

14. Internet-Cafe der Senioren

THEMA:

“KI und ChatGPT für
Fortgeschrittene”

Wiederholung KI - Einsteiger

🔍 Was ist Künstliche Intelligenz (KI)?

Künstliche Intelligenz (KI) bedeutet: Ein Computerprogramm lernt aus sehr vielen Beispielen, um Aufgaben zu lösen. Es erkennt Muster – in Texten, Bildern, Sprache – und gibt dann passende Antworten oder Vorschläge.

📌 Wie funktioniert das technisch (ganz grob)?

- KI-Modelle wie ChatGPT beruhen auf sogenannten LLMs (Large Language Models = große Sprachmodelle)
- Diese werden mit Milliarden von Textbeispielen trainiert – z. B. aus Büchern, Webseiten oder Gesprächen
- Das Modell analysiert, welche Wörter oft zusammen vorkommen – und sagt dann voraus, wie ein Satz am besten weitergehen könnte
- Das funktioniert nicht regelbasiert, sondern über Wahrscheinlichkeiten

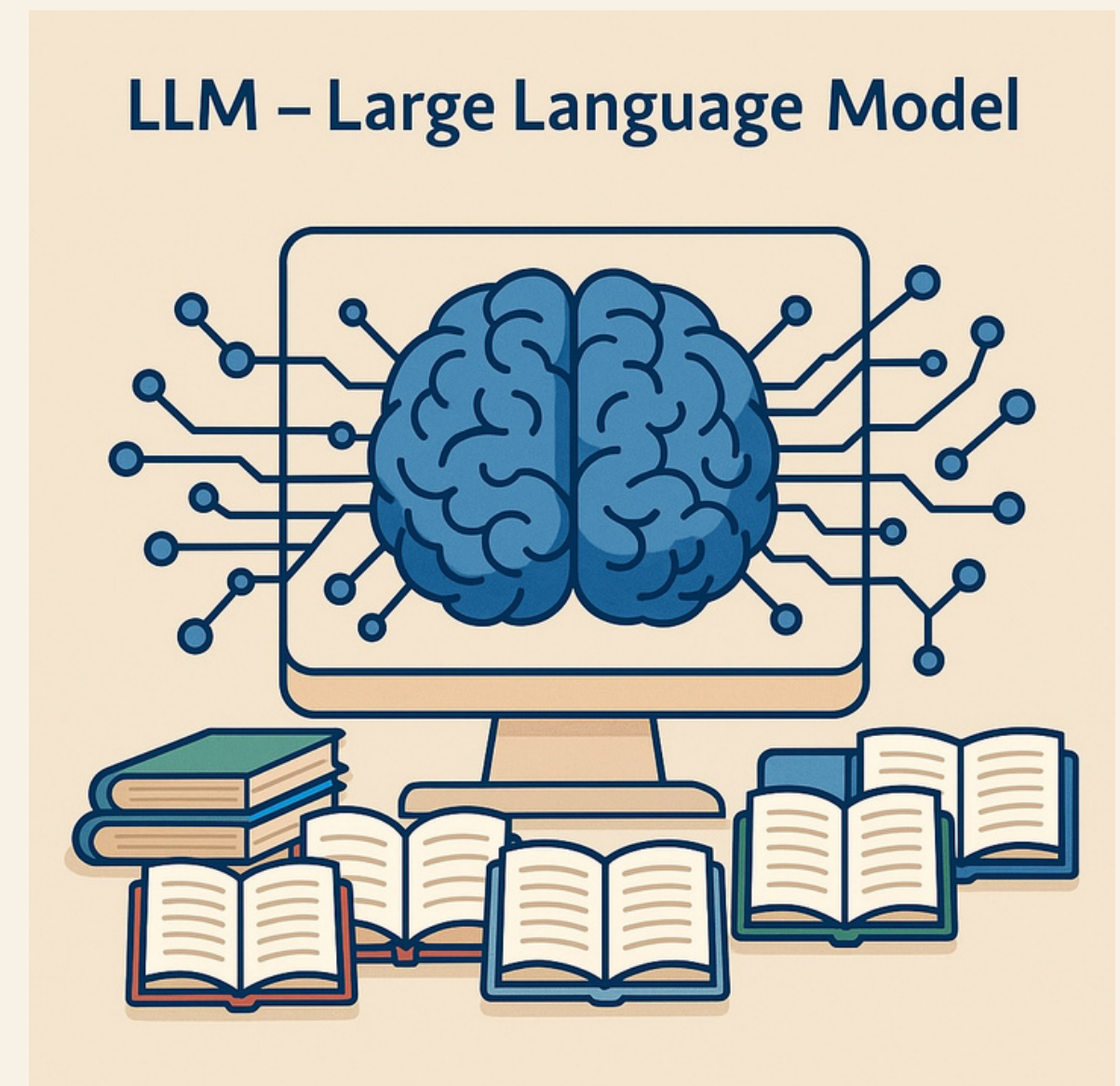


Abbildung mit "Chatty" (ChatGPT) erstellt

