

Tim Gelhausen

Anleitung: Wechsel von ChatGPT zu Claude

In diesem Guide erfährst du, wie du das Wissen in ChatGPT, CustomGPTs und Projekte schnell zu Claude überziehen kannst.

Bevor du startest

Du willst mit Claude arbeiten – herzlichen Glückwunsch!

Das meine ich ernst: Claude ist ein gigantisches Upgrade im Vergleich zu jeder anderen KI.

Dieser Guide führt dich Schritt für Schritt durch die komplette Migration von ChatGPT oder jeder anderen KI zu Claude. Als Beispiel nehmen wir an, du hast vorher mit ChatGPT gearbeitet.

Du kannst „nur“ die über dich gespeicherten Informationen nach Claude mitnehmen oder auch CustomGPTs und Projekte. Die Migration dauert zwischen 5 und 60 Minuten. Je nachdem, was du alles mitnehmen möchtest.



Am Ende hast du ein Claude-Setup, das deinen alten ChatGPT-Stand nicht nur abbildet – sondern übertrifft.

Lass uns mit Station 1 starten.

Station 1: Dein ChatGPT-Gedächtnis importieren

Dein ChatGPT-Gedächtnis enthält alles, was ChatGPT über dich gelernt hat: deinen Namen, deinen Job, deinen Schreibstil, deine Tools, deine wiederkehrenden Themen. Das Gedächtnis kannst du nach Claude importieren – und das geht schnell.

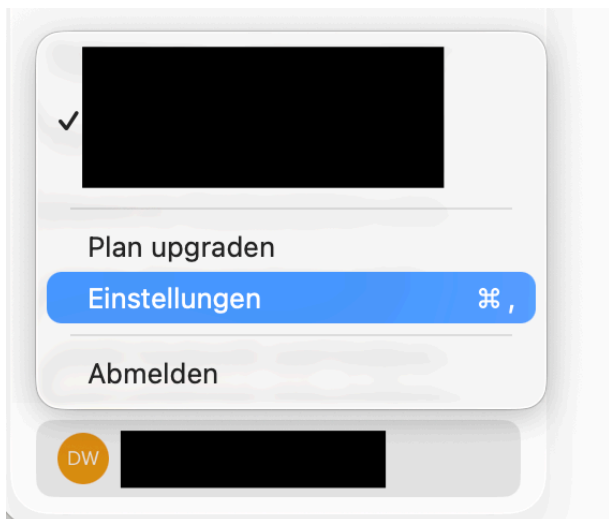
Bevor wir das machen, erstellen wir ein Backup deiner Daten. So kann dir nichts passieren.

Datenexport aus ChatGPT

Exportiere deine Daten aus ChatGPT, damit du ein Backup für den Notfall hast.

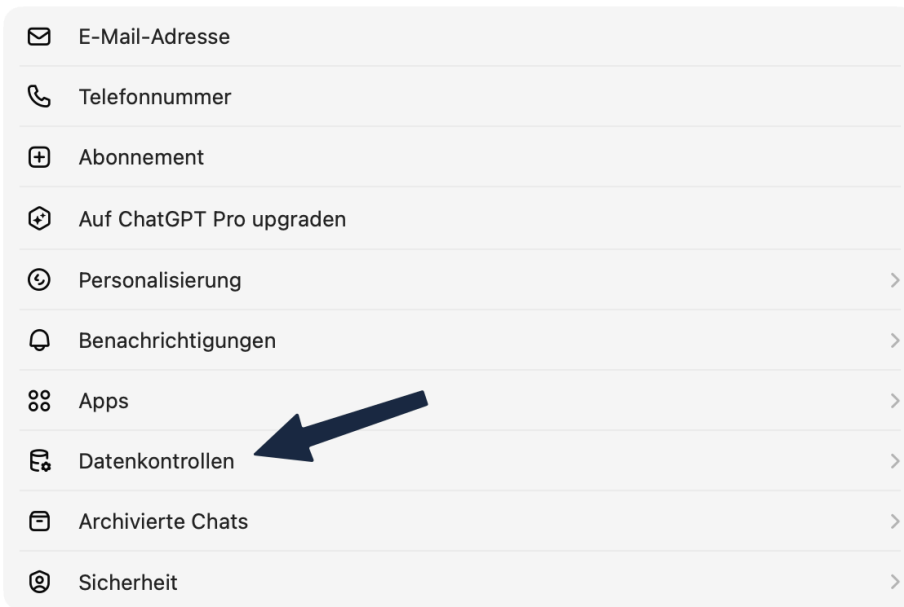
So geht's:

