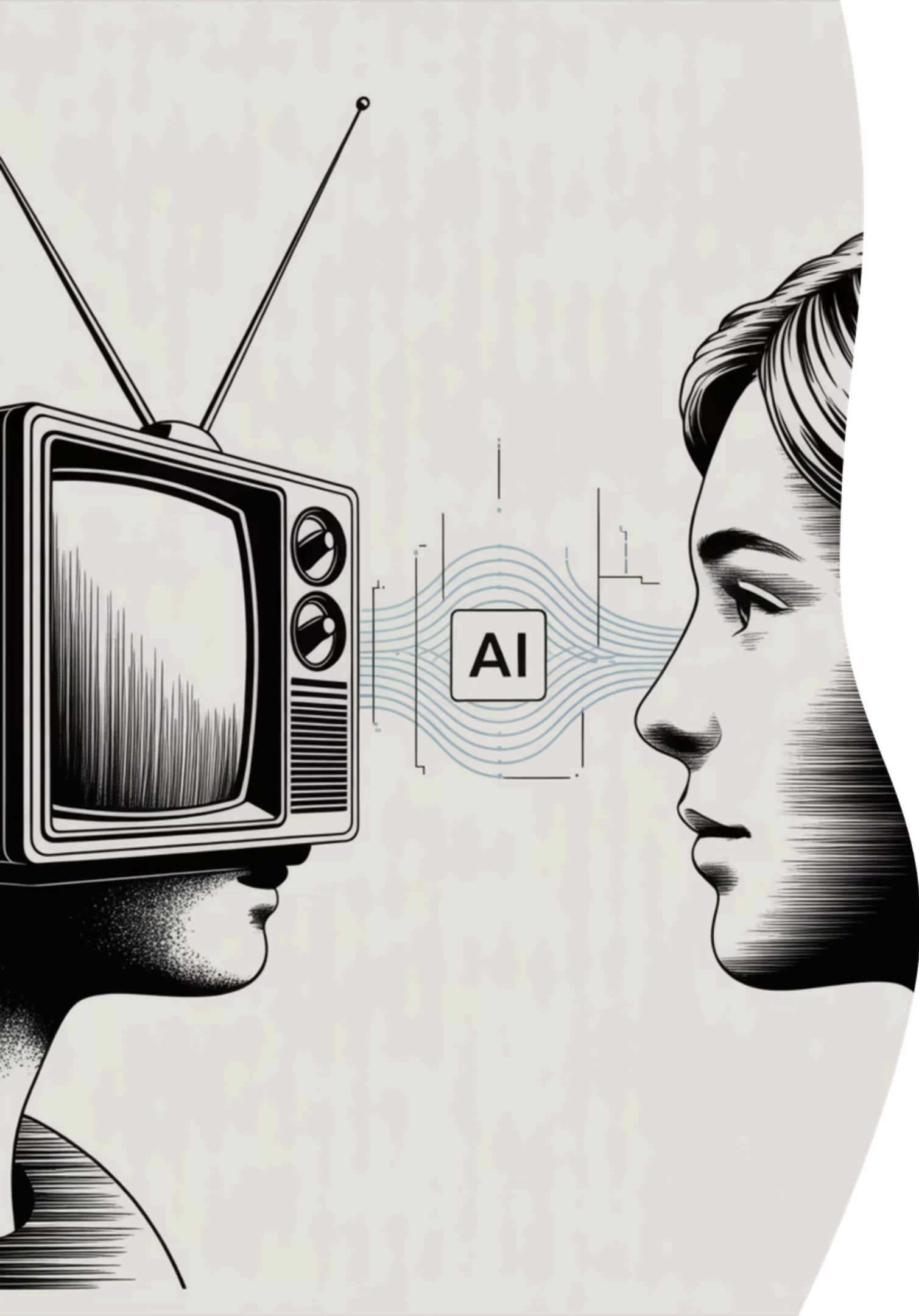




Von drei Programmen bis KI auf dem Beifahrersitz

Vorstellung meiner Person, KI-Nutzen

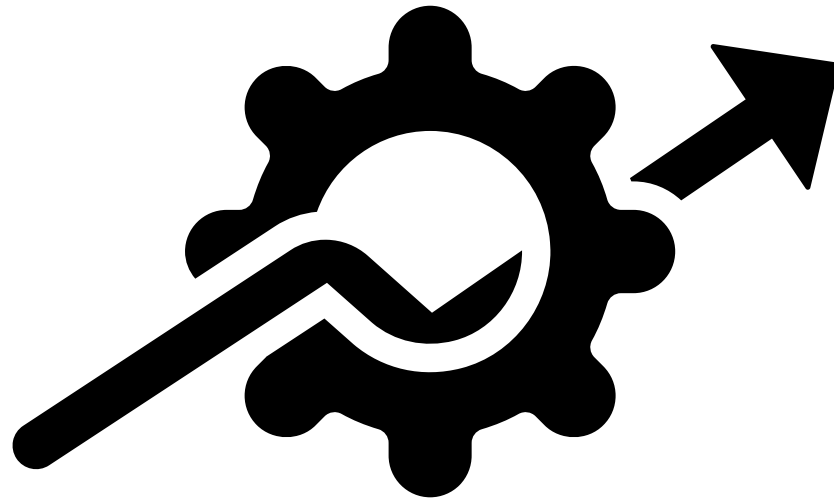


Meine Geschichte

Ich bin Baujahr '77, seit zwei Jahren offiziell mit einer ADHS-Diagnose unterwegs, wobei ich rückblickend sagen kann: die Anzeichen waren schon immer da, nur hat man sie damals anders genannt. Seit 29 Jahren bin ich mit meiner Frau zusammen. Sie ist also der lebende Beweis, dass man auch mit ADHS in einer langen Beziehung funktionieren kann.



Ein ungerader Weg



Realschule

Überaus schlechter
Notendurchschnitt (ich hatte sogar in
Religion eine 5)

Fleischer- Ausbildung

Ehrliche Arbeit, frühes Aufstehen,
viel Verantwortung bescheidene
Ausbildung und Arbeitgeber. Später
folgte eine Umschulung zum
Industriekaufmann nach einem
Messerwurf des vorigen
Arbeitgebers. War auch ganz nett.

Sport- und Fitnesskaufmann

Irgendwann kam dann noch die
Weiterbildung zum Sport- und
Fitnesskaufmann dazu – ein Schritt,
der meine Leidenschaft für
Bewegung, Ernährung und den
menschlichen Körper noch stärker
entfacht hat.

Der Sprung in die Selbstständigkeit

2005 habe ich schließlich den Sprung in die Selbstständigkeit gewagt. Aus einer kleinen Idee entstand über die Jahre ein Unternehmen mit eigener Produktion, Online-Shop, Rezeptentwicklung und einer Marke, die in der Low-Carb- und Keto-Szene bekannt geworden ist. Ich habe Produkte entwickelt, Bücher geschrieben, Videos produziert und Menschen dabei begleitet, über Ernährung mehr Energie und Klarheit in ihr Leben zu bringen. Das Kapitel habe ich teilweise bereits geschlossen. Ich bleibe weiter dran, mit meinem Podcast, mit neuen Büchern, mit Videos und mit Weiterbildung. Stillstand war noch nie mein Ding. Alles entwickelt sich weiter, genau wie ich selbst. Ich funktioniere am besten, wenn etwas brennt – im positiven Sinn, immer unter Feuer.





ADHS als **Teil meiner Geschichte**

Heute stehe ich an einem Punkt, an dem ich all diese Erfahrungen handwerklich, kaufmännisch, unternehmerisch und menschlich verbinde.

ADHS hat mir dabei oft Stolpersteine gelegt, aber auch unheimlich viel Energie und Kreativität geschenkt. Ich sehe es nicht mehr als Schwäche, sondern als Teil meiner Geschichte.

Früher vs. Heute: Der Wandel des Wissens

Früher

In der vergangenen Zeit hat sich technisch ungefähr alles verändert. Früher bestand „Intelligenz“ nicht aus Algorithmen, sondern aus Eltern, Großeltern, Lehrern oder Bekannten. Wenn man etwas wissen wollte, musste man jemanden fragen und bekam eine Antwort, egal ob sie stimmte oder nicht. Für vieles gab es keine Quellen, nur Erfahrungswerte, Bauchgefühl und gelegentlich pädagogisch wertvolle Erfindungen.

Man konnte Meinungen nicht googeln – man hat sie geglaubt oder ignoriert. Das war manchmal falsch, aber auch erstaunlich entspannend. Niemand fragte sich ständig: „Stimmt das wirklich?“

Heute

Heute dagegen ist Wissen oft Reizüberflutung in Reinform. Jeder ist Experte, jeder weiß etwas und keiner weiß, wem man trauen kann.



