

KI & Du

Was im Alltag leichter werden kann

KI verstehen und im eigenen
Tempo ausprobieren



Marina Wilhelm

Dein Weg durch das Buch

<u>Willkommen</u>	3
<u>Was ein KI-Gespräch leisten kann</u>	4
<u>01 Fragen klären</u>	5
<u>02 Reisen planen</u>	7
<u>03 Kochen</u>	9
<u>04 Geräteprobleme</u>	11
<u>05 Lernen</u>	13
<u>06 Gedanken sortieren</u>	15
<u>Dein eigener Einstieg</u>	17
<u>Bevor Du eine Antwort übernimmst</u>	18
<u>Impressum</u>	19
<u>Hinweise und Quellengrundlage</u>	20
<u>KI & Du entdecken</u>	21

Unterstrichene Kapitel anklicken, um direkt dorthin zu springen.

Eine Hilfe für die kleinen Fragen

Der Tag ist schon voll, und trotzdem kommen neue Fragen dazu. Was lässt sich aus den Resten im Kühlschrank kochen? Wie planen wir ein Wochenende, das uns wirklich erholt? Warum funktioniert das Gerät plötzlich nicht mehr? Für manche dieser Situationen kann ein Gespräch mit KI ein brauchbarer Anfang sein.

Dieses Buch richtet sich an Erwachsene, die KI im Alltag kennenlernen möchten, auch ohne technisches Vorwissen. Du findest sechs vertraute Situationen und siehst, wie aus einer ersten Frage etwas entstehen kann, das Dir weiterhilft. Dabei bleibt Raum für Deine eigenen Wünsche und Entscheidungen.

Du brauchst keine besondere Formulierung zu lernen. Beschreibe die Situation in Deinen Worten. Wenn eine Antwort an Deinem Alltag vorbeigeht, kannst Du ergänzen, was fehlt. Ein Gespräch darf sich entwickeln.

Alle Beispielantworten in diesem Buch sind redaktionell formulierte Illustrationen. Sie zeigen mögliche Gesprächsverläufe und sind keine protokollierten oder garantierten Ergebnisse eines bestimmten KI-Dienstes.

Lies das Buch der Reihe nach oder beginne mit der Situation, die Dich gerade beschäftigt. Eine einzige brauchbare Idee reicht für den ersten Versuch.

Was ein KI-Gespräch leisten kann

Mit KI ist hier ein textbasierter Assistent gemeint, dem Du Fragen stellen und Aufgaben beschreiben kannst. Er erzeugt Antworten auf Grundlage gelernter Muster und der Informationen, die im Gespräch verfügbar sind. Eine flüssige Erklärung kann dabei auch Fehler enthalten. [1]

Für den Alltag ist KI besonders dann interessant, wenn Du einen Entwurf brauchst oder etwas ordnen möchtest. Sie kann eine lange Erklärung vereinfachen, Vorschläge vergleichen oder aus verstreuten Notizen eine übersichtliche Liste machen. Ob das Ergebnis zu Dir passt, erkennst Du beim Lesen und Ausprobieren.

Der Einstieg in vier Schritten

1. Öffne den von Dir gewählten KI-Dienst über dessen offizielle Website oder App. Prüfe vor einer Anmeldung Bedingungen und mögliche Kosten.
2. Wähle eine kleine Aufgabe ohne vertrauliche Angaben und beschreibe, was gerade vorliegt.
3. Lies die Antwort und ergänze eine wichtige Bedingung, die bisher fehlt.
4. Übernimm den brauchbaren Teil. Prüfe Angaben, von denen eine Entscheidung abhängt.

Welche Funktionen verfügbar sind, hängt vom Dienst und Zugang ab. Aktuelle Internetsuche, Bilderkennung und Datei-Uploads sind keine Selbstverständlichkeit.

Wenn eine Erklärung zu kompliziert ist

Du liest einen Begriff und merkst: Die Erklärung verwendet gleich die nächsten Fachwörter. Hier kann KI helfen, einen Einstieg zu finden. Du kannst sagen, an welcher Stelle Du aussteigst und welches Beispiel Dir vertraut ist.

Frage: Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Arbeitsspeicher und Speicherplatz?

