

FRANKKI SOULWORKS

BAU DIR DEIN JOURNAL SELBST

Warum dir kein fremdes Tagebuch hilft, und wie du dir an einem Nachmittag dein eigenes baust

Ein Workbook von Frank Wirzberger

Ohne eine Zeile Code. Mit dem Teil, den kaum jemand zeigt: wie dein Tagesfokus von allein hineinkommt.

INHALT

WAS DICH ERWARTET

Sechs Teile, jeder für sich abgeschlossen. Bau sie in dieser Reihenfolge, oder blättere gezielt dahin, wo du gerade stehst.

—	Was du am Ende hast Was dich erwartet, und was du dafür brauchst.	SEITE 4
A	Warum Struktur mehr trägt als Motivation Warum ein Journal ohne Struktur nach zwei Wochen aufhört.	SEITE 5
B	Dein Journal definieren Die fünf Fragen, aus denen dein eigenes Journal entsteht.	SEITE 9
C	Die App bauen Deine App bauen, ganz ohne eine Zeile Code.	SEITE 12
D	Damit deine Einträge bleiben Damit deine Einträge dich überall hin begleiten.	SEITE 18
E	Damit der Tag sich selbst füllt Drei Stufen, damit der Tagesfokus sich von allein füllt.	SEITE 20
F	Damit du in dreißig Tagen noch dabei bist Vier Wochen, in denen aus einem Versuch eine Gewohnheit wird.	SEITE 23
—	Die eigentliche Erkenntnis Was diese Übung eigentlich zeigt, und was als Nächstes kommt.	SEITE 25
+	Anhang: Andere Werkzeuge ChatGPT, Claude Code und Microsoft Copilot statt Google. Recherchiert, nicht von mir getestet.	SEITE 26

DER FAHRPLAN

SECHS SCHRITTE ZU DEINEM JOURNAL

So hängen die Teile zusammen, von der ersten Idee bis zur festen Gewohnheit.

- 
- A Struktur verstehen**
Warum feste Fragen morgens mehr tragen als Motivation.
 - B Dein Journal definieren**
Fünf Fragen legen fest, was dein Werkzeug können muss.
 - C Deine App bauen**
Du beschreibst sie, eine KI baut sie, ganz ohne Code.
 - D Einträge absichern**
Deine Daten liegen in deiner eigenen Cloud, auf jedem Gerät.
 - E Tag automatisch befüllen**
Drei Stufen, vom manuellen Eintragen bis zum KI-Assistenten.
 - F Dranbleiben**
Vier Wochen, in denen aus der Technik eine Gewohnheit wird.

BEVOR DU ANFÄNGST

WAS DU AM ENDE HAST

Du hast wahrscheinlich die kostenlose Vorlage gedruckt und gemerkt, dass Papier eine Grenze hat. Es liegt nicht dort, wo du gerade bist. Du kannst nicht suchen, was du vor sechs Wochen geschrieben hast. Und abtippen mag niemand.

Dieses Workbook löst genau das. Am Ende hast du ein eigenes digitales Journal, das auf deinem Rechner, deinem Handy und deinem Tablet läuft, genau die Felder hat, die du wirklich benutzt, und in dem morgens schon steht, was heute zählt.

WAS DU BRAUCHST

Einen Google-Zugang (oder ChatGPT, Claude Code oder Microsoft Copilot, siehe Seite 26), etwa zwei Stunden für den ersten Durchgang, und die Bereitschaft, dass die erste Version unfertig aussieht. Für eine eigene Webadresse zusätzlich eine hinterlegte Zahlungsart bei Google, mehr dazu in Teil C.

WAS DU NICHT BRAUCHST

Programmierkenntnisse, ein Abo für eine Journal-App, Vorwissen über KI. Nichts davon ist hier Voraussetzung.

Ein ehrlicher Hinweis vorweg

Es gibt zwei Stellen, an denen es bei fast jedem einmal hakt: das Veröffentlichen am Ende von Teil C und der Abgleich über alle Geräte in Teil D. Beide Stellen sind im Workbook markiert. Plane dort Geduld ein, nicht Können.

Und noch etwas Ehrliches: Ich habe nur den Google-Weg (AI Studio) selbst gebaut. Für ChatGPT, Claude Code und Microsoft Copilot gibt es ab Seite 26 Anhänge, die auf Recherche beruhen, nicht auf meiner Erfahrung.

SO ARBEITEST DU MIT DIESEM WORKBOOK

Die grauen Felder sind zum Tippen gemacht. Du kannst dieses PDF direkt am Rechner ausfüllen und speichern. Wenn du lieber im Browser arbeitest, nutze die Google-Doc-Fassung, die zusammen mit diesem PDF geliefert wird.

Arbeite die Teile in der Reihenfolge durch. Teil B entscheidet über alles, was danach kommt, und lässt sich nicht überspringen, ohne dass du am Ende eine Kopie von meinem Journal hast statt deines eigenen.

TEIL A VON F

WARUM STRUKTUR MEHR TRÄGT ALS MOTIVATION

Fast jeder, mit dem ich darüber spreche, hat schon einmal ein Journal angefangen. Und fast jeder hat nach zwei Wochen aufgehört. Die Erklärung, die alle zuerst nennen, ist Disziplin. Diese Erklärung ist bequem und sie ist falsch.

DAS PROBLEM IST DIE LEERE SEITE

Wenn du morgens erst entscheiden musst, was du überhaupt schreiben willst, dann kostet dich das Schreiben eine Entscheidung. Und Entscheidungen sind morgens dein knappstes Gut. Eine feste Struktur nimmt dir diese Entscheidung ab. Du füllst dann nur noch aus, was schon dasteht.

Genau deshalb bleibe ich seit Monaten dran. Nicht weil ich disziplinierter geworden bin.

Der zweite Grund, über den kaum jemand spricht: die Struktur in einer fremden App gehört dir nicht. Fehlt dir ein Feld, bekommst du es nicht. Willst du deine Gewohnheiten mitführen, zahlst du dafür ein Abo. Und wenn der Anbieter den Dienst einstellt, sind deine Einträge das Problem von niemandem außer dir.

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir die fünf Blöcke, die meine Struktur tragen, und warum jeder einzelne davon drin ist. Du brauchst sie nicht zu übernehmen. Du brauchst zu verstehen, was ein Block leisten muss, damit du deinen eigenen bauen kannst.

TEIL A VON F

DIE FÜNF BLÖCKE, DIE TRAGEN

Block 1: Dankbarkeit, und warum sie zuerst kommt

Die erste Frage lautet bei mir: wofür bin ich dankbar. Das klingt weich für Menschen, die in Zahlen denken, und es hat einen harten Grund. Diese Frage verschiebt deinen Blick, bevor das erste Problem des Tages hereinkommt.

Wer den Tag mit dem Postfach beginnt, übernimmt die Prioritäten anderer Leute. Wer ihn mit dieser Frage beginnt, behält seine eigenen für einen Moment länger. Zwei Zeilen reichen. Es geht nicht um Tiefe, es geht um die Richtung.

Block 2: Der guter-Tag-Satz

"Heute wird ein guter Tag, weil ..." Dieser halbe Satz ist der unterschätzte Teil der ganzen Struktur. Er zwingt dich, einen Grund zu benennen, statt zu hoffen.

Und wenn dir keiner einfällt, ist das die wichtigste Information des Morgens. Dann weißt du vor dem ersten Termin, dass heute etwas fehlt, und kannst handeln, statt es abends festzustellen.

Block 3: Die fünf Aufgaben, die heute zählen

Fünf, nicht fünfzehn. Der Grund ist unangenehm: eine Liste, die du nie abschließt, erinnert dich jeden Abend daran, dass du zu wenig geschafft hast. Das ist kein Antrieb, das ist Abnutzung.

