ICH BIN DOCH NOCH NICHT ALT



KI MIT 55+

VOLKER SCHÖN

Über den Autor

Erfahrung trifft Neugier.

Volker Schön kennt die Arbeitswelt noch aus Zeiten, in denen das Faxgerät zum Büroalltag gehörte. Nach vielen Jahren in Einkauf, Marketing und Produktentwicklung beschäftigt er sich heute intensiv mit künstlicher Intelligenz und der Frage: Wie können Menschen sie im Alltag für sich nutzen?

Seine Antwort ist einfach: **KI muss nicht kompliziert sein.** Sie kann beim Schreiben, Recherchieren und Sortieren von Gedanken helfen und damit Freiraum für das schaffen, was wirklich zählt.

Mit diesem Buch möchte Volker Schön besonders Menschen ab 55 Mut machen, KI auszuprobieren. Denn Lebenserfahrung und neue Technik passen zusammen.

> *Oder anders gesagt: Wer den Schritt vom Fax zum Computer geschafft hat, kann auch mit KI anfangen.*

Impressum
KI mit 55+ – Prompting von A bis Z · 1. Auflage 2026
Autor: Volker Schön, Düsseldorf
© 2026 Volker Schön. Alle Rechte vorbehalten. Weitergabe des unveränderten PDFs ist erlaubt.

Inhaltsverzeichnis

KI mit 55+ – Prompting von A bis Z

Modul 1	Was ist Prompting?
Modul 2	Prompt-Typen & Techniken
Modul 3	Prompting im Alltag
Modul 4	Häufige Fehler & Sofort-Fixes
Modul 5	Zusammenfassen & Vergleichen mit KI
Anhang	Die 6 Goldenen Regeln · Formel-Referenz

Modul 1 · Was ist Prompting?

KI mit 55+ – Prompting von A bis Z

Die Kernidee – einfach erklärt

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen brillanten persönlichen Assistenten – jemanden, der alles weiß, blitzschnell antworten kann und nie müde wird. Aber dieser Assistent hat einen entscheidenden Unterschied zu einem menschlichen Kollegen: **Er liest keine Gedanken.** Er antwortet nur auf das, was Sie ihm sagen.

> **Merksatz:** Je klarer Ihre Anweisung, desto nützlicher die Antwort der KI.

Was ist ein Prompt?

Das Wort **Prompt** kommt aus dem Englischen und bedeutet einfach *Eingabe* oder *Anweisung*. Ein Prompt ist das, was Sie der KI schreiben – Ihre Frage, Ihr Auftrag, Ihre Bitte. Die KI nimmt genau das auf und antwortet darauf.

> **Übrigens:** Die KI dürfen Sie ruhig duzen. Deshalb stehen alle Beispiel-Prompts in diesem Buch in der Du-Form – Sie sprechen damit die KI an, nicht umgekehrt.



Das Beispiel: Eine Reise nach Rom

An einem konkreten Beispiel sehen Sie sofort, was den Unterschied macht:

× Schlechter Prompt	✓ Guter Prompt
Erstelle eine Reise nach Rom.	Du bist Reiseplaner. 5 Tage, 2 Personen, 800 Euro, ab Düsseldorf, günstiges AirBnB. Tagesplan als Tabelle.

Problem beim schlechten Prompt: Die KI weiß nicht, wann, wie lange, mit wie viel Budget und für wie viele Personen sie planen soll. Das Ergebnis ist beliebig. **Der gute Prompt** gibt alle nötigen Informationen und bekommt einen präzisen, sofort nutzbaren Reiseplan.

Die 4 Bausteine eines guten Prompts

Jeder gute Prompt besteht aus diesen vier Elementen. Nicht immer brauchen Sie alle vier – aber je mehr Sie angeben, desto besser die Antwort.

Baustein	Die Frage	Rom-Beispiel
Thema	Was soll die KI tun?	Reise nach Rom
Kontext	Welche Bedingungen gelten?	Anfang Mai, 5 Tage, 2 Personen
Einschränkungen	Was ist Ihnen wichtig?	Budget 800 Euro, günstiger Flug, zentr. Hotel
Ziel / Format	Welches Ergebnis brauchen Sie?	Tagesplan als Tabelle mit Kosten

Ihre universelle Prompt-Formel

Erstelle [Ergebnis] zum Thema [Thema], mit Fokus auf [Details], im Format [Ausgabe].