Von der **ersten KI** im Haushalt

Aber zurück in die Zeit vor WLAN und Bildschirmzeit: Für meine Eltern war ich die erste künstliche Intelligenz im Haushalt auf zwei Beinen. Meine Hauptaufgabe: die Fernbedienung. Es gab drei Programme, der Weg zum Fernseher war kurz, und zu viel Fernsehen sollte eckige Augen machen. Glück für mich, so musste ich weniger laufen.

Meine ersten Computererfahrungen? Reines Zocken mit einem Commodore 128, Olympia Games, Muskelkater und Sehnenentzündung von dem Joystick inklusive. Mein erstes „Handy“ entdeckte ich im Zivildienst: ein tragbares Telefon mit Kofferakku. Fortschritt bedeutete damals, dass das Gerät kleiner wurde und die Telefonrechnung größer.

Dann kam Google. Dann YouTube. Dann Social Media. Was früher Stiftung Warentest war, ist heute ein Influencer mit Rabattcode. Früher hat man Tests gelesen, heute folgt man Menschen, die man sympathisch findet oder glaubt, sie wären es.

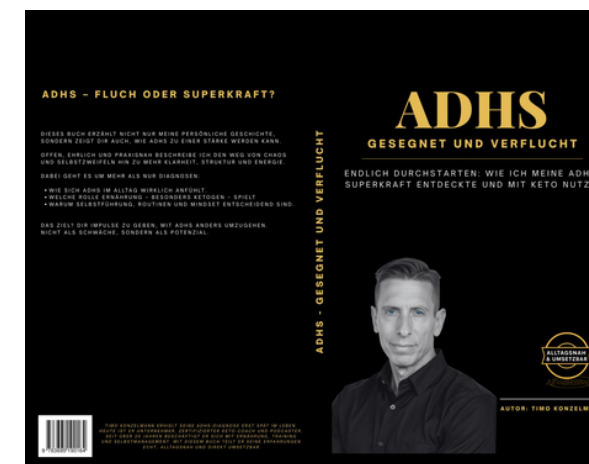
KI als Sparring Partner

Ich nutze seit zwei Jahren ChatGPT und andere KI-Tools aus Neugier, Bequemlichkeit und dem Bedürfnis, den Überblick zu behalten. Als Ideengeber, Sparring Partner, Ratgeber. Letztes Jahr habe ich einen Teleprompter mit KI-Funktion auf dem Handy benutzt. Der Text lief genau so schnell, wie ich gesprochen habe. Die Kamera? Hat später den Augenkontakt automatisch korrigiert – natürlich auch KI. Der Ton klang nach Tonstudio, das Schnittprogramm entfernte Füllwörter, und das alles in Sekunden.

Man verdient dadurch nicht mehr Geld, aber man spart das, was man nicht kaufen kann: Kapazität und Zeit.

Heute lasse ich KI nicht nur meine Videos schneiden, sondern auch optisch aufbereiten. Ich schreibe Texte in ChatGPT, gebe sie in ein anderes Tool, und bekomme daraus automatisch Social-Media-Posts oder ganze PowerPoint-Präsentationen mit Grafiken, Formatierung und Inhalt, als hätte jemand eine Woche daran gesessen.

Mein Buch? Ebenfalls mit KI entstanden auf Basis meiner Notizen, Transkripte und Gedanken. ChatGPT hat die Struktur erstellt, Kapitel geordnet, Zitate und Übungen zusammengetragen. Ohne diese Unterstützung hätte ich das Buch weder finanziell noch organisatorisch stemmen können. Und das alles binnen einer Woche, Hyperfokus mit KI sei Dank. Hörbuch und Printbuch finish.



KI als **Assistent** bei komplexen Themen

Anwaltliches Gutachten

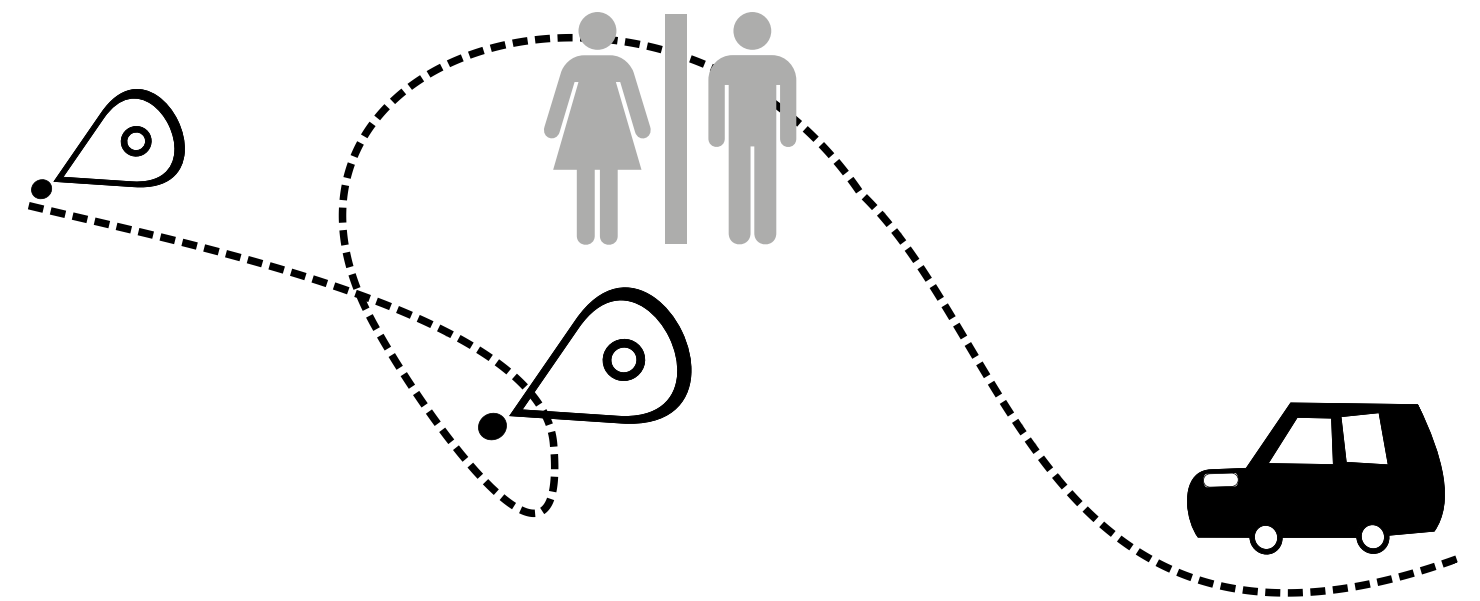
Sogar bei komplexeren Themen ist KI heute mein Assistent. Ein Beispiel: Ich bekam ein anwaltliches Gutachten, 70 Seiten stark fachlich korrekt, aber unbefriedigend. Ich ließ ChatGPT das Dokument prüfen: Wurde meine Aufgabenstellung erfüllt? Gibt es Fehler oder Lücken? Die KI analysierte das Gutachten, markierte Schwachstellen und schrieb direkt einen Entwurf für das Antwortschreiben.

Einkaufsberatung

Oder beim Einkauf: Ich suchte einen neuen Bildschirm ChatGPT wusste, dass in zwei Tagen ein Nachfolgemodell erscheint, erst in den USA, dann in Europa. Selbst die deutsche Hotline wusste das nicht. Ergebnis: kein Fehlkauf, dafür das aktuelle Modell.

Videoschnitt

Oder beim Videoschnitt: Ich arbeite mit DaVinci Resolve, und ChatGPT führt mich Schritt für Schritt durch Einstellungen, wenn ich z. B. den Ton verbessern will. So spare ich Stunden an YouTube-Tutorials.

