

Anleitung 10



ChatGPT einfach erklärt KI gestützte Kommunikation

www.digital-kompass.de

Ein Projekt von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vorwort



Viele Menschen nutzen das Internet. Sie schreiben mit Freundinnen, Freunden und ihrer Familie und treffen sich in Video-Konferenzen. Sie lesen Nachrichten oder sprechen über wichtige Themen. Dafür braucht man das Wissen, um digitale Geräte und Medien gut nutzen zu können. Das ist auch für Menschen mit Lern- und Leseschwierigkeiten wichtig. Wer Handy, Computer, Tablets, Apps oder Internetseiten kennt, versteht und sicher nutzen kann, der hat viel mehr Möglichkeiten. So können Sie selbst entscheiden, was sie tun wollen und ihren Alltag selbstbestimmt gestalten.

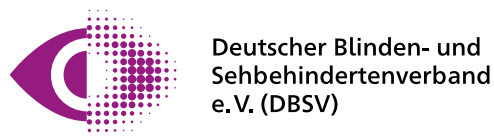
Das Projekt Digital-Kompass hilft dabei, Digitalisierung verständlich zu machen. Ein Angebot des Digital-Kompass ist zum Beispiel diese Anleitung. Zum Projekt gehören auch Standorte in ganz Deutschland, die bei Fragen zu Internet und digitalen Geräten helfen. Es gibt zudem Online-Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen, wie zum Beispiel die elektronische Patientenakte, Online-Banking oder wie Sie sich vor Betrug im Internet schützen. Mehr Informationen zum Projekt gibt es unter: www.digital-kompass.de

Partner



Partner des Digital-Kompass:

- Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.
- Deutscher Schwerhörigenbund e.V.
- Verbraucher Initiative e.V.



Das Projekt läuft bis April 2028.

Inhaltsverzeichnis



Vorwort	2
Partner	3
Inhaltsverzeichnis	4
Was ist Künstliche Intelligenz?	5
Was ist ChatGPT?	7
Chat GPT öffnen	8
Startseite	9
Gute Fragen stellen: der Prompt	10
Die erste Frage stellen	11
Texte schreiben und verbessern	12
Texte erklären, zusammenfassen und übersetzen	13

Bilder und Dateien verwenden	14
Mit ChatGPT sprechen	15
Chats speichern und verwalten	16
Datenschutz und Datenkontrolle	17
Grenzen von ChatGPT	19
Die Kosten	21
ChatGPT im Alltag nutzen	22
Weitere KI-Programme	23
Zum Schluss	24
Glossar	25
Impressum	26

Was ist Künstliche Intelligenz?



Künstliche Intelligenz (KI) ist eine digitale Hilfe. Sie kann Informationen verarbeiten, Zusammenhänge erkennen, Texte verstehen und Aufgaben lösen. Dabei kann sie Dinge tun, die uns an menschliches Denken erinnern.

KI ist kein lebendiger Mensch und hat kein eigenes Bewusstsein. Sie ist ein Werkzeug, das aus Daten und Beispielen lernt und dadurch immer besser bestimmte Aufgaben erledigen kann. KI kann im Alltag und bei der Arbeit helfen, zum Beispiel:

- beim Schreiben von Texten,
- beim Finden von Ideen,
- beim Erklären schwieriger Themen,
- beim Ordnen von Gedanken,
- beim Erledigen von Routineaufgaben.

Was ist Künstliche Intelligenz?



Wichtig ist: KI ist keine Wundermaschine, die alles selbst erledigt. Sie ist ein leistungsfähiges Werkzeug, das Menschen unterstützen kann.

Man muss kein Experte sein, um KI zu verstehen oder zu nutzen. Es reicht, die wichtigsten Grundlagen zu kennen und selbst auszuprobieren, wobei die KI hilfreich sein kann.

So wie heute Kenntnisse über die digitale Welt wichtig sind, wird auch ein Grundverständnis von KI immer wichtiger.

