

KI im Alltag – Aber sicher!



*Künstliche Intelligenz ist im Alltag sehr nützlich -
jedoch sollten Sie sich ihrer Grenzen bewusst sein.*



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

künstliche Intelligenz ist längst keine Zukunftsmusik mehr, sondern ein Werkzeug, das uns bereits heute im täglichen Leben begleiten kann. Oft wirkt das Thema auf den ersten Blick einschüchternd oder technisch überladen. Mein Ziel war es daher, Ihnen zu zeigen, dass KI kein Hexenwerk ist, sondern eher wie eine praktische Lesebrille für die digitale Welt funktioniert. Sie soll Ihnen helfen, komplexe Dinge einfacher zu sehen, Texte schneller zu verstehen und kreative Blockaden zu lösen.

In dieser Zusammenfassung habe ich die wichtigsten theoretischen Grundlagen, Sicherheitsregeln und Anwendungsprinzipien für Sie aufbereitet. Nutzen Sie dieses Wissen, um sicher und selbstbewusst die ersten Schritte mit Ihrem neuen "digitalen Praktikanten" zu gehen.

Herzlichst, Ihr Kaner Etem

Die Evolution des Wissens: Vom Buch zum Dialog

Um zu verstehen, was Künstliche Intelligenz (KI) heute leistet, lohnt sich ein Blick zurück. Früher war der Brockhaus im Regal das Maß aller Dinge – 24 Bände geballtes Wissen. Mit dem Internet kam Google, wo wir lernten, selbst zu suchen und uns durch Ergebnisse zu klicken. Heute stehen wir auf der nächsten Stufe: Die KI.

Der entscheidende Unterschied zu früher ist, dass Sie nicht mehr selbst durch hunderte Seiten blättern oder zig Links anklicken müssen. Sie stellen eine Frage, und die KI fasst die Antwort für Sie zusammen. Man kann sich die KI am besten als einen **"Digitalen Praktikanten"** vorstellen. Dieser Assistent ist extrem belesen, arbeitet blitzschnell und wird niemals müde. Allerdings – und das ist wichtig – ist er manchmal etwas vorlaut, erfindet Dinge, wenn er keine Antwort weiß, und besitzt kein echtes menschliches Verständnis. Ihre Rolle bleibt also immer die des Chefs: Sie geben die Richtung vor und kontrollieren das Ergebnis.

Die Werkzeuge: Ein Überblick

Im Webinar wurden die "Großen Drei" der aktuellen KI-Landschaft vorgestellt. Welches Tool Sie nutzen, hängt oft von Ihren persönlichen Vorlieben ab, da alle ähnliche Grundfunktionen bieten:

Tool	Anbieter	Besonderheit	URL
ChatGPT	OpenAI	Der bekannteste Allrounder, oft Vorreiter bei neuen Funktionen.	chatgpt.com
Microsoft Copilot	Microsoft	Direkt in Windows 11 integriert, ideal für PC-Nutzer.	copilot.microsoft.com/
Google Gemini	Google	Stark in der Recherche und tief in Google-Dienste eingebunden.	gemini.google.com
Le Chat	Mistral	KI Alternative aus der EU (Frankreich) - DSGVO-konform!	chat.mistral.ai

Eine wichtige Botschaft vorweg: Für den Einstieg und die normale Alltagsnutzung ist **kein Geld notwendig**. Die kostenlosen Versionen reichen völlig aus, um Texte zu schreiben, Informationen zusammenzufassen oder Ideen zu entwickeln. Bezahlversionen lohnen sich meist erst bei sehr intensiver, professioneller Nutzung oder für spezielle Features.