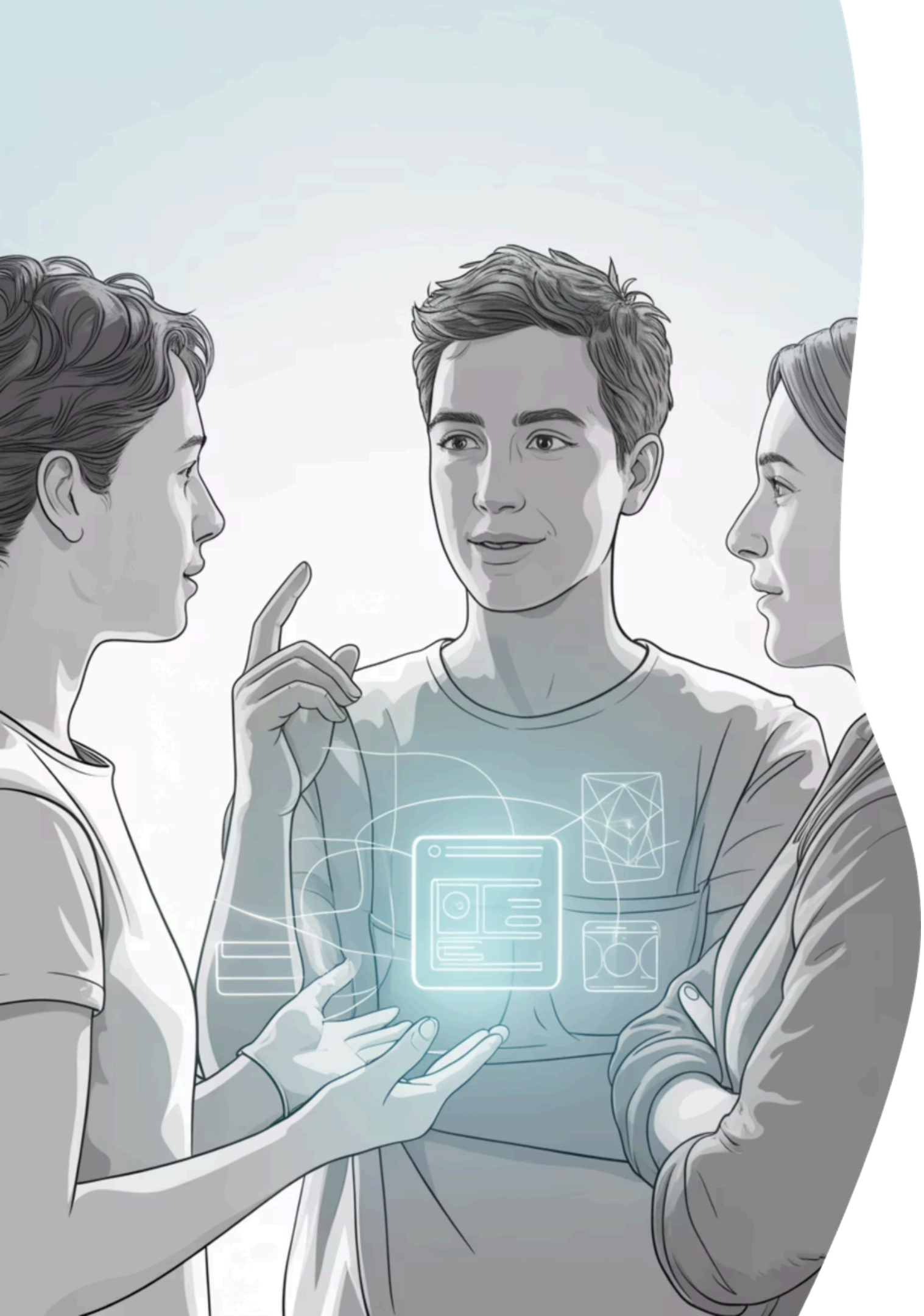


Praktische **Alltagshilfe**

Oder ganz praktisch: Ich plane eine Fahrt und sage: „Ich muss Freitag um 16 Uhr dort sein, um 17 Uhr weiter, brauche Pausen, und bitte Sanifair mit guten Bewertungen alle 3 Stunden auf der Route" ChatGPT erstellt mir die Route mit realistischen Zeiten, Raststätten und Alternativen. Beim USA-Trip das Gleiche: drei Tage Zeit, schlechtes oder gutes Wetter – KI erstellt mir zwei komplette Programme im passenden Umkreis von X Kilometer.

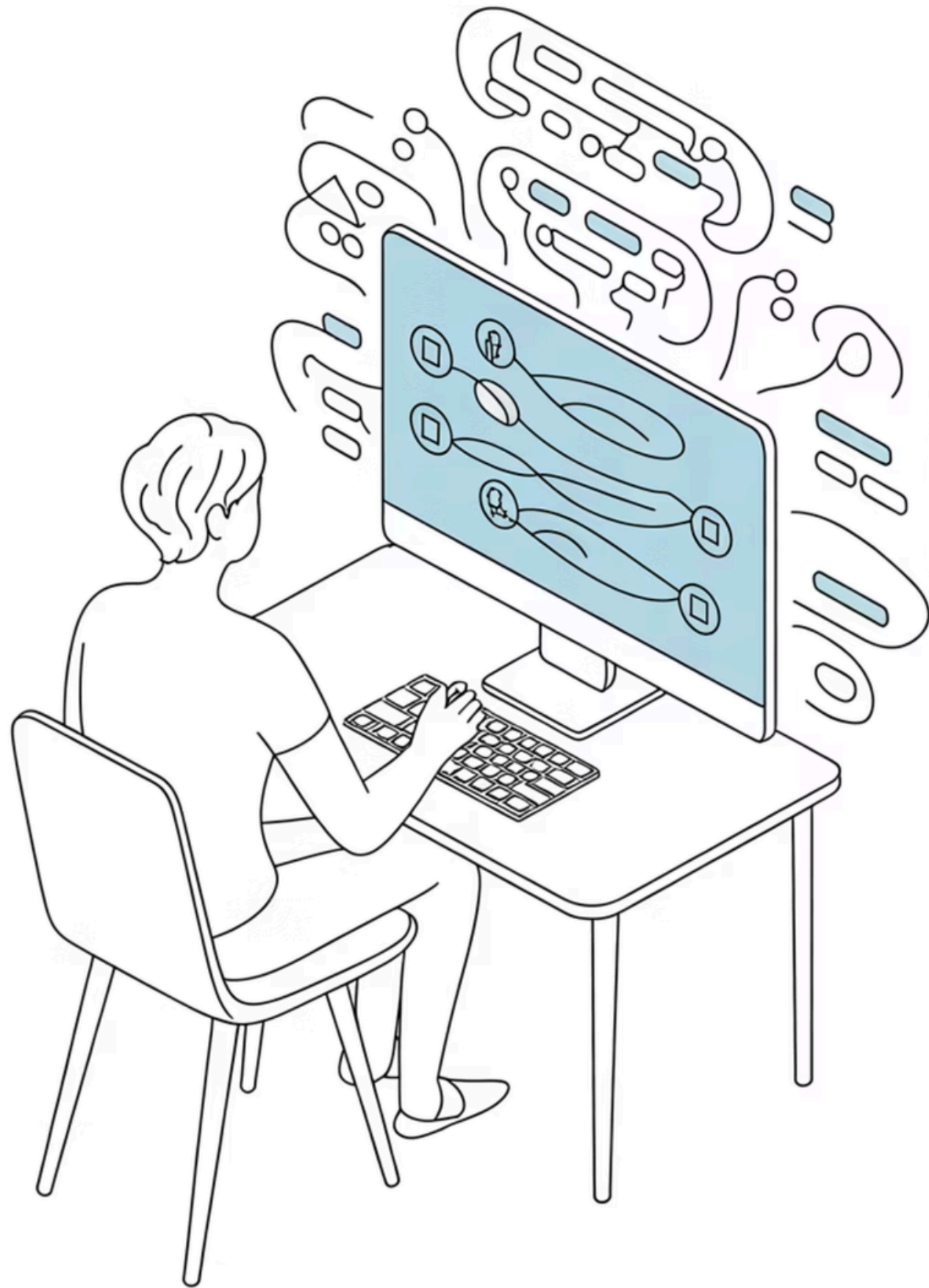
Und selbst bei Gesundheitsthemen hilft sie: Ich lasse mir Blutwerte erklären, Nahrungsergänzungen vergleichen oder Wechselwirkungen bei ADHS nachlesen. Natürlich ohne ärztliche Beratung zu ersetzen, aber mit genug Struktur, um die richtigen Fragen zu stellen.

Kurz gesagt: Ich habe die Entwicklung vom Dreikanal-Fernseher bis zur sprechenden Maschine auf dem Beifahrersitz mitgemacht. Und wenn man wie ich mit ADHS lebt, dann weiß man: Struktur ist Gold wert. KI ersetzt keine Menschen aber sie hilft, den eigenen Kopf nicht zu verlieren.



Frage an die Runde:

„Wer von euch nutzt bereits KI-Tools im Alltag oder im Beruf? Wenn ja – welches Tool oder welchen Anbieter genau? Bitte kurz und knapp nennen.“

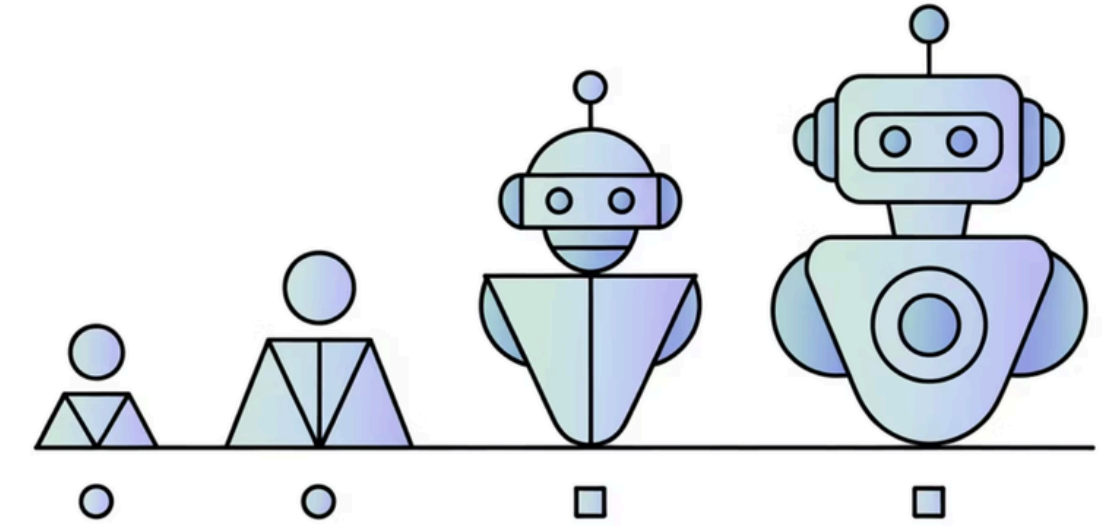


Einstieg und Grundlagen: ChatGPT für Menschen mit ADHS

Warum kann künstliche Intelligenz (KI) Menschen mit ADHS im Alltag helfen? Erinnern, strukturieren und fokussieren sind besondere Herausforderungen, hier setzt ChatGPT an.