Fünf Aufgaben lassen sich an einem normalen Tag erledigen. Abgehakt zu sein hält die Gewohnheit lebendig, und genau darum geht es in den ersten Wochen.

TEIL A VON F

DER ABEND UND DIE GEWOHNHEITEN

Block 4: Fünf Fragen am Abend, in zwei Minuten beantwortet

Was habe ich gelernt. Was habe ich besser gemacht als gestern. Was mache ich morgen besser. Wofür bin ich dankbar. Was hat mich zum Lächeln gebracht.

Die letzte Frage sieht wie Dekoration aus und ist die wirksamste von allen. Sie lenkt deinen Blick auf das Gute am Tag. An schweren Tagen dauert das länger, und genau an diesen Tagen ist sie am wertvollsten.

Zwei Sätze pro Frage genügen. Kurze Antworten hältst du über Monate durch. Die Kürze ist Teil der Methode, nicht ein Kompromiss.

Block 5: Gewohnheiten und Werte, im selben Werkzeug

Bei mir stehen Bewegung, Dehnung, Meditation und Gewicht drin. Der Grund ist nicht Selbstoptimierung. Ein Muster wird erst sichtbar, wenn es vier Wochen lang an derselben Stelle steht. Und du siehst es nur, wenn es neben deinen Antworten steht: an welchen Tagen du dich bewegt hast, und wie sich diese Tage abends angefühlt haben.

Deshalb gehört alles, was du mitzählen willst, ins Journal selbst. Zwei getrennte Werkzeuge verlieren den Zusammenhang, und meistens pflegst du am Ende nur eins davon.

Unterscheide dabei zwei Arten. **Gewohnheiten** hakst du ab, sie sind erledigt oder offen. **Werte** trägst du als Zahl ein, damit du später eine Entwicklung siehst. Diese Unterscheidung brauchst du in Teil B wieder.

Ein Muster wird erst sichtbar, wenn es vier Wochen an derselben Stelle steht.

TEIL A VON F · ÜBUNG

DEINE DREI VERSUCHE VORHER

Bevor du etwas Neues baust, lohnt der Blick auf das, was nicht gehalten hat. Denk an deine letzten Versuche mit einem Journal oder einer App.

Woran ist es konkret gescheitert?

Nicht "keine Zeit". Was ist an welchem Tag genau passiert, als du aufgehört hast?

Welche Frage hast du gerne beantwortet, welche hast du übersprungen?

Die übersprungene Frage gehört später nicht in dein Journal.

Was wolltest du mitzählen, hast es aber nie irgendwo eingetragen?

Gewicht, Schritte, Trainingstage, Lesezeit. Was auch immer dich wirklich interessiert.

TEIL B VON F

DEIN JOURNAL DEFINIEREN

Das ist der eigentliche Denkschritt dieses Workbooks. Die App baut später genau das, was hier steht.

Fülle die folgenden fünf Punkte aus. In Teil C werden sie zur Anweisung, aus der dein Werkzeug entsteht.

1. Wie heißt dein Journal?

Ein Name macht aus einer Datei ein Werkzeug, das dir gehört.

2. Welche Felder willst du morgens ausfüllen?

Maximal vier. Weniger ist hier besser als mehr.

3. Wie viele Aufgaben zeigt dein Tagesfokus?

Meine Empfehlung ist fünf. Wenn du dir unsicher bist, nimm drei.

TEIL B VON F

ABEND UND ZAHLEN**4. Welche Fragen willst du abends beantworten?**

Drei bis fünf. Nimm die, die du in Teil A gerne beantwortet hast, und lass die weg, die du übersprungen hast.

5. Was willst du täglich mitzählen?

Trenne die beiden Arten: Gewohnheiten zum Abhaken, und Werte mit einer Zahl.

Prüf dich kurz selbst

Lies deine fünf Antworten noch einmal. Wenn du bei einem Feld nicht sagen kannst, warum es drin ist, dann streich es. Jedes Feld, das du nicht wirklich willst, ist später ein Grund aufzuhören.

TEIL B VON F · DER WICHTIGSTE ABSATZ

DER SATZ, DER ALLES ZUSAMMENFASST

Schreibe jetzt aus deinen fünf Antworten einen einzigen Absatz, so wie du es einem Menschen erklären würdest, der dein Journal für dich bauen soll. Genau dieser Absatz geht in Teil C in das Werkzeug.

Beispiel, wie so ein Absatz klingt:

"Mein Journal heißt Tagwerk. Morgens fülle ich drei Dinge aus: wofür ich dankbar bin, warum heute ein guter Tag wird, und meine fünf wichtigsten Aufgaben zum Abhaken. Abends beantworte ich vier Fragen: was ich gelernt habe, was besser lief als gestern, was morgen besser wird, und was mich zum Lächeln gebracht hat. Täglich hake ich Sport und Lesen ab und trage mein Gewicht in Kilogramm ein."

Dein Absatz:

Wenn dieser Absatz steht, ist die Hälfte der Arbeit getan. Der Rest ist Handwerk.

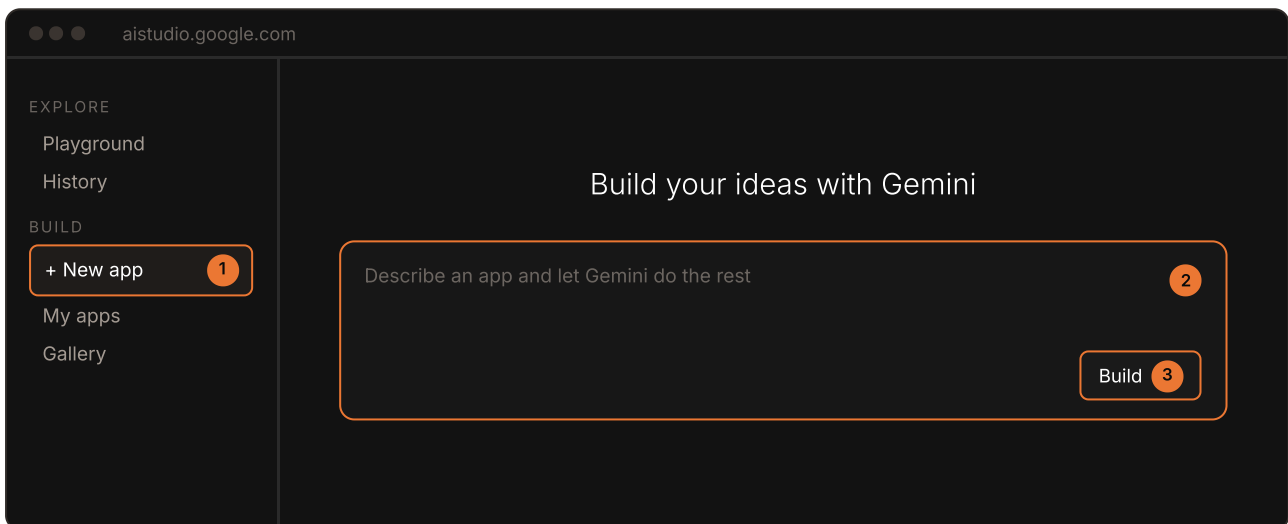
TEIL C VON F

DIE APP BAUEN

Du arbeitest in Google AI Studio. Das ist die Umgebung, in der ich mein eigenes Journal gebaut habe. Sie gehört zu deinem Google-Zugang, und du beschreibst dort, was du willst, statt es zu programmieren. Nutzt du lieber ChatGPT, Claude Code oder Copilot? Dann geh zu Seite 26.

SCHRITT 1: UMGEBUNG ÖFFNEN

Öffne **aistudio.google.com** in Chrome und melde dich mit deinem Google-Konto an. Die Oberfläche ist englisch, du brauchst davon aber nur drei Stellen.



