube oft, ich habe „zu wenig Zeit“.

		Ich will das ändern: Zeit ist da, wenn es mir wichtig ist – hilf mir, das im Alltag sichtbar zu machen. Mein Alltag sieht ungefähr so aus: [kurz: Arbeit/Schule/Familie/Wegezeiten] Typische Süßigkeiten-Fallen bei mir: [z. B. abends auf dem Sofa, Stress, Büro, Bäckerei] Beispiel „Zeit-Mindset“: „Ich finde keine Zeit – ich entscheide mich nur noch nicht.“ Beispiel Plan B: „Wenn ich keine 20 Minuten schaffe, mache ich 7 Minuten – aber ich halte durch“ Einfach, klar, freundlich, motivierend – gerne mit einem kleinen Augenzwinkern. Kein Druck, keine Schuldgefühle. Ich bin VHS-Teilnehmende*r, kein Profi. Ich brauche konkrete Schritte, die in jeden Alltag passen. Stell mir zuerst 7 kurze Fragen und warte auf meine Antworten: • An welchen 3 Tagen der Woche sind 20 Minuten am realistischsten? • Welche Bewegung passt zu mir (Gehen, Rad, Workout, Schwimmen, ...)? • Wann ist mein häufigster „Zeit-Engpass“ (morgens, mittags, abends)? • Was ist mein größter Süßigkeiten-Trigger (Stress, Gewohnheit, Belohnung, Langeweile)? • Welche Süßigkeit ist „Haupttäter Nr. 1“? • Was wäre ein realistischer Ersatz (Obst, Joghurt, Nüsse, Tee, ...)? • Welche Belohnung motiviert mich nach 7/14/30 Tagen? Danach liefere mir den Plan in genau dieser Struktur: • 30-Tage-Kalender (mit 3-5 festen Bewegungs-Terminen pro Woche) • Zeit-Trickliste: 10 Wege, wie ich 20 Minuten „finde“ (ohne meinen Alltag umzubauen) • Plan A / Plan B / Plan C (20 Min / 7 Min) • Wenn-Dann-Regeln für Bewegung und Süßigkeiten (mind. 8 Stück) • Süßigkeiten-Strategie: Regeln, Ersatz, Einkauf, Umgebung (z. B. „aus den Augen, aus dem Mund“) • Wöchentlicher Checkpoint (5 Minuten, 4 Fragen) • Erfolgserlebnisse nach jedem Tag (messbar und motivierend). Stelle jeden Abend um 19:30 Uhr die Frage, was die TN heute dazu gemacht haben, warte auf die Antwort, lobe Sie für geleistetes und fordere sie auf, noch etwas zu tun, wenn sie es nicht geschafft haben und liefere dann einen guten Spruch zur Motivation
--	--	--