Mögliche Antwort: Stell Dir einen Schreibtisch und einen Schrank vor. Auf dem Schreibtisch liegt, womit Du gerade arbeitest. Das ähnelt dem Arbeitsspeicher. Im Schrank bewahrst Du Dinge länger auf. Das ähnelt dem Speicherplatz. Mehr Platz im Schrank macht den Schreibtisch nicht größer.

Das Bild gibt Dir eine erste Vorstellung. Technische Einzelheiten bildet es nur vereinfacht ab. Wenn Du ein Gerät kaufen möchtest, brauchst Du zusätzlich die Anforderungen der Programme, die Du nutzen willst.

Nachfrage: Woran merke ich im Alltag, welcher der beiden Speicher knapp wird?

Mögliche Antwort: Zu wenig Speicherplatz zeigt sich zum Beispiel daran, dass sich Dateien nicht mehr speichern lassen. Knapp bemessener Arbeitsspeicher kann das Arbeiten mit mehreren Programmen erschweren. Langsame Geräte können allerdings auch andere Ursachen haben.

Ein Vergleich hilft beim Verstehen. Für eine konkrete Kaufentscheidung reicht er allein noch nicht.

Aus einer Antwort wird Verständnis

Eine gute Erklärung macht es leichter, selbst weiterzudenken. Wenn Du die Antwort nur überfliegst, bleibt häufig wenig hängen. Versuch deshalb, den Gedanken anschließend in einem eigenen Satz auszudrücken.

Eine kleine Übung

Wähle einen unverfänglichen Begriff, der Dir zuletzt begegnet ist. Lass ihn Dir alltagssprachlich erklären. Lies die Antwort und schließe danach für einen Moment den Chat. Wie würdest Du den Begriff jemandem am Küchentisch erklären?

Öffne das Gespräch wieder und vergleiche. An welcher Stelle fehlt Dir noch ein Zusammenhang? Genau dort lohnt sich eine Nachfrage. Du kannst auch um ein anderes Beispiel bitten, wenn das erste Bild für Dich nicht funktioniert.

Wenn sich Antworten widersprechen

Lass Dir zeigen, welche Annahmen hinter den verschiedenen Aussagen stehen. Prüfe die entscheidende Aussage anschließend in einer passenden Originalquelle, etwa der Anleitung des Herstellers. Auch eine von KI genannte Quelle kann erfunden oder unpassend sein. [1]

Bei Gesundheit, Recht oder Geld kann KI helfen, Fragen für einen Fachmann vorzubereiten. Entscheidungen mit erheblichen Folgen brauchen eine verlässliche fachliche Grundlage.

Dein Prüfpunkt: Könnte ich jetzt in eigenen Worten sagen, was ich verstanden habe und welche Frage noch offen ist?

Ein Wochenende, das zu Dir passt



Reiseplanung beginnt oft mit zu vielen Möglichkeiten. Eine lange Liste mit Sehenswürdigkeiten kann diese Auswahl noch vergrößern. Hilfreicher wird das Gespräch, wenn Du zuerst beschreibst, wie sich die Reise anfühlen soll.

Für unser Beispiel stehen zwei Nächte in einer noch nicht festgelegten Stadt an. Die Anreise soll mit der Bahn erfolgen. Wichtig sind kurze Wege und Zeit zum Sitzen. Das Gesamtbudget beträgt als selbst gesetzter Rahmen 500 Euro für zwei Personen; es ist keine Aussage über tatsächliche Reisekosten.

Frage: Wie könnten wir das Wochenende aufteilen, damit es ruhig bleibt?

Mögliche Antwort: Am Ankunftstag reicht ein Spaziergang in der Nähe der Unterkunft. Für den nächsten Tag könntet Ihr eine größere Unternehmung vormittags einplanen und den Nachmittag offenlassen. Vor der Rückfahrt bleibt Zeit für ein Frühstück und einen kurzen Weg. Wählt die Unterkunft erst, wenn Anreise und Lage zusammenpassen.

Damit steht ein Rhythmus fest. Du kannst nun Reiseziele danach beurteilen, ob sie diesen Rhythmus ermöglichen. Ein voller Besichtigungsplan würde an Eurem Wunsch vorbeigehen.

Notiere vor der Suche zwei feste Wünsche und eine Grenze, etwa die maximale Anreisezeit. So lässt sich eine Auswahl leichter eingrenzen.