Vereinfachte Darstellung der Oberfläche, Stand September 2026. Die Knopfnamen stehen so in AI Studio.

01 New app

Links unter "Build". Du landest auf der Startseite zum Bauen.

02 Das große Eingabefeld

Hier kommt gleich deine Anweisung aus Schritt 2 hinein, als Ganzes eingefügt.

03 Build

Startet den Bau. Die Knöpfe unter dem Feld mit Google Drive, Gmail und Co. brauchst du für den Anfang nicht.

TEIL C VON F

DEINE ANWEISUNG

SCHRITT 2: DEINE BESCHREIBUNG EINSETZEN

Nimm den Absatz aus Teil B und setze ihn in diese Vorlage ein. Der Rahmen drumherum ist wichtig, weil er festlegt, wie sich das Ergebnis bedienen lässt und wie es aussieht. Die Vorlage darf deutsch bleiben, AI Studio versteht sie.

Baue mir eine Web-App als persönliches Tagebuch mit dem Namen **[dein Name aus Teil B]**.

Aufbau: **[dein Absatz aus Teil B]**

Anforderungen an die Bedienung: Die App zeigt immer den heutigen Tag. Ich kann zwischen Tagen vorwärts und zurück blättern. Alle Eingaben speichern sich automatisch, ohne dass ich auf einen Knopf drücke. Auf dem Handy ist sie mit einer Hand bedienbar, die Felder sind groß genug zum Tippen.

Aussehen: dunkler Hintergrund, ruhige warme Textfarbe, genau eine Akzentfarbe für Knöpfe und Häkchen. Klare Typografie, viel Weißraum, keine Verzierungen.

Sprache der Oberfläche: Deutsch.

Deine fertige Fassung, bevor du sie einsetzt:

So hast du sie wieder, wenn du noch einmal von vorn anfangen willst, und das wirst du wahrscheinlich einmal wollen.

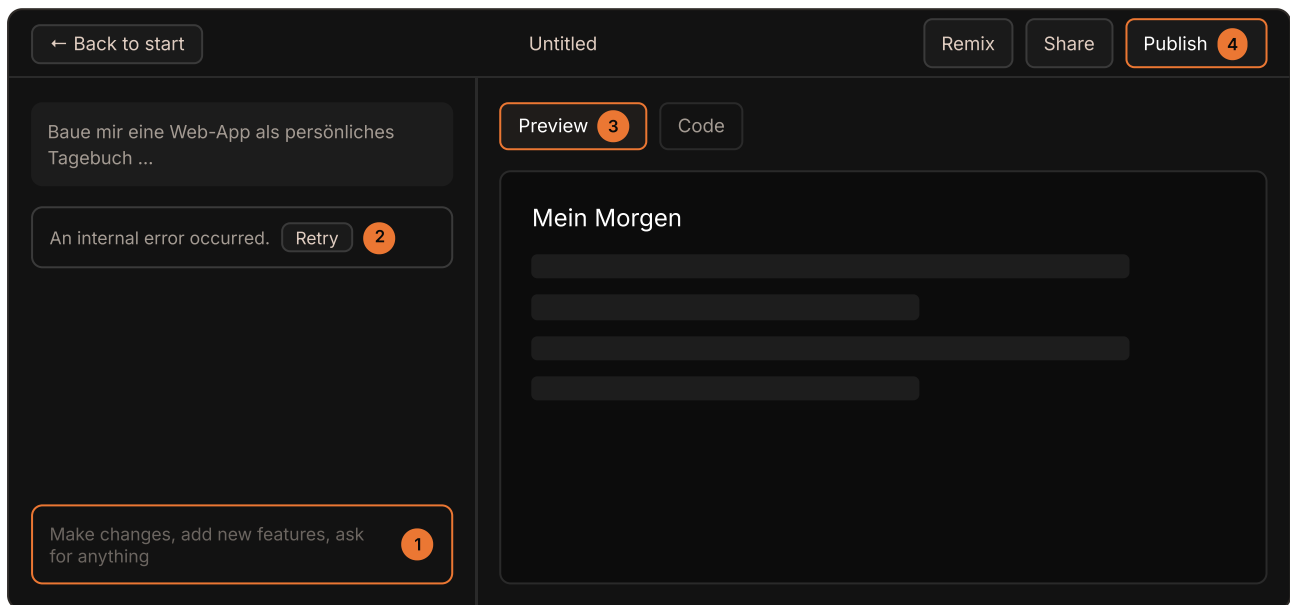
Füge die Anweisung an einem Stück ein. Wer sie in fünf Nachrichten aufteilt, bekommt fünf Teillösungen, die nicht zusammenpassen.

TEIL C VON F

DIE ERSTE VERSION

SCHRITT 3: ZUSEHEN, WAS ENTSTEHT

Nach dem Klick auf Build wechselt AI Studio in die Arbeitsansicht. Das Bauen dauert ein bis drei Minuten. In dieser Zeit zeigt die rechte Seite Tipps, danach läuft dort deine App.



Vereinfachte Darstellung der Arbeitsansicht, Stand September 2026.

01 Das Chatfeld links unten

Hier schreibst du ab jetzt alle Nachbesserungen hinein.

02 Retry

Erscheint, wenn ein Durchlauf abbricht. Ein Klick startet ihn neu.

03 Preview

Deine laufende App. Probier sie hier aus, bevor du etwas änderst. "Code" kannst du ignorieren.

04 Publish

Brauchst du erst in Schritt 5.

TEIL C VON F

ANSEHEN UND NACHBESSERN

Hier kann es haken: der Bau bricht ab

Die Meldung "An internal error occurred" kommt häufiger, als man denkt. So gehst du vor:

- Einmal auf **Retry** klicken und abwarten.
- Bricht es wieder ab: **Back to start**, neue App, Anweisung erneut einfügen.
- Hilft auch das nicht: in Chrome ohne Werbeblocker arbeiten, oder in einem privaten Fenster. Erweiterungen im Browser blockieren manchmal genau die Verbindung, die AI Studio braucht.

SCHRITT 4: IN KLEINEN SCHRITTEN NACHBESSERN

Die erste Version wird nicht auf Anhieb passen, und das ist der normale Ablauf. Ein Wunsch pro Nachricht, damit du zuordnen kannst, was das Ergebnis verändert hat. Bewährte Formulierungen:

- "Mach die Eingabefelder für die Abendfragen höher, ich schreibe dort mehrere Sätze."
- "Setze die Wohnheiten unter den Tagesfokus."
- "Zeige oben das Datum und den Wochentag ausgeschrieben."
- "Die Akzentfarbe soll orange sein, überall wo etwas anklickbar ist."

Deine drei wichtigsten Nachbesserungen:

Sobald eine Version dir gefällt, halte fest, was daran gut war. Über den Reiter **Versions** kommst du jederzeit zu einer früheren Fassung zurück, falls eine Nachbesserung etwas verschlechtert.

