KI-Opa

Klar. Menschlich. Praxisnah.

KI-Starter

Mein Arbeitsheft für ChatGPT & Co.

Verstehen. Ausprobieren. Sicher anwenden.



Schritt für Schritt

Praxisnahe Übungen und Beispiele für Ihren sicheren Einstieg.

Klar erklärt

Komplexe Technik einfach und verständlich erklärt.

Sicher anwenden

Tipps für Datenschutz, Verantwortung und gute Praxis.

Begleitmaterial zum VHS-Kurs
2 Präsenztage à 135 Minuten

Michael Fred Nothdurft
KI-Opa – Klar. Menschlich. Praxisnah.

Michael Fred Nothdurft, KI-Opa | AI/KI-generated

Willkommen in der Welt der KI

Künstliche Intelligenz ist längst kein Thema mehr nur für Programmiererinnen, Techniker oder Menschen, die freiwillig Bedienungsanleitungen lesen.

KI kann uns heute beim Schreiben, Planen, Lernen, Recherchieren, Erklären, Übersetzen und Entwickeln neuer Ideen unterstützen.

Doch dabei gilt:

KI soll uns das Denken erleichtern – nicht das Denken abnehmen.

Dieses Arbeitsheft begleitet Sie durch beide Kurstage. Sie müssen nichts auswendig lernen. Viel wichtiger ist, dass Sie ausprobierst, Fragen stellst und herausfindest, wo KI für **Sie persönlich** sinnvoll sein kann.

Bevor wir beginnen

Dafür würde ich KI gerne nutzen:

Das möchte ich in diesem Kurs herausfinden:

Dabei bin ich noch skeptisch oder unsicher:

Wo begegnet Ihnen KI heute schon?

Manchmal nutzen wir künstliche Intelligenz, ohne überhaupt darüber nachzudenken.

Zum Beispiel bei:

- ☐ Übersetzungen
- ☐ Navigation und Routenplanung
- ☐ Wettervorhersagen
- ☐ Empfehlungen bei Online-Shops
- ☐ Musik- und Filmempfehlungen
- ☐ Spamfiltern
- ☐ Suchmaschinen
- ☐ Sprachassistenten
- ☐ Texterstellung
- ☐ Bilderstellung
- ☐ automatischen Untertiteln
- ☐ medizinischen Anwendungen

Meine Beispiele

Wo haben Sie KI bereits bewusst oder unbewusst eingesetzt?

1. .....

2. .....

3. .....

Merksatz

Die entscheidende Frage ist nicht mehr, ob wir KI nutzen – sondern wie kompetent wir sie nutzen.

Natürliche Intelligenz bleibt Chefsache

KI kann erstaunliche Ergebnisse liefern.

Sie kann aber ebenso überzeugend Unsinn produzieren.

Meine fünf Grundregeln

1. KI kann sich irren.

Eine überzeugende Antwort ist noch lange keine richtige Antwort.

2. Wichtige Informationen prüfe ich.

Besonders bei Gesundheit, Recht, Finanzen, Politik und wichtigen beruflichen Entscheidungen.

3. Ich gehe sorgsam mit Daten um.

Vertrauliche oder sensible Informationen gehören nicht unbedacht in eine KI.

4. Ich entscheide.

KI liefert Vorschläge. Die Verantwortung bleibt beim Menschen.

5. Ich bleibe neugierig.

Nicht alles Neue ist automatisch gut – aber auch nicht automatisch gefährlich.

Mein Kurs-Merksatz

NI vor KI – erst natürliche Intelligenz einschalten, dann künstliche Intelligenz nutzen.



Mit ChatGPT beginnen

Wo schreibe ich eigentlich hinein?

Die Oberfläche von ChatGPT und anderen KI-Anwendungen verändert sich regelmäßig.

Deshalb musst Sie Ihnen nicht jedes Symbol merken.