Prompts richtig schreiben

So wie Sie eine Frage stellen, bestimmt, wie gut die Antwort wird.

Je genauer Sie beschreiben, was Sie möchten, desto hilfreicher ist die KI.

 Zu vage	 Besser so
„Hilf mir mit einem Brief“	„Schreib einen höflichen Brief an meine Krankenkasse. Ich möchte widersprechen, weil mein Antrag auf Physiotherapie abgelehnt wurde. Ton: sachlich und freundlich.“
„Rezept“	„Gib mir ein einfaches Rezept für Zwiebelsuppe – für 2 Personen, ohne Alkohol, mit einfachen Zutaten.“
„Erkläre mir das.“	„Erkläre mir, was Bluthochdruck ist – einfach und ohne Fachwörter, als würdest du mit jemandem sprechen, der kein Arzt ist.“

Was ist ein Prompt?



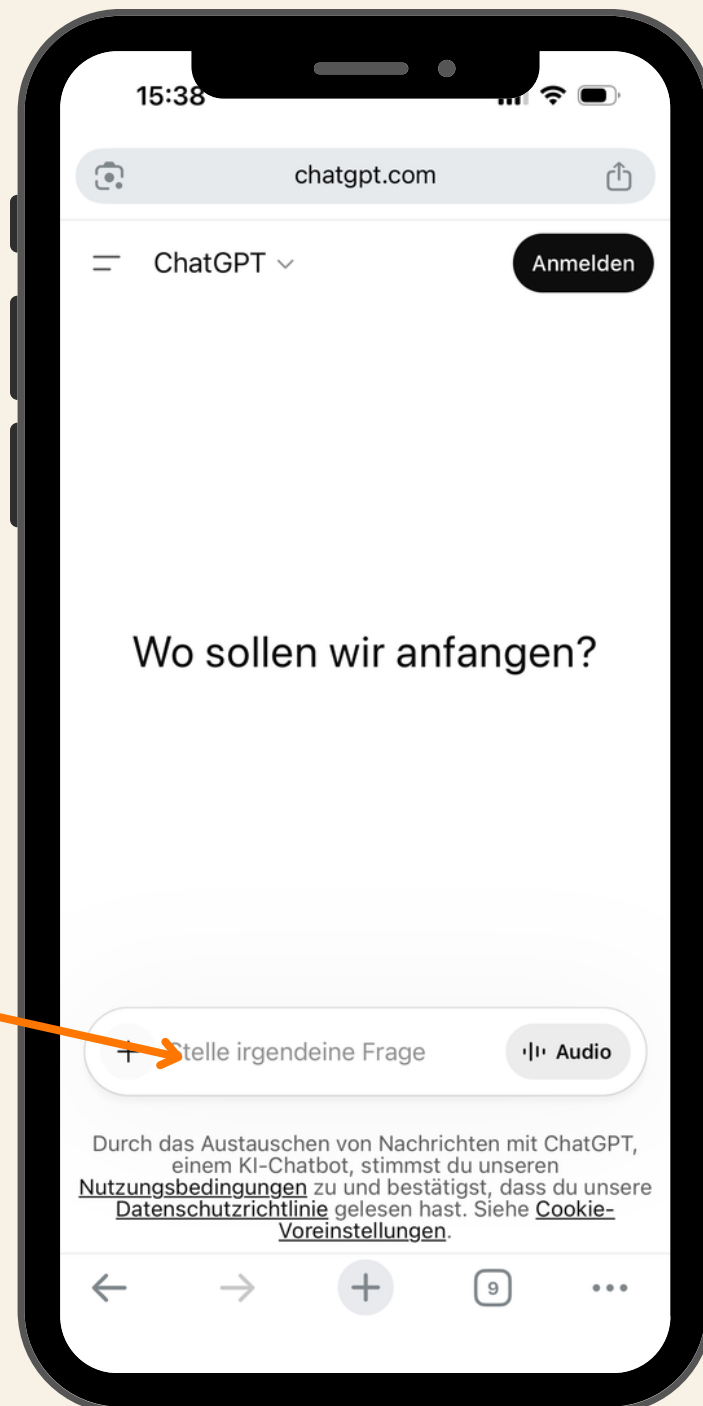
Ein Prompt ist die Frage oder Aufgabe, die Sie der KI stellen – also das, was Sie eintippen. Je klarer und genauer Ihr Prompt, desto besser und passender die Antwort.