Diese Version behalte ich, weil:

TEIL C VON F · DIE SCHWIERIGSTE STELLE

DIE APP AUF DEIN HANDY HOLEN

SCHRITT 5: VERÖFFENTLICHEN, ODER ERST EINMAL NICHT

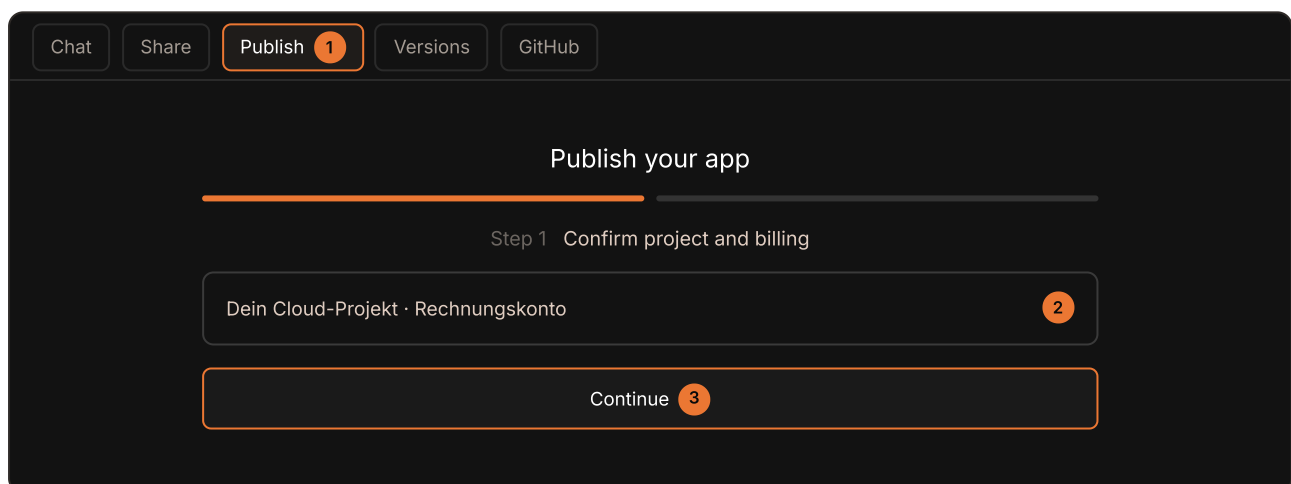
Deine App läuft jetzt in AI Studio. Damit du sie auf dem Handy wie eine normale Webseite öffnest, braucht sie eine eigene Adresse. Dafür gibt es zwei Wege.

WEG A: OHNE EIGENE ADRESSE

Deine App bleibt in AI Studio unter **My apps**. Du öffnest sie dort auf jedem Gerät, auf dem du mit demselben Google-Konto angemeldet bist, und schaltest die Vorschau auf Vollbild. Kostet nichts, ist auf dem Handy aber etwas umständlich. Für die ersten zwei Wochen reicht das.

WEG B: MIT EIGENER ADRESSE

Du veröffentlichst die App und bekommst einen Link, den du auf dem Handy als Lesezeichen auf den Startbildschirm legst. Dafür verlangt Google ein Cloud-Projekt mit hinterlegter Zahlungsart.



Vereinfachte Darstellung des Veröffentlichen-Dialogs, Stand September 2026.

01 Publish, dann Get started

Oben rechts in der Arbeitsansicht. Der Dialog sagt dir, dass Chatverlauf und Code privat bleiben und nur die App über den Link erreichbar ist.

02 Projekt und Rechnungskonto wählen

Hast du noch keins, führt dich ein Link zu Google Cloud, wo du beides anlegst.

03 Continue

Im zweiten Schritt schließt du die Veröffentlichung ab und bekommst deine Adresse.

TEIL C VON F · DIE SCHWIERIGSTE STELLE

WENN DAS VERÖFFENTLICHEN HAKT

An dieser Stelle steigen die meisten aus. Nicht weil es schwer ist, sondern weil plötzlich von Rechnungskonten die Rede ist. Deshalb hier ehrlich, was dich erwartet.

"Confirm project and billing" wirkt abschreckend

Google verlangt für veröffentlichte Apps ein Cloud-Projekt mit hinterlegter Zahlungsart, auch wenn deine Nutzung klein bleibt. Ein Journal, das nur du benutzt, erzeugt sehr wenig Last. Die aktuellen Preise prüfst du trotzdem selbst in Google Cloud, bevor du bestätigst.

Mein Rat: Richte in Google Cloud direkt eine Budgetwarnung ein, zum Beispiel bei fünf Euro im Monat. Dann bekommst du eine Mail, lange bevor etwas Überraschendes passiert. Und wenn dir das zu viel ist: bleib bei Weg A. Dein Journal funktioniert trotzdem.

Du findest kein Rechnungskonto in der Auswahl

Dann ist in Google Cloud noch keins angelegt. Klick auf das kleine Pfeil-Symbol neben der Auswahl, lege dort das Konto an, und komm zurück. Lade AI Studio danach einmal neu, damit die Auswahl es anzeigt.

"Failed to load the applet"

Die Seite neu laden. Die Meldung kommt meistens, wenn die App vorher nicht fertig gebaut war. Prüfe in der Vorschau, ob sie läuft, und starte dann Publish erneut.

Wer kann deine App sehen?

Jeder mit dem Link kann die App öffnen. Deine Einträge sieht dadurch niemand: Sie liegen je nach Weg aus Teil D auf deinem Gerät oder in deinem eigenen Drive.

Mein Weg und meine Adresse:

TEIL D VON F

DAMIT DEINE EINTRÄGE BLEIBEN

Das ist der Teil, den die meisten überspringen und danach bereuen. Eine App, die ihre Daten nur im Browser hält, verliert alles, sobald du den Verlauf löschst oder das Gerät wechselst.

Es gibt zwei Wege, und du musst dich entscheiden. Beide sind in Ordnung, sie passen zu unterschiedlichen Menschen. (Andere Werkzeuge: Seite 26 ff.)

WEG 1: ALLES IM BROWSER, EINE DATEI ZUM SICHERN

Die App speichert lokal auf dem Gerät, und du kannst deine Einträge als Datei herunterladen.

Ergänze zwei Knöpfe. Einer lädt alle meine Einträge als Datei herunter, der andere liest so eine Datei wieder ein.

DAFÜR

Funktioniert sofort, kein zusätzliches Konto, kein Aufwand bei der Einrichtung.

DAGEGEN

Das Sichern bleibt deine Aufgabe. Auf dem Handy siehst du nichts von dem, was du am Rechner geschrieben hast.

Für den Anfang reicht das vollkommen. Wenn du nach vier Wochen noch dabei bist, wechsle auf Weg 2.

TEIL D VON F

AUF ALLEN GERÄTEN

WEG 2: IN DEINER CLOUD

Die App legt deine Einträge in deinem eigenen Cloud-Speicher ab. Dann schreibst du morgens am Rechner und siehst es abends auf dem Tablet.

Verbinde die App mit meinem Google Drive. Beim Öffnen liest sie meine Einträge von dort, bei jeder Änderung speichert sie zurück. Zusätzlich legt sie jeden Tag als eigene Textdatei in einen Ordner meiner Wahl.

DAFÜR

Echter Abgleich über alle Geräte. Deine Daten liegen in deinem eigenen Konto.

DAGEGEN

Hier steckt der Aufwand. Du musst dem Zugriff einmal zustimmen und durch eine Einrichtung, die technischer aussieht als alles andere hier.

Die zweite Stelle, an der es bei fast jedem hakt

Beim ersten Öffnen fragt Google, ob deine App auf dein Drive zugreifen darf. Dieser Dialog sieht technisch aus und ist genau richtig so. Kommt stattdessen eine Fehlermeldung, kopiere sie ins Chatfeld von AI Studio und schreib dazu: „Erkläre mir diesen Fehler und behebe ihn.“ Diese Schleife löst den Großteil aller Fälle.

Der zweite Teil dieser Anweisung, die tägliche Textdatei, ist der unscheinbare Hebel für Teil E. Merke ihn dir.

Ich habe mich entschieden für Weg:

Was dabei hakt, und woran es lag:

TEIL E VON F

DAMIT DER TAG SICH SELBST FÜLLT

Jetzt kommt der Teil, der aus einem Tagebuch ein Arbeitswerkzeug macht. Deine Aufgaben tippst du morgens nicht ein, sie stehen schon da.

Drei Stufen, jede für sich abgeschlossen. Fang bei A an, auch wenn dich C mehr reizt. Wer C ohne A baut, hat Technik ohne Gewohnheit. Stufe B und C zeige ich mit Google-Diensten. Bei anderen Werkzeugen gilt Seite 26 ff.

