

INHALT

- VORWORT** 9
- I EINLEITUNG** 12
 - 1 | Künstliche Intelligenz – verständlich erklärt..... 12
 - 2 | Zehn Situationen..... 15
 - 3 | So holen Sie das meiste aus diesem Buch heraus..... 24
- II ERSTE SCHRITTE MIT CHATGTP** 31
 - 1 | Ihr Konto einrichten – Schritt für Schritt 31
 - 1.1 Welche Version ist die richtige für mich – Kostenlos starten oder erweitern?..... 33
 - 1.2 Registrierung – in 9 einfachen Schritten 34
 - 1.3 Passwörter – sicher & einfach verwalten. 39
 - 2 | Oberfläche & Navigation – Ihr sicherer Weg durch ChatGPT 42
 - 2.1 Das Chat-Fenster – Ihre Schaltzentrale im Überblick 43
 - 2.2 Schriftgröße & Darstellung – So lesen Sie angenehm 47
 - 2.3 Sprache einstellen – Deutsch als Standard..... 49
 - 2.4 ChatGPT am Smartphone oder Tablet nutzen 50
 - 3 | Erste Eingaben („Prompts“) – So stellen Sie die richtigen Fragen 52
- III CHATGPT IM ALLTAG** 61
 - 1 | Schreiben & Korrigieren – Mit Unterstützung souverän kommunizieren 61
 - 2 | Organisieren und Planen mit ChatGPT..... 69
 - 2.1 Einkaufsliste erstellen: Von der Idee zur strukturierten Liste 70
 - 2.2 Einen Wochenplan fürs Essen erstellen – stressfrei und gesund71
 - 2.3 Reisevorbereitung leicht gemacht – Packlisten, Tagespläne und Notfallhilfe 73
 - 3 | Nachhilfe und Lernen mit ChatGPT 75
 - 3.1 Fremdsprachen auffrischen – Schritt für Schritt mit Spaß und Struktur..... 77
 - 3.2 Technik verständlich erklärt ohne unverständliche Fachbegriffe 80
 - 3.3 Gedächtnis trainieren – spielerisch und wirkungsvoll 81

4 Kreativ werden mit ChatGPT.....	82
4.1 Reimen, was das Herz bewegt Gedichte für besondere Anlässe	83
4.2 Geschichten, die in Erinnerung bleiben kleine Erzählungen selbst gestalten	86
4.3 Bilder malen mit Worten – von der Idee zum Bildprojekt	87
IV SPRACHEINGABE & BARRIEREFREIE NUTZUNG.....	90
1 Diktieren statt Tippen – Texte sprechen statt schreiben.....	90
1.1 So richten Sie Ihr Mikrofon ein – Geräte im Überblick	92
1.2 Klar sprechen, richtig diktieren	94
1.3 Wenn der Dialekt dazwischenfunkt.....	96
2 Einstellungen und Hilfen – ChatGPT angenehmer und augenschonend nutzen.....	97
2.1 Schriftgröße dauerhaft erhöhen entspannt lesen, ohne ständiges Zoomen	98
2.2 Texte vorlesen lassen weil Hören manchmal leichter ist als Lesen	100
2.3 Kontraste erhöhen und Farben umkehren – damit das Lesen nicht anstrengend wird.....	101
V DATENSCHUTZ & SICHERHEIT	104
1 Datenschutz verstehen – ChatGPT sicher und selbstbestimmt nutzen.....	104
1.1 Was speichert ChatGPT eigentlich – und warum?.....	106
1.2 Den eigenen Chatverlauf kontrollieren – löschen oder sichern	108
2 Sicher mit ChatGPT umgehen – Schritt für Schritt erklärt.....	111
2.1 Persönliche Daten schützen – warum das so wichtig ist.....	112
2.2 Wie Sie Falschinformationen erkennen – eine einfache Prüfroutine	114
3 Schutz vor Betrug So entlarven Sie Phishing & Co mit ChatGPT	118
3.1 Gefälschte E-Mails erkennen – mit System und gesundem Menschenverstand	119
3.2 Verdächtige Links – was steckt wirklich dahinter?.....	121
VI HILFSMITTEL FÜR FORTGESCHRITTENE	124
1 Erweiterungen clever nutzen.....	124
1.1 Erweiterungen im Browser Ihre neue digitale Assistentenleiste	126

1.2 ChatGPT in Tabellen und Dokumente einbauen – Textarbeit direkt mit KI-Unterstützung	128
1.3 Dateien hochladen & auswerten – leicht gemacht	131
1.4: PDF-Dokumente auswerten lassen	133
1.5: Excel-Tabellen einfach erklärt und sortiert	136
VII BILDER MIT CHATGTP	137
1 Bilder mit Künstlicher Intelligenz erstellen – kreativ und einfach	137
1.1 DALL·E in ChatGPT nutzen – Schritt für Schritt erklärt.....	139
1.2 Eigene Fotos verbessern und verändern lassen.....	142
VIII ROUTINEN UND WEITERE TIPPS	145
1 Routinen automatisieren mit ChatGPT-Vorlagen – Ihr persönlicher Helfer für den Alltag	145
1.1 Lieblingsprompts speichern und wiederverwenden	147
1.2 Die tägliche Checkliste automatisch erstellt und jederzeit abrufbar	149
IX HÄUFIGE PROBLEME & LÖSUNGEN	152
1 Wenn die Anmeldung nicht klappt – was tun?	152
1.1 „Zu viele Anfragen“ – was die Fehlermeldung bedeutet und wie Sie sie umgehen	158
1.2 Wenn die Antwort zu lang oder zu kurz ist wie Sie ChatGPT gezielt steuern	163
1.3 Wenn der Chat-Verlauf plötzlich weg ist – und wie Sie ihn ganz einfach wiederfinden.....	168
X ANHANG	174
A Prompt-Sammlung für Einsteigerinnen und Einsteiger.....	174
B Glossar wichtiger Begriffe rund um Künstliche Intelligenz.....	185
C Checklisten – Schnell zur Hand, wenn Sie starten.....	187
XI IMPRESSUM	191