> **Gut zu wissen:** Sie müssen keine perfekte Formel auswendig lernen. Denken Sie einfach: Wer soll helfen? Was soll entstehen? Was sind die Rahmenbedingungen? Welches Format möchte ich?

Modul 2 · Prompt-Typen & Techniken

KI mit 55+ – Prompting von A bis Z

Die 4 Prompt-Typen

Nicht jede Anfrage ist gleich. Je nachdem, was Sie von der KI brauchen, gibt es vier grundlegende Typen von Prompts:

Typ	Name	Wann nutzen?	Beispiel
1	**Informieren**	Etwas verstehen	*Erkläre mir, wie Zinsen funktionieren.*
2	**Erstellen**	Etwas produzieren	*Schreibe eine E-Mail an meinen Chef über…*
3	**Analysieren**	Entscheidung treffen	*Vergleiche diese zwei Angebote und empfehle…*
4	**Erledigen**	Aufgabe delegieren	*Erstelle eine To-Do-Liste für meinen Umzug.*

Die 3 Profi-Techniken

Technik 1: Rollen-Prompting

> **Formel:** Du bist ein [Experte / Rolle]. [Aufgabe.]
>
> **Ohne:** *Was ist eine ETF?*
>
> **Mit:** *Du bist erfahrener Finanzberater für Einsteiger. Erkläre mir als 65-Jährigem, was eine ETF ist – mit einem Alltagsbeispiel.*

Technik 2: Schritt-für-Schritt

> **Formel:** Erkläre zuerst X, dann Y, dann gib deine Empfehlung.
>
> **Ohne:** *Soll ich kaufen oder leasen?*
>
> **Mit:** *Erkläre mir zuerst die finanziellen Unterschiede zwischen Kauf und Leasing, dann die Vor- und Nachteile beider Optionen, und gib mir am Ende eine klare Empfehlung für einen Rentner.*

Technik 3: Beispiele geben

> **Formel:** Schreibe im Stil dieser Beispiele: [Beispiel 1], [Beispiel 2].
>
> **Ohne:** *Schreib einen Produktslogan.*
>
> **Mit:** *Schreibe einen Slogan im Stil dieser Beispiele: "Mehr Energie. Weniger Chaos." und "Einfach smart. Einfach schnell." Produkt: Eine App für digitale To-Do-Listen.*

Der Master-Prompt – alles kombiniert

Wenn Sie alle Techniken zusammenführen, entsteht der perfekte Prompt. Hier am Beispiel der Reiseplanung nach Rom:

ROLLE	Du bist ein erfahrener Reiseplaner mit Fokus auf Budget-Reisen.
AUFGABE	Erstelle einen detaillierten 5-Tage-Reiseplan nach Rom.
KONTEXT	Reisezeitraum: 1.–5. Mai | 2 Personen | Gesamtbudget: 800 Euro
EINSCHR.	Günstige Flüge ab Düsseldorf, zentral gelegenes Hotel oder AirBnB.
STRUKTUR	Erkläre zuerst Flug- und Unterkunftsoptionen, dann Tagesprogramm.
FORMAT	Tagesplan als Tabelle, am Ende eine Gesamtkostenaufstellung.

Modul 3 · Prompting im Alltag

KI mit 55+ – Prompting von A bis Z

KI ist kein Werkzeug nur für junge Menschen oder Technik-Experten. Sie können KI sofort in Ihrem Alltag einsetzen – in drei Bereichen:

Bereich 1: Beruf & Büro

E-Mail schreiben

× Schlechter Prompt	✓ Guter Prompt
Schreib mir eine E-Mail wegen meinem Urlaub.	Du bist mein professioneller Assistent. Schreibe eine höfliche E-Mail an meinen Chef, Urlaubsantrag 15.–22. August. Ton: professionell und freundlich. Max. 5 Sätze.