STUFE A: MANUELL, UNTER EINER MINUTE

Du gehst morgens Kalender und Postfach kurz durch und trägst die drei bis fünf Aufgaben selbst ein.

Das klingt nach dem Gegenteil von Automatisierung, und es ist der wichtigste Schritt. Du lernst in diesen Tagen, wie deine Aufgaben aussehen, wenn sie gut formuliert sind. Ohne dieses Wissen automatisierst du später Unsinn.

Bleib mindestens eine Woche hier. Wer diese Woche überspringt, baut in Stufe B eine Maschine, die zuverlässig die falschen Dinge in den Tag schreibt.

Was mir beim manuellen Eintragen über meine Aufgaben aufgefallen ist:

TEIL E VON F

STUFE B: AUTOMATISCH

Ein Dienst wie Make oder Zapier holt morgens deine Termine und die Mails, die du als wichtig markiert hast, und schreibt daraus eine Aufgabenliste an eine feste Stelle.

01 Auslöser

Eine Uhrzeit, zum Beispiel jeden Werktag um sechs.

02 Holen

Die heutigen Termine aus deinem Kalender, dazu die Mails, die du markiert hast.

03 Umformen

Daraus eine Liste mit maximal fünf Zeilen machen, eine Aufgabe pro Zeile.

04 Ablegen

Die Liste als Datei an die Stelle schreiben, aus der deine App liest.

SO BAUST DU ES OHNE ZAPIER ODER MAKE

Google Apps Script gehört zu deinem Google-Konto und kann diese vier Schritte, kostenlos. Du beschreibst es wie in Teil C, eine KI schreibt den Code, du fügst ihn bei **script.google.com** ein und startest ihn dort über das Uhr-Symbol zeitgesteuert.

Schreibe mir ein Google Apps Script mit einem zeitgesteuerten Trigger, der jeden Werktag um sechs Uhr läuft. Es liest meine heutigen Kalendertermine und alle Mails mit dem Label **[dein Label]**, baut daraus eine Liste mit maximal fünf Zeilen und legt sie als Textdatei mit dem heutigen Datum in meinen Google-Drive-Ordner aus Teil D.

DAFÜR

Läuft stabil und ist nachvollziehbar. Du siehst jeden einzelnen Schritt und kannst ihn prüfen.

DAGEGEN

Der Dienst entscheidet nicht mit. Er nimmt, was da ist, und sortiert nicht nach Wichtigkeit.

Für viele ist Stufe B der Endpunkt, und das ist völlig in Ordnung. Wer jeden Morgen dieselben Quellen hat, braucht kein Urteil, sondern Verlässlichkeit.

Mein Markierungszeichen für "wichtig":

TEIL E VON F

STUFE C: EIN ASSISTENT, DER MITDENKT

Das ist mein eigener Weg. Ein KI-Assistent mit Zugriff auf Kalender und Postfach entscheidet morgens, was die wichtigsten Aufgaben des Tages sind, und schreibt sie an dieselbe Stelle.

Der Unterschied zu Stufe B ist nicht die Technik, es ist das Urteil. Der Assistent erkennt, dass eine Mail seit vier Tagen unbeantwortet ist und ein Termin nur ein Erinnerungsblock war.

01 Briefing läuft

Der Assistent liest Kalender, Postfach und meine laufenden Projekte.

02 Er entscheidet

Die drei wichtigsten Punkte für heute, mit kurzer Begründung.

03 Er schreibt

Diese Punkte in eine kleine Datei mit dem Datum im Namen, dort wo meine App nachsieht.

04 Ich öffne

Der Tagesfokus ist gefüllt. Ich hake ab oder schiebe um. Abends spiegelt die App den Tag zurück in meine Notizen.

Die Stelle, an der deine App nachsieht, hast du in Teil D angelegt. Deine App muss dafür nur eine Sache zusätzlich können:

Wenn beim Öffnen für den heutigen Tag noch kein Eintrag existiert, sieh nach, ob eine Aufgabendatei mit dem heutigen Datum vorliegt, und übernimm die Aufgaben daraus in den Tagesfokus.

Ein Hinweis aus eigener Erfahrung: diese Übernahme darf nur greifen, solange für den Tag noch kein Eintrag besteht. Sonst überschreibt sie dir mittags deine eigenen Änderungen.

Welche Stufe richte ich als erste ein, und wann:

TEIL F VON F

DAMIT DU IN DREISSIG TAGEN NOCH DABEI BIST

Die Technik steht. Jetzt kommt der Teil, an dem es vorher immer gescheitert ist.

Woche 1: nur morgens

Fülle nur den Morgen-Teil aus. Zwei Fragen und die Aufgaben, nicht mehr. Der Abend-Teil kommt später. Wer beides gleichzeitig anfängt, hält meistens keins davon. Häng dir dafür einen festen Anker an den Morgen, zum Beispiel direkt nach dem ersten Kaffee, sonst rutscht das Journal in vollen Wochen leise nach hinten.

Woche 2: der Abend kommt dazu

Jetzt die Abendfragen, gekoppelt an eine Gewohnheit, die du schon hast. Bei mir ist das der Moment, in dem ich das Handy für die Nacht weglege. Eine neue Gewohnheit ohne einen solchen Anker verliert im Alltag zuerst, gekoppelt an etwas Bestehendes läuft sie fast von selbst mit.

Woran koppelst du deinen Abend-Teil?

Woche 3: einmal zurückschauen

Lies deine Einträge der letzten zwei Wochen am Stück. Das ist der Moment, in dem die meisten zum ersten Mal verstehen, warum sich das lohnt. Achte weniger auf einzelne Tage als auf das, was sich wiederholt: an welchen Wochentagen die Energie kippt, welche Aufgabe immer wieder verschoben wird.

Welches Muster siehst du, das dich überrascht?

TEIL F VON F

NACHBESSERN UND WEITERMACHEN

Woche 4: nachbessern

Jetzt weißt du, welches Feld du nie ausfüllst. Wirf es raus. Es ist deine App, du darfst das. Und du wirst merken, dass ein Feld fehlt, an das du am Anfang nicht gedacht hast. Bau es ein.

Genau das ist der Unterschied zu jeder fremden App. Sie wächst mit dir, statt dass du dich an sie anpasst.

Was werfe ich raus, was baue ich ein?

Wenn du aussteigst

Du wirst irgendwann drei Tage auslassen. Das ist kein Abbruch, das sind drei Tage.

Die Regel, die bei mir funktioniert: nicht nacharbeiten. Nichts nachtragen, nichts aufholen. Einfach heute weitermachen. Wer die Lücke füllen will, macht aus einer Pause ein Projekt, und Projekte schiebt man auf.

Das ist kein Abbruch. Das sind drei Tage.

UND JETZT?

DIE EIGENTLICHE ERKENNTNIS

Du hast ein eigenes Journal, es läuft auf deinen Geräten, und dein Tagesfokus füllt sich mindestens manuell, vielleicht schon von allein.

Wenn du beim Bauen gemerkt hast, dass dir dieses Vorgehen liegt, dann ist das die eigentliche Erkenntnis dieses Workbooks. Nicht das Tagebuch. Sondern dass ein eigenes Werkzeug in Reichweite liegt.

Diese Erfahrung überträgt sich. Auf das Angebot, das du jedes Mal neu tippst. Auf die Nachfassmail, die du immer vergisst. Auf das Arbeitsblatt, das du deinen Kunden in die Hand drückst.

Nicht das Tagebuch ist das Ergebnis. Sondern dass du weißt, dass du bauen kannst.