Sicherheit zuerst: Die "Rote Linie"

Bevor man sich ans Steuer dieses schnellen "KI-Autos" setzt, muss der Sicherheitsgurt angelegt werden. Datenschutz ist das Fundament jeder sicheren KI-Nutzung. Es gibt Daten, die **niemals** in ein Chatfenster eingegeben werden dürfen. Dazu gehören:

- Namen in Verbindung mit Details (z.B. Nachbarn, Bekannte)
- Vollständige Adressen und Kontaktdaten (Telefonnummern, E-Mail)
- Passwörter, PINs, TANs und Bankdaten
- Detaillierte Krankheitsgeschichten mit Klarnamen

Das Prinzip der Anonymisierung

Doch wie nutzt man die KI für persönliche Anliegen, ohne Privates preiszugeben? Der Trick liegt in der Anonymisierung. Aus konkreten Daten werden allgemeine Platzhalter.

- *Statt:* "Mein Vermieter Karl Schmidt..."
- *Schreibt man:* "Ein Vermieter..."
- *Statt:* "Ich bin 68 Jahre alt und habe Diabetes Typ 2..."
- *Schreibt man:* "Ein älterer Patient zwischen 65 und 70 Jahre hat Diabetes Typ 2..."

Erst wenn Sie den Text aus der KI herauskopiert und in Ihr eigenes Schreibprogramm (z.B. Word) eingefügt haben, können Sie eigene persönliche Details hinzufügen.

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist Pflicht

Ein Phänomen, das Nutzer kennen müssen, sind sogenannte "**Halluzinationen**". Da die KI manchmal rät, wenn sie etwas nicht genau weiß, können Fakten erfunden werden, die täuschend echt klingen. Das reicht von falschen Öffnungszeiten von Bürgerämtern bis hin zu erfundenen Gesetzen oder Telefonnummern.

Daher gilt die goldene Regel: **KI-Antwort** → kritisch prüfen → bei Experten nachfragen → dann **handeln**. Besonders bei medizinischen Ratschlägen, rechtlichen Fragen oder finanziellen Entscheidungen darf die KI niemals die letzte Instanz sein. Sie ist ein Assistent - aber kein Arzt oder ein Anwalt.

Die 5 goldenen Sicherheitsregeln zusammengefasst:

1. Keine persönlichen Daten eingeben.
2. Texte immer anonymisieren.
3. Faktencheck durchführen (nicht blind vertrauen).
4. Kein Ersatz für echte ärztliche Beratung.
5. Kein Ersatz für anwaltliche Beratung.

Praktische Anwendungsfelder

Wenn Sie die Sicherheitsregeln beachten, eröffnet die KI im Alltag enorme Möglichkeiten, die sich in verschiedene Szenarien unterteilen lassen:

Der "Bürokratie-Übersetzer"

Komplizierte Texte, sei es Amtsdeutsch oder komplizierte Versicherungsbedingungen, können von der KI in einfache Sprache übersetzt werden. Ein sehr effektiver Befehl (Prompt) hierfür ist: *"Erkläre mir das so, als wäre ich 14 Jahre alt."*

Mein Tipp: Nutzen Sie KI-Apps wie ChatGPT oder Gemini, die für iPhone und Android verfügbar sind. Sie können damit bequem Handyfotos hochladen – zum Beispiel, um Versicherungspolicen abzufotografieren und direkt an die KI zu senden.

Wichtig beim Umgang mit sensiblen Informationen (wie Arztbriefen): Achten Sie unbedingt darauf, persönliche Daten vor dem Hochladen zu schwärzen. Dies können Sie in der Handygalerie tun, indem Sie das Foto bearbeiten, mit einem schwarzen Stift über die persönlichen Details wischen und das bearbeitete Bild separat speichern.

Kreativität und Schreibhilfe

Ob Geburtstagsseinladungen, Gedichte oder schwierige Briefe – die KI kann Entwürfe liefern. Der Vorteil ist, dass Sie nicht bei einem leeren Blatt Papier anfangen müssen. Tipp: Sie können auch zum Befehl (Prompt) hinzufügen: "Gebe mir 3 Varianten", damit Sie anschließend die beste auswählen können.