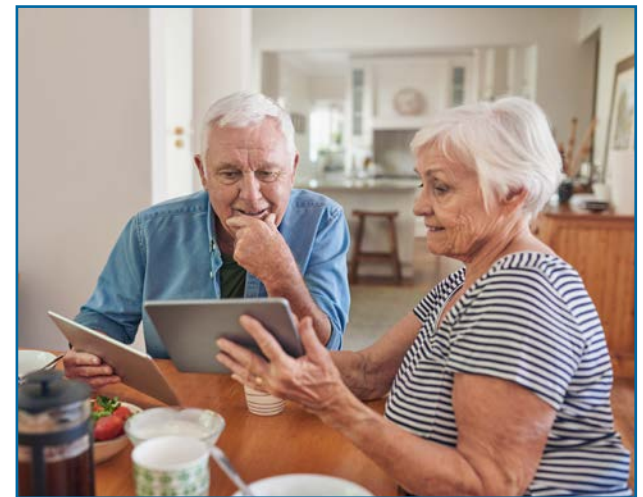
Kurz gesagt: KI ist ein Werkzeug, das Menschen dabei helfen kann, schneller und einfacher mit Informationen, Texten und Aufgaben umzugehen.

Was ist ChatGPT?

ChatGPT ist ein Programm mit Künstlicher Intelligenz.

Sie können sich mit ChatGPT unterhalten. Sie können sich Dinge erklären lassen. Dazu schreiben Sie eine Frage oder einen Auftrag in das Eingabefeld. ChatGPT antwortet meist nach kurzer Zeit.

Diese Anleitung erklärt die wichtigsten Funktionen Schritt für Schritt. Sie brauchen dafür keine Vorkenntnisse.



©mavoimags – stock.adobe.com

Die Beispiele in dieser Anleitung wurden mit der kostenlosen Version von ChatGPT erstellt.

Wichtig: KI kann sehr hilfreich sein. Sie denkt aber nicht wie ein Mensch und kann Fehler machen. Neben ChatGPT von Open AI gibt es weitere Anbieter. Eine Übersicht finden Sie am Ende der Anleitung.

Chat GPT öffnen

Sie können ChatGPT auf einem Computer, einem Tablet oder einem Smartphone nutzen.

Öffnen Sie einen Internet-Browser. Das ist zum Beispiel Firefox, Chrome, Edge oder Safari. Geben Sie oben in die Adresszeile chatgpt.com ein. Drücken Sie danach die Eingabe-Taste. Die Internetseite von ChatGPT wird geöffnet.



Sie können ChatGPT im Internet-Browser ausprobieren ohne sich anzumelden.

Ohne Anmeldung wird Ihr Chat jedoch nicht in einem Konto gespeichert. Sie können ihn nur während der aktuellen Sitzung nutzen. Wenn Sie den Browser schließen, können Sie den Chat später nicht wieder über Ihr Konto öffnen.