Je mehr Kontext Sie geben, desto besser die Antwort. Stellen Sie sich vor, Sie erklären einer hilfreichen Fremden Person Ihr Anliegen – ganz genau.

Übung - Prompts richtig schreiben - Vorbereitung

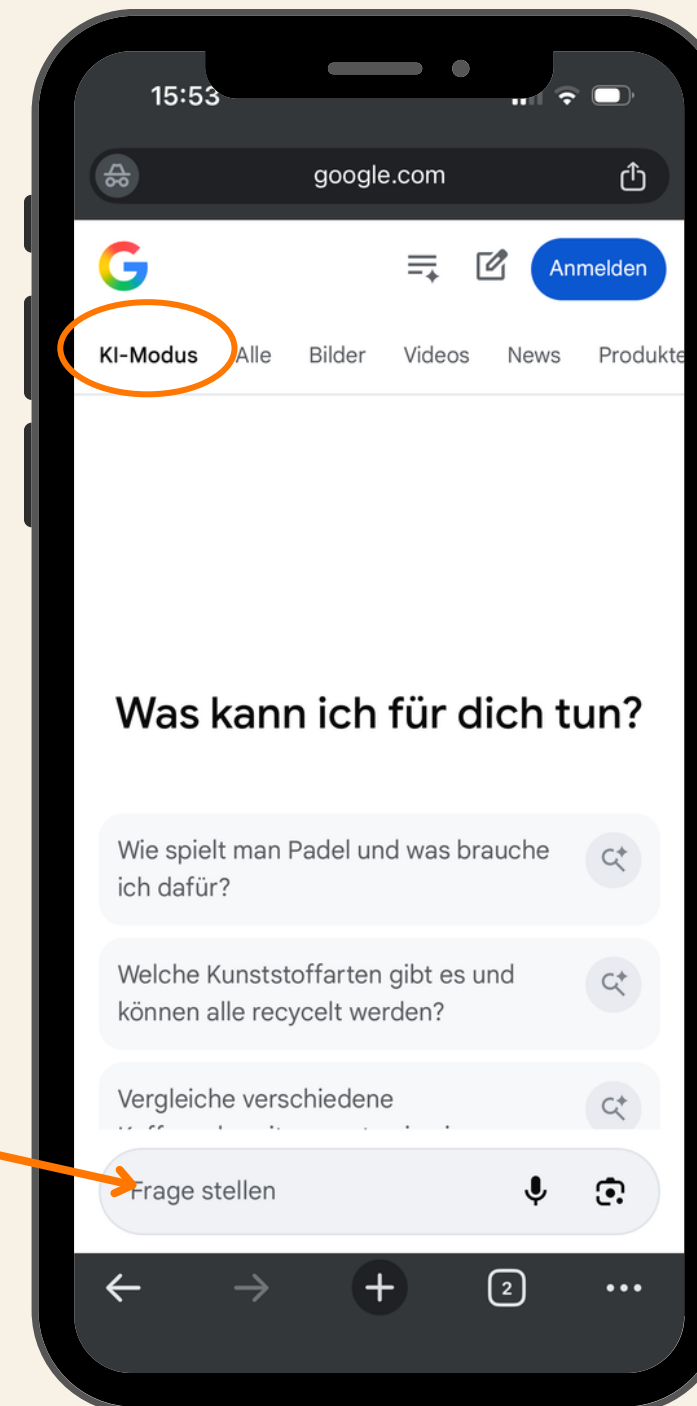
chatgpt.com

Frage
eingeben



google.com

Frage
eingeben



WLAN: Kulturzentrum,
Passwort: KulturZ+1

Übung - Prompts richtig schreiben - Sie sind dran!

Öffnen Sie jetzt bitte ChatGPT (chatgpt.com) oder die Google-Suche mit dem KI-Modus – und tippen Sie eine der folgenden Aufgaben ein:

Option A - Rezept