Überblick über KI und ChatGPT

- Grundfunktionen kennenlernen
- Datenschutz verstehen
- Erste Schritte wagen



Datenschutz - Was passiert mit meinen Daten?

Bevor wir in die Praxis einsteigen, schauen wir uns kurz das Thema Datenschutz an. Viele fragen sich: „*Was passiert eigentlich mit dem, was ich hier eintippe?*“ Und das ist völlig berechtigt, wir leben schließlich in Deutschland, wo Datenschutz fast schon Volkssport ist. Lustig wird's nur, wenn dieselben Leute diese Frage stellen, während sie mit WhatsApp Sprachnachrichten schicken, ihre Urlaubsbilder auf Facebook posten und Alexa im Wohnzimmer mithört. Also ja, Datenschutz ist wichtig. Aber manchmal diskutieren wir uns darüber fast zu Tode, statt einfach mal zu schauen, was wirklich relevant ist und was uns in der Praxis wirklich betrifft.

Gespräche werden gespeichert

ChatGPT speichert eure Gespräche, damit ihr sie im Verlauf später wiederfinden könnt.

Standardmäßig werden diese Inhalte auch verwendet, um das System weiter zu verbessern – also zum sogenannten Modelltraining.

Einstellungen anpassen

Das ist der momentante Stand, das kann sich stetig ändern, nehmt die Einstellungen in Ruhe zu Hause vor oder fragt ChatGPT explizit wo man das einstellt. Zur Info, man klickt unten links auf **Einstellungen**, dann auf **Datenschutz**, und dort findet ihr den Schalter **„Zum Verbessern des Modells beitragen“**. Wenn ihr den deaktiviert, werden eure Eingaben **nicht mehr** fürs Training verwendet.

Temporärer Chat

Neu und sehr hilfreich ist der **temporäre Chat**. Wenn ihr den aktiviert, wird nichts gespeichert, und die Unterhaltung verschwindet automatisch nach **30 Tagen**. Das ist ideal, wenn ihr etwas ausprobieren wollt oder sensible Themen bespricht, ohne dass es dauerhaft im Verlauf bleibt.

FREE Kostenlose Version

Modell

GPT-5

Limit

ca. 10 Nachrichten / 5 Std, danach
automatische Umschaltung auf GPT-5 mini

Uploads

max. 3 Dateien pro Tag

Videoerzeugung

Keine Videoerzeugung

Sprachmodus

Sprache → Text (ohne Bild- oder Videoverarbeitung)

ChatGPT Plus

Erweiterte Modelle

Zugriff auf **GPT-4o** und weitere Modelle

Höheres Limit

ca. 160 Nachrichten / 3 Std

Mehr Uploads

bis 80 Dateien / 3 Std

Videoerzeugung

bis 10 Sek (480 p) oder 5 Sek (720 p)

Erweiterter Sprachmodus

mit Video-, Foto- und Screen-Sharing

Weitere Funktionen (ab Free-Plan nutzbar)

Projekte

seit Sept 2025 auch im Gratis-Plan verfügbar → strukturierte Arbeitsbereiche für Chats, Dateien und Anweisungen

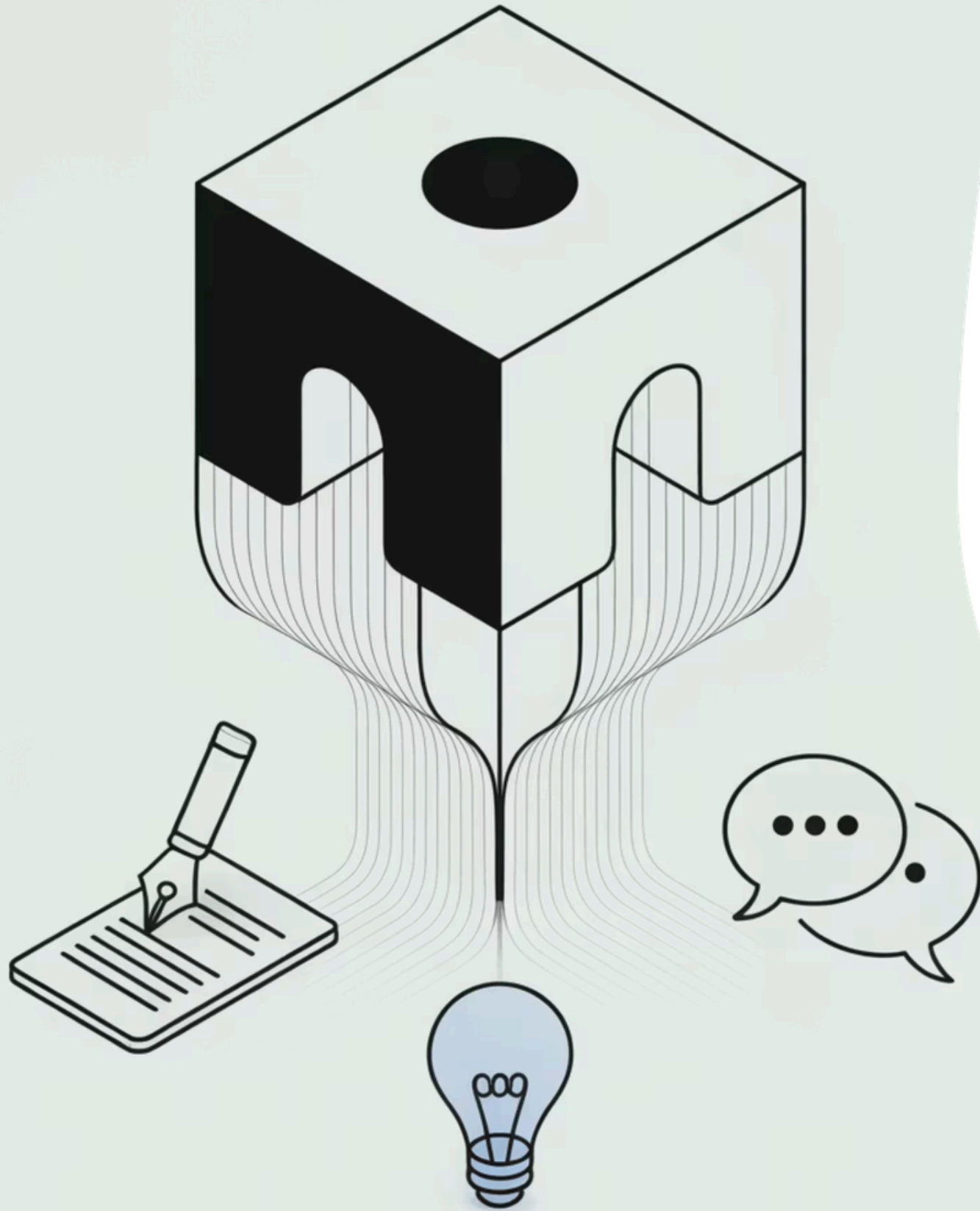
Upload-Limit:

- Free: 5 Dateien
- Plus/Go/Team: 25
- Pro/Business: 40

→ besitzen eine eingebaute Gedächtnisfunktion

Deep Research

5 Anfragen / Monat gratis, Plus: 24



Was ChatGPT kann

Texte schreiben, umformulieren, zusammenfassen, übersetzen, brainstormen, E-Mails formulieren oder Dokumente erklären.