Vom Reiseentwurf zur Buchung

Nachfrage: Und was machen wir bei Regen?

Mögliche Antwort: Sucht zu Eurer wichtigsten Unternehmung eine wetterunabhängige Alternative in derselben Gegend. Dann müsst Ihr bei Regen nicht den ganzen Tagesablauf ändern. Lasst zwischen den Programmpunkten Zeit für Wege und Pausen.

KI kann solche Alternativen sortieren. Bei konkreten Orten brauchst Du aktuelle Angaben. Ob eine Ausstellung geöffnet ist, ein Zug fährt oder ein Angebot buchbar ist, lässt sich nur mit den zuständigen Anbietern verlässlich klären. Eine Internetsuche im KI-Dienst kann bei der Recherche helfen; sie ersetzt die Prüfung vor der Buchung nicht.

Vor der Buchung prüfen

Passen Reisedaten, Personenzahl und alle enthaltenen Leistungen zum angezeigten Preis?

Sind Anreise und Öffnungszeiten für den tatsächlichen Reisetag bestätigt?

Sind Wege, Zugänglichkeit und Umstiege für Euch machbar?

Welche Bedingungen gelten für Stornierung und Umbuchung?

Für die erste Planung reichen grobe Angaben. Ausweisnummern und Buchungsunterlagen mit persönlichen Daten gehören dafür nicht in den Chat.

Bewahre einen geprüften Reiseplan außerhalb des Chats auf. Kennzeichne offene Punkte deutlich, damit ein Vorschlag später nicht versehentlich als bestätigte Buchung gilt.

Was wird aus dem, was noch da ist?



Eine halbe Zucchini und ein paar Tomaten sind noch übrig. Im Schrank stehen Nudeln. Du möchtest etwas Warmes kochen, ohne vorher einzukaufen. Solche klar begrenzten Situationen eignen sich gut, um Ideen mit KI zu sammeln.

Frage: Was könnte ich daraus für zwei Personen machen? Ich habe ungefähr 25 Minuten und möchte nur eine Pfanne zusätzlich zum Nudeltopf benutzen.

Mögliche Antwort: Eine einfache Gemüse-Nudelpfanne passt dazu. Für zwei Personen kannst Du etwa 180 bis 220 Gramm trockene Nudeln verwenden, dazu die vorhandene Zucchini und ungefähr 250 Gramm Tomaten. Etwas Öl, Salz und Pfeffer reichen als Grundlage. Kräuter kannst Du ergänzen, wenn Du welche da hast.

Die Mengen sind ein redaktionelles Rezeptbeispiel und lassen sich an Hunger und Vorräte anpassen. Die Zeit ist eine grobe Orientierung. Wie viel Gemüse tatsächlich vorhanden ist, verändert das Ergebnis.

Wenn der erste Vorschlag nicht passt

So wird daraus ein Essen

Koche die Nudeln nach Packungsangabe. Schneide währenddessen das gewaschene Gemüse klein. Brate die Zucchini in etwas Öl an und gib die Tomaten dazu. Lass alles bei mittlerer Hitze weich werden. Vermische das Gemüse mit den Nudeln und etwas Nudelwasser. Schmecke am Ende ab.

Nachfrage: Eine Person mag keine weichen Tomaten. Wie kann ich das ändern?

Mögliche Antwort: Brate nur die Zucchini und vermische sie mit den Nudeln. Wenn rohe Tomaten gemocht werden, kannst Du diese separat dazu reichen. Sonst lässt Du die Tomaten für diese Portion weg und bewahrst sie für ein anderes Essen auf.

Ein brauchbarer Vorschlag berücksichtigt, wie bei Dir tatsächlich gegessen wird. Sag deshalb, welche Zutaten fehlen und was jemand nicht mag. Auch verfügbare Geräte und Deine Zeit gehören zur Situation. Dann lässt sich der erste Entwurf gezielt verändern.

Ein kleiner Vorratstest

Schau in Kühlschrank und Vorratsschrank. Notiere die Lebensmittel, die Du verwenden möchtest. Lass Dir zwei unterschiedliche Gerichte vorschlagen und wähle eines aus. Prüfe vor dem Kochen, ob die angegebenen Schritte mit Deinen Mengen und Geräten funktionieren.

