Mein Spickzettel

Zum Neben-den-Computer-Legen. Nichts davon müssen Sie auswendig können – außer den vier Merksätzen.

Seite 1 – Gut fragen

🧠 **Die vier Merksätze**

1. **Mensch – KI – Mensch.** Ich überlege. Die KI hilft. Ich entscheide.
   Sie haben immer das letzte Wort.
2. **Postkarten-Regel: Nur eingeben, was auch auf einer Postkarte stehen dürfte.**
   Was Sie der KI schreiben, geht an die Firma, der das Programm gehört.
3. **Wichtiges prüfen.**
   Nur weil die KI sicher klingt, stimmt es noch lange nicht.
4. **Rückruf-Regel: Geht es um Geld – auflegen und selbst zurückrufen.**
   Stimmen und Nachrichten lassen sich mit KI fälschen. Bei Nachrichten: selbst auf dem bekannten Weg nachfragen.

Prompt-Joker – wenn Sie nicht wissen, wie Sie anfangen sollen

1. „Ich möchte, dass du mir hilfst, ..."
2. „Mein Ziel ist ..."
3. **„Stell mir zuerst gern 1 bis 3 Fragen, die du brauchst, um mir ein optimales Ergebnis zu liefern."** ← der wichtigste Satz
4. „Und dann sag mir, was du empfiehlst."

Auftragszettel – wenn Sie genau wissen, was Sie wollen

1. Wofür und für wen?
2. Was ist los?
3. Was soll die KI tun?
4. Wie soll es aussehen?

Tipps: „Ich lebe in Österreich." · Namen und Nummern als Lücke: „[Name]" – selbst einsetzen.

Nachbessern – die erste Antwort ist oft nur ein erster Versuch

„Kürzer." · „Einfacher, bitte." · „Herzlicher." · „Das passt nicht, weil ..." · „Gib mir drei Vorschläge." · „Was fehlt noch?"

Sieht etwas anders aus? Fragen Sie die KI – auch mit einem Bildschirmfoto:

1. **Windows-Taste + Umschalttaste + S** gleichzeitig drücken → der Bildschirm wird etwas dunkler
2. Mit gedrückter linker Maustaste ein Rechteck ziehen, loslassen
3. In ChatGPT ins Eingabefeld klicken, **Strg + V** drücken
4. Dazuschreiben: „Wo muss ich hier klicken, um ...?"

Vorher aufs Bild schauen: nichts Privates darauf?

Seite 2 – Prüfen und schützen

Aufgaben-Ampel – was passiert, wenn die KI danebenliegt?

- 🟢 **Grün – dafür ist die KI gut:** Glückwünsche, einfache Einladungen, Ideen, Erklärungen, Pläne
- 🟡 **Gelb – nur mit Nachprüfen:** Zahlen, Preise, Gesetze, Gesundheit, Geld, Pension, Briefe mit Fristen – zum Vorbereiten
- 🔴 **Rot – nicht mit der KI allein:** Medikamente ändern, Notfälle, Verträge unterschreiben, Entscheidungen über andere

Daten-Ampel – was tippe ich ein? Immer genau das anschauen, was gerade dasteht.

- 🟢 **Grün:** Allgemeines, eigene Texte ohne Persönliches
- 🟡 **Gelb:** Persönliches über mich oder andere – ohne Namen, Nummern und erkennbare Einzelheiten, so wenig wie möglich
- 🔴 **Rot:** Passwörter, PINs, TANs, Kontonummer, Sozialversicherungsnummer, erkennbare Daten von anderen, Unterlagen mit Namen

Trick: „Eine Verwandte, 75" statt „Meine Schwester Gerda Huber".

So prüfe ich – fünf Schritte

1. Kann ich es selbst beurteilen?
2. Nachschauen, woher es kommt: Steht es dort wirklich?
3. An einer zweiten Stelle nachsehen (z. B. oesterreich.gv.at)
4. Nachrechnen
5. Jemanden fragen, der sich auskennt

Nicht belegt → nicht als Tatsache verwenden.

📞 Bei verdächtigen Anrufen und Nachrichten – die Rückruf-Regel

- **Auflegen** – auch wenn die Stimme vertraut klingt.
- **Selbst zurückrufen** – unter der Nummer, die Sie schon kennen (Telefonbuch, Bankomatkarte). Nicht unter einer Nummer vom Anrufer.
- **Zeitdruck** („sofort", „sagen Sie niemandem etwas") ist ein Warnsignal.
- **Codewort in der Familie** – zusätzlich zum Rückruf.
- **Niemals auf Zuruf:** Geld überweisen, Codes oder TANs nennen, Apps installieren, jemanden auf Ihr Gerät lassen, Bargeld übergeben.

Einstellungen in ChatGPT: Verlauf (alte Gespräche) · Erinnerung (was sich die KI über Sie merkt) · Training (ob Ihre Gespräche die KI verbessern dürfen) – selbst entscheiden.

Notfall in Österreich: Rettung **144** · Polizei **133** · Gesundheitsberatung (kein Notfall) **1450** · in der ganzen EU: **112**