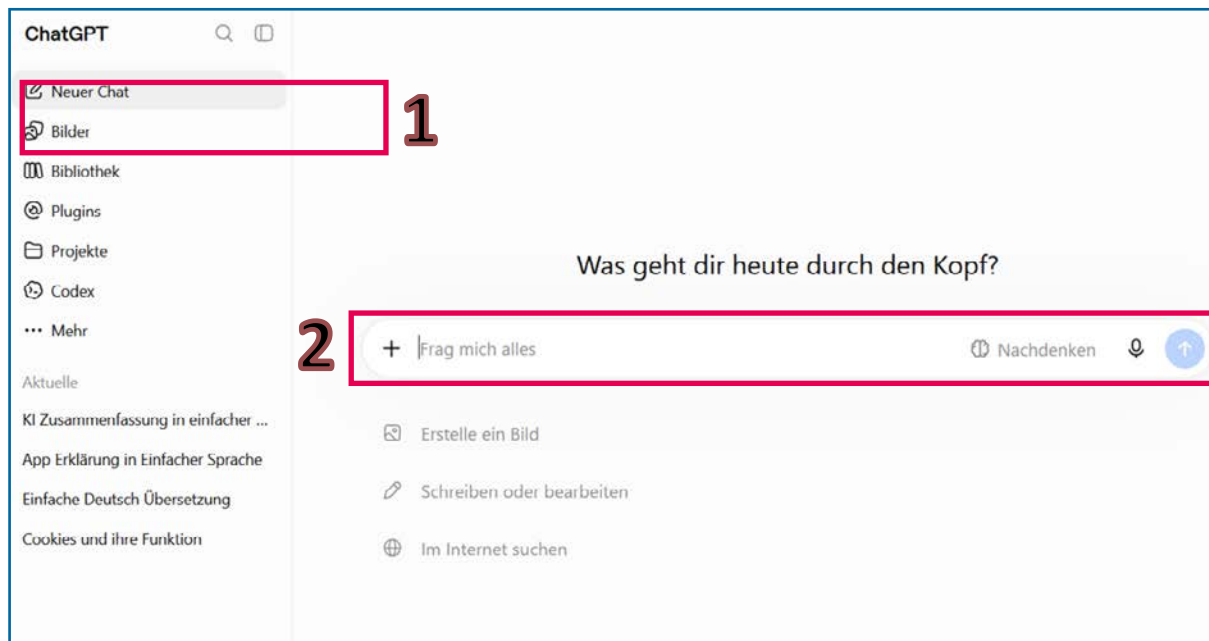
Startseite



Hier die Startseite von ChatGPT.

Im linken Teil befindet sich ein Menü, über das Sie unter anderem **neue Chats** (1) starten können.

Rechts mittig befindet sich das **Eingabefeld** (2). Hier tippen Sie Ihre Frage ein.



Gute Fragen stellen: der Prompt



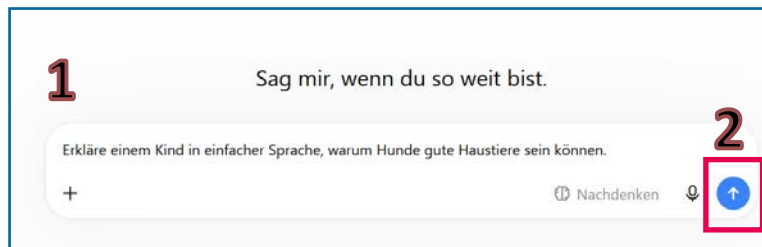
Ihre Eingabe an ChatGPT nennt man auch **Prompt**. Ein Prompt kann eine Frage oder ein Auftrag sein.

Sie können dazu schreiben:

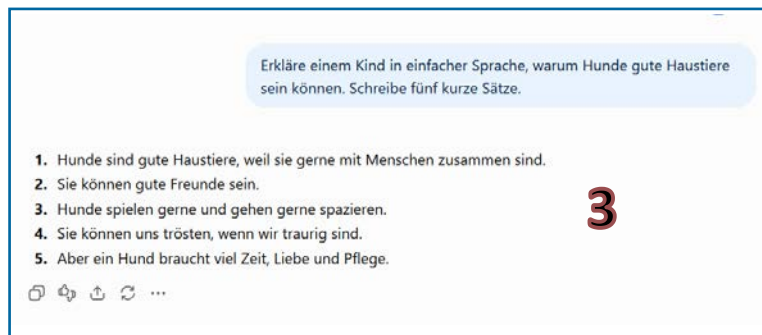
- Was ChatGPT tun soll, zum Beispiel „Schreibe den Text in einfacher Sprache.“
- Für wen die Antwort gedacht ist, zum Beispiel: „Erkläre das für Seniorinnen und Senioren.“
- Wie lang die Antwort sein soll, zum Beispiel „Fasse den Text in fünf Sätzen zusammen.“
- In welcher Sprache oder wie einfach ChatGPT antworten soll, zum Beispiel „Übersetze den Text ins Englische.“

Wenn die Antwort nicht passt, können Sie den Prompt genauer formulieren oder eine Rückfrage stellen. Es gibt nicht nur einen richtigen Prompt. Geben Sie die Informationen an, die für Ihre Aufgabe wichtig sind.

Die erste Frage stellen



Wenn Sie Ihre **Frage** eingegeben haben (1), klicken oder tippen Sie auf das **Senden-Symbol** (2). Am Computer können Sie häufig auch die Eingabe-Taste drücken.



Nach kurzer Zeit erscheint die **Antwort** (3). Wenn etwas unklar ist, stellen Sie einfach eine **weitere Frage** im selben Chat.

Schreiben Sie möglichst genau, was Sie möchten. Anstatt: „Erzähle etwas über Hunde.“ Besser: „Erkläre einem Kind in einfacher Sprache, warum Hunde gute Haustiere sein können. Schreibe fünf kurze Sätze.“

Je genauer Ihre Frage ist, desto besser kann ChatGPT meistens helfen.

Texte schreiben und verbessern



ChatGPT kann Ihnen beim Schreiben helfen. Sie können zum Beispiel einen Brief, eine E-Mail oder eine Einladung formulieren lassen.