Planung und Organisation

Die KI kann als Reiseplaner oder Organisationshilfe dienen, etwa beim Erstellen von Packlisten für den Urlaub (z.B. "Reiseapotheke für die Nordsee") oder bei der Essensplanung ("Was koche ich aus Kartoffeln und Eiern?"). Auch hier gilt: Vorschläge der KI sind hilfreich, ersetzen aber nicht das eigene Mitdenken (z.B. bei Medikamenten).

Die Nachfrage-Technik

Oft ist die erste Antwort der KI noch nicht perfekt. Das Geheimnis guter Ergebnisse liegt im Dialog. Geben Sie sich nicht mit dem ersten Ergebnis zufrieden, sondern fordern Sie nach: *"Mach es kürzer", "Formuliere es lustiger" oder "Gib mir drei Alternativen".*

Neuere Entwicklungen: Bildgenerierung

Seit 2025 ist auch die Erstellung und Bearbeitung von Bildern für die breite Masse zugänglich (z.B. über ChatGPT oder Nano Banana Pro von Google Gemini). Man kann der KI beschreiben, was man sehen möchte ("Ein Café in den Alpen"), und sie erstellt ein Bild.

Eine besonders nützliche Funktion ist die Bearbeitung von Fotos per Texteingabe. Laden Sie ein Foto hoch und geben Sie Befehle ein wie "Mach den Himmel blau", "Entferne störende Personen im Hintergrund" oder "Mache aus der grauen eine gelbe Jacke" - so brauche Sie im Alltag keine Photoshop-Kenntnisse mehr.

Aber auch sollten Sie den Datenschutz beachten: Die Bilder übergeben Sie letztendlich an ChatGPT oder Google, auf deren Servern sie im Zweifel für immer gespeichert bleiben. Daher überlegen Sie sich vor jedem Upload: "Würde es mir oder den anderen Personen im Foto etwas ausmachen, wenn das Bild theoretisch öffentlich im Internet zu sehen wäre?"



Beispiel: Bildbearbeitung mit ChatGPT

Grenzen der KI

Zum Abschluss ist es wichtig, die Grenzen der Technologie zu kennen. KI-Modelle haben oft einen "Wissens-Schnitt" (wissen also nichts über Ereignisse von gestern) und machen manchmal Rechenfehler bei mathematischen Aufgaben.

Seien Sie sich außerdem stets bewusst, dass allen KI-Modellen jegliche Form von echter emotionaler Intelligenz oder Empathie fehlt. Sie sind jedoch so programmiert, dass sie durch bestätigende und lobende Formulierungen (z. B. "Das ist eine hervorragende Frage", "Sehr gut beobachtet") eine zwischenmenschliche Beziehung simulieren. Dieses Verhalten dient oft dazu, die Interaktion angenehmer zu gestalten und die Bindung des Nutzers an das System zu erhöhen. Nutzer sollten sich dieser Mechanismen bewusst sein und eine professionelle Distanz wahren, um die KI als das zu betrachten, was sie ist: ein leistungsfähiges Werkzeug ohne eigenes Bewusstsein oder Gefühle.

Wichtig bei aktuellen Themen: Wenn Sie Informationen zu Ereignissen benötigen, die erst kürzlich passiert sind, müssen Sie dies der KI explizit mitteilen. Ergänzen Sie Ihren Befehl (Prompt) in diesem Fall um den Hinweis: *"Bitte recherchiere dazu im Internet und nenne mir deine Quellen."* Damit umgehen Sie den Wissens-Schnitt, da die KI dann aktiv im Web nach aktuellen Daten sucht, anstatt nur auf ihr "Gedächtnis" zuzugreifen.

Abschließendes Fazit

Die KI ist ein mächtiges Werkzeug, aber kein Ersatz für den eigenen Kopf. Sie sind der Kapitän, die KI ist nur der Steuermann.

Impressum: Computerwissen, ein Unternehmensbereich der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Theodor-Heuss-Straße 2-4, 53177 Bonn, Vorstand: Richard Rentrop, Bonn, Redaktionell Verantwortlicher: Sven Udert, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Redaktion, Satz & Layout: Kaner Etem, München