KI kann die Frische eines Lebensmittels aus einer Beschreibung oder einem Foto nicht zuverlässig beurteilen. Unsichere Lebensmittel bleiben unsicher, auch wenn ein Rezept dazu überzeugend klingt.

Bei Allergien ist eine KI-Einschätzung keine verlässliche Freigabe. Prüfe Zutaten und Kennzeichnungen selbst; beachte auch mögliche Spuren und die Zubereitungsbedingungen. Für dieses Buch bleiben die Beispiele bewusst bei einfachen Gerichten ohne individuelle Ernährungsberatung.

Erst verstehen, was passiert

Ein Gerät funktioniert nicht, und sofort entsteht die Frage: Ist es wirklich kaputt? KI kann dabei helfen, Beobachtungen zu ordnen und eine Bedienungsanleitung besser zu verstehen. Eine sichere Ferndiagnose ist daraus nicht ableitbar.

Für einen ersten Überblick sind Gerätetyp und genaue Modellbezeichnung hilfreich. Notiere, was Du siehst und seit wann das Problem auftritt. Trenne die Beobachtung von Deiner Vermutung: „Der Drucker zeigt Papierstau“ beschreibt mehr als „Der Drucker ist kaputt“.

Frage: Mein Drucker meldet Papierstau. Was sollte ich zuerst nachsehen?

Mögliche Antwort: Suche in der Anleitung Deines genauen Modells den Abschnitt zur angezeigten Meldung. Prüfe, ob Papier schief eingelegt oder eine zugängliche Klappe nicht richtig geschlossen ist. Für das Öffnen und Entfernen von Papier gelten die Sicherheitsangaben des Herstellers. Wenn Teile nicht frei zugänglich sind oder Widerstand entsteht, brich den Versuch ab.

Diese Antwort ersetzt keine modellspezifische Anleitung. Eine Meldung kann je nach Gerät etwas anderes bedeuten. Ohne genaue Unterlagen bleibt jede Erklärung vorläufig.

Bei Rauch, ungewöhnlicher Hitze, Brandgeruch oder beschädigten Leitungen endet die Fehlersuche. Verwende das Gerät nicht weiter und lass die Situation fachlich klären. Bring Dich beim Trennen vom Strom nicht in Gefahr.

Mit einer guten Beschreibung zum Service

Der nützlichste Beitrag von KI kann eine klare Fehlerbeschreibung sein. Sie erleichtert Dir den Kontakt zum Kundendienst und hilft, unnötige Rückfragen zu vermeiden.

Frage: Welche Angaben sollte ich für den Service zusammentragen?

Mögliche Antwort: Halte Hersteller und Modell bereit. Notiere die genaue Anzeige, den Zeitpunkt des ersten Auftretens und die Schritte, die Du bereits nach Anleitung geprüft hast. Beschreibe, ob der Fehler ständig oder nur bei bestimmten Vorgängen auftritt. Gib Seriennummer und Kontaktdaten erst im geschützten Kontakt mit dem zuständigen Service weiter.

Eine sachliche Beschreibung

„Der Drucker zeigt seit gestern bei jedem Druckversuch die Meldung Papierstau. Das Papierfach ist nach Anleitung eingelegt. In den für mich vorgesehenen Bereichen ist kein loses Papier sichtbar. Weitere Teile habe ich nicht geöffnet.“ Daraus wird eine verständliche Grundlage für die nächste Auskunft.

Falls Dein KI-Dienst Bilder verarbeiten kann, kann ein Foto einer Anzeige beim Entziffern helfen. Es beweist weder die Ursache noch die Sicherheit eines Geräts. Achte darauf, dass keine persönlichen Angaben im Bild stehen.

Reparaturen an Netzspannung, Gas und sicherheitsrelevanten Bauteilen gehören in fachkundige Hände. Auch ein plausibler KI-Vorschlag ist keine Erlaubnis, Schutzvorrichtungen zu umgehen.

Wenn Du noch einmal anders anfangen möchtest



Etwas neu zu lernen kann sich mühsam anfühlen, wenn die Erklärung zu schnell weitergeht. In einem KI-Gespräch kannst Du anhalten und eine kleinere Frage stellen. Du bestimmst das Tempo und kannst denselben Zusammenhang aus einer anderen Richtung betrachten.