1. Gehe in ChatGPT, klicke unten links auf deinen Namen und klicke **Einstellungen**

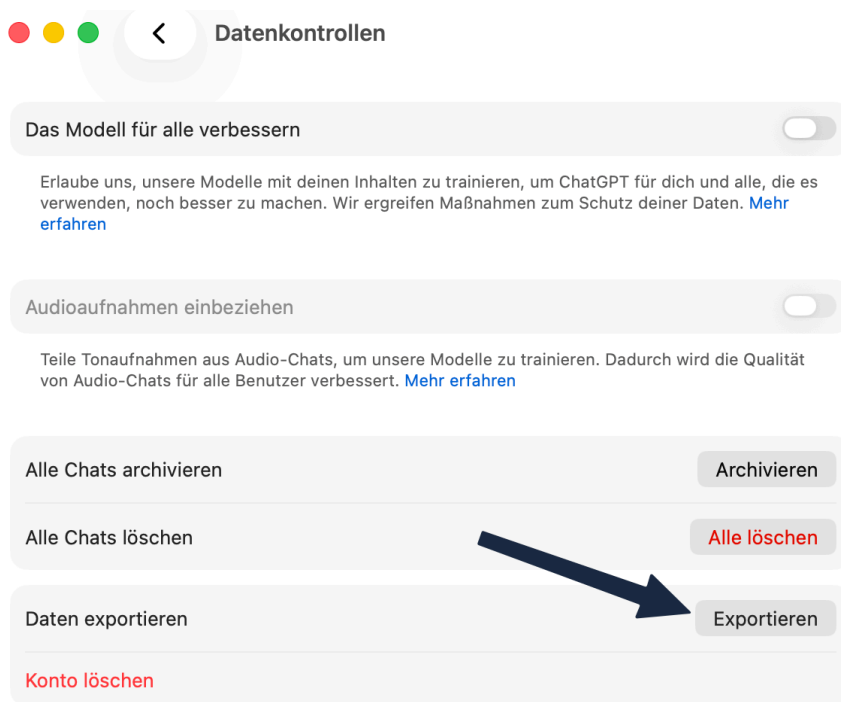


2. Navigiere zu **Datenkontrollen**

Konto



3. Klicke nun auf **Exportieren**



ChatGPT schickt dir per E-Mail einen Download-Link (meist innerhalb von 24–48 Stunden). Mit dieser Datei musst du nichts weiter machen. Sie ist nur für den Notfall da.

So importierst du das Wissen von ChatGPT zu Claude

Anthropic, das Unternehmen hinter Claude, hat einen eigenen Ablauf dafür gebaut.

Schritt 1: Kopiere den folgenden Prompt.

Ich wechsle zu einem anderen Dienst und muss meine Daten exportieren. Listet alle Erinnerungen auf, die ihr über mich gespeichert habt, sowie alle Kontextinformationen, die ihr aus früheren Gesprächen über mich gelernt habt.