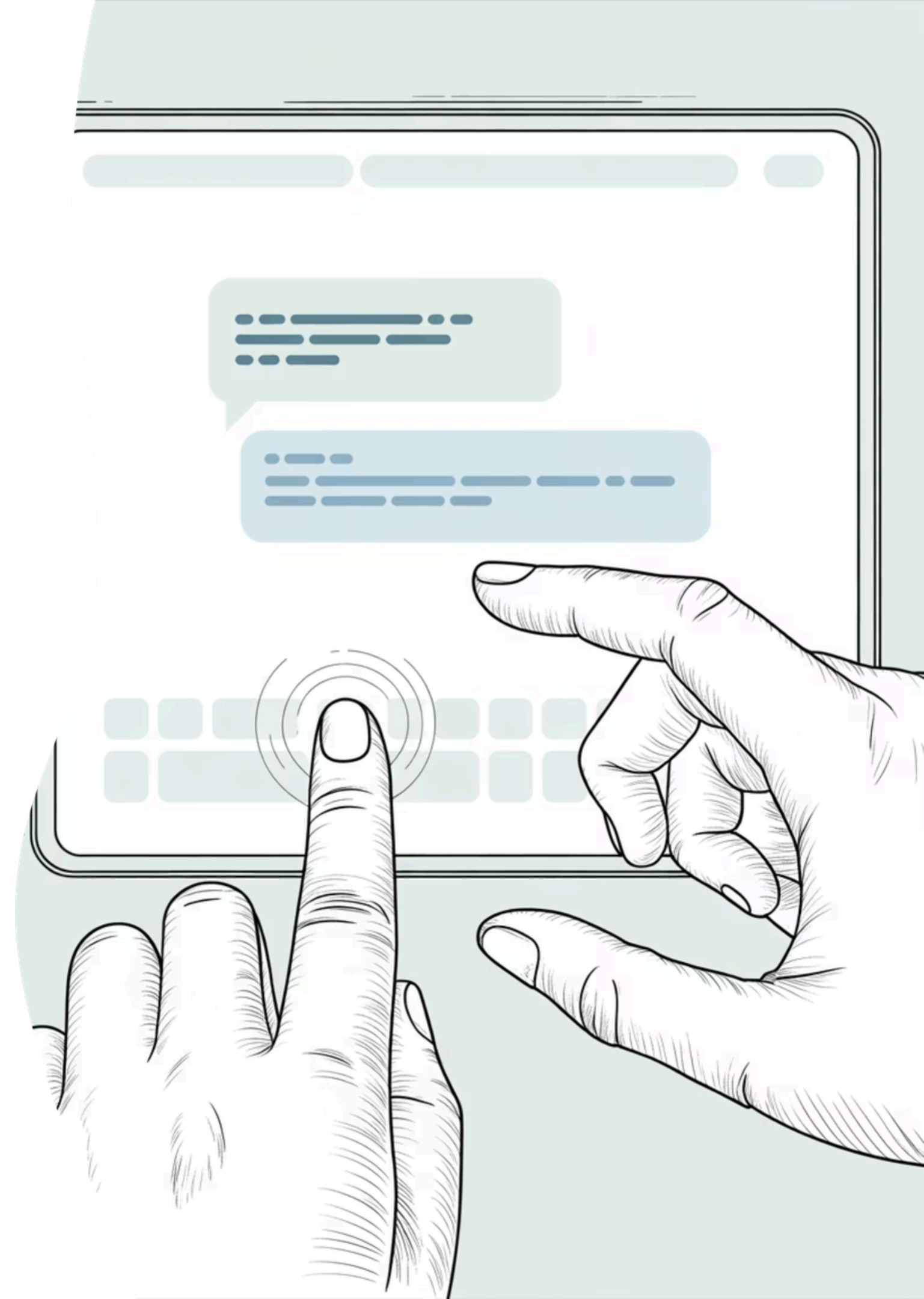
Praktisches Beispiel

 „Schreibe eine kurze Zusammenfassung von [Text].“

Wichtiger Hinweis

 **Wichtig:** Immer kritisch bleiben – ChatGPT kann Fehler machen.

Interaktive Übungen – Erste Schritte mit ChatGPT



Übung 1: Starte deinen Tag mit ChatGPT



Erlebe, wie dir ChatGPT hilft, Gedanken zu sortieren und deinen Tag zu planen besonders dann, wenn zu viele Dinge gleichzeitig im Kopf sind.

Die ersten Schritte



Schritt 1

Text abtippen und einfügen

Öffne ChatGPT (die kostenlose Version reicht völlig aus) und schreibe oder kopiere Folgendes hinein:

Prompt: „Ich habe ADHS und verliere schnell den Überblick, wenn viele Aufgaben anstehen. Hilf mir, meinen Tag zu planen: Ich muss heute ... [füge hier deine Aufgaben ein]. Erstelle mir eine einfache, realistische Tagesstruktur mit Pausen und kurzen Erklärungen, warum diese Reihenfolge sinnvoll ist.“



Schritt 2

Varianten ausprobieren

Probiere danach kleine Änderungen aus, z. B.:

- „Mach den Plan motivierender – mit kurzen Ermutigungen zwischendurch.“
- „Baue kleine Belohnungen ein, wenn ich etwas erledigt habe.“
- „Fasse alles in einer To-do-Liste mit Zeiten zusammen.“

Wichtige Tipps für bessere Ergebnisse

Tipp

Je genauer du deine Situation beschreibst, desto besser hilft dir ChatGPT. Es ersetzt dich nicht, aber es bringt Struktur, wenn dein Kopf zu voll ist.

 Funktioniert mit der kostenfreien Version

Tipp

Wenn ChatGPT zu viel vorschlägt, sag einfach: „Das ist mir zu viel, reduziere es auf die drei wichtigsten Punkte.“

So lernst du, Umfang und Fokus zu steuern.

 Funktioniert mit der kostenfreien Version

Übung 2: Texte schnell zusammenfassen

Ziel

Du lernst, wie ChatGPT wichtige Informationen filtert und wie du durch gute Rückfragen bessere Antworten bekommst.

Schritt 1 – Text auswählen

Kopiere z. B.

- einen Abschnitt aus einer E-Mail,
- eine kurze Nachricht oder
- einen Wikipedia-Artikel.

Füge ihn in ChatGPT ein und schreibe:

Prompt: „Fasse den folgenden Text in drei Sätzen zusammen.“

Schritt 2 – Varianten ausprobieren

- „Bitte präziser – was sind die wichtigsten Fakten?“
- „Erstelle eine Liste mit den wichtigsten Punkten.“
- „Schreibe die Zusammenfassung so, dass ich sie mir leicht merken kann.“

Tipp

Wenn ChatGPT zu oberflächlich antwortet, frag nach. Achte nicht auf Schreibfehler bei deiner Eingabe spare dir Bitterkeit und Danke, das alles kostet unnötig Energie für die KI. So lernst du, gezieltes Feedback zu geben und die Antwortqualität zu verbessern.

 Funktioniert mit der kostenfreien Version

Einkaufslisten & Struktur

Der Prompt „Erstelle aus diesen Zutaten eine Einkaufsliste, gruppiert nach Supermarkt-Bereichen.“ funktioniert einwandfrei in der kostenfreien Version von ChatGPT (GPT-5 mini).

So geht's Schritt für Schritt:

Öffne ChatGPT (kostenfreie Version reicht).

Schreibe oder füge deine Zutaten ein, z. B.: Rinderhack, Tomaten, Zucchini, Mozzarella, Olivenöl, Parmesan, Knoblauch.

Gib danach den Prompt ein: „Erstelle aus diesen Zutaten eine Einkaufsliste, gruppiert nach Supermarkt-Bereichen.“

ChatGPT erstellt dann meist Gruppen wie:

-  Fleisch & Fisch
-  Gemüse & Obst
-  Kühlregal
-  Grundnahrungsmittel

💬 Du kannst anschließend noch nachsteuern: „Fasse ähnliche Produkte zusammen“ oder „Sortiere so, dass ich im Supermarkt möglichst wenig hin- und herlaufen muss.“

Das funktioniert zuverlässig – besonders gut bei Rezepten oder handschriftlichen Listen, die man einfach abtippt oder reinkopiert.



Video oder Foto vom Supermarkt-Regal geht das?

Kostenfreie Version

- Kein Foto- oder Video-Upload.
- Du kannst nur Text eingeben oder kopieren.

Plus-Version (mit GPT-4o)

- Fotos ja, Videos nein.
- Du kannst z. B. ein Foto von deinem Einkaufszettel oder Warenkorb hochladen. ChatGPT erkennt die Produkte und kann daraus eine strukturierte Einkaufsliste machen.
- Ein Video vom Supermarkt-Regal funktioniert (noch) nicht – ChatGPT kann aktuell keine Videodateien auswerten.

Notizen & Transkription – Zwei einfache Lösungen





♦ Variante 1: Philips VoiceTracer DVT6110 🎧

Das beste mobile Aufnahmegerät mit Transkription

So funktioniert's:

Aufnahme starten

Gerät einschalten → Aufnahmeknopf drücken
→ läuft sofort (auch in der Tasche).

Automatische Transkription

Über die Philips SpeechLive Plattform wird das Gespräch automatisch transkribiert.

- Erkennung von bis zu 5 verschiedenen Sprechern
- Text erscheint als bearbeitbares Dokument

💡 **Vorteile:**

- Sehr gute Mikroqualität (auch in Gruppen)
- Lange Akkulaufzeit (bis 36 Stunden)
- Kein Smartphone nötig während der Aufnahme
- **Transkription läuft DSGVO-konform über Philips Cloud**

Datei übertragen

Nach dem Gespräch: Datei per App oder USB auf Smartphone oder Laptop übertragen.