Meeting zusammenfassen

× Schlechter Prompt	✓ Guter Prompt
Fass das Meeting zusammen.	Erstelle eine strukturierte Zusammenfassung mit: 1. Besprochene Punkte 2. Entscheidungen 3. Offene Aufgaben. [Notizen hier einfügen]

Bericht formulieren

× Schlechter Prompt	✓ Guter Prompt
Schreib einen Quartalsbericht.	Du bist Projektmanager. Quartalsbericht für mein Team (10 Personen). Struktur: Rückblick, Highlights, Herausforderungen, Ausblick. Basis: [Zahlen/Stichpunkte einfügen].

Bereich 2: Privatleben

Reise planen

× Schlechter Prompt	✓ Guter Prompt
Plan mir einen Urlaub.	Du bist Reiseplaner. 5-Tage-Plan Rom, Anfang Mai, 2 Personen, 800 Euro. Günstige Flüge ab Düsseldorf, zentr. AirBnB. Tagesplan als Tabelle.

Rezept & Einkauf

× Schlechter Prompt	✓ Guter Prompt
Was kann ich kochen?	Ich habe: Hühnerbrust, Paprika, Zwiebeln, Pasta. Erstelle 2 einfache Rezepte (max. 30 Min.) für 2 Personen und eine Einkaufsliste für fehlende Zutaten.

Behördenbrief

× Schlechter Prompt	✓ Guter Prompt
Schreib mir einen Brief ans Finanzamt.	Du bist Verwaltungsexperte. Formeller Einspruch gegen Bescheid Nr. [X] vom [Datum]. Grund: [kurze Erklärung]. Ton: sachlich, höflich.

Bereich 3: Lernen & Weiterbildung

Kompliziertes einfach erklärt

× Schlechter Prompt	✓ Guter Prompt
Erkläre mir Quantenmechanik.	Du bist Grundschullehrer. Erkläre Quantenmechanik für einen 12-Jährigen mit einem Alltagsbeispiel. Max. 5 Sätze.

Sprache lernen

× Schlechter Prompt	✓ Guter Prompt
Hilf mir Englisch lernen.	Ich lerne Englisch auf B1-Niveau. Erstelle 10 Alltagsdialoge (Einkaufen, Restaurant) als Tabelle: Deutsch | Englisch | Aussprache-Tipp.

Prüfungsvorbereitung

× Schlechter Prompt	✓ Guter Prompt
Hilf mir bei der Prüfung.	Du bist Prüfungscoach. Prüfung in 2 Wochen zu [Thema]. Erstelle: Top 10 Themen + je 2 Musterfragen + Musterantwort + 2-Wochen-Lernplan.

Modul 4 · Häufige Fehler & Sofort-Fixes

KI mit 55+ – Prompting von A bis Z

Diese 8 Fehler machen die meisten Menschen beim Prompting. Wer sie kennt, macht sie nicht mehr.

#	Fehler	Sofort-Fix
1	**Zu vage**	Mehr Kontext: Wer? Was? Wann? Wie viele?
2	**Keine Rolle**	"Du bist ein [Experte]..." immer voranstellen.
3	**Kein Format**	"Als Tabelle / Liste / max. 5 Sätze..."
4	**Alles auf einmal**	Ein Prompt = eine Aufgabe. Rest: nächster Prompt.
5	**Nicht iteriert**	"Mach es kürzer / formeller / mit Beispiel..."
6	**KI als Orakel**	Fakten & Zahlen immer eigenständig prüfen.
7	**Falscher Typ**	Informieren → Erstellen → Analysieren → Erledigen.
8	**Zu lang & komplex**	Aufteilen & Stichpunkte nutzen. Klar ist besser als lang.

Zwei wichtige Fehler im Detail

Fehler 5: Nicht iteriert – Der erste Prompt muss nicht perfekt sein

> **Das Missverständnis:** "Ich muss alles auf einmal richtig formulieren."
>
> **Die Wahrheit:** Gutes Prompting ist ein Gespräch. So verfeinern Sie:
>
> *"Mach es kürzer." · "Formuliere es formeller." · "Füge ein konkretes Beispiel hinzu." · "Erkläre Abschnitt 2 nochmal einfacher."*

Fehler 6: KI als Orakel – Nicht alles blind glauben

> **Das Missverständnis:** "Die KI hat immer Recht."
>
> **Die Wahrheit:** Die KI kann irren, erfinden oder veraltet sein.
>
> **Immer selbst prüfen:** Zahlen & Fakten · Rechtliche Hinweise · Medizinische Tipps · Aktuelle Ereignisse · Zitate & Quellen