Frage: Wie rechne ich 20 Prozent Rabatt auf 80 Euro aus?

Mögliche Antwort: Zehn Prozent von 80 Euro sind 8 Euro. Zwanzig Prozent sind doppelt so viel, also 16 Euro. Ziehst Du die 16 Euro von 80 Euro ab, bleiben 64 Euro als neuer Preis.

Nachfrage: Warum ziehe ich nicht einfach 20 Euro ab?

Mögliche Antwort: Prozent bedeutet „von hundert“. Der Rabatt richtet sich nach dem Ausgangspreis. Bei 80 Euro entsprechen 20 Prozent deshalb 16 Euro. Erst bei einem Ausgangspreis von 100 Euro wären 20 Prozent genau 20 Euro.

Das Beispiel ist überschaubar und lässt sich unabhängig nachrechnen. Wenn eine Erklärung unklar bleibt, lohnt sich eine konkrete Nachfrage zur Stelle, an der Du den Anschluss verlierst.

Lass Dir nach der Erklärung eine ähnliche Aufgabe geben. Bitte zunächst um die Aufgabe ohne Lösung. So merkst Du, welcher Schritt schon sitzt.

Ein Lernweg für zehn ruhige Minuten

Nimm Dir einen kleinen Zusammenhang vor, etwa eine Prozentrechnung oder eine Formulierung in einer Fremdsprache. Ein klar begrenztes Lernziel macht sichtbar, was Du am Ende verstanden hast.

1. Beschreibe Deinen bisherigen Stand und die eine Sache, die Du üben möchtest.
2. Lies eine Erklärung und bearbeite anschließend eine Aufgabe selbst.
3. Vergleiche Deinen Lösungsweg. Lass Dir einen Fehler an der konkreten Stelle erklären.
4. Versuche eine neue Aufgabe ohne Hilfe und prüfe das Ergebnis.

Zum Beispiel

Nach dem Rabattbeispiel rechnest Du selbst: Ein Artikel kostet 60 Euro und ist um 15 Prozent reduziert. Zehn Prozent sind 6 Euro, fünf Prozent sind 3 Euro. Der Rabatt beträgt 9 Euro. Der neue Preis liegt bei 51 Euro. Du kannst das Ergebnis mit $60 \times 0,85$ überprüfen.

KI kann sich auch bei einfachen Aufgaben verrechnen oder einen falschen Lösungsweg bestätigen. Nutze bei wichtigen Ergebnissen eine unabhängige Kontrolle. Für Prüfungen sind die Vorgaben Deiner Lernunterlagen maßgeblich.

Eine freundliche Rückmeldung ist noch kein Beleg für Verständnis. Wenn Du den Zusammenhang selbst erklären und an einem neuen Beispiel anwenden kannst, hast Du einen besseren Anhaltspunkt.

Wenn alles gleichzeitig im Kopf ist



Der Termin für die Werkstatt ist noch offen. Eine Nachricht wartet auf Antwort, und die Reiseplanung liegt auch noch da. Im Kopf fühlt sich das schnell nach einer einzigen großen Aufgabe an. KI kann aus solchen Notizen eine erste Ordnung vorschlagen.

Frage: Wie könnte ich diese offenen Punkte übersichtlich aufteilen?

Mögliche Antwort: Die Werkstatt und die unbeantwortete Nachricht sind konkrete nächste Handlungen. Die Reiseplanung ist ein größeres Vorhaben, das Du in kleinere Schritte teilen kannst. Prüfe zuerst, ob für einen Punkt ein fester Termin oder eine Zusage gilt. Alles andere kann danach eingeordnet werden.

Die vorgeschlagene Reihenfolge ist vorläufig. KI weiß ohne Deine Angaben kaum, welche Verpflichtung Folgen hat oder was Dir persönlich wichtig ist. Du ergänzt den Zusammenhang und änderst die Ordnung, bis sie für Dich stimmt.

Nachfrage: Heute habe ich nur 15 Minuten. Was wäre ein kleiner Anfang?

Mögliche Antwort: Wähle einen Punkt, den Du in dieser Zeit abschließen oder klar voranbringen kannst. Das könnte die kurze Nachricht sein. Für die Reiseplanung reicht heute vielleicht eine Notiz dazu, welche Entscheidung als Nächstes ansteht.