Export & Weiterverarbeitung

Export als Word- oder PDF-Datei ideal zur Weiterverarbeitung in ChatGPT.

💰 **Preis:**

ca. 160 € (DVT6110, USB & App inklusive)



♦ Variante 2: Smartphone als Aufnahmegerät mit Transkription

Perfekte Lösung, wenn du kein zusätzliches Gerät kaufen willst.

Smartphones können heute selbst mehrere Sprecher erkennen, je nach App sogar in Echtzeit.



iPhone (Apple)



Sprachmemos-App öffnen

Öffne die Sprachmemos-App (vorinstalliert).



Aufnahme starten

Aufnahme starten → am besten auf den Tisch legen (Mikro zeigt nach oben).



Transkription

Danach:

- Öffne die Datei in der App „Notizen“ → Teilen → Transkribieren mit Shortcuts oder App
- Oder nutze **Otter.ai App** (gratis im App Store):
- Lädt die Aufnahme hoch,
- erkennt mehrere Sprecher (bis zu 10 Personen),
- zeigt Transkript live oder nachträglich an.



ChatGPT Integration

Text kann danach direkt in ChatGPT eingefügt werden für Zusammenfassungen.

Android (Samsung, Google, Xiaomi usw.)

1 Rekorder öffnen

Öffne den Rekorder / Sprachrecorder (meist vorinstalliert).

2 Aufnahme & Transkription

Aufnahme starten → nach Ende:

- In der App „**Google Recorder**“ (kostenlos im Play Store) öffnen
- Automatische Transkription startet sofort.
- Bis zu 5 Sprecher werden unterschieden.

3 Export

Text ist durchsuchbar und kann direkt exportiert werden (TXT oder Google Docs).



Praxis-Tipp

Nach der Transkription einfach den Text in ChatGPT einfügen mit dem Prompt:

„Fasse die wichtigsten Punkte dieses Gesprächs in Stichpunkten zusammen.“

➡ So entsteht aus jeder Aufnahme eine klare Zusammenfassung – **ohne Stress beim Mitschreiben.**

Routinen & Erinnerungen mit ChatGPT und Smartphone (+ Alexa)

Ziel

ChatGPT macht dir den Plan, Alexa (oder dein Handy) erinnert dich zuverlässig – z. B. an Supplements, Bewegung, Pausen oder Reisetage.

Schritt 1: Routine in ChatGPT definieren

Prompt-Beispiel:

„Erstelle für mich eine einfache tägliche Routine mit festen Uhrzeiten. Ich möchte morgens an meine Nahrungsergänzung erinnert werden, mittags an Bewegung und abends an Entspannung.“

Beispielausgabe:

09:00

Nahrungsergänzung

12:30

10 Minuten Bewegung

21:00

Abendroutine / Entspannung

➔ Schritt 2: Erinnerung aufs Gerät bringen

iPhone (Apple)

Erinnerungen öffnen → + Neuer Reminder.

Text aus ChatGPT einfügen
(z. B. „Nahrungsergänzung nehmen“).

Datum & Uhrzeit setzen
(z. B. 09:00) → Wiederholen: Täglich.

  Siri-Shortcut: „Siri, erinnere mich jeden Tag um 9 Uhr an meine Supplements.“

Android (Google)

Google Assistant öffnen.

Sagen/tippen: „Erinnere mich jeden Tag um 9 Uhr an meine Nahrungsergänzung.“
→ bestätigen.

  Alternativ: Google Kalender →
Neues Ereignis → Uhrzeit + Tägliche Wiederholung.



Alexa (Echo & Alexa-App)

A) Per Sprache (am schnellsten):

Sag: „**Alexa, erinnere mich jeden Tag um 9 Uhr an meine Nahrungsergänzung.**“ → Alexa legt eine tägliche Erinnerung an (Standard-Gerät ist dein aktuelles Echo).

B) In der Alexa-App (präziser):

Alexa-App → Mehr → Erinnerungen & Wecker → Erinnerungen → Hinzufügen.

Titel (z. B. „Magnesium & Zink“) → Datum/Uhrzeit → Wiederholen: Täglich.

Gerät auswählen (auf welchem Echo gesprochen/geklingelt wird) oder „Auf Smartphone benachrichtigen“.

- iOS/Android: Mitteilungen für Alexa erlauben, damit Pushs ankommen.

C) Routinen (für mehrere Schritte auf einmal):

Alexa-App → Mehr → Routinen → +.

Wenn Folgendes passiert → Zeitplan → Uhrzeit + Täglich (oder Wochentage).

Aktion hinzufügen:

- Sagen → „Zeit für Supplements.“
- Benachrichtigung senden → Push aufs Handy.
- Liste hinzufügen → z. B. Eintrag zur To-do-Liste.

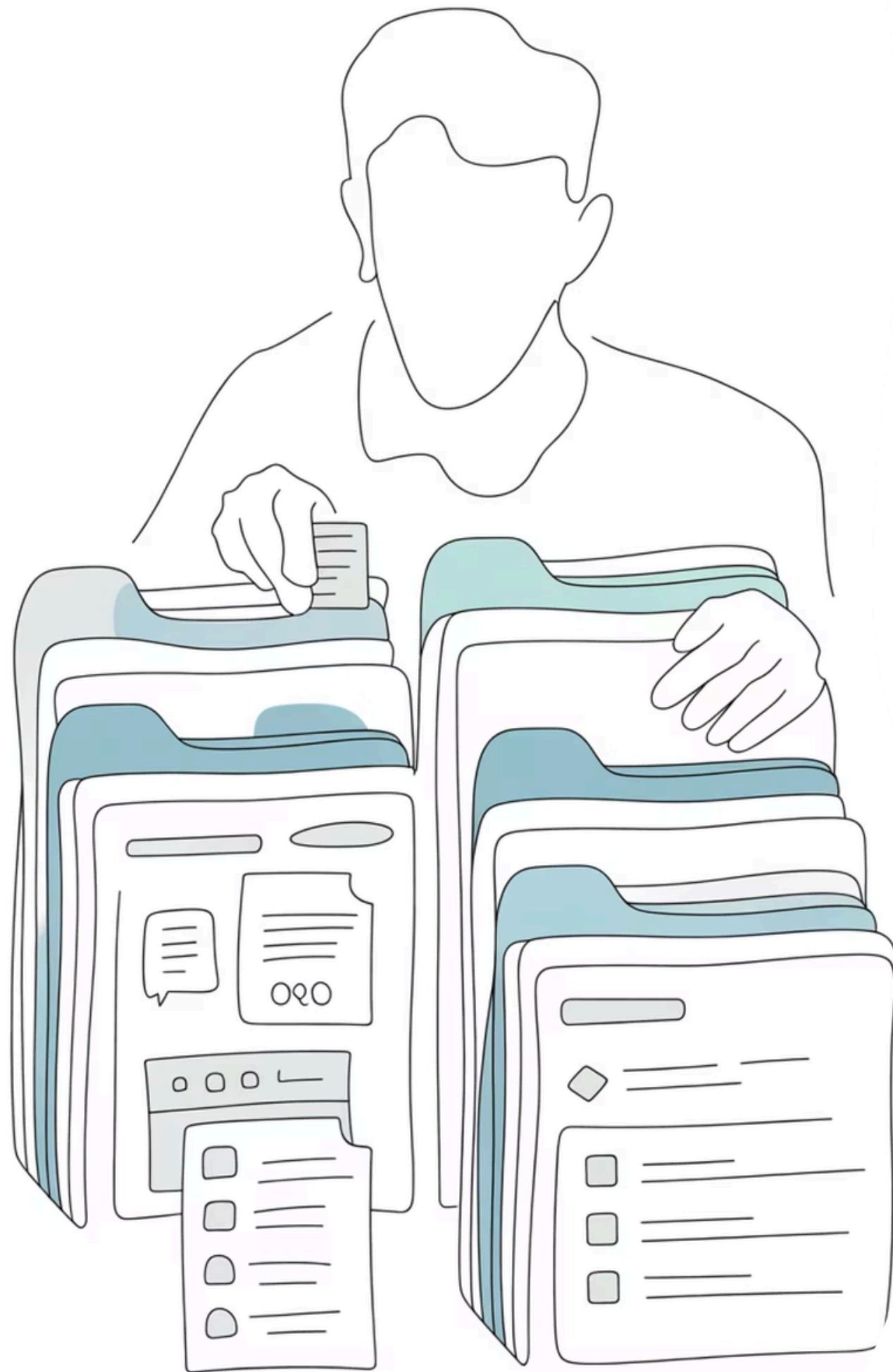
Ausführendes Gerät wählen (Echo-Ansage) und/oder Mobilbenachrichtigung aktivieren.