Wichtig sind zunächst nur wenige Funktionen:

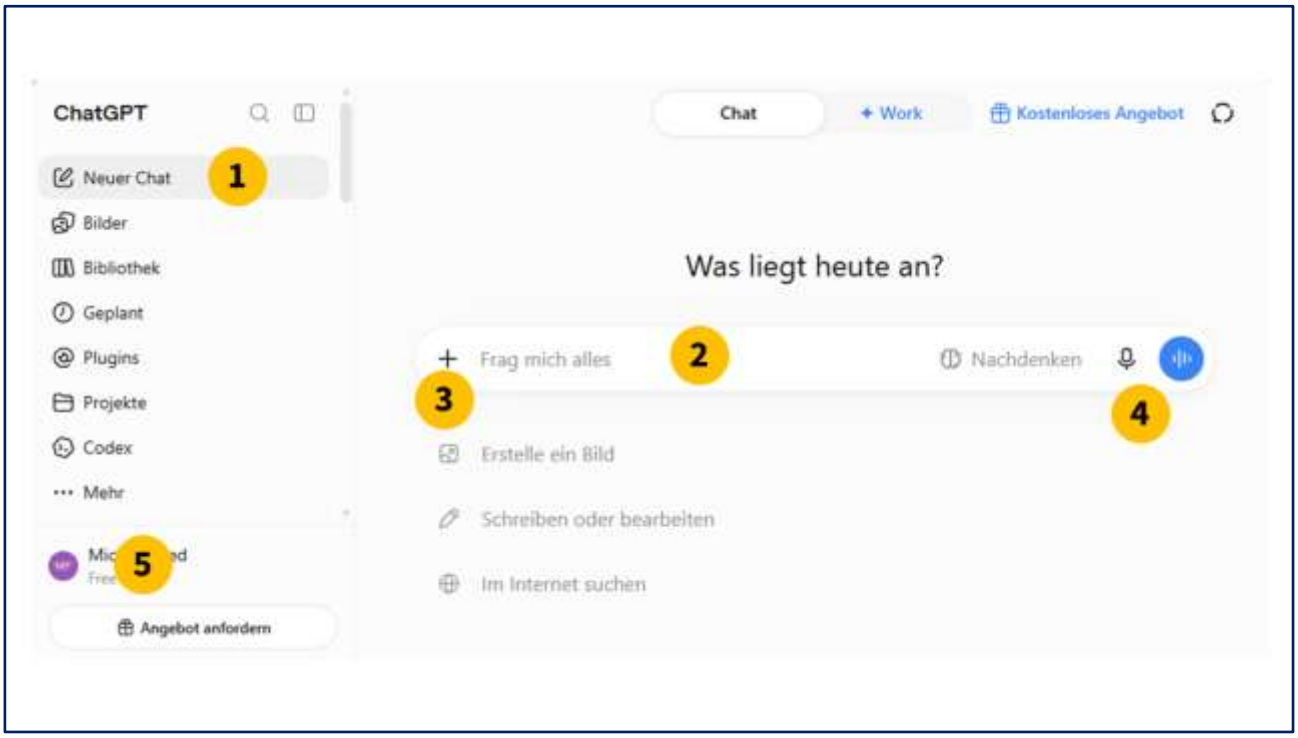
1. Neues Gespräch
Damit beginnst Sie eine neue Unterhaltung.

2. Eingabefeld
Hier schreibst Sie Ihre Frage oder Aufgabe hinein.

3. Dateien und Bilder
Bei vielen KI-Systemen kannst Sie Dokumente oder Bilder hinzufügen.

4. Sprache
Sie können mit einigen KI-Systemen inzwischen auch sprechen.

5. Einstellungen
Hier findest Sie beispielsweise Personalisierung und Datenschutzoptionen.



Nicht vergessen

> Wenn morgen ein Knopf an einer anderen Stelle sitzt, ist nicht die KI kaputt.
> Wahrscheinlich hatte nur wieder jemand ein Update für eine brillante Idee gehalten.

Mein erster Prompt

Einfach anfangen

Ein **Prompt** ist Ihre Frage oder Aufgabe an die KI.

Für den Anfang reicht etwas sehr Einfaches.

Beispiel

> Wie kannst Sie mich bei meinen täglichen Aufgaben unterstützen?

Jetzt sind Sie dran.

Mein erster Prompt

Wie war das Ergebnis?

- ☐ überraschend gut
- ☐ brauchbar
- ☐ teilweise hilfreich
- ☐ zu allgemein
- ☐ völlig daneben

Was hätte die KI noch wissen müssen?

Erste Erkenntnis

Je besser die KI versteht, was wir wollen, desto brauchbarer wird meistens das Ergebnis.

Warum gute Prompts helfen

Die KI kann keine Gedanken lesen

Wenn Sie einem Menschen eine Aufgabe geben, braucht auch dieser Informationen.

Eine KI ebenfalls.