Die Anhänge ab Seite 26 sind recherchiert, nicht von mir getestet. Wenn dir eine Abweichung auffällt, ein Knopf anders heißt oder ein Schritt nicht stimmt, schreib mir. Dann verbessere ich den Anhang.

ALS NÄCHSTES: DER MINI-KURS

Fünf Module, in denen du mir zusiehst und parallel mitbaust, Klick für Klick. Mit den beiden Stellen, an denen es bei fast jedem einmal hakt, und der kompletten Einrichtung von Stufe C, die ich hier nur im Prinzip zeige. **Der Kurs entsteht gerade. Mit dem Kauf dieses Workbooks stehst du bereits auf der Liste und erfährst als Erste oder Erster davon, bevor er öffentlich startet.**

ANHANG · ANDERE WERKZEUGE

DU NUTZT KEIN GOOGLE? AUCH DANN KOMMST DU ANS ZIEL

Teil A, B und F gelten für jedes Werkzeug. Nur das Bauen, das Speichern und der Tagesfokus (Teil C, D, E) hängen daran. Für ChatGPT, Claude Code und Microsoft Copilot findest du hier je einen eigenen Anhang.

Ein ehrlicher Hinweis vorweg

Ich habe für dieses Workbook nur **Google AI Studio** selbst ausprobiert und durchgespielt. Mit ChatGPT, Claude Code und Microsoft Copilot habe ich diesen Weg **nicht selbst gebaut** und kann dir dazu keine eigene Erfahrung mitgeben.

Die drei Anhänge beruhen auf Recherche in den offiziellen Hilfeseiten der Anbieter, Stand September 2026. Knopfnamen, Tarife und Funktionen ändern sich bei diesen Werkzeugen schnell. Prüfe jeden Schritt an deiner eigenen Oberfläche, und verlass dich im Zweifel auf die Hilfe des Anbieters statt auf mich.

WELCHES WERKZEUG PASST ZU WEM

01 ChatGPT, ab Seite 28

Am nächsten an AI Studio: beschreiben, ansehen, veröffentlichen. Laut OpenAI brauchst du dafür einen bezahlten Zugang (Plus, Pro oder Business).

02 Claude Code, ab Seite 32

Die technischste Variante. Du arbeitest in einem Ordner auf deinem Rechner, Claude schreibt die Dateien. Braucht ein Claude-Abo oder ein Console-Konto.

03 Microsoft Copilot, ab Seite 36

Für alle, die ohnehin in Microsoft 365 arbeiten. Laut Microsoft nur mit Copilot-Lizenz und im Frontier-Programm.

ANHANG · ANDERE WERKZEUGE

SO LIEST DU DIE ANHÄNGE

WAS FÜR ALLE DREI GLEICH BLEIBT

- Dein Absatz aus Teil B ist der Ausgangspunkt, ganz gleich welches Werkzeug.
- Die Anweisung geht als Ganzes hinein, nicht in Stücken.
- Nachbessern in kleinen Schritten, ein Wunsch pro Nachricht.

Datenschutz, in einem Satz

Ein Journal enthält Persönliches. Lies im jeweiligen Anhang, wohin deine Inhalte fließen, und entscheide danach. Das ist keine Rechtsberatung.

SO ERKENNST DU, WAS ICH GEPRÜFT HABE

- **Recherchiert, nicht selbst getestet:** dieses Etikett steht auf jeder Seite der drei Anhänge.
- **Typische Stolperstellen laut Recherche:** Hinweise aus Anbieter-Hilfen und Berichten anderer, keine eigenen Erfahrungen.
- **Was ich nicht prüfen konnte:** hier ist die Lücke offen benannt, statt sie zu überspielen.

Mein Werkzeug, und warum ich es wähle:

ANHANG · CHATGPT · TEIL C

Recherchiert, nicht selbst getestet

CHATGPT: DIE APP BAUEN

Ehrlicher Hinweis

Diesen Weg habe ich nicht selbst gebaut. Grundlage sind die offiziellen OpenAI-Hilfeseiten zu **ChatGPT Sites**, Stand September 2026. Sites war zuletzt in öffentlicher Beta.

VORAUSSETZUNGEN

- **Konto:** laut OpenAI ein ChatGPT-Zugang mit Plus, Pro, Business, Enterprise oder Edu. Den Gratis-Zugang nennt die Doku dafür nicht.
- **Zeit:** etwa zwei Stunden für den ersten Durchgang, wie beim Google-Weg.
- **Kosten:** der Abopreis und die Nutzungsgrenzen pro Tarif. Beides schaust du vorher bei OpenAI nach.

SCHRITT 1: UMGEBUNG ÖFFNEN

Melde dich auf **chatgpt.com** an, im Browser oder in der Desktop-App. Eine Site startest du im Chat: Schreib das Wort „Website“ in deine Anweisung oder setze **@Sites** davor. Laut OpenAI gibt es außerdem die Seite chatgpt.com/sites.

SCHRITT 2: DEINE ANWEISUNG EINSETZEN

Nimm deine fertige Fassung von Seite 13 und stelle **@Sites** davor. Der Rest bleibt, wie du ihn geschrieben hast. Ohne **@Sites** antwortet ChatGPT womöglich nur mit Code im Chat, statt eine Site zu bauen.

@Sites Baue mir eine Web-App als persönliches Tagebuch mit dem Namen **[dein Name]**. Aufbau: **[dein Absatz aus Teil B]** Die App zeigt immer den heutigen Tag, ich blättere vor und zurück, alles speichert sich automatisch, sie ist mit einer Hand am Handy bedienbar. Dunkler Hintergrund, eine Akzentfarbe, Oberfläche auf Deutsch.

ANHANG · CHATGPT · TEIL C

Recherchiert, nicht selbst getestet

CHATGPT: ANSEHEN, NACHBESSERN, VERÖFFENTLICHEN

SCHRITT 3 UND 4: ANSEHEN UND NACHBESSERN

ChatGPT baut die Site und zeigt sie dir zur Vorschau. Probiere sie dort aus, bevor du etwas änderst. Nachbessern läuft im selben Chat, ein Wunsch pro Nachricht, genau wie in Schritt 4 von Teil C. Ein Zusatz, der bei der Recherche oft empfohlen wurde: „Mach sie mobil-freundlich“ direkt in die erste Anweisung.

SCHRITT 5: VERÖFFENTLICHEN

Laut OpenAI läuft das in zwei Stufen: Du speicherst eine Version (ein prüfbarer Stand), danach veröffentlichst du sie unter einer Adresse (Deploy). Wie die Knöpfe in der deutschen Oberfläche heißen, konnte ich nicht prüfen. Such nach „Version speichern“ und „Deploy“ beziehungsweise „Veröffentlichen“.

Wichtig bei einem Journal: die Zugriffsrechte

OpenAI bietet mehrere Stufen für „Wer hat Zugriff“, von nur du selbst über ausgewählte Personen bis zu „jeder im Internet“. Für ein persönliches Journal wählst du die engste Stufe. Wähle nie „jeder im Internet“, wenn Persönliches in der App steht.

Auf dem Handy legst du die Adresse als Lesezeichen auf den Startbildschirm, wie in Teil C beschrieben. Deine Anmeldung bei ChatGPT brauchst du dort vermutlich ebenfalls.

Typische Stolperstellen laut Recherche

Die Funktion ist in Beta, Ergebnisse und Knöpfe können sich ändern. Pro Tarif gibt es Nutzungsgrenzen. Wird eine erreicht, kannst du laut OpenAI keine neue Site anlegen, bestehende aber weiter bearbeiten. Bricht ein Bau ab: den Wunsch kleiner formulieren und noch einmal senden.

Mein Stand bei ChatGPT: was klappt, wo hänge ich?