D) Praktische Beispiele (zum Nachsprechen):

- „Alexa, erinnere mich werktags um 12:30 an 10 Minuten Bewegung.“
- „Alexa, erinnere mich jeden Abend um 21 Uhr an meine Entspannungszeit.“
- „Alexa, erinnere mich an Magnesium, wenn ich nach Hause komme.“
(Standort-Erinnerung; Standortfreigabe nötig)

☐ Hinweise:

- Erinnerungen sind gerätegebunden (klingeln auf dem gewählten Echo). In Routinen kannst du mehrere Echos auswählen oder zusätzlich Push aufs Handy senden.
- Bei mehreren wiederkehrenden Erinnerungen nutze Routinen (übersichtlicher als viele einzelne Reminder).



Projekte als Organisationswerkzeug

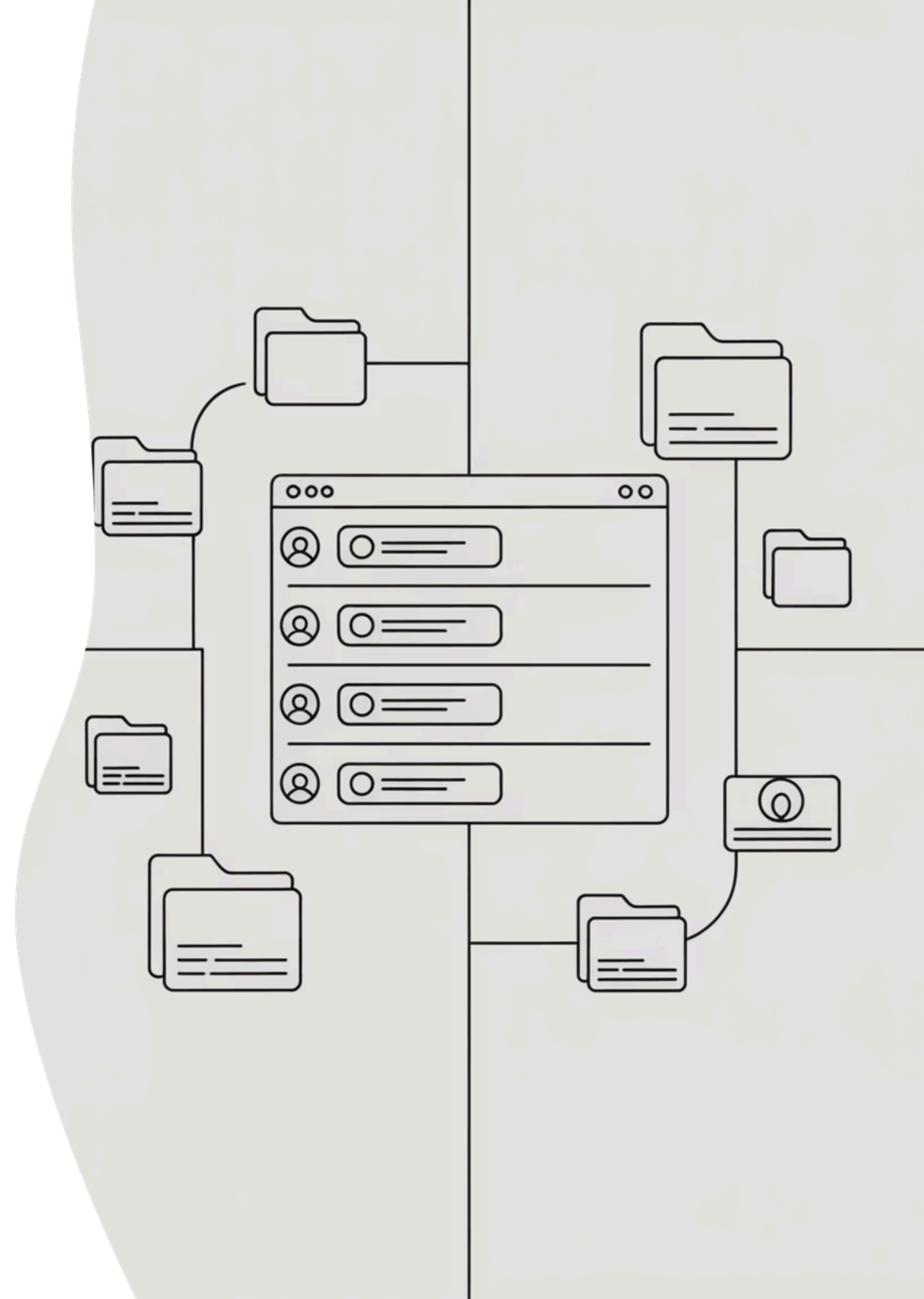
 **Ziel** Mit Projekten kannst du in ChatGPT alle Chats, Dateien und Aufgaben zu einem Thema bündeln wie in einem digitalen Ordner. So behältst du auch bei größeren Themen (z. B. Bewerbungen, Renovierung, Routinen) den Überblick.

💡 Was ist ein „Projekt“?

Ein Projekt ist ein eigener Arbeitsbereich in ChatGPT. Darin kannst du:

- mehrere Chats zu Teilaufgaben führen,
- Dateien (PDF, Bilder, Tabellen) speichern,
- ein Ziel oder Thema festlegen.

👉 ChatGPT merkt sich, worum es geht, und antwortet passender
– du musst nichts ständig neu erklären.





So legst du ein Projekt an (Plus / Team / Pro)

chat.openai.com öffnen

Oben links auf das Ordner-Symbol klicken
→ **Neues Projekt**

Name vergeben

z. B. „Wohnung renovieren“, „Bewerbungsphase“, „ADHS-Strukturtraining“

Ziel beschreiben

z. B.: „Ich plane, meine Wohnung zu renovieren. Bitte hilf mir bei Budget, Zeitplan und Einkaufsliste.“

Dateien hochladen

(z. B. PDF, Excel, Fotos)

Mehrere Chats im Projekt anlegen

z. B. 💰 Budgetplanung, 🧱 Materialien, 📅 Zeitplan

Wenn du später wieder reinschaust, erinnert sich ChatGPT an alles – inklusive Tonfall, Dateien und Ziel.

Beispiele

Projekt: Wohnung renovieren

- **Chats:** Budget, Material, Zeitplan
- **Dateien:** Grundriss, Angebote
- **Ziel:** Überblick und Kostenkontrolle

Projekt: Bewerbungsphase

- **Chats:** Anschreiben, Lebenslauf, Vorbereitung
- ChatGPT hilft mit Texten und Formulierungen

Projekt: Routinen & ADHS-Struktur

- **Chats:** Morgenroutine, Fokusübungen, Erinnerungen
- ChatGPT hilft, Routinen zu planen und anzupassen

Hinweis

- Projekte gibt es aktuell nur in ChatGPT Plus, Team oder Pro.
- In der Gratis-Version kannst du einfach mehrere Chats anlegen und sie nach Themen benennen, z. B. „Projekt Wohnung – Budget“.