Ihre 8-Punkte Prompt-Checkliste

Prüfen Sie jeden Prompt, bevor Sie ihn abschicken:

☐	Prüfpunkt	Hinweis
☐	**Rolle angegeben?**	"Du bist ein [Experte]..."
☐	**Aufgabe klar formuliert?**	Genau eine Aufgabe
☐	**Genug Kontext geliefert?**	Wer, was, wann, wie viele...
☐	**Einschränkungen / Präferenzen?**	Budget, Ton, Zielgruppe...
☐	**Format angegeben?**	Tabelle / Liste / max. N Sätze
☐	**Nur EINE Hauptaufgabe?**	Nicht 3 Aufgaben mischen
☐	**Bereit zu iterieren?**	"Mach es kürzer / formeller..."
☐	**Ergebnis prüfen?**	Fakten, Zahlen, Quellen checken

Modul 5 · Zusammenfassen & Vergleichen mit KI

KI mit 55+ – Prompting von A bis Z

Eine der mächtigsten Fähigkeiten der KI ist das Analysieren von Texten und Dateien. Was Sie früher Stunden gekostet hat, erledigt die KI in Minuten.

Die 3 Analyse-Fähigkeiten der KI

Zusammenfassen	Lange Dokumente auf das Wesentliche kürzen · Kernaussagen einer E-Mail in 3 Punkten · Bericht → Executive Summary für den Vorstand
Vergleichen	Zwei Angebote nebeneinanderstellen · Vertragsbedingungen A vs. B · Mehrere E-Mails zu einem Thema auswerten
Ranken & Kategorisieren	Häufigste Themen in 100 E-Mails finden · Ausreden nach Häufigkeit sortieren · Kundenbeschwerden nach Dringlichkeit priorisieren

Ihre 4 Analyse-Prompt-Vorlagen

Einfach [Platzhalter] ersetzen – fertig:

ZUSAMMEN-FASSUNG	Du bist [Experte]. Fasse folgenden [Dokumenttyp] in maximal [N] Stichpunkten zusammen. Fokus auf: [Thema 1], [Thema 2]. Ton: [sachlich / management-gerecht]. [Inhalt folgt]
VERGLEICH	Du bist [Einkaufsleiter / Controller]. Vergleiche [Option A] und [Option B] anhand: [Kriterium 1], [Kriterium 2], [Kriterium 3]. Format: Tabelle. Gib am Ende eine klare Empfehlung für [meine Situation].
RANKING / HITLISTE	Du bist [Qualitätsmanager / Analyst]. Analysiere den folgenden [Text / E-Mail-Verlauf]. Identifiziere alle [Ausreden / Themen / Probleme] und erstelle eine Rangliste von 1 (häufigst) bis [N]. Format: Nummerierte Liste mit Kurztitel und Beschreibung.
MUSTER ERKENNEN	Du bist [Analyst / Projektmanager]. Lies die folgenden [Dokumente / Mails / Berichte] und identifiziere wiederkehrende Muster, Auffälligkeiten und mögliche Ursachen. Fasse deine Beobachtungen in 5–7 Punkten zusammen.

Praxis-Beispiel: Die Ausreden-Hitliste

So sieht das Ergebnis aus, wenn Sie Sales-Support-E-Mails auf Lieferverzögerungs-Ausreden analysieren lassen:

> **Der verwendete Prompt:**
> *Du bist Qualitätsmanager. Analysiere die folgenden ausgehenden Support-Mails. Identifiziere alle genutzten Erklärungen für Lieferverzögerungen. Erstelle eine Hitliste von Rang 1 (am häufigsten) bis Rang 12. Fasse jede Ausrede in einem prägnanten Titel zusammen. [Mails einfügen]*