Was gehört heute wirklich auf die Liste?

Grobe Beschreibungen reichen meist aus. Namen, private Nachrichten und vertrauliche Einzelheiten kannst Du weglassen oder verallgemeinern.

Sortieren hilft nur, wenn die neue Liste anschließend lesbar bleibt. Aus fünf offenen Gedanken können sonst zwanzig Unteraufgaben werden. Sag im Gespräch, wenn eine Antwort zusätzlichen Druck erzeugt, und verkleinere den Umfang.

Eine kurze Sortierübung

Schreibe auf, was Dich gerade beschäftigt. Markiere für Dich, welche Notizen Du überhaupt mit einem digitalen Dienst teilen möchtest. Beschreibe diese Punkte anschließend ohne private Einzelheiten und lass eine Einteilung nach „heute“, „später“ und „noch unklar“ vorschlagen.

Lies jeden Punkt einzeln. Ist die Frist echt oder nur vermutet? Braucht die Aufgabe eine Handlung oder zunächst eine Entscheidung? Welchen Punkt kannst Du streichen? Übernimm am Ende nur so viel in Deinen Kalender, wie tatsächlich Platz hat.

Wenn eine Liste nicht weiterhilft

Manche Gedanken brauchen ein Gespräch mit einem vertrauten Menschen. Ein KI-Dienst kennt Deine Lebenssituation nur aus den Angaben im Chat. Er kann Notizen strukturieren, aber keine verlässliche Einschätzung Deines psychischen Zustands geben. Bei anhaltender starker Belastung ist persönliche fachliche Unterstützung der passendere Weg.

Für heute kann eine einzige klare nächste Handlung reichen. Du entscheidest auch, wann das Gespräch mit KI für diesen Tag beendet ist.

Eine Situation reicht

Du hast verschiedene Möglichkeiten kennengelernt. Für Deinen ersten Versuch wähle diejenige, bei der ein unpassender Vorschlag wenig Folgen hat. Ein Essensvorschlag lässt sich leicht verwerfen. Eine wichtige Vertragsentscheidung braucht eine andere Grundlage.

Meine kleine Alltagserprobung

Meine Situation: Was beschäftigt mich gerade ganz konkret?

Mein gewünschtes Ergebnis: Wäre eine Erklärung, eine Auswahl oder ein Ablauf hilfreich?

Meine Bedingungen: Was ist fest vorgegeben, und welche Angaben möchte ich für mich behalten?

Meine Prüfung: Woran erkenne ich, ob die Antwort brauchbar ist?

Beschreibe Deine Situation in eigenen Worten. Lies den ersten Vorschlag und ändere bei Bedarf eine Bedingung. Beende den Versuch mit etwas Kleinem, das Du tatsächlich verwenden kannst. Das kann eine übersichtliche Einkaufsliste sein oder eine Erklärung, die Dir endlich einleuchtet.

Wenn kein brauchbares Ergebnis entsteht, lohnt sich ein nüchterner Blick: War die Aufgabe zu groß? Fehlten Informationen? Oder passt ein anderes Werkzeug besser? Ein Taschenrechner ist für eine einzelne Rechnung häufig der kürzere Weg.

Du möchtest bei diesem ruhigen Zugang bleiben? Auf der Seite KI & Du kannst Du Dich in Deinem Tempo weiter umsehen.

KI & Du bei Wilma Lebenswelten - Website öffnen

Bevor Du eine Antwort übernimmst

Die folgenden Fragen helfen Dir, den Vorschlag an Deinen Alltag zurückzubinden. Du brauchst sie nicht bei jeder harmlosen Idee vollständig durchzugehen. Je größer die Folgen einer Entscheidung, desto genauer lohnt sich die Prüfung.

Passt die Antwort zu meiner tatsächlichen Frage und zu den Bedingungen, die ich genannt habe?

Welche Annahmen hat die KI ergänzt, ohne dass ich sie bestätigt habe?

Sind Zeiten, Preise oder andere veränderliche Angaben aktuell und beim zuständigen Anbieter geprüft?

Habe ich eine Quelle selbst angesehen, und trägt sie wirklich die konkrete Aussage?