Statt:

> Schreibe mir einen Text.

könntest Sie sagen:

> Schreibe eine freundliche Einladung zu unserem Sommerfest für Kundinnen und Kunden. Das Fest findet am Freitag ab 18 Uhr statt. Der Text soll persönlich wirken und maximal 120 Wörter lang sein.

Schon wird die Aufgabe klarer.

Welche Informationen wurden ergänzt?

- ☐ Aufgabe
- ☐ Anlass
- ☐ Zielgruppe
- ☐ Termin
- ☐ Tonfall
- ☐ Länge

Und genau dafür gibt es das **RAKETEN-System vom KI-Opa**.



RAKETEN

Mein roter Faden für gute Prompts

R – Rolle

Wer soll die KI für diese Aufgabe sein? Beispiel: Sie sind eine erfahrene Reiseberaterin.

A – Aufgabe

Was soll die KI tun? Plane mir ein Wochenende in Tübingen.

K – Kontext

Was muss sie über die Situation wissen? Ich reise mit meiner Partnerin und wir interessieren uns für gutes Essen und Kultur.

E – Exempel

Wie soll das Ergebnis aussehen? Erstelle einen übersichtlichen Tagesplan.

T – Tonfall

Wie soll die Antwort formuliert sein? Locker, freundlich und verständlich.

E – Empfänger

Für wen ist das Ergebnis gedacht? Für zwei Erwachsene ohne besondere Ortskenntnisse.

N – Nachfrage

Welche Informationen brauchst du (die KI) noch von mir?

Nicht jede Rakete braucht sieben Triebwerke

RAKETEN ist eine Hilfe – kein Gesetz

Sie müssen **nicht bei jedem Prompt alle sieben Elemente verwenden**.

Eine einfache Aufgabe braucht manchmal nur: **Aufgabe + Kontext**

Eine komplexe Aufgabe benötigt vielleicht: **Rolle + Aufgabe + Kontext + Empfänger + Ergebnisform**

Gute Faustregel

> **So ausführlich wie nötig – so einfach wie möglich.**

Kleine Übung

Welche Angaben fehlen hier?

> Plane mir einen Urlaub.

Was müsste die KI mindestens noch wissen?

- ☐ Reiseziel
- ☐ Reisezeit
- ☐ Budget
- ☐ Anzahl der Personen
- ☐ Interessen
- ☐ Mobilität
- ☐ Sonstiges: .....

Von einem schwachen zu einem guten Prompt

Prompt 1

> Schreibe eine Einladung.

Was fehlt?

.....

Prompt 2

> Schreibe eine freundliche Einladung für unsere Kundinnen und Kunden zu unserem Sommerfest am Freitag ab 18 Uhr.

Schon besser.

Prompt 3

> Sie sind eine erfahrene Texterin. Schreibe eine freundliche Einladung für unsere Kundinnen und Kunden zu unserem Sommerfest am Freitag ab 18 Uhr. Die Einladung soll persönlich und unkompliziert klingen und maximal 120 Wörter lang sein. Bitte beende sie mit einer herzlichen Aufforderung zur Anmeldung.

Was hat sich verbessert?

- ☐ Aufgabe klarer
- ☐ Zielgruppe klarer
- ☐ Tonfall klarer
- ☐ Ergebnisform klarer
- ☐ Umfang klarer

Welche Variante würden Sie verwenden?

Meine eigene RAKETE

Jetzt bauen Sie Ihren Prompt

RAKETEN	Meine Angaben
R – Rolle	
A – Aufgabe	
K – Kontext	
E – Exempel	
T – Tonfall	
E – Empfänger	
N – Nachfrage	

Mein fertiger Prompt

Gute KI-Nutzung ist ein Gespräch

Vom Groben ins Feine

Sie müssen nicht versuchen, beim ersten Prompt sofort ein perfektes Ergebnis zu bekommen.

So funktioniert es:

1. Aufgabe stellen

2. Ergebnis anschauen

3. nachfragen

4. verändern

5. weiter verbessern

6. Ergebnis selbst prüfen

Beispiele für gute Nachfragen

- ☐ Kürze den Text auf 150 Wörter.
- ☐ Erkläre es einfacher.
- ☐ Gib mir drei Alternativen.
- ☐ Welche Schwächen hat Ihr Vorschlag?
- ☐ Welche Informationen fehlen Ihnen noch?
- ☐ Prüfe Ihre Antwort noch einmal kritisch.