Das Ergebnis – Die Top-12-Hitliste

#	Ausrede	Beschreibung
#1	**Die höhere Gewalt**	Umstände außerhalb unseres Einflussbereiches...
#2	**Der Pinguin-Vorfall**	Lagermitarbeiter lagerte 200 Einheiten in den Kühlraum – Ursache ungeklärt.
#3	**Die Fehllieferungs-Kettenreaktion**	Fehlerhafte Lieferung an anderen Kunden hat Ihre Ware verdrängt.
#4	**Die Spediteur-Odyssee**	Transportunternehmen hat Ware falsch eingelagert und erst nach Nachfrage gefunden.
#5	**Die Rohstoff-Krise**	Globale Engpässe bei Vorprodukten haben Fertigstellung verzögert.
#6	**Der IT-Blackout**	Systemausfall im Warenwirtschaftssystem hat Auftragsbearbeitung verzögert.
#7	**Der Streik-Joker**	Arbeitskampfmaßnahmen bei Transportpartner verursachen Verzögerungen.
#8	**Das Kommunikations-missverständnis**	Bestellung wurde intern falsch priorisiert. Wir entschuldigen uns.
#9	**Die Zoll-Kafka-Nacht**	Unerwartete Zollkontrollen und neue Dokumentationsanforderungen.
#10	**Der überlastete Dienstleister**	Logistikpartner verzeichnet aufgrund hoher Nachfrage erhebliche Verzögerungen.
#11	**Die Klimawandel-Entschuldigung**	Extremwetterereignisse im Herstellungsland.
#12	**Die Cosmic-Intervention**	Sonnensturm hat unsere Lagerverwaltungssysteme vorübergehend lahmgelegt.

> **Schlüssel-Erkenntnis:** Die KI findet in Minuten, wofür Sie Stunden bräuchten. Platz 1 und 2 zeigen das Problem: Vage Ausreden dominieren. Platz 2 (Pinguin) und Platz 12 (Sonnensturm) wurden zur Auflockerung generiert – sie zeigen, dass auch kreative Ausreden ihren Weg in Support-Mails finden können.

Anhang: Ihre Schnell-Referenz

KI mit 55+ – Prompting von A bis Z

Die 6 Goldenen Regeln – immer gültig

1. Geben Sie eine Rolle vor	"Du bist ein [Experte]..."
2. Liefern Sie Kontext	Wer, was, wann, wie viele, Budget ...
3. Geben Sie eine Struktur vor	"Erkläre zuerst X, dann Y, dann Z."
4. Zeigen Sie ein Beispiel	"Im Stil von... / Hier ein Muster:"
5. Legen Sie das Format fest	"Als Tabelle / Liste / max. N Sätze"
6. Verfeinern Sie Schritt für Schritt	"Mach es kürzer / formeller..."

Ihre universelle Abschluss-Formel

Diesen Satz schreiben Sie der KI – deshalb in Du-Form:

Du bist [Rolle]. [Aufgabe]. Kontext: [Details]. Format: [Ausgabe].

Und dann prüfen Sie das Ergebnis.

„Je klarer meine Anweisung, desto nützlicher die Antwort der KI."

Herzlichen Glückwunsch – Sie haben das E-Book abgeschlossen.

Bonus: Kurzbefehle für ChatGPT

Stand 10/2026

Kürzel	Bedeutung
/eli10	Erkläre es so einfach, dass ein zehnjähriges Kind es verstehen kann.
/eli5	Erkläre es besonders einfach, wie für ein fünfjähriges Kind.
/tldr	Fasse das Wichtigste sehr kurz zusammen.
/summary	Erstelle eine Zusammenfassung.
/rewrite	Formuliere den Text neu.
/shorten	Kürze den Text.
/expand	Führe den Text ausführlicher aus.
/proofread	Prüfe Rechtschreibung und Grammatik.
/translate	Übersetze den Text; die Zielsprache bitte dazuschreiben.
/examples	Gib Beispiele zum Thema.
/proscons	Stelle Vor- und Nachteile gegenüber.
/stepbystep	Erkläre das Vorgehen Schritt für Schritt.
/table	Stelle die Informationen als Tabelle dar.
/brainstorm	Sammle Ideen zum genannten Thema.
/critique	Prüfe einen Entwurf kritisch und benenne Schwachstellen.

> **Beispiel:** */eli10 Was ist ein KI-Agent?* Oder: */critique Prüfe meinen LinkedIn-Post.*

Gut zu wissen: Diese Kürzel sind keine offiziellen Befehle von ChatGPT, sondern gängige Abkürzungen. Die KI versteht sie in der Regel trotzdem. Klappt es einmal nicht, schreiben Sie die Bedeutung einfach aus.