„Gib mir ein einfaches Rezept für _____ – für ___ Personen, ohne _____, mit einfachen Zutaten.“

Option B – Brief / Nachricht:

„Schreib eine höfliche Nachricht an meine _____. Das Thema ist: _____. Ton: freundlich und sachlich.“

Option C – Erklären lassen:

„Erkläre mir, was _____ bedeutet – einfach und ohne Fachwörter, so als würdest du mit jemandem sprechen, der kein Experte ist.“



Schauen Sie sich danach gegenseitig an, was Sie gefragt haben – und wie unterschiedlich die Antworten sind.

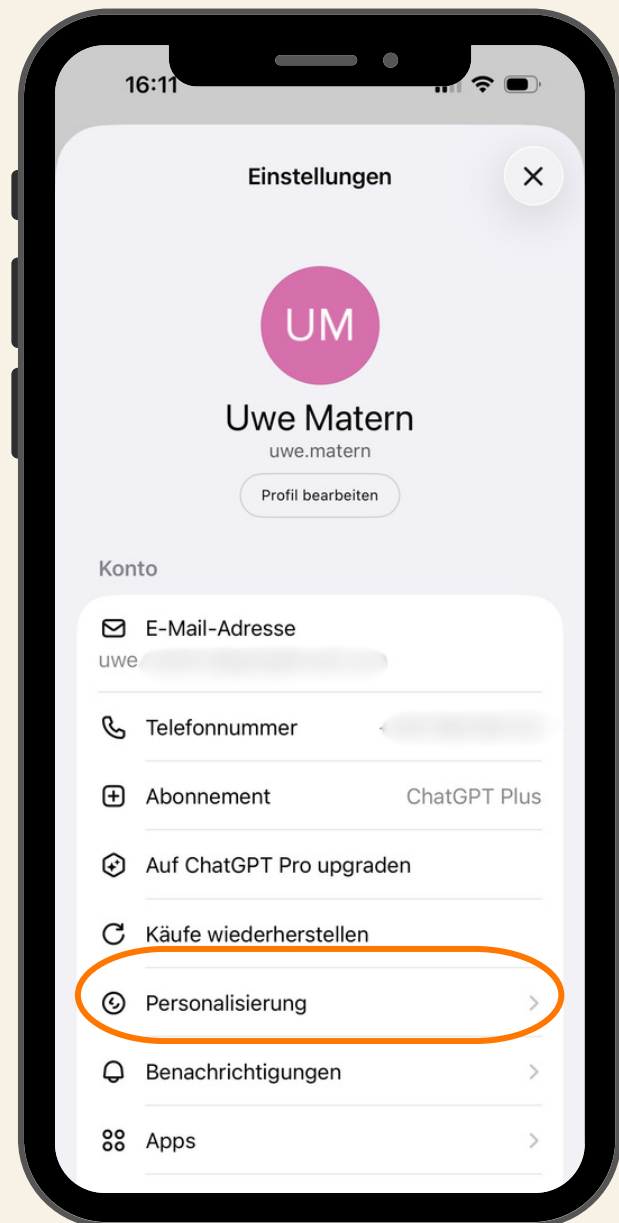
Was darf die KI von mir wissen?