ANHANG · CHATGPT · TEIL D UND E

Recherchiert, nicht selbst getestet

CHATGPT: SPEICHERN UND TAGESFOKUS

TEIL D: DAMIT DEINE EINTRÄGE BLEIBEN

Die offizielle Doku nennt für Sites zwei Speicherarten: eine Datenbank (D1, bis 10 GB) und einen Objektspeicher (R2). Ältere Artikel behaupten dagegen, Sites hätten keinen dauerhaften Speicher. Welche Angabe für deinen Tarif stimmt, prüfst du selbst.

Speichere meine Einträge dauerhaft im Speicher der Site statt nur im Browser, damit ich sie auf jedem Gerät sehe. Ergänze zwei Knöpfe: einer lädt alle Einträge als Datei herunter, der andere liest so eine Datei wieder ein.

Klappt das nicht, bleib bei **Weg 1** aus Teil D: Browser plus Sicherungsdatei. Der Knopf zum Herunterladen ist dann dein Netz.

Datenschutz

Deine Einträge liegen in der Site bei OpenAI. Laut Doku darf eine Site keine Gesundheitsdaten im medizinischen Sinn oder Zahlungskartendaten verarbeiten. Gewicht und Gewohnheiten sind dabei unkritisch, aber trage nichts ein, was du bei einem US-Anbieter nicht liegen haben willst. Keine Rechtsberatung.

ANHANG · CHATGPT · TEIL E

Recherchiert, nicht selbst getestet

CHATGPT: TAGESFOKUS

TEIL E: DAMIT DER TAG SICH SELBST FÜLLT

Stufe A ist bei jedem Werkzeug gleich: manuell, unter einer Minute. Für **Stufe B und C** bietet ChatGPT geplante Aufgaben (Tasks). Sie führen zu einer festen Uhrzeit eine Anweisung aus, und laut Recherche können sie Apps wie Gmail oder den Google-Kalender nutzen, wenn du sie verbunden hast.

Erstelle jeden Werktag um 6 Uhr eine geplante Aufgabe: Lies meine heutigen Kalendertermine und meine Mails mit dem Label **[dein Label]** und schreibe mir daraus die fünf wichtigsten Aufgaben des Tages, eine pro Zeile.

Was ich nicht prüfen konnte

Ob so ein Briefing die Aufgaben von allein in deine Site schreibt, habe ich nicht gefunden. Rechne damit, dass du die fünf Zeilen morgens kopierst und in den Tagesfokus setzt. Das ist Stufe A mit fertiger Vorlage, und für den Anfang völlig in Ordnung.

ANHANG · CLAUDE CODE · TEIL C

Recherchiert, nicht selbst getestet

CLAUDE CODE: DIE APP BAUEN

Ehrlicher Hinweis

Diesen Weg habe ich nicht selbst gebaut. Grundlage ist die offizielle Claude-Code-Dokumentation (Quickstart), Stand September 2026. Claude Code ist ein Werkzeug für Entwickler und arbeitet im Terminal. Es geht auch ohne Vorkenntnisse, aber es ist der technischste der vier Wege.

VORAUSSETZUNGEN

- **Konto:** ein Claude-Abo (Pro, Max, Team oder Enterprise) oder ein Konto in der Claude Console. Das kostenlose Claude-Konto ist laut Doku nicht dabei.
- **Terminal:** auf dem Mac heißt es „Terminal“, unter Windows „PowerShell“. Die Doku hat dazu eine Einstiegersseite (terminal guide).
- **Kosten:** Abopreis vorher bei Anthropic prüfen.

SCHRITT 1: INSTALLIEREN UND ANMELDEN

Laut Doku ist der empfohlene Weg die native Installation. Auf dem Mac (oder Linux) fügst du diese Zeile ins Terminal ein:

```
curl -fsSL https://claude.ai/install.sh | bash
```

Unter Windows steht in der Doku ein eigener PowerShell-Befehl, kopiere ihn von code.claude.com/docs. Prüfe danach mit **claude --version**.

Lege einen leeren Ordner für dein Journal an, öffne ihn im Terminal und tippe **claude**. Beim ersten Start meldest du dich im Browser an.

Es gibt Claude Code auch als Desktop-App und im Browser (claude.ai/code). Wenn dir das Terminal zu fremd ist, ist das ein sanfterer Einstieg. Auch das habe ich nicht selbst geprüft.

ANHANG · CLAUDE CODE · TEIL C

Recherchiert, nicht selbst getestet

CLAUDE CODE: ANWEISUNG, ANSEHEN, NACHBESSERN

SCHRITT 2: DEINE ANWEISUNG EINSETZEN

Claude Code schreibt Dateien in deinen Ordner. Damit dein Journal später ohne Technik läuft, bitte um eine einzige HTML-Datei. Sie öffnest du per Doppelklick im Browser.

Baue mir in diesem Ordner eine Web-App als persönliches Tagebuch mit dem Namen **[dein Name]**, als **eine einzige Datei index.html** mit eingebautem CSS und JavaScript, ohne Build-Werkzeuge und ohne Installationen. Aufbau: **[dein Absatz aus Teil B]** Die App zeigt immer den heutigen Tag, ich blättere vor und zurück, alle Eingaben speichern sich automatisch im Browser, sie ist am Handy mit einer Hand bedienbar. Dunkler Hintergrund, eine Akzentfarbe, Oberfläche auf Deutsch.

SCHRITT 3 UND 4: ANSEHEN UND NACHBESSERN

Wenn Claude fertig ist, öffnest du die Datei **index.html** im Ordner per Doppelklick. Was dir nicht passt, schreibst du in dasselbe Terminalfenster, ein Wunsch pro Nachricht.

Claude fragt manchmal vor einer Änderung nach deiner Zustimmung, und du bestätigst mit **Yes**. Laut Doku hängt es von Tarif und Einstellung ab, wie oft er das tut. Lies in den ersten Durchläufen mit, was er ändern will.

Typische Stolperstellen laut Recherche

Die Installationszeile bricht mit einem Fehler ab: In der Doku gibt es eine Seite „Troubleshoot installation“, die Fehlermeldungen zuordnet. Kopiere die Meldung dort hin, oder einfach in einen Chat mit einer KI deiner Wahl. Und: Startest du claude im falschen Ordner, landen die Dateien dort. Achte auf den Ordernamen über der Eingabezeile.

ANHANG · CLAUDE CODE · TEIL C UND D

Recherchiert, nicht selbst getestet

CLAUDE CODE: AUFS HANDY UND SPEICHERN

SCHRITT 5: AUFS HANDY HOLEN

Eine Datei auf deinem Rechner erreichst du am Handy nicht. Zwei Wege, beide von mir nicht getestet:

WEG A: NUR AM RECHNER

Die Datei bleibt im Ordner, du nutzt das Journal am Rechner. Kostet nichts und ist für die ersten zwei Wochen genug.

WEG B: INS NETZ STELLEN

Du lässt Claude Code die Datei bei einem Gratis-Hosting veröffentlichen (etwa GitHub Pages oder Netlify) und legst die Adresse aufs Handy. Frag Claude Code nach den Schritten, es führt dich durch das Anlegen des Kontos. Prüfe die Sichtbarkeit: Eine veröffentlichte Adresse ist meist für alle erreichbar.

Mein Stand bei Claude Code: was klappt, wo hänge ich?

TEIL D: DAMIT DEINE EINTRÄGE BLEIBEN

Eine einzelne HTML-Datei speichert im Browser. Wechselst du Browser oder löschst den Verlauf, sind die Einträge weg. Deshalb gehört der Sicherungsknopf von **Weg 1** dazu.

Ergänze zwei Knöpfe. Einer lädt alle meine Einträge als Datei herunter, der andere liest so eine Datei wieder ein. Erinner mich jeden Sonntag beim Öffnen daran, eine Sicherung zu machen.