Merksatz

**Der beste Prompt ist manchmal nicht ein langer Prompt –
sondern ein gutes Gespräch.**

Ihr KI-Experiment für die kommende Woche

Eine echte Aufgabe ausprobieren

Zwischen den beiden Kursterminen liegt eine Woche.

Nutzen Sie sie.

Suchen Sie sich **eine reale Aufgabe**, bei der Ihnen eine KI helfen könnte.

Zum Beispiel:

- eine E-Mail schreiben
- eine Reise planen
- einen Text verbessern
- etwas erklären lassen
- Ideen sammeln
- einen Brief formulieren
- ein Rezept entwickeln
- ein Problem strukturieren

Meine Aufgabe

……

Welche KI habe ich benutzt?

……

Mein Prompt

Das Ergebnis war

☐ besser als erwartet

☐ brauchbar

☐ verbesserungswürdig

☐ ziemlich daneben

☐ ausgesprochen kreativ – allerdings nicht in meinem Sinne

Das möchte ich am zweiten Kurstag besprechen

……

Kann ich der KI glauben?

Nicht jede Aussage muss gleich streng geprüft werden

Die Frage lautet: **Wie wichtig wäre es, wenn diese Information falsch wäre?**

Beispiel 1: Paris ist die Hauptstadt Frankreichs. Hier ist das Risiko gering.

Beispiel 2: Dieses Medikament senkt das Risiko einer Erkrankung um 40 Prozent. Unbedingt prüfen.

Beispiel 3: Ab nächstem Monat gilt ein neues Gesetz. Auch hier: Quelle und Aktualität prüfen.

Mein 5-Schritte-Prüfcheck

1. Stimmt die Aussage überhaupt?

2. Wie wichtig oder folgenreich ist sie?

3. Gibt es eine unabhängige und verlässliche Quelle?

4. Ist die Information aktuell und passt sie zum Zusammenhang?

5. Was darf ich davon wirklich übernehmen oder weitergeben?

Gute Quellen erkennen

Eine Quelle ist nicht automatisch gut, nur weil sie im Internet steht

Achten Sie beispielsweise auf:

Wer ist der Herausgeber?

Behörde, Universität, Fachorganisation, Unternehmen, Privatperson?

Wann wurde die Information veröffentlicht?

Bei KI können schon wenige Monate einen erheblichen Unterschied machen.

Werden Quellen genannt?

Können Sie nachvollziehen, woher Zahlen oder Aussagen stammen?

Gibt es andere unabhängige Quellen?

Eine einzige Website ist noch keine Bestätigung.

Ist Werbung im Spiel?

Wer etwas verkaufen möchte, kann trotzdem recht haben – aber ein wenig gesunde Skepsis schadet nicht.

Meine wichtigste Quelle zu diesem Thema:

.....

Datenschutz

Was gebe ich einer KI?

Für den Alltag hilft eine einfache Ampel.

GRÜN – meist unproblematisch

- allgemeine Ideen
- öffentliche Informationen
- erfundene Beispiele
- eigene und vertrauliche Texte

GELB – erst überlegen

- interne Informationen
- Unternehmensdaten
- Vertragsinhalte
- Kundendaten
- Namen und Kontaktdaten

ROT – besonders schützen

- Passwörter
- Gesundheitsdaten
- sensible Personalinformationen
- Bank- und Zugangsdaten
- vertrauliche Geschäftsgeheimnisse

Vor der Eingabe sich immer fragen:

Muss die KI diese Information wirklich kennen?

Wenn nicht: weglassen, anonymisieren oder abstrahieren.

KI und Recht

Drei Fragen vor der Veröffentlichung

Gerade bei Bildern, Texten und anderen veröffentlichten Inhalten solltest Sie Ihnen drei Fragen stellen.

1. Darf ich das Ausgangsmaterial verwenden?

Habe ich die Rechte an Fotos, Texten, Marken oder anderen Inhalten?

2. Darf ich das Ergebnis verwenden?

Was sagen die Nutzungsbedingungen des verwendeten KI-Anbieters?

3. Muss oder möchte ich die KI-Nutzung transparent machen?

Je nach Art des Inhalts, Verwendung und Rechtslage können unterschiedliche Anforderungen gelten.

Wichtig

> **Dieses Arbeitsheft ersetzt keine Rechtsberatung.**

Bei rechtlich oder wirtschaftlich wichtigen Veröffentlichungen sollte die aktuelle Rechtslage geprüft werden.