Der Prompt lautet zum Beispiel: „Schreibe eine Einladung zum Geburtstag.“ oder „Schreibe eine freundliche E-Mail an meinen Vermieter.“ oder „Schreibe einen Einkaufszettel.“

Sie können auch einen eigenen Text einfügen und ChatGPT bitten: „Verbessere die Rechtschreibung.“ oder „Mache den Text kürzer.“ oder „Formuliere den Text freundlicher.“

Lesen Sie den fertigen Text immer sorgfältig durch. Ändern Sie ihn, wenn er nicht genau zu Ihnen oder Ihrer Situation passt. Sie tragen die Verantwortung für den fertigen Text. Prüfen Sie Namen, Daten, Termine und andere wichtige Angaben.

Texte erklären, zusammenfassen und übersetzen



ChatGPT kann Ihnen helfen, einen schwierigen Text besser zu verstehen.

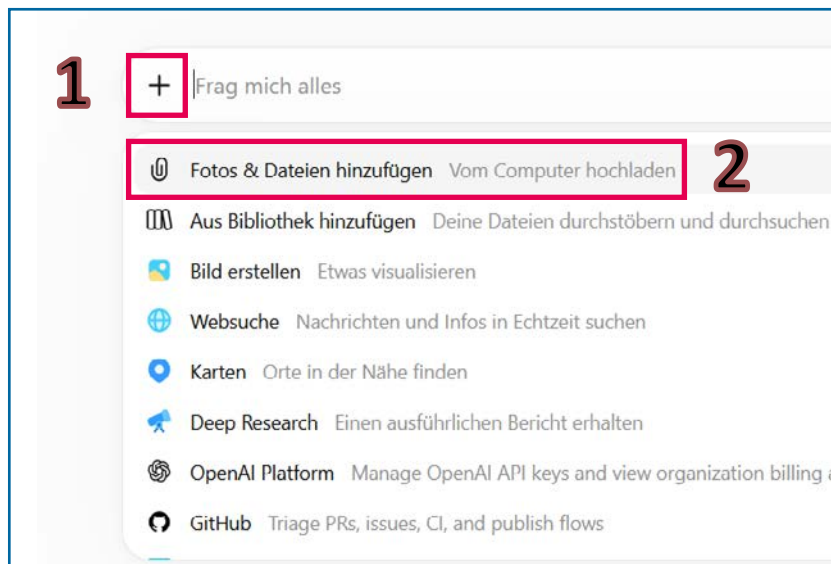
Dazu kopieren Sie den Text, den Sie bearbeiten möchten. Fügen Sie ihn dann in das Eingabefeld ein. Anschließend schreiben Sie dazu, was ChatGPT tun soll. Zum Beispiel: „Erkläre schwierige Wörter.“ oder „Fasse den Text in fünf Sätzen zusammen.“ oder „Übersetze den Text ins Englische.“

ChatGPT erstellt dann eine Erklärung, Zusammenfassung oder Übersetzung. Prüfen Sie wichtige Inhalte anhand des Originaltextes.

Tipp: Bei langen Texten können Sie ChatGPT bitten, einzelne Abschnitte Satz für Satz zu erklären.

Datenschutz: Fügen Sie möglichst keine vertraulichen Daten ein. Entfernen Sie vorher zum Beispiel Namen, Adressen, Passwörter, Bankdaten oder andere Angaben, die für die Aufgabe nicht nötig sind.

Bilder und Dateien verwenden



Mit ChatGPT können Sie auch **Bilder und Dateien** verwenden. Das kann zum Beispiel helfen, wenn Sie eine Fehlermeldung auf einem Bildschirm verstehen möchten, einen Brief oder ein Dokument erklären lassen möchten oder Informationen aus einer Datei zusammenfassen möchten.

Öffnen Sie einen Chat. Tippen oder klicken Sie auf das **Plus- oder Anhang-Symbol** im Eingabefeld (1). Wählen Sie das **Bild** oder die **Datei** aus (2).

Schreiben Sie Ihre Frage und senden Sie die Nachricht. Zum Beispiel: „Welche Fehlermeldung zeigt der Bildschirm?“ oder „Erkläre mir dieses Bild.“

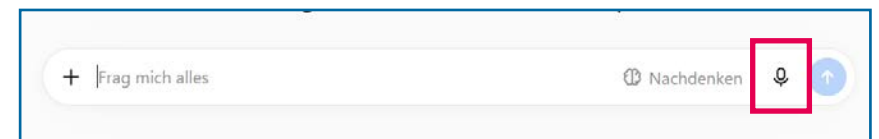
Wichtig: Laden Sie nur Inhalte hoch, die Sie auch weitergeben dürfen. Entfernen oder verdecken Sie unnötige persönliche und vertrauliche Angaben.