Für den Abgleich zwischen Geräten (Weg 2) hat Claude Code keinen fertigen Google-Drive-Anschluss wie AI Studio. Ein vorsichtiger Vorschlag: Speichere die Sicherungsdatei in einem Ordner, den dein Cloud-Dienst (iCloud, OneDrive, Dropbox) ohnehin abgleicht. Das ist umständlicher als der Google-Weg, aber es bleibt bei dir.

ANHANG · CLAUDE CODE · TEIL E

Recherchiert, nicht selbst getestet

CLAUDE CODE: TAGESFOKUS

TEIL E: DAMIT DER TAG SICH SELBST FÜLLT

Stufe A ist gleich. Für **Stufe B und C** hat Claude Code laut Doku zwei Wege: Anweisungen ohne Sitzung im Terminal (der Schalter **-p**) und geplante Aufgaben, die zu festen Zeiten laufen. Beides ist deutlich technischer als bei den anderen Werkzeugen.

Schreibe mir ein kleines Skript, das jeden Werktag um sechs Uhr läuft, meine heutigen Kalendertermine liest, daraus fünf Aufgaben macht und sie als Textdatei mit dem heutigen Datum in diesen Ordner legt. Erkläre mir Schritt für Schritt, wie ich es zeitgesteuert einrichte.

Was ich nicht prüfen konnte

Wie du bei Claude Code sicher an deinen Kalender kommst (Anbindung, Rechte), hängt von deinem Kalenderdienst ab. Lass dir das Schritt für Schritt erklären und prüfe die Rechte, die du vergibst. Für viele ist Stufe A hier der ehrliche Endpunkt.

Datenschutz

Was du im Journal schreibst, bleibt in deinem Browser und in deiner Datei. Zu Anthropic gehen deine Anweisungen und die Dateien, die Claude Code liest. Lässt du es die Journal-Datei mit Einträgen lesen, gehen auch die Einträge dorthin. Wie Anthropic Daten behandelt, steht in den Datenschutzhinweisen deines Tarifs. Keine Rechtsberatung.

ANHANG · MICROSOFT COPILOT · TEIL C

Recherchiert, nicht selbst getestet

COPILOT: DIE APP BAUEN

Ehrlicher Hinweis

Diesen Weg habe ich nicht selbst gebaut, und er ist der unsicherste der drei. Grundlage sind die Microsoft-Supportseiten zum **App Builder in Microsoft 365 Copilot**, Stand September 2026. Er gehört laut Microsoft zum Frontier-Programm, also zu Funktionen im Vorabzugang, die sich ändern können.

VORAUSSETZUNGEN

- **Lizenz:** laut Microsoft nur mit aktiver Microsoft-365-Copilot-Lizenz, meist über deinen Arbeitgeber oder dein Unternehmenskonto. Ein privates Microsoft-Konto reicht dafür nach meiner Recherche nicht.
- **Frontier:** du musst im Frontier-Programm sein. Bei Firmenkonten schaltet das oft die IT frei.
- **Kosten:** Lizenzpreis bei Microsoft prüfen.

SCHRITT 1: UMGEBUNG ÖFFNEN

Melde dich bei Microsoft 365 Copilot an (microsoft365.com). Laut Doku wählst du links **Agents** und fügst dort den **App Builder (Frontier)** hinzu.

SCHRITT 2: DEINE ANWEISUNG EINSETZEN

Baue mir eine kleine App als persönliches Tagebuch mit dem Namen **[dein Name]**. Aufbau: **[dein Absatz aus Teil B]** Die App zeigt den heutigen Tag, ich kann zu anderen Tagen wechseln, meine Eingaben werden automatisch gespeichert. Oberfläche auf Deutsch.

ANHANG · MICROSOFT COPILOT · TEIL C

Recherchiert, nicht selbst getestet

COPILOT: GRENZEN, ANSEHEN, TEILEN

Grenzen laut Microsoft-Doku

Der App Builder baut „leichte, interaktive Apps“, keine ausgewachsenen Programme. Laut Doku sind der erzeugte Code nicht einsehbar, die App hat keinen Zugriff auf externe Schnittstellen und Spalten der Datenspeicher lassen sich nachträglich nicht ändern. Als Sprache nannte die Doku nur US-Englisch, teste also die deutsche Oberfläche früh.

SCHRITT 3 UND 4: ANSEHEN UND NACHBESSERN

Copilot zeigt dir die App sofort. Änderungswünsche schreibst du im selben Chat, ein Wunsch pro Nachricht. Rechne damit, dass gerade das Nachbessern hier enger ist als bei den anderen Werkzeugen, weil du den Code nicht siehst und nicht selbst anpassen kannst.

SCHRITT 5: TEILEN STATT VERÖFFENTLICHEN

Eine eigene öffentliche Adresse gibt es hier nicht. Du teilst die App per Link, wie ein Word-Dokument. Öffnen können sie laut Microsoft Personen in deiner Organisation, die selbst eine Copilot-Lizenz haben. Für ein persönliches Journal ist das kein Nachteil: Du bist die Einzige oder der Einzige, der es öffnet.

Am Handy nutzt du die Microsoft-365-App. Ob und wie sich die gebaute App dort öffnen lässt, steht in der Doku nicht ausdrücklich. Probiere es früh aus.

Typische Stolperstellen laut Recherche

Der App Builder taucht nicht unter Agents auf: Dann fehlt meist die Lizenz oder die Frontier-Freigabe, und du musst deine IT fragen. Eine Änderung gelingt nicht: Formuliere sie kleiner, oder starte einen neuen Anlauf mit angepasster Anweisung. Der Name der App bleibt laut Doku nach dem Bauen fest, überlege ihn dir vorher.

Mein Stand bei Copilot: was klappt, wo hänge ich?

ANHANG · MICROSOFT COPILOT · TEIL D UND E

Recherchiert, nicht selbst getestet

COPILOT: SPEICHERN UND TAGESFOKUS

TEIL D: DAMIT DEINE EINTRÄGE BLEIBEN

Laut Microsoft nutzt der App Builder als Speicher Listen in Microsoft 365 (Microsoft Lists). Die Einträge liegen also in deinem Microsoft-Konto und sind auf jedem Gerät da, auf dem du angemeldet bist. Das entspricht Weg 2 aus Teil D, ohne dass du selbst etwas verbinden musst.

Achtung: Die Doku erwähnt, dass du solchen Listen nicht nachträglich Daten hinzufügen kannst. Die Struktur legst du also vorab in Teil B fest, und du schaust nach dem ersten Bau in die Liste, ob alle Felder da sind.

TEIL E: DAMIT DER TAG SICH SELBST FÜLLT

Stufe A ist gleich. Für **Stufe B** gibt es bei Microsoft Copilot geplante Anweisungen (Scheduled Prompts), laut Microsoft seit Januar 2026 verfügbar. Sie laufen zu einer festen Zeit und können auf deine Outlook-Mails, deinen Kalender und Teams zugreifen, mit Grenzen pro Nutzer.

Erstelle jeden Werktag um 6 Uhr eine geplante Anweisung: Sieh dir meine heutigen Kalendertermine und meine als wichtig markierten Mails an und schicke mir eine Liste mit den fünf wichtigsten Aufgaben, eine pro Zeile.

Was ich nicht prüfen konnte

Ob diese Liste automatisch in deine App gelangt, habe ich nicht gefunden. Rechne mit Stufe A mit Vorlage: Du kopierst die fünf Zeilen morgens in den Tagesfokus.

Datenschutz

Bei einem Firmenkonto liegen die Einträge im Microsoft-365-Bereich deines Arbeitgebers, und dessen Admins haben womöglich Einsicht. Für ein sehr persönliches Journal ist das ein echter Punkt: Frag vorher, was in deinem Unternehmen gilt, oder bau dein Journal mit einem anderen Werkzeug. Keine Rechtsberatung.