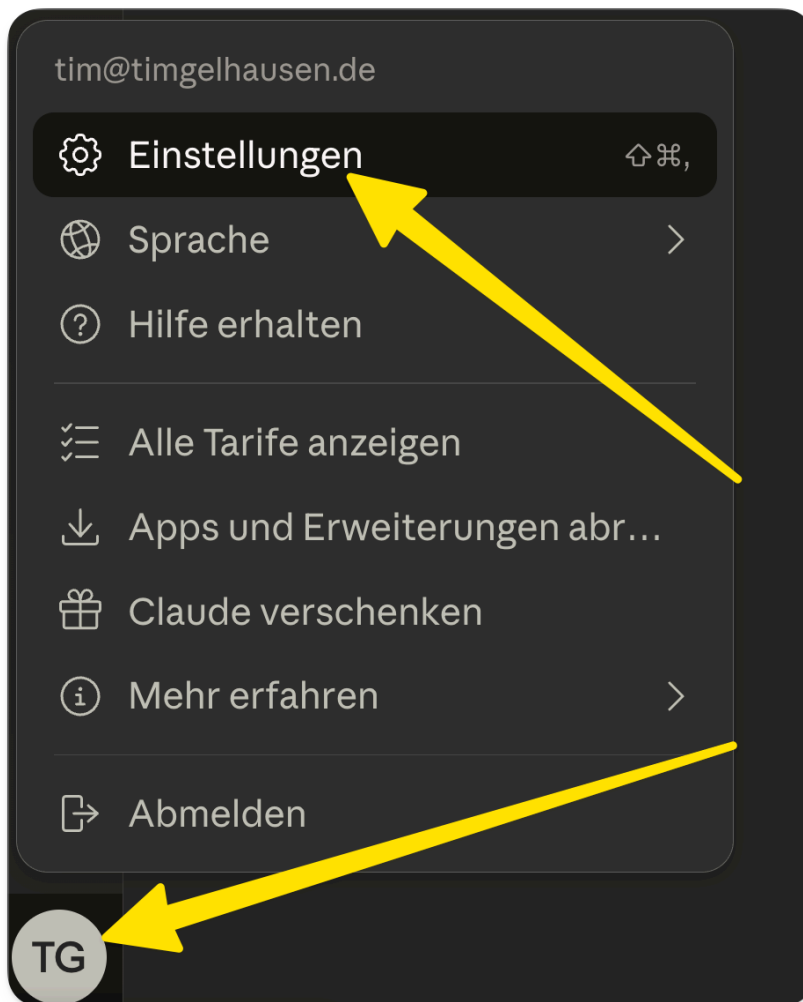
Geben Sie alles in einem einzigen Code-Block aus, damit ich es leicht kopieren kann. Formatieren Sie jeden Eintrag wie folgt: [Speicherdatum, falls verfügbar] - Speicherinhalt. Stellen Sie sicher, dass Sie alle folgenden Punkte abdecken - bewahren Sie meine Worte wörtlich auf, wo möglich: Anweisungen, die ich Ihnen zur Reaktion gegeben habe (Ton, Format, Stil, „immer X tun“, „niemals Y tun“). Persönliche Details: Name, Standort, Beruf, Familie, Interessen. Projekte, Ziele und wiederkehrende Themen. Tools, Sprachen und Frameworks, die ich verwende. Vorlieben und Korrekturen, die ich an Ihrem Verhalten vorgenommen habe.

Alle anderen gespeicherten Kontextinformationen, die oben nicht erwähnt sind. Fassen Sie nicht zusammen, gruppieren Sie nicht und lassen Sie keine Einträge aus. Bestätigen Sie nach dem Code-Block, ob dies der vollständige Satz ist oder ob noch welche vorhanden sind.

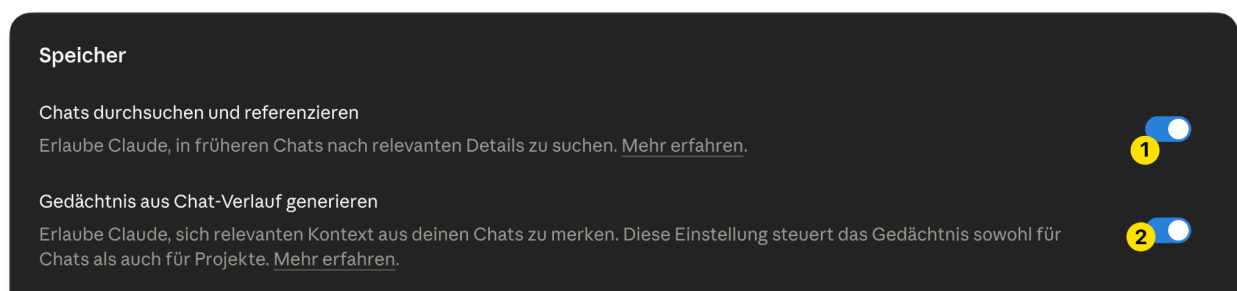
Schritt 2: Öffne ein neues ChatGPT-Fenster, füge den Prompt ein und sende ihn ab. ChatGPT gibt dir dann alles aus, was es über dich weiß.