✓ Das können Sie eingeben	✗ Das gehört nie rein
• Ihr Vorname • Wohnort grob (z. B. "Ich wohne in Norddeutschland") • Interessen und Hobbys • Allgemeine Gesundheitsfragen ("Was bedeutet Arthrose?") • Ihre Situation, um bessere Antworten zu bekommen ("Ich bin 70 Jahre alt und suche...")	• Vollständige Adresse oder Geburtsdatum • Passwörter oder PINs • Kontonummern oder Kreditkartendaten • Fotos von Ausweis, Reisepass oder Dokumenten • Krankenversicherungsnummer

! Die KI vergisst nichts innerhalb eines Gesprächs. Was Sie eintippen, verlässt Ihr Gerät und wird auf fremden Servern verarbeitet – erwähnen Sie also nur das, was Sie auch einer fremden, hilfreichen Person sagen würden.

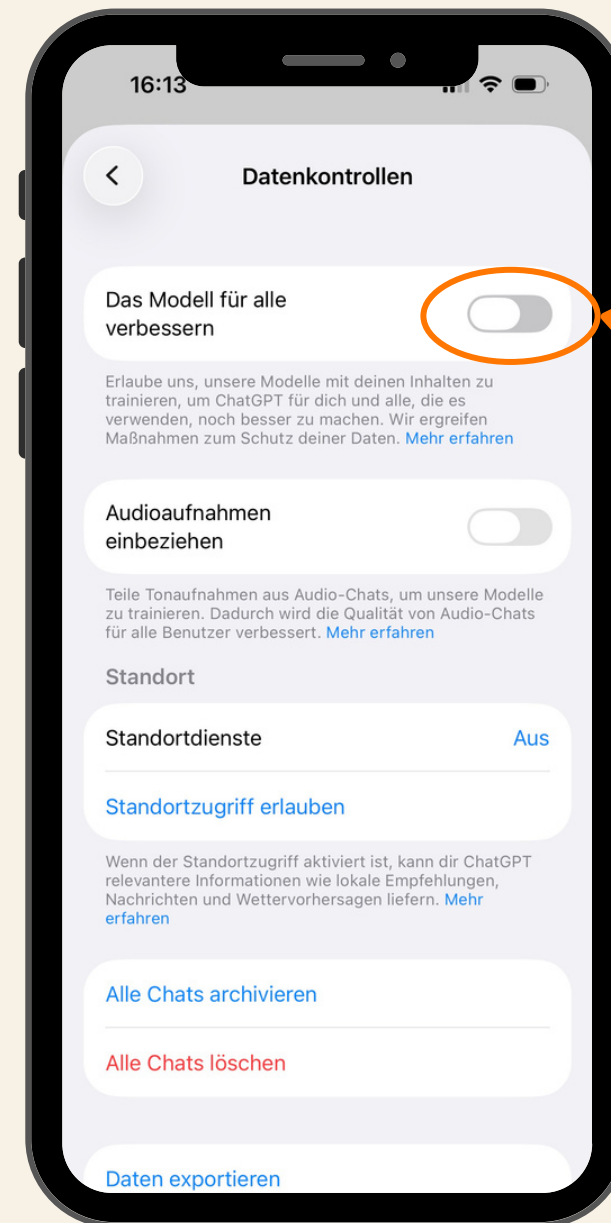
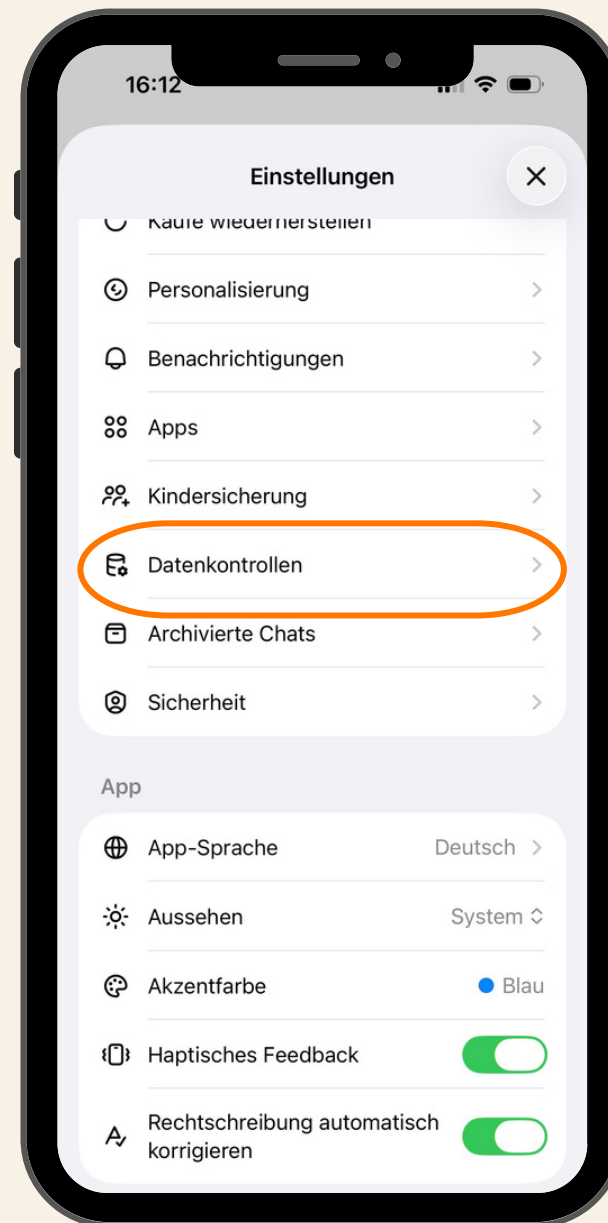
Was darf die KI von mir wissen? - Einstellungen