Mit ChatGPT sprechen



Sie müssen Ihre Fragen nicht immer eintippen. ChatGPT bietet auch **Sprachfunktionen**. Die genaue Bedienung hängt vom Gerät, von der App und vom aktuellen Funktionsumfang ab.

In der Regel können Sie auf ein **Mikrofon- oder Sprachsymbol** tippen und Ihre Frage sprechen. ChatGPT kann darauf mit Sprache antworten.



Sie können das Gespräch fortsetzen und weitere Fragen stellen. ChatGPT berücksichtigt innerhalb des Chats in der Regel den bisherigen Gesprächsverlauf.

Wichtig: Die Sprachfunktion benötigt ein Mikrofon und eine Internetverbindung. Hintergrundgeräusche können dazu führen, dass ChatGPT etwas falsch versteht.

Sprechen Sie deutlich. Wenn etwas falsch verstanden wurde, wiederholen Sie die Frage oder geben Sie sie als Text ein.

Chats speichern und verwalten



Wenn Sie angemeldet sind, werden normale Chats in Ihrem Konto gespeichert, bis Sie sie löschen. Ohne Anmeldung wird der Chat nicht in einem Konto gespeichert.

Sie finden Ihre gespeicherten Gespräche in der Chat-Liste oder Seitenleiste. Auf einem Smartphone öffnen Sie dafür meist zuerst das Menü. Sie können einen Chat wieder öffnen und dort weiterarbeiten. Chats lassen sich je nach Oberfläche auch umbenennen oder archivieren.

Wenn Sie einen Chat löschen, verschwindet er aus Ihrem Konto und kann nicht wiederhergestellt werden. OpenAI löscht ihn normalerweise innerhalb von 30 Tagen auch aus den Systemen. Ausnahmen können aus Sicherheits- oder Rechtsgründen gelten.

Tipp: Nutzen Sie für unterschiedliche Themen getrennte Chats und geben Sie ihnen verständliche Namen.

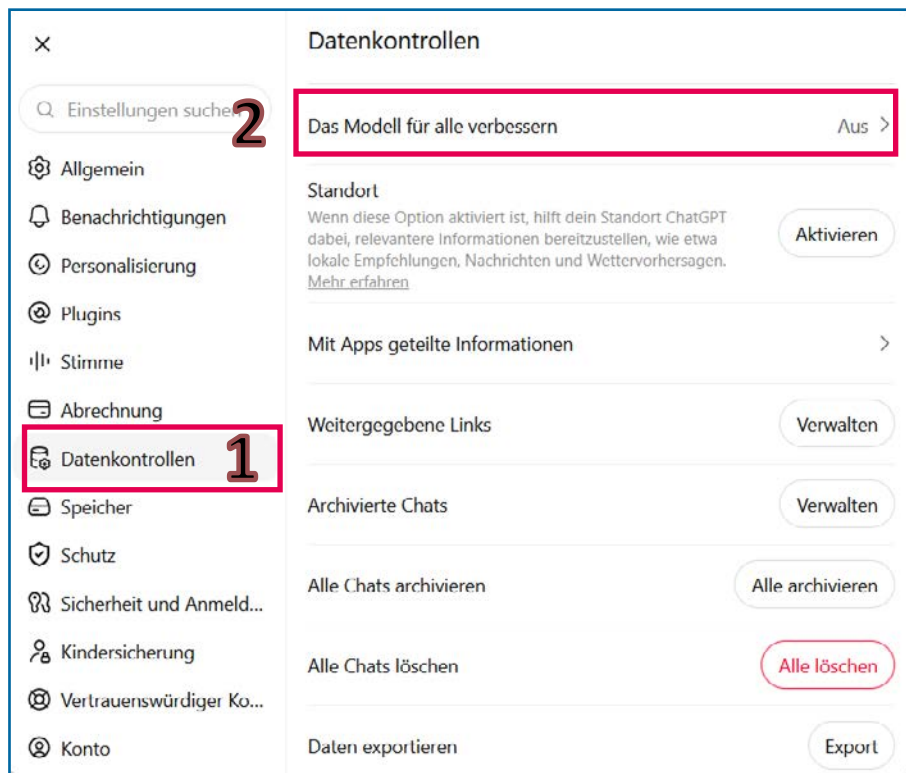
Überlegen Sie vor jeder Eingabe: Muss ChatGPT diese Information wirklich wissen?