Warum das besonders bei ADHS hilft



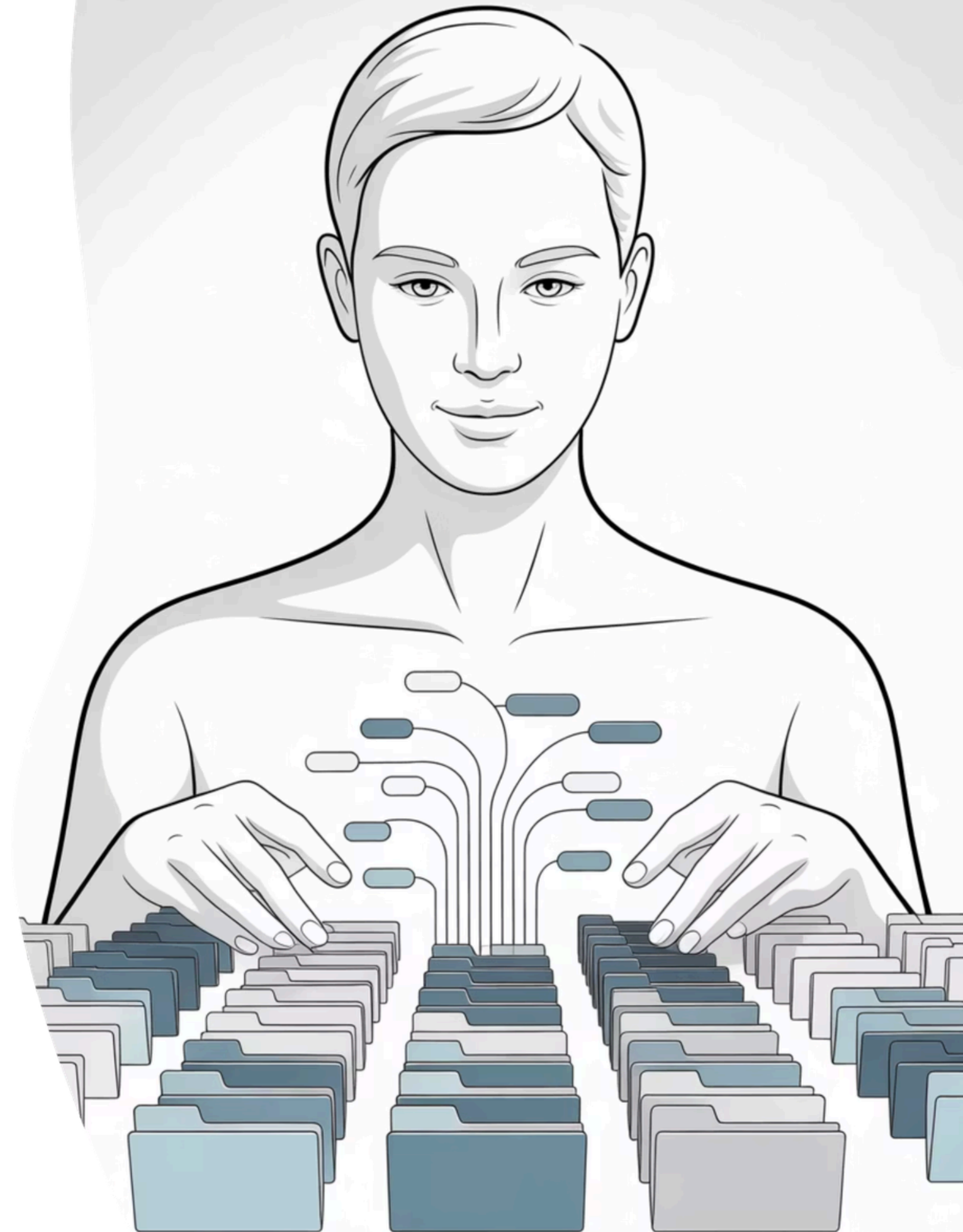
Klare Struktur statt Chaos



Kein Suchen nach alten Chats



Du kannst Themen über Wochen fortsetzen – ohne jedes Mal neu anzufangen.





Deep Research & Agentenmodus – deine digitalen Assistenten

Entdecke zwei mächtige ChatGPT-Features, die deine Produktivität revolutionieren werden.



Deep Research – dein Recherche-Assistent



Was das ist

Deep Research sucht für dich im Internet – wie ein digitaler Recherchepartner. ChatGPT analysiert dabei viele Quellen gleichzeitig und fasst sie verständlich zusammen.



Für wen das nützlich ist

- Menschen, die Infos schnell und klar brauchen
- ADHS-Betroffene, die nicht stundenlang googeln wollen
- Studierende, Selbstständige, Coaches oder Content-Creator



Beispiele

- „Finde aktuelle Studien zu ADHS und Bewegung.“
- „Vergleiche Magnesiumpräparate und fasse Vor- / Nachteile zusammen.“
- „Erstelle mir eine Übersicht der besten KI-Tools für Produktivität.“



Vorteile

- Spart Zeit bei Recherchen
- Liefert strukturierte Zusammenfassungen mit Quellen
- Hilft beim Schreiben, Planen oder Lernen



Limit:

- **Kostenlos:** 5 Anfragen / Monat
- **Plus/Pro:** 24 Anfragen / Monat

Der Agentenmodus – dein digitaler Mitarbeiter

 Was das ist

Der Agent arbeitet eigenständig. Du sagst, was du willst – er entscheidet selbst, wie es am besten geht. Er kombiniert mehrere Schritte und liefert am Ende das fertige Ergebnis.



Webseiten durchsuchen



Berichte, PDFs oder Präsentationen erstellen



Dateien lesen, zusammenfassen oder kombinieren



Aufgaben planen und strukturieren

Beispiel-Prompts

- „Fasse meine letzten Notizen zum Thema Fokus zusammen und exportiere ein PDF.“
- „Analysiere diese Excel-Datei und mach daraus eine Prioritätenliste.“
- „Erstelle 3 Tipps für mehr Struktur bei ADHS und speichere sie als Dokument.“

Warum das hilft

- Spart Denk- und Planungsschritte
- Setzt Aufgaben automatisch um
- Perfekt für Menschen mit ADHS: weniger Chaos, mehr Ergebnis

Deep Research vs. Agent – Kurz erklärt

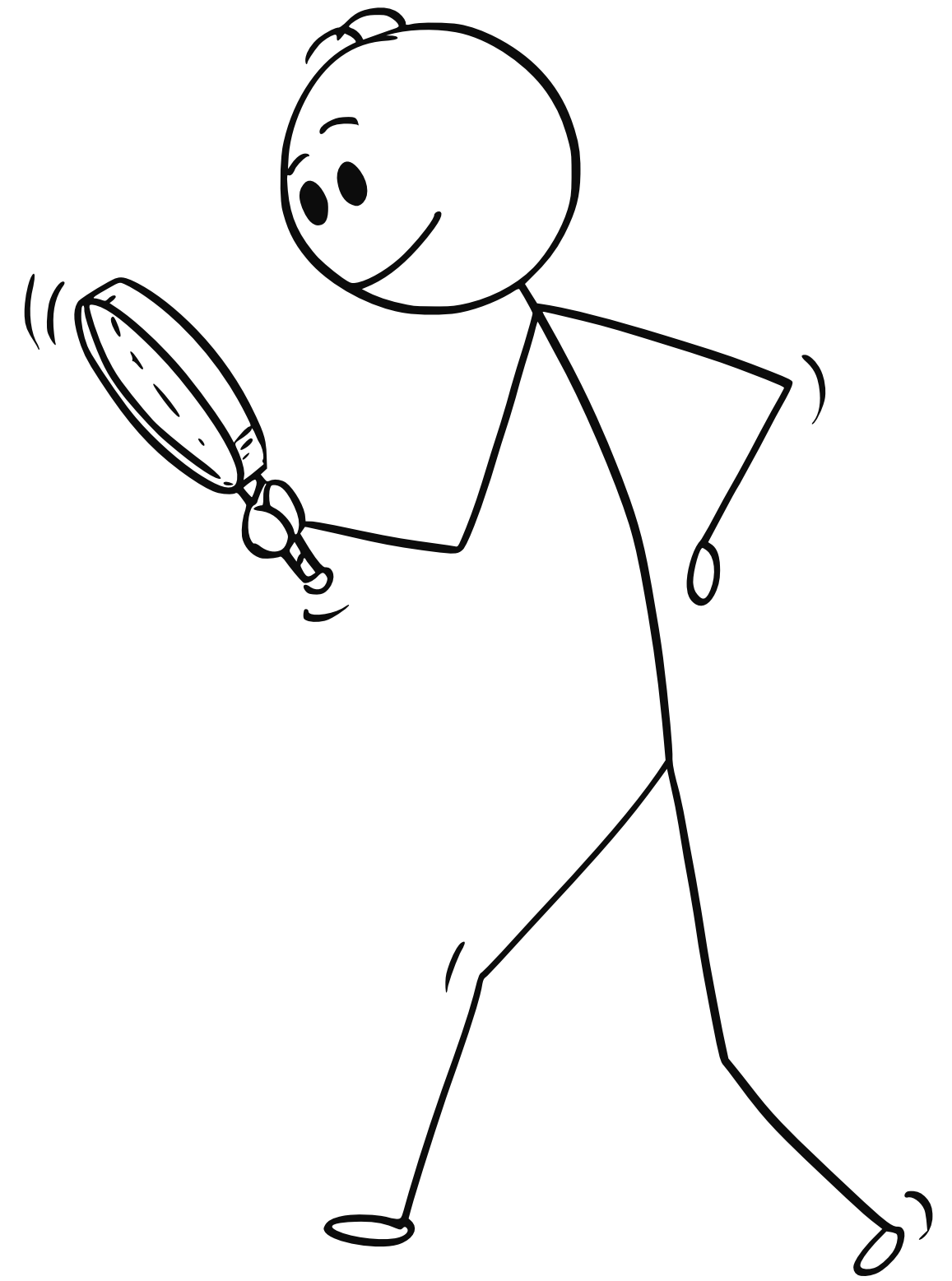
Funktion	Was sie macht	Ideal für
Deep Research	Sucht und fasst Webinfos zusammen	Recherche, Lernen, Marktanalysen
Agent	Führt Aufgaben eigenständig aus	Projekte, Planung, Dokumente, Routinen

Fazit

Mit Deep Research findest du schnell die richtigen Informationen. Mit dem Agentenmodus setzt du sie automatisch um. Beides zusammen hilft dir, strukturierter zu arbeiten – besonders dann, wenn du viele Ideen, Projekte oder Gedanken gleichzeitig jonglierst.

⚡ Fazit

Mit Deep Research findest du schnell die richtigen Informationen.
Mit dem Agentenmodus setzt du sie automatisch um. Beides zusammen hilft dir, strukturierter zu arbeiten – besonders dann, wenn du viele Ideen, Projekte oder Gedanken gleichzeitig jonglierst.



Danke für die Aufmerksamkeit.

Die Informationen aus diesem Vortrag können gebündelt
abgerufen werden unter keto.jetzt

oder direkt über den QR-Code auf dieser Folie.