Nehmen Sie sich einmal 5 Minuten Zeit für diese Einstellungen – Sie entscheiden damit selbst, was ChatGPT mit Ihren Daten macht.



Erinnerungen (Memory) Einstellungen → Personalisierung → Erinnerungen

ChatGPT kann sich Dinge über Sie merken – z. B. Ihren Namen oder Ihre Vorlieben. Sie können das jederzeit ein- oder ausschalten.



„Zur Modellverbesserung beitragen“
→ **ausschalten**

Damit verhindern Sie, dass Ihre Gespräche von OpenAI zum Training neuer KI-Modelle genutzt werden. Empfehlung: ausschalten.

KI & Gesundheit

KI & Gesundheit – Helfer oder Risiko?

✓ Sinnvoll	⚠ Vorsicht
• Fachbegriffe aus dem Arztbrief erklären lassen ("Was bedeutet Gonarthrose?") • Allgemeine Infos zu einer Diagnose verstehen • Fragen für den nächsten Arzttermin vorbereiten • Medikamentennamen nachschlagen	• KI stellt keine Diagnose – und darf das auch nicht • Antworten können veraltet oder unvollständig sein • Bei akuten Beschwerden: immer zuerst zum Arzt oder die 116 117 anrufen



KI ist ein guter Erklärer – aber kein Arzt. Bei wichtigen Gesundheitsfragen immer eine zweite Quelle nutzen.

KI - Faktencheck - stimmt das wirklich?

KI-Modelle erfinden manchmal Antworten – das klingt überzeugend, stimmt aber nicht. Das nennt man „Halluzination“.

Was können Sie dagegen tun?