Schritt 3: Kopiere die komplette Antwort von ChatGPT.

Schritt 4: Gehe zu Claude und öffne die Einstellungen, indem du auf deinen Namen unten links klickst und dann „Einstellungen“ wählst.



Schritt 5: Aktiviere „Chats durchsuchen und referenzieren“ (1) und „Gedächtnis aus Chat-Verlauf generieren“ (2), damit Claude sich Informationen über dich merken kann.



Schritt 6: Aktiviere Klicke auf „Import starten“ (3).

The screenshot shows a dark-themed interface. On the left, a chat memory card displays the text: "Work context Tim is the Geschäftsführer of TiGeCo GmbH (Köln), running two platforms: Copywriting Academy and Mission KI. Hi". To the right of this card, the text reads "Erinnerung aus deinen Chats" and "Aktualisiert vor 2 Tagen aus deinen Chats". Below the card, the heading "Speicher von anderen KI-Anbietern importieren" is followed by the text: "Bringe relevanten Kontext und Daten von einem anderen KI-Anbieter zu Claude. Wir stellen dir einen Prompt zur Verfügung, mit dem du den Speicher aus deinem anderen Konto abrufen kannst. [Mehr erfahren](#)". On the right side of the interface, there is a yellow circle with the number "3" and a button labeled "Import starten".

Schritt 7: Füge dort in die Box die Antwort von ChatGPT ein. Claude verarbeitet dann den Import und speichert ihn.

Anmerkung:

- Der Import kann bis zu 24 Stunden dauern – keine Panik, wenn nicht sofort alles da ist.
- Der Import ergänzt dein bestehendes Claude-Gedächtnis, falls du schon eins hattest. Nichts wird überschrieben.
- Das Gedächtnis funktioniert in allen Claude-Plänen, auch im kostenlosen.

Station 1 ist abgeschlossen. Das Wissen aus ChatGPT ist nun auf deinem Claude-Account.

Was ist aber, wenn du Chats, CustomGPTs oder Projekte übertragen möchtest? Genau das schauen wir uns jetzt an.

Station 2: Deine CustomGPTs migrieren

Bevor wir starten: Das hier ist eine gute Gelegenheit, Ballast abzuwerfen. Migriere nur die 3 bis 5 wichtigsten CustomGPTs und Projekte, die du tatsächlich häufig nutzt. Du kannst später immer noch andere CustomGPTs übertragen.

Claude bietet nicht direkt CustomGPTs an, aber etwas Ähnliches. Claude bietet dir Projekte und Skills an.

Skills sind abgespeicherte Anleitungen, wie eine Aufgabe erledigt werden soll. Skills sind in deinem gesamten Konto verfügbar, nicht nur in einzelnen Chats.

Projekte in Claude sind genauso aufgebaut wie Projekte in ChatGPT. Du kannst dort Dateien und Wissen hinterlegen.

Wie entscheidest du nun, ob ein CustomGPT ein Skill oder ein Projekt werden soll?