Enthält der Vorschlag etwas Gefährliches oder eine Entscheidung, für die ich fachliche Hilfe brauche?

Welche persönlichen Daten kann ich vor einer weiteren Eingabe entfernen?

KI-Antworten können sachlich falsch sein und trotzdem sicher klingen. Auch Eingaben können je nach Anbieter und Einstellungen gespeichert oder weiterverwendet werden. Informiere Dich über den gewählten Dienst und teile nur die Angaben, die für Deine Aufgabe erforderlich sind. [1, 2]

Ein hilfreicher Abschluss im Gespräch ist die Frage nach offenen Annahmen. Ihre Beantwortung ist ebenfalls ein Vorschlag. Die abschließende Prüfung bleibt bei Dir.

Impressum

Herausgeberin und Anbieterin im Selbstverlag
Marina Wilhelm · Wilma Lebenswelten

Marina Wilhelm
c/o IP-Management #3773
Ludwig-Erhard-Str. 18
20459 Hamburg
Deutschland

E-Mail: kontakt@wilma-lebenswelten.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27a Umsatzsteuergesetz:
DE259503748

Was im Alltag leichter werden kann
KI verstehen und im eigenen Tempo ausprobieren
Erste Ausgabe, Oktober 2026 · Kostenloses E-Book

Zur Entstehung

Text und Gestaltung wurden mit Unterstützung von KI erarbeitet und von Marina Wilhelm redaktionell geprüft. Das Coverbild und die Illustrationen wurden mit KI erstellt und nach den Gestaltungsvorgaben der Autorin überarbeitet.

Die Kontakt- und Anbieterangaben wurden aus dem Impressum der Website Wilma Lebenswelten übernommen.

Zu diesem Buch

Marina Wilhelm · KI & Du · Wilma Lebenswelten

Erste Ausgabe, Oktober 2026

Dieses E-Book zeigt allgemeine Anwendungsmöglichkeiten textbasierter KI im privaten Alltag. Die Beispiele sind redaktionell entwickelt. Sie enthalten keine erfundenen Erfahrungsberichte und versprechen keine bestimmten Ergebnisse. Reisebudget, Rezeptmengen und Rechenaufgaben dienen der Veranschaulichung.

Auf konkrete Dienstempfehlungen und wechselnde Bedienoberflächen wurde verzichtet. Funktionsumfang und Bedingungen können sich ändern. Bei Geräten sind die Unterlagen des Herstellers maßgeblich. Das Buch ersetzt keine fachliche Beratung zu sicherheitsrelevanten oder persönlichen Einzelfällen.

Quellengrundlage

[1] Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik: Generative KI-Modelle. Chancen und Risiken für Industrie und Behörden, Version 7, Kapitel 4. Grundlage der Hinweise zu fehlerhaften Ausgaben und zur Vertraulichkeit von Eingaben.

[2] Die Bundesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit: KI-Handreichung für die Bundesverwaltung, 22. Dezember 2025. Ergänzende Grundlage zu personenbezogenen Daten und fehlerhaften Ausgaben. Beide Dokumente wurden für diese Ausgabe am 28. Oktober 2026 online recherchiert.

Die Quellen sind über Dokumenttitel und Herausgeber auffindbar. Als anklickbarer externer Link wird in diesem E-Book ausschließlich die von der Autorin angegebene KI-&-Du-Seite verwendet.

Was passt in Deinen Alltag?

Eine Reise lässt sich übersichtlicher planen. Aus Resten kann eine Idee fürs Abendessen werden. Eine Erklärung kann den Knoten lösen, an dem Du beim Lernen hängen geblieben bist. Ob KI Dir dabei hilft, zeigt sich an einer konkreten Situation.

Du brauchst dafür keinen neuen Alltag. Nimm eine Frage mit, die ohnehin schon da ist. Schau Dir an, was die Antwort beiträgt, und entscheide selbst, was Du davon verwenden möchtest.

KI & Du begleitet diesen Blick auf digitale Werkzeuge: mit dem Menschen im Mittelpunkt und Raum für das eigene Tempo. Wenn Du weiterstöbern möchtest, führt Dich der folgende Link zur KI-&-Du-Seite von Wilma Lebenswelten.

[KI & Du entdecken - Website öffnen](#)

Marina Wilhelm

Wilma Lebenswelten