Geben Sie keine Geheimnisse ein, zum Beispiel:

- Passwörter oder PIN-Nummern,
- vollständige Bank- oder Kreditkartendaten,
- Ausweisnummern,
- andere vertrauliche Zugangsdaten.

Bei persönlichen Briefen, Gesundheitsdaten oder Verträgen sollten Sie besonders vorsichtig sein. Entfernen Sie Namen, Adressen und andere Angaben, wenn sie für die Frage nicht nötig sind.

Datenschutz-Einstellungen verringern Risiken, ersetzen aber nicht den sorgfältigen Umgang mit persönlichen Daten.



In den Einstellungen unter **Datenkontrollen** können Sie festlegen, ob Ihre Gespräche zur Verbesserung der Modelle verwendet werden dürfen. Wenn Sie diese Nutzung ausschalten, bleiben normale Chats trotzdem in Ihrem Verlauf, solange Sie sie nicht löschen.

Klicken Sie auf Ihr Profilbild bzw. Ihren Namen. Wählen Sie **Einstellungen**. Dann klicken Sie links auf **Datenkontrollen** (1).

Dort können Sie unter anderem **Das Modell für alle verbessern** (2) ausschalten. Dann werden Ihre neuen Unterhaltungen nicht zum Training der OpenAI-Modelle verwendet.

Grenzen von ChatGPT

ChatGPT gibt oft hilfreiche Antworten. Trotzdem kann das Programm Fehler machen.

Zum Beispiel kann ChatGPT:

- eine Frage falsch verstehen,
- eine veraltete Information verwenden,
- eine Information erfinden. Die Antwort klingt dann richtig, stimmt aber nicht,
- eine Quelle falsch deuten oder eine wichtige Ausnahme übersehen.

Bei aktuellen Fragen kann ChatGPT im Internet suchen. Das kann helfen, ersetzt aber nicht die Prüfung einer zuverlässigen Quelle.

Grenzen von ChatGPT



Besonders wichtig ist das bei Themen wie:

- Gesundheit und Medikamenten,
- Geld und Finanzentscheidungen,
- Recht und Verträgen,
- Steuern und Versicherungen.

Fragen wie „Bist du dir sicher?“ oder „Woher stammen diese Informationen?“ können hilfreich sein. Eine zweite Antwort ist aber nicht automatisch richtig. Oft hilft es auch, die Frage anders zu stellen.

Verlassen Sie sich bei wichtigen Entscheidungen nicht nur auf ChatGPT. Prüfen Sie wichtige Aussagen bei einer Behörde, einer Fachperson oder einer anderen zuverlässigen Originalquelle.

Die Kosten



ChatGPT kann **kostenlos** genutzt werden. Für viele Aufgaben reicht die kostenlose Version aus. Sie können zum Beispiel Fragen stellen, Texte schreiben lassen, Informationen erklären lassen, Bilder hochladen und mit ChatGPT Gespräche führen.

Es gibt auch **kostenpflichtige Versionen**. Diese bieten oft zusätzliche Funktionen. Zum Beispiel: schnellere Antworten, mehr Möglichkeiten bei der Nutzung, Zugang zu neuen Funktionen oder die Nutzung leistungsfähigerer KI-Modelle. Welche Funktionen genau enthalten sind, kann sich mit der Zeit ändern.

Prüfen Sie vor einem Abo den aktuellen Preis, die enthaltenen Leistungen und die Kündigungsbedingungen. Abos können sich automatisch verlängern.

Sie müssen die kostenpflichtige Version nicht nutzen. Probieren Sie zuerst die kostenlose Version aus. Später können Sie selbst entscheiden, ob Sie weitere Funktionen benötigen.