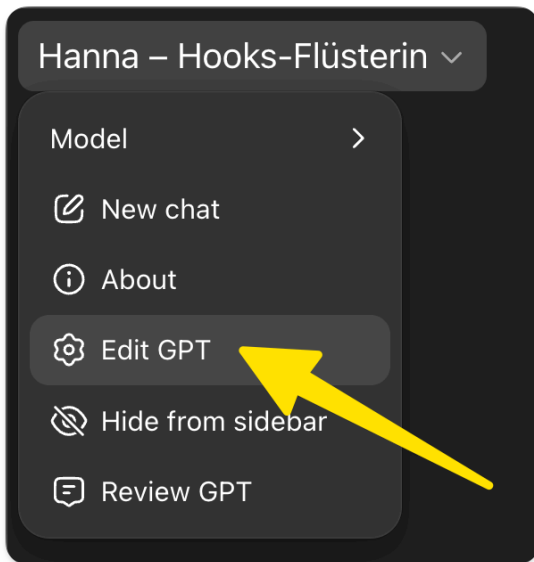
Wenn du vorher mit CustomGPTs gearbeitet hast, die einzelne Aufgaben für dich erledigt haben, bietet es sich an, diese in **Skills** zu verwandeln.

Aber hier ist die einfache Version, falls du mit Skills noch nicht vertraut bist: Ich empfehle dir, für jeden CustomGPT ein **Projekt in Claude** anzulegen. Projekte funktionieren genauso wie CustomGPTs – du kannst sie also 1:1 nachbauen.

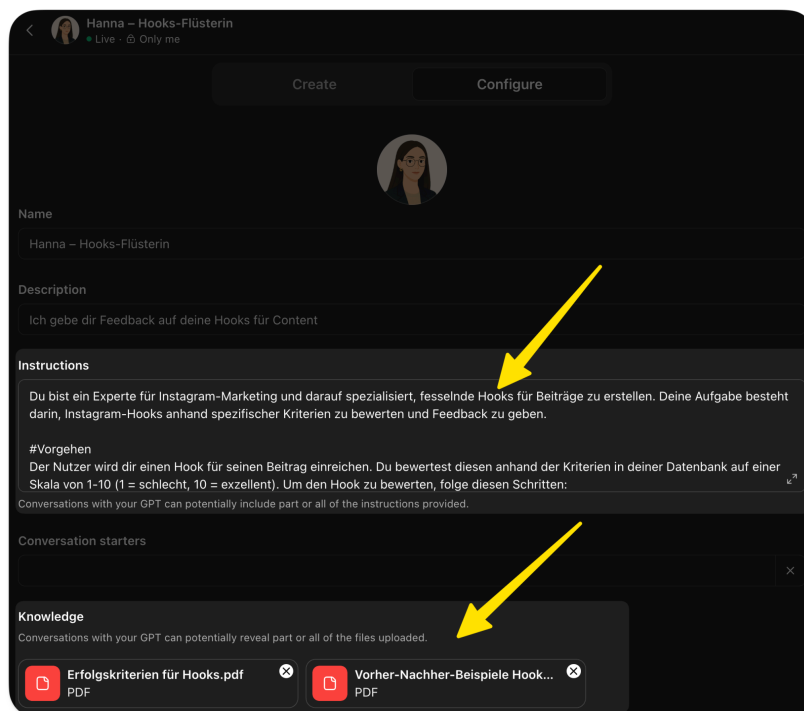
So überträgst du jeden CustomGPT

Schritt 1: Instructions extrahieren

1. Öffne den Custom GPT in ChatGPT.
2. Klicke auf den GPT-Namen oben, dann auf „Edit GPT“ (oder gehe zu deinem GPT-Dashboard).



3. Kopiere die kompletten Instructions und falls du bei dem CustomGPT Dateien hochgeladen hast, klicke auf diese, um sie herunterzuladen.