1. Nachfragen Fragen Sie die KI direkt: „Bist du sicher? Hast du eine Quelle dafür?“
2. Perplexity nutzen **perplexity.ai** zeigt bei jeder Antwort die Quellen direkt an – ideal zum Nachprüfen.
3. Zusätzlich googeln: Bei wichtigen Themen: den Fakt noch einmal bei Google oder auf offiziellen Seiten prüfen.

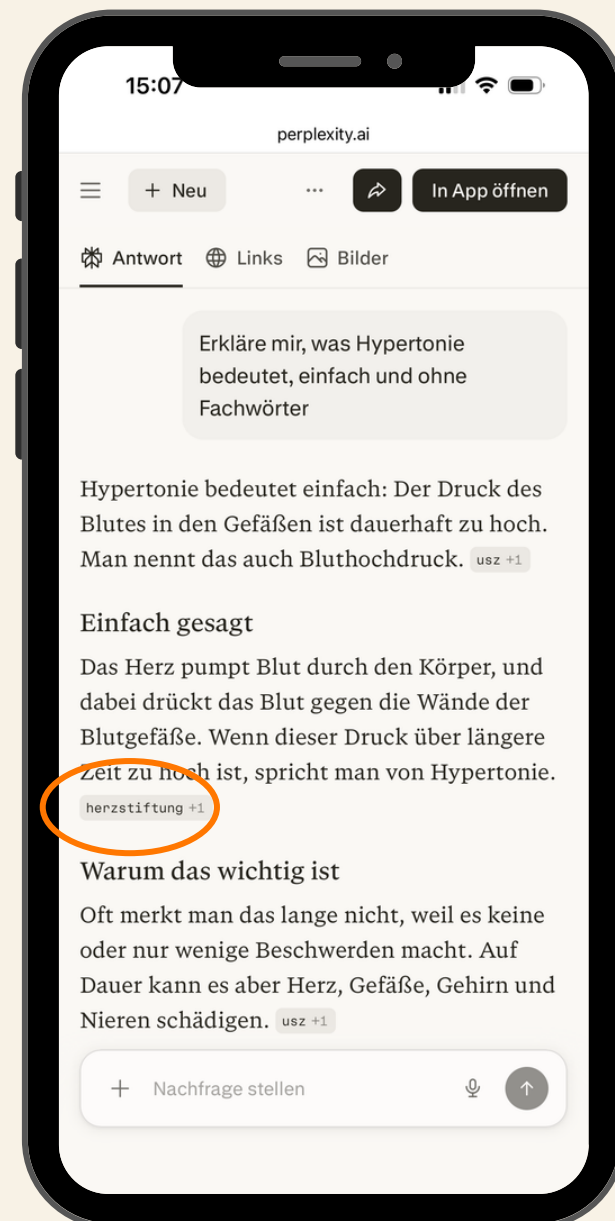


Vertrauen ist gut – nachprüfen ist besser. Gerade bei Gesundheit, Geld oder rechtlichen Fragen immer eine zweite Quelle nutzen.