ChatGPT im Alltag nutzen



ChatGPT kann Sie bei vielen Aufgaben im Alltag unterstützen:

- Informationen verstehen: „Erkläre mir in Einfacher Sprache, was eine elektronische Patientenakte ist.“
- Texte schreiben: „Schreibe eine freundliche Einladung zum Kaffeetrinken.“
- Rezepte und Ideen: „Nenne mir ein einfaches Rezept mit Kartoffeln und Möhren.“
- Ausflüge planen: „Plane einen Tagesausflug nach Nürnberg. Suche aktuelle Informationen und nenne Quellen.“
- Sprachen lernen: „Wie begrüßt man sich auf Italienisch? Erkläre mir auch die Aussprache.“
- Computer und Smartphone: „Erkläre Schritt für Schritt, wie ich mein Smartphone mit WLAN verbinde.“

Tipp: Wenn es um aktuelle Öffnungszeiten, Preise, Fahrpläne oder Regeln geht, bitten Sie ChatGPT um eine aktuelle Suche und prüfen Sie die angegebenen Quellen.

Weitere KI-Programme

ChatGPT ist nicht das einzige Programm mit Künstlicher Intelligenz. Andere Angebote haben teilweise andere Schwerpunkte. Welche KI die beste ist, hängt von der Aufgabe ab. Funktionen, Preise und Namen ändern sich regelmäßig.

Programm	Anbieter	Typische Nutzung
ChatGPT	OpenAI	Schreiben, Erklären, Lernen, Arbeiten mit Texten, Bildern und Dateien
Microsoft Copilot	Microsoft	Arbeiten in Microsoft-Diensten, zum Beispiel Microsoft 365 und Edge
Google Gemini	Google	Schreiben, Planen und je nach Einstellungen Zusammenarbeit mit Google-Diensten
Claude	Anthropic	Sprache, Analyse, Programmieren und Arbeit mit langen Dokumenten
Perplexity	Perplexity	Aktuelle Web-Suche mit Quellenangaben
Designer / Firefly	Microsoft / Adobe	Bilder u. a. kreative Inhalte erstellen oder bearbeiten

Zum Schluss



ChatGPT kann Ihnen bei vielen Aufgaben helfen. Probieren Sie verschiedene Fragen aus und sammeln Sie eigene Erfahrungen. Denken Sie immer an drei Regeln:

- Geben Sie keine geheimen oder unnötigen persönlichen Daten ein.
- Prüfen Sie wichtige Informationen mit einer zuverlässigen Quelle.
- Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen.

ChatGPT wird regelmäßig weiterentwickelt. Deshalb können sich Funktionen, Tarife und die Darstellung ändern.

Weitere offizielle Informationen und Hilfe bei Fragen finden Sie unter:

www.chatgpt.com oder <https://help.openai.com/de-de>

Für die Seite „Weitere KI-Programme“ wurden die offiziellen Informationen der jeweiligen Anbieter geprüft.

App: Ein Programm für ein Smartphone, Tablet oder einen Computer.

Browser: Ein Programm zum Öffnen von Internetseiten, zum Beispiel Firefox, Chrome, Edge oder Safari.

Chat: Ein Gespräch über den Computer, das Smartphone oder das Tablet.

ChatGPT: Ein KI-Dienst von OpenAI, der Fragen beantwortet und bei vielen Aufgaben helfen kann.

Eingabefeld: Der Bereich, in den Sie Ihre Frage oder Ihren Auftrag schreiben.

Künstliche Intelligenz (KI): Eine Technik, mit der Computer-Systeme Informationen verarbeiten und Ergebnisse erzeugen können.

Prompt: Ihre Eingabe an ChatGPT. Das kann eine Frage oder ein Auftrag sein.

Screenshot: Ein Bild vom Bildschirm.

Impressum



Herausgeber

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.

Autor: Klaus Werres

Redaktion

Dr. Ines Hiegemann,
Marie-Christin Möhring,
Ingrid Fischer

Verantwortlich

Dr. Barbara Keck, BAGSO Service Gesellschaft mbH

BAGSO Service Gesellschaft mbH



Diese Veröffentlichung unterliegt der Creative Commons Lizenz (CC BY 4.0). Diese Lizenz erlaubt Dritten, ein Werk zu verbreiten, neu zu mischen, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird.

Weitere Informationen unter:

<https://creativecommons.org/licenses/?lang=de>

Alle Abbildungen sind von der Lizenz ausgenommen.



Haben Sie Fragen?

Digital-Kompass
c/o BAGSO Service Gesellschaft
Dr. Ines Hiegemann
Hans-Böckler-Straße 3
53225 Bonn

Tel.: 0228 / 55 52 55 50
info@digital-kompass.de

Stand der Information: August 2026

Weitere Anleitungen finden Sie unter www.digital-kompass.de