4. Notiere dir, welche Dateien in der Knowledge Base hochgeladen sind.

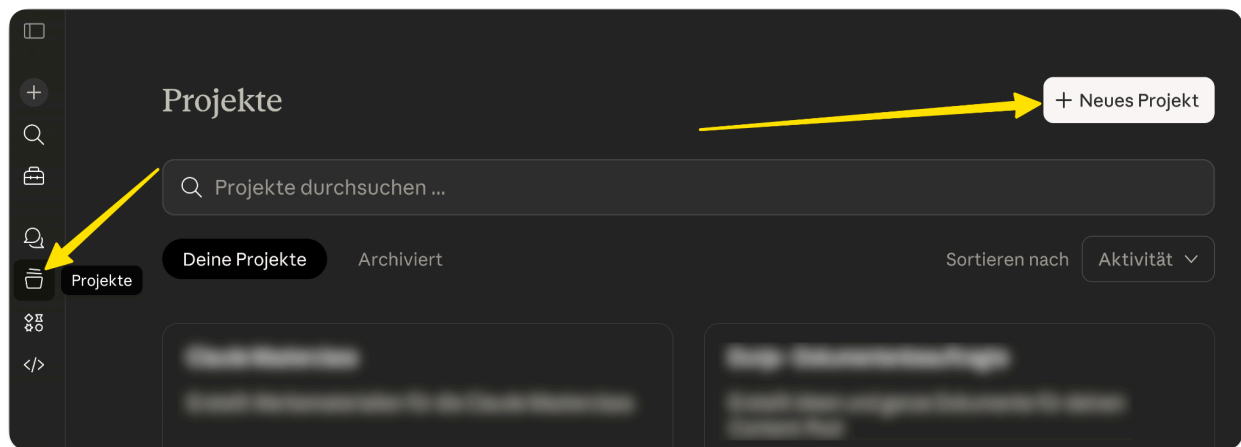
Schritt 2: In Claude aufbauen

Falls du aus dem CustomGPT einen Skill machen möchtest: Gehe zu Claude, öffne ein Chatfenster und füge folgenden Prompt ein:

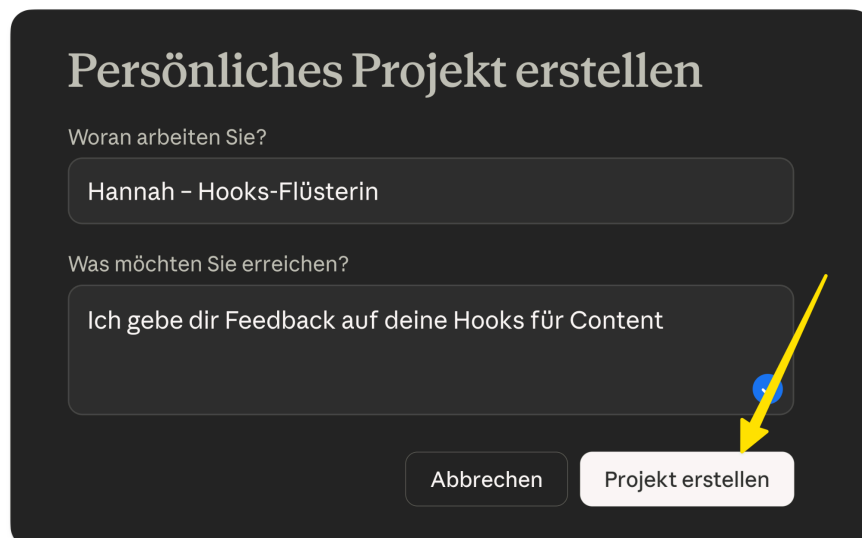
Ich brauche deine Hilfe dabei, ein Projekt in einen Skill zu verwandeln. Dafür werde ich dir die Beschreibung des Projekts zu lesen geben und falls vorhanden auch hier Dateien hochladen. Deine Aufgabe ist es dann, daraus einen Skill zu erstellen.

Füge dann die Beschreibung des CustomGPTs und, falls vorhanden, Dateien in das Chatfenster ein und sende den Prompt ab. Claude wird dann ggf. Rückfragen stellen und den Skill für dich erstellen.