KI - Gesundheit und Faktencheck - Live Demo

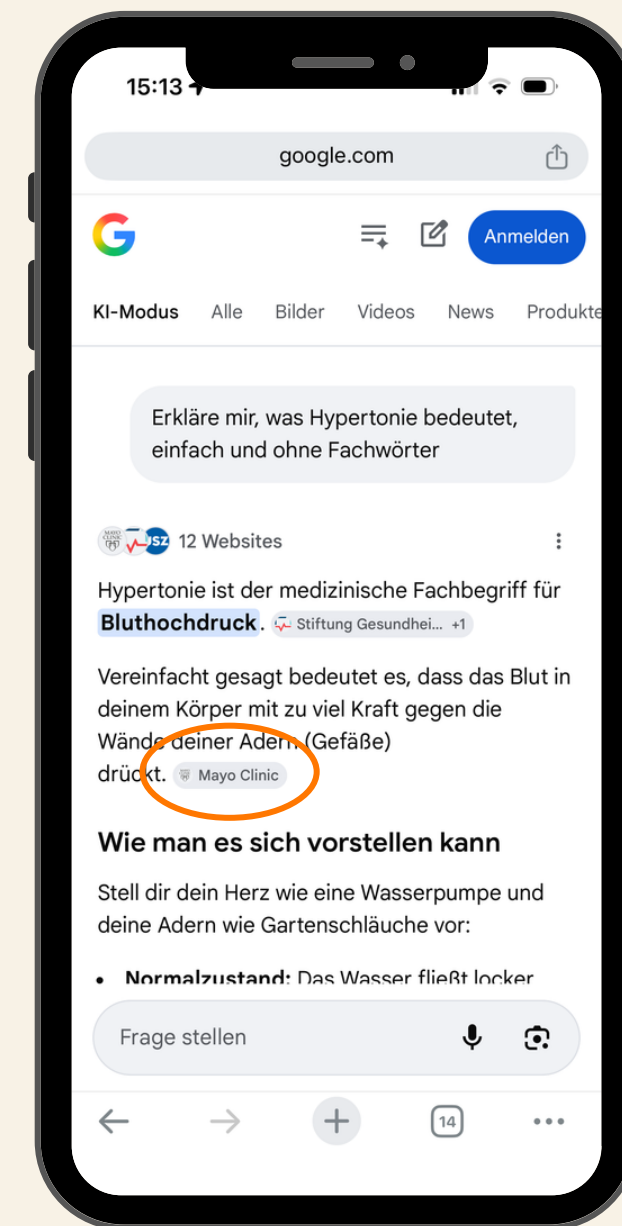
Schauen wir uns gemeinsam an, wie unterschiedlich KIs dieselbe Frage beantworten – und warum Quellen wichtig sind. Die Frage an beide KIs: „**Erkläre mir, was Hypertonie bedeutet – einfach und ohne Fachwörter.**“

perplexity.ai



Beide nennen Quellen – das ist der entscheidende Unterschied zu ChatGPT. Bei wichtigen Themen immer nachprüfen!

google.com



Welche KI passt zu mir?

ChatGPT ist sehr bekannt –
aber nicht die einzige Künstliche Intelligenz. Je nach Situation kann eine andere KI besser passen.

Name	Anbieter	Am besten geeignet für
ChatGPT	OpenAI	Alltagsfragen, Texte schreiben, Gespräche per Sprache – der einfachste Einstieg
Google KI-Modus	Google	Schnelle Antworten mit Quellen – direkt in der gewohnten Google-Suche
Perplexity	Perplexity AI	Faktencheck – zeigt immer Quellen, ideal zum Nachprüfen
Claude	Anthropic	Längere Texte, komplexe Fragen, besonders sorgfältige Antworten



Alle vier sind kostenlos nutzbar – einfach ausprobieren! Es gibt keine falsche Wahl. Wer anfangen möchte: ChatGPT oder Google KI-Modus sind ideal.

3 Tipps zum Mitnehmen



Tipp 1: Genauer fragen – bessere Antworten bekommen

Je mehr Kontext Sie der KI geben, desto hilfreicher die Antwort. Beschreiben Sie Ihr Anliegen so, als würden Sie es einer hilfreichen fremden Person erklären.



Tipp 2: Schauen Sie einmal in die Einstellungen

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit für die Datenschutz-Einstellungen in ChatGPT. Sie entscheiden selbst, was die KI von Ihnen weiß – und was nicht.



Tipp 3: Vertrauen ist gut – nachprüfen ist besser

KI kann Fehler machen. Bei wichtigen Themen wie Gesundheit, Geld oder Recht immer eine zweite Quelle nutzen – z. B. Google KI-Modus oder Perplexity.

Über mich



Uwe Matern

Telefonnummer: 0178 8780 723

E-Mail-Adresse: mail@uwe-matern.de

erreichbar über: Signal, iMessage, SMS, WhatsApp

Webseiten:

<https://digitales-fuer-einsteiger.de/>

<https://digitales-gmbh.de>