

WENIGER MENTALLOAD DURCH KI

Anke Schmidt

DOZENTIN & AUTORIN

WAS IST PROMPTING UND WIE NUTZT DU ES?



Eltern sind die besten Prompter*innen,
da sie Meister darin sind, Komplexes
einfach zu vermitteln,
sodass es auch ein Kleinkind versteht.





Basiswissen

Was ist künstliche Intelligenz



Du willst dir deinen Alltag vereinfachen, dafür kannst du Tools wie ChatGPT nutzen.

15 Minuten reichen aus, um dein Basis-Wissen zu erhalten, dass du brauchst um deinen Alltag entspannter zu gestalten und um deinen ersten Prompt zu schreiben. Egal ob du Anfänger*in bist oder schonmal ChatGPT o.ä. genutzt hast.

Was ist KI?

Künstliche Intelligenz ist stark vereinfacht gesagt, so wie du sie nutzen wirst eine digitale Helferin, die mitdenkt. Sie kann Muster erkennen, Informationen verarbeiten und Entscheidungen treffen - alles auf Basis von Daten und Algorithmen.

Wo KI schon genutzt wird?

Vielleicht kennst du Dinge wie Google Maps, Siri, die Empfehlungen von Netflix oder auch Bilderkennungs-Software. Überall hier werden Teile von KI genutzt. Auch die Produktempfehlungen bei großen Online Shops werden nicht mehr manuell gesetzt, sondern auf Basis von Mustern. Aber seit Ende 2022 können wir alle KI auch im Alltag nutzen.

ChatGPT ist seit 2022 öffentlich nutzbar. Du kannst es nutzen um Texte zu korrigieren, dir Sachverhalte einfach erklären zu lassen. Matheaufgaben zu lösen uvm.

Was ist ein Prompt

Vorne weg

Du musst keine Informatiker*in sein um ChatGPT und andere nutzen zu können. Das kann jede*r. Aber du musst das Ergebnis des Tools immer selbst überprüfen.

Die drei Regeln des Prompting

1. garbage in, garbage out - ist eine Redewendung aus der Informatik die nichts anderes heißt als: Was du reingibst, bekommst du auch raus - wenn du schlechten Input lieferst, wirst du auch schlechten Output bekommen. Deshalb ist das Schreiben von guten Prompts wichtig.
2. Du bist die Augen der KI. Wenn du dir von KI-Tools Bilder ausgeben lässt, musst du immer das Ergebnis kontrollieren, weil die KI nichts sehen kann. Datenauswerten ja, aber ob ein Bild gut oder schlechte ist, musst du entscheiden.
3. Behalte deine Daten für dich. Gib keine Firmendaten an die KI, gib die Namen deiner Familie nicht Preis. Behandle die KI wie eine fremde Person die du gerade kennen gelernt hast.

.

Das ist ein Prompt

Ein Prompt ist eine Anweisung. Es kann ein Frage sein oder eine Aufforderung, die nach einem Ergebnis verlangt. Je besser die Anweisung umso besser das Ergebnis. Vielleicht nutzt du eine Suchmaschine, du kannst es ein bisschen damit vergleichen. Richtiges "Suchen" mussten wir alle lernen. Also lernen wie jetzt einfach gute Anweisungen schreiben.

Anweisung formulieren, können Eltern in der Regel ja schon gut.

Gute Prompts schreiben

Die KI muss dich verstehen

Oft reicht es einem Tool wie ChatGPT zu sagen: "Korrigiere im folgenden Text die Rechtschreibung". Dann gibst du ChatGPT einen Text und der wird korrigiert. Geht es aber um komplexere Dinge wie einen Essensplan bei dem einige Faktoren berücksichtigt werden müssen reicht das nicht.

Ein guter Prompt besteht aus 3 Teilen

1. Wer ist ChatGPT

Du gibst der KI vor, in welche Situation sie sich versetzen soll. Das kann das Ergebnis verbessern. Zum Beispiel:

Zum Beispiel:

Stell dir vor du bist die Mutter einer 4 köpfigen Familie. 2 Erwachsene und 2 Kleinkinder 3-5 Jahre alt.

2. Welche Vorgaben gibt es?

Was soll berücksichtigt werden?

2 der Personen essen kein Fleisch.
Es ist wenig Zeit zum kochen.

3. Was ist zu tun?

Hier schreibst du, was du als Ergebnis erhalten willst.

Erstelle einen Essensplan für 1 Woche für alle Personen.



5 Prompts für
mehr Zeit im Alltag

I. Der Essensplan

Was für alle Prompts gilt

Du darfst dir alle Prompts hier raus kopieren und auf deine Familie und Bedürfnisse anpassen. Wenn du es ausprobiert hast und es funktioniert gut. Speichere dir den Prompt auf dem Handy in deinen Notizen oder mach eine WhatsApp Gruppe mit deiner Partner*in. Damit ihr die immer wieder nutzen könnt. Bitte berücksichtige, dass du das Ergebnis immer noch selbst überprüfen musst. Es gibt hier keine Garantie! Wenn du ChatGPT sagst es dürfen keine Erdnüsse mitgekocht werden, prüfe selbst noch einmal ob wirklich keine dabei sind.

Stell dir vor du bist der Papa einer Familie. Die Familie besteht aus 2 Erwachsenen und 2 Kindern im Alter zwischen 5-7 Jahren.