Bilder mit KI erstellen

Ein gutes Bild beginnt mit einer guten Beschreibung

Ein Bildprompt kann beispielsweise diese Bestandteile enthalten:

Motiv:	Was soll zu sehen sein?
Person oder Objekt:	Wer oder was steht im Mittelpunkt?
Umgebung	Wo spielt die Szene?
Handlung	
Stimmung	Fröhlich, ruhig, nachdenklich, dynamisch?
Bildstil:	Fotorealistisch, Illustration, Comic, Aquarell usw.
Format:	Zum Beispiel 16:9, 1:1 oder Hochformat.

Beispiel

> Eine etwa 60-jährige Frau sitzt in einem hellen Café an einem Laptop und entdeckt begeistert eine KI-Anwendung. Natürliche Umgebung, freundliche Atmosphäre, fotorealistisch, Querformat 16:9.

Als besondere Zutat können Sie auch in ChatGPT (nur in ChatGPT mein eigen entwickeltes GPT nutzen. https://t1p.de/Bildmagier

Es fragt Sie systematisch zu Bildinhalten ab und erzeugt einen Bilder-Prompt, den Sie in jede Bild-KI eingeben können

Ich empfehle, dass Sie bei allen KI-generierten Bildern unten in den Prompt einfügen:
Füge unten rechts, klein aber lesbar ein:
„KI-generiert“ (oder „[Ihr Name] ; KI-generiert“)

Mein Bildprompt

Was möchte ich darstellen?

Motiv:

Person / Objekt:

Umgebung:

Handlung:

Stimmung:

Stil:

Format:

Mein fertiger Prompt

Nach dem ersten Bild

Was gefällt mir?

.....

Was möchte ich verändern?

.....

Mein KI-Werkzeugkasten

Was kann ich nach dem Kurs damit anfangen?

Aufgabe	**KI kann helfen bei …**	**Möchte ich ausprobieren**
Schreiben	Mails, Briefe, Posts, Texte	☐
Ideen	Brainstorming, Varianten	☐
Lernen	erklären, zusammenfassen	☐
Planen	Reisen, Termine, Projekte	☐
Recherche	Informationen und Quellen finden	☐
Bilder	Motive erstellen und verändern	☐
Problemlösung	Alternativen entwickeln	☐
Eigene Aufgabe		☐

Das möchte ich als Erstes weiter ausprobieren:

Mein nächster Schritt

Was nehme ich aus dem Kurs mit?

Das hat mich am meisten überrascht:

Dabei hat mir KI besonders geholfen:

Hier werde ich künftig genauer hinschauen:

Meine nächsten drei Schritte

1.

2.

3.

Zum Schluss

KI-Kompetenz bedeutet nicht, alles über künstliche Intelligenz zu wissen.

KI-Kompetenz bedeutet zu wissen, wann KI hilfreich ist, wie ich gute Ergebnisse erhalte – und wann ich besser selbst noch einmal nachdenke.

Bleiben Sie neugierig. Bleiben Sie kritisch. Und vor allem: Bleiben Sie Mensch.

Michael Fred Nothdurft
KI-Opa – Klar. Menschlich. Praxisnah.



Ich zeige Menschen den Weg durch den Dschungel der künstlichen Intelligenz.
Verständlich, praxisnah und ohne Fachchinesisch.

Ich bin über 70, bringe mehr als 40 Jahre Führungserfahrung mit und habe mein ganzes Berufsleben komplexe technische Systeme so erklärt, dass Menschen ihren Nutzen verstehen und gute Entscheidungen treffen konnten.

Heute verstehe ich mich als Brückenbauer zwischen Mensch und KI. Als Digital Explorer beobachte und erprobe ich neue Technologien mit großer Neugier - nicht, weil jedes neue Werkzeug automatisch großartig ist, sondern weil ich herausfinden möchte, was Menschen wirklich weiterbringt.

In meinen Kursen und Coachings zeige ich, wie künstliche Intelligenz funktioniert, wo sie Arbeit und Alltag erleichtern kann und wie man sie sinnvoll und verantwortungsvoll einsetzt – an Volkshochschulen, online und persönlich und sehr gerne auch kleinen Unternehmen und Selbstständigen.

Mein Ziel ist ganz einfach: Menschen sollen KI nicht bestaunen oder fürchten, sondern verstehen und für sich nutzen können.

Kontaktdaten:

Michael Fred Nothdurft
Parkstrasse 8
56283 Beulich

info@ki-opa.de

https://www.ki-opa.de

Telefon: +49 6745 68 999 80