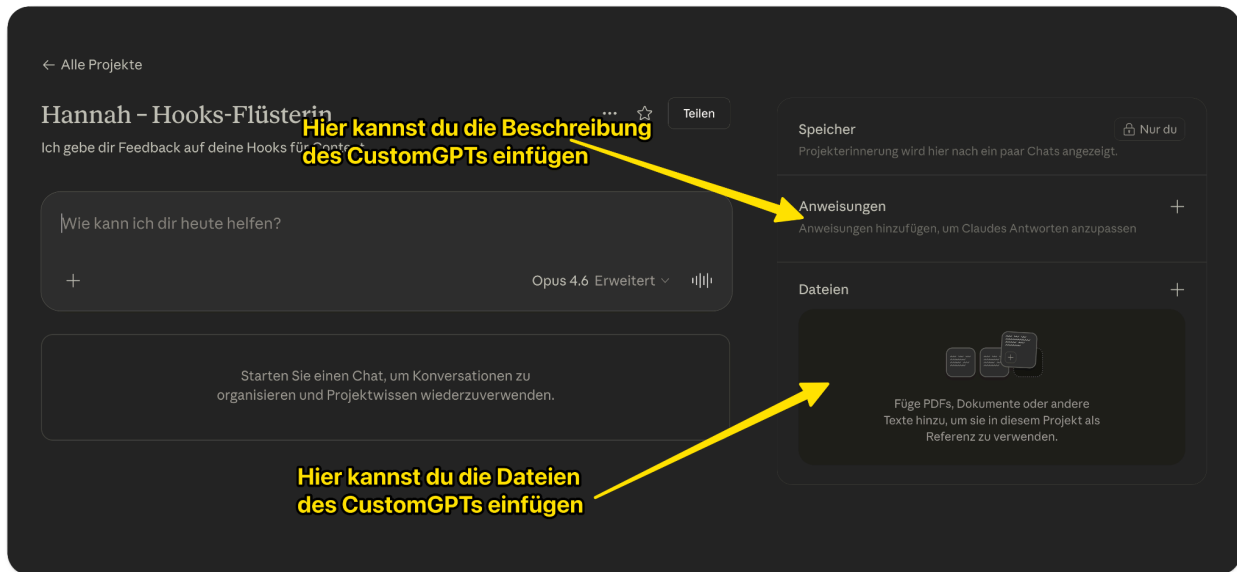
Für ein Projekt: Gehe zu Claude und erstelle ein neues Projekt.



Benenne dein Projekt und erstelle es.



Füge dann die Beschreibung und die Dateien aus dem CustomGPT ein.



Station 3: Deine ChatGPT-Projekte und wichtige Chats migrieren

Vielleicht hast du wichtiges Wissen in Chats oder Projekten gespeichert, das du auch zu Claude rüber ziehen möchtest. So kannst du vorgehen:

Wenn du Wissen aus einem Projekt migrieren möchtest

Öffne das Projekt in ChatGPT und führe diesen Prompt aus:

Erstelle basierend auf allem, was in diesem Projekt besprochen wurde, eine umfassende Zusammenfassung. Das Ziel ist, dass mit der Zusammenfassung eine KI perfekt gebrieft werden kann.

Deine Zusammenfassung soll unter anderem umfassen: den Zweck des Projekts, getroffene Entscheidungen, aktuellen Status, wichtigen Kontext und alle wiederkehrenden Präferenzen oder Anweisungen, die ich gesetzt habe.

Ergänze weitere Informationen, die du für wichtig erachtest.

Du erhältst eine Zusammenfassung. Öffne das Projekt in Claude, in das du die Zusammenfassung übertragen möchtest und führe folgenden Prompt aus:

Ich werde dir eine Zusammenfassung zu lesen geben. Diese umfasst das gespeicherte Wissen aus einem vorherigen Projekt. Bitte lies sie dir aufmerksam durch und aktualisiere deinen Speicher, damit du immer auf dieses Wissen der Zusammenfassung zurückgreifen kannst.

Wenn du Wissen aus einem Chat migrieren möchtest

Öffne den Chat in ChatGPT und führe diesen Prompt aus:

Erstelle basierend auf allem, was in diesem Chat besprochen wurde, eine umfassende Zusammenfassung. Das Ziel ist, dass mit der Zusammenfassung eine KI perfekt gebrieft werden kann.