Alle 4 essen vegan. Am liebsten mit regionalen Zutaten.
Bitte erstelle einen Essensplan für die Familie.
Von Mo-Fr soll Mittagessen für eine Person gekocht werden.
Die Kinder essen nicht mit. Bitte berücksichtige, dass es hier ausreicht, wenn zweimal gekocht wird und die anderen Tage, dann davon gegessen werden kann.
Sa und So essen alle 4 Personen mit.

Bitte erstelle einen Essensplan nur für Mittagessen.

Folgende Lebensmittel dürfen nicht verwendet werden:

- Erdnüsse
- Tomaten
- ...

2. Die Einkaufsliste

Mach es dir noch einfacher

Wenn du zufrieden bist mit dem Ergebnis des Essensplans, dann füge noch folgende Anweisung hinzu.

So erhältst du zwei Einkaufslisten. Vielleicht teilt ihr euch das Einkaufen auf? Oder du gehst erst in den Supermarkt und dann auf den Wochenmarkt, mach es dir einfacher.

Erstelle mir passend zu dem Essensplan eine Einkaufsliste mit Mengenangaben.

Bitte teile die Liste so auf:

Alles an Obst und Gemüse was auf dem Wochenmarkt gekauft werden soll, soll in eine extra Liste.

Alles was im Supermarkt gekauft wird in eine andere. Gib den Listen passende Überschriften

Jetzt kopierst du die Einkaufsliste einfach in WhatsApp oder hinterlegst sie im Kalender. Je nach Supermarkt kann ChatGPT die Einkaufsliste in der Reihenfolge der Regale auflisten, oder immerhin nach Warengruppen. So dass niemand 10 Runden durch den Laden drehen muss.

3. Das Kuchen backen...

Kennen wir alle oder?

Irgendein Fest steht an und die Eltern sollen irgendwas Gebackenes oder einen Snack mitbringen. Das ist vielleicht kein riesiger Aufwand, aber auch hier kannst du es dir einfacher machen! Vor allem wenn es Vorgaben rund um Ernährung und Darreichungsform gibt.

Du bist ein Elternteil und musst für das Kindergarten Fest einen Kuchen oder etwas anderes backen.

Es sollte etwas sein, das ohne Teller und Gabel gegessen wird. Bestenfalls einfach so auf der Hand ohne das es viel krümelt. Ohne Servietten oder anderen Müll.

Es sollte für Nussallergiker*innen und vegane Personen geeignet sein. Es sollte relativ schnell gebacken werden können mit wenigen Zutaten.

Bitte gib mir ein Rezept für 20 Portionen. Dazu dann bitte auch eine Einkaufliste mit Mengen Angaben.

Einfach Hilfe im Alltag - falls dein Kind unbedingt Pfannkuchen will, aber du hast weniger Mehl als im Rezept angegeben zu Hause.

Du willst folgendes Rezept backen, hast aber anstatt 300 g Mehl nur 250 g Mehl zu Hause. Bitte rechne die Angaben auf 250 Gramm um:

- 300 g Mehl
- ...
- ...

4. Die Packliste

Kurz vor dem Urlaub...

Stell dir vor du willst für den Urlaub packen und denkst schon seit Wochen daran, an was du alles denken musst. Es geht wirklich einfacher!

Stell dir vor du bist Elternteil und packst für den Sommerurlaub einer 4 köpfigen Familie (2 Erwachsene und 2 Kinder im Alter von 5-7).

Der Urlaub findet im Juli in der Türkei statt. Es ist ein Urlaub am Strand in einem All Inclusive Hotel.

Bitte erstelle eine Packliste mit Mengenangaben. Getrennt für Kinder und Erwachsene. Erst die Kleidung, dann alles andere. Berücksichtige auch die standard Medikamente die man mit Kids dabei haben sollte.

Erweiterungen

Auch hier kannst du Dinge mit reinbringen wie "Ein Wickelkind kommt mit wieviele Windeln müssen dafür eingepackt werden.

Wichtig ist aber auch hier nochmal genau zu schauen, was du und ihr braucht. Die Liste muss mit Sicherheit noch erweitert werden, aber so hilft sie dir nichts zu vergessen.

Und wenn es auf einmal ein Zelt Urlaub ist, sieht das Ergebnis auch schon ganz anders aus.

S. Die Packliste

Wenn es regnet.

Niemand von uns mag es glaube ich, wenn es tagelang regnet. Da ich mir aber auch nicht immer coole Spiele ausdenken kann, nutzen wir ChatGPT.

Stell dir vor du bist Elternteil mit einem 4 jährigen Kind. Es regnet seit 2 Tagen und ihr braucht neue Spiele die ihr zuhause spielen könnt.

Die klassischen Spiele wie Verstecken, Malen, Puzzeln wurden schon alle mehrfach gespielt.

Gib mit bitte 4 kreative Spielideen, die länger als 30 Minuten dauern.

Erweiterungen

Das kannst du natürlich noch erweitern mit Dingen wie "Bewegungsspiele" oder "Spiele die ich als Erwachsene im sitzen spielen kann".

Abschluss

Hast du einen Prompt
geschrieben wegen dem PDF
hier?

MELDE DICH BEI MIR BITTE!

Lass mich wissen ob und wie die dir meine Prompts
geholpen haben. Ich nutze einen Teil davon
regelmäßig im Alltag.

Gibt es noch mehr was du brauchst?



anke_lacht

Folgen