Deine Zusammenfassung soll unter anderem umfassen: den Zweck des Chats, getroffene Entscheidungen, aktuellen Status, wichtigen Kontext und alle wiederkehrenden Präferenzen oder Anweisungen, die ich gesetzt habe.

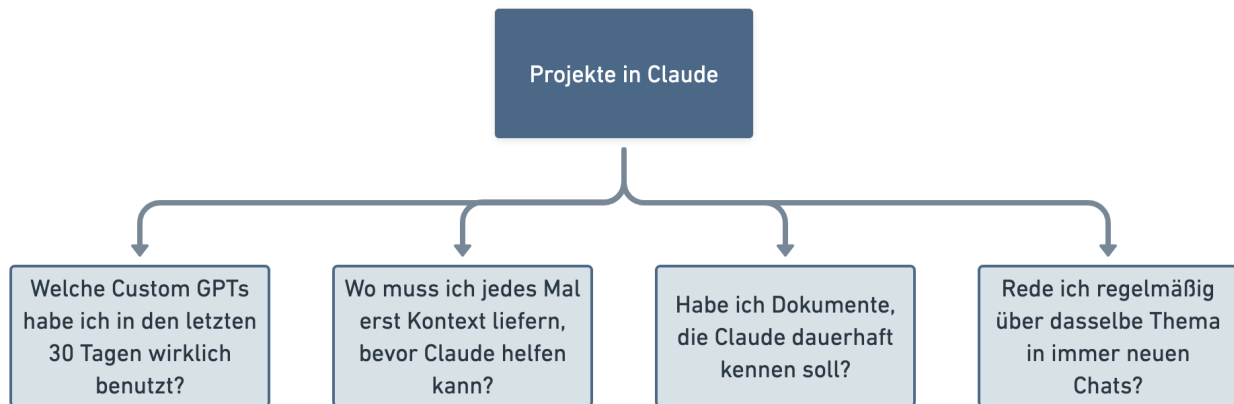
Ergänze weitere Informationen, die du für wichtig erachtest.

Du erhältst eine Zusammenfassung. Öffne Chat in Claude, in den du die Zusammenfassung übertragen möchtest und führe folgenden Prompt aus:

Ich werde dir eine Zusammenfassung zu lesen geben. Diese umfasst das gespeicherte Wissen aus einem vorherigen Chat. Bitte lies sie dir aufmerksam durch, damit du immer auf dieses Wissen der Zusammenfassung zurückgreifen kannst.

Station 4: Deine Arbeitsumgebung in Claude einrichten

Der wichtigste Teil ist geschafft. Dein Wissen ist jetzt in Claude. Jetzt setzt du dein Arbeitsumfeld in Claude auf. Der wichtigste Punkt dabei sind die Projekte. Das folgende Bild hilft dir dabei zu entscheiden, wann du ein Projekt erstellen solltest:



Custom GPTs, die du regelmäßig nutzt, sind der einfachste Startpunkt – sie lassen sich fast 1:1 als Projekt abbilden.

Wiederholter Kontext und Dokumente, die Claude dauerhaft kennen soll, gehören in die Projektbeschreibung bzw. den Wissensbereich – so sparst du dir das Briefing in jedem neuen Chat. Und wenn du merkst, dass sich Chats zum selben Thema häufen, gibt dir ein Projekt den gemeinsamen Rahmen dafür.

Faustregel: Lieber ein Projekt zu viel als zehn Chats ohne roten Faden.

Verdopple deine Produktivität mit Mission KI

In unserer Mitgliedschaft Mission KI zeigen dir Lea Giltjes und ich, wie du Claude zu deinem persönlichen Assistenten und besten Mitarbeiter machst.



Du erfährst außerdem, wie du mit KI schneller Content schreibst, Folien erstellst und wie du es schaffst, dass KI dir die nervigen Routineaufgaben abnimmt, damit du wieder mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge hast.

[Hier kannst du dich unverbindlich auf die Warteliste für Mission KI setzen »](#)

Mission KI hat bereits über 600 Mitglieder!