

ChatGPT im Arbeitsalltag

Vom Prompt zum Agenten

Wie du mit ChatGPT präzise arbeitest – und wie du Aufgaben abgibst, die du bisher selbst erledigt hast.

Mark Bottke

MB-Trainings

Version September 2026

Warum es diesen Guide gibt

In meinen Trainings geht es häufig um eine ganz praktische Frage: Wie formuliere ich eine Aufgabe so, dass das Ergebnis wirklich zu dem passt, was ich brauche? Denn oft kommt etwas zurück, das brauchbar ist – aber nicht das Richtige.

Das liegt fast nie am Werkzeug. Es liegt daran, dass niemand uns beigebracht hat, wie man mit so einem System spricht. Wir haben zwanzig Jahre lang gelernt, Suchmaschinen zu bedienen: kurze Stichworte, dann selbst weitersuchen. ChatGPT funktioniert anders. Es ist kein Suchfeld, sondern ein Gegenüber, das genau so gut arbeitet, wie du es briefst.

Dieser Guide fasst zusammen, was ich in Trainings am häufigsten erkläre. Er hält sich eng an die offiziellen Empfehlungen von OpenAI, dem Unternehmen hinter ChatGPT, übersetzt sie aber in deinen Arbeitsalltag: Protokolle, E-Mails, Auswertungen, Recherche, Unterlagen.

Der vierte Teil behandelt etwas, das viele noch gar nicht kennen: Seit ChatGPT nicht mehr nur antwortet, sondern in einem eigenen Arbeitsmodus Dokumente, Tabellen und Präsentationen herstellt, verschiebt sich die eigentliche Kompetenz – weg vom Formulieren einzelner Fragen, hin zum **Delegieren ganzer Aufgaben**. Wer das kann, spart keine Minuten mehr, sondern Stunden.

WIE DU DIESEN GUIDE NUTZT

Lies Teil 1 bis 3 einmal am Stück – das ist das Fundament, dafür brauchst du etwa 25 Minuten. Teil 4 und 5 sind Nachschlagewerk. Alle Vorlagen sind zum Kopieren gedacht: Platzhalter in eckigen Klammern ersetzen, fertig.



Mark Bottke

MB-Trainings

Womit ich arbeite

Kurz zur Einordnung, damit du weißt, worauf sich das hier stützt – und worauf nicht.

ChatGPT im Chat

Denken, fragen, diskutieren, einordnen.

Dazu persönliche Reflexion und die Arbeit mit dem Gedächtnis, das dort über die Zeit entstanden ist. Das ist mein täglicher Einsatz – und der Teil dieses Guides, der aus eigener Erfahrung kommt.

ChatGPT Work und Codex

Den Arbeitsmodus nutze ich derzeit nicht: Was dort beschrieben ist, mache ich mit einem anderen Werkzeug. Codex kenne ich nicht.

Teil 4 ist deshalb **recherchiert, nicht erprobt** – belegt aus OpenAIs eigener Dokumentation.

WARUM ICH DAS GLEICH AM ANFANG SAGE

Ein Guide, der so tut, als käme alles aus der eigenen Praxis, ist angreifbar. Teil 1 bis 3 und Teil 5 stehen auf meiner täglichen Arbeit. Teil 4 steht auf Quellen, die du auf der letzten Seite alle nachlesen kannst. Wo etwas nicht belegt ist, sage ich es an Ort und Stelle.

Zur Kostenfrage

ChatGPT gibt es kostenlos, dazu drei bezahlte Stufen für Einzelpersonen und Business für Organisationen. In Deutschland zeigt OpenAI die Preise direkt in Euro an: **Go** für 8 €, **Plus** für 23 € und **Pro** ab 103 € im Monat. Verbindlich ist, was im Bestellvorgang steht.

Bei den beiden Pro-Stufen ist der Unterschied laut OpenAI ausdrücklich nur die Nutzungsmenge, die Fähigkeiten sind dieselben. Für gelegentliche Fragen reicht der kostenlose Zugang. Für das, was in Teil 4 steht, nicht.

Was dich erwartet

TEIL 1 Die Grundlage

Wie ChatGPT arbeitet – und die eine Frage, bei der sich OpenAIs eigene Empfehlungen widersprechen.

TEIL 2 Die sieben Prinzipien

Das Handwerkszeug. Sieben Stellschrauben, mit denen du aus einer mittelmäßigen Antwort eine verwendbare machst.

TEIL 3 Techniken für anspruchsvolle Aufgaben

Aufbau, Aufgabenteilung, Meta-Prompting, erzwungene Genauigkeit – und wie du deinen eigenen Schreibstil dauerhaft hinterlegst.

TEIL 4 Vom Chat zum Agenten

Der Arbeitsmodus: ChatGPT erstellt Dokumente, Tabellen und Präsentationen, greift auf eure Systeme zu, erledigt Aufgaben nach Zeitplan oder auf Zuruf eines Ereignisses und arbeitet in Tabellen, Folien und im Browser mit. Inklusive der Sicherheits- und Vertraulichkeitsfragen, die dabei wirklich zählen.

TEIL 5 Der Prompt-Baukasten

Sieben fertige Vorlagen für Aufgaben, die in fast jedem Büro anfallen.

ZUR HALTBARKEIT

ChatGPT entwickelt sich schnell – schneller als Claude, wie ich beim Schreiben gemerkt habe: Ein Produkt, das ich aufnehmen wollte, wurde drei Wochen vorher abgeschaltet. Alle Angaben sind auf dem Stand von **September 2026**. Die Prinzipien in Teil 1 bis 3 sind stabil, die Funktionsbeschreibungen in Teil 4 solltest du bei Bedarf gegenprüfen. Wo, steht auf der letzten Seite.

Drei Einstellungen, die du kennen solltest

Bevor es ums Formulieren geht: In der Oberfläche stecken drei Regler, die das Ergebnis oft stärker verändern als jede Umformulierung.

1

Modell

Die aktuelle Familie heißt GPT-5.6 und hat mehrere Ausbaustufen – von sehr schnell und günstig bis zur stärksten Variante für schwierige, lang laufende Arbeit. Die Namen ändern sich mit jeder Generation; entscheidend ist die Logik dahinter: schneller heißt oberflächlicher, gründlicher heißt langsamer.

2

Der Reasoning-Regler

Ein Schieberegler mit den Stufen **Instant**, **Medium**, **High**, **Extra High** und **Pro**. Er bestimmt, wie viel Denkarbeit vor der Antwort steckt. Verfügbar ab dem Plus-Plan; die oberen Stufen erst ab Pro und in den geschäftlichen Plänen. Im kostenlosen Zugang und in Go gibt es stattdessen einen **Think**-Knopf für schwierigere Fragen.

3

Automatisches Nachdenken

ChatGPT schaltet bei komplexen Anfragen von sich aus mehr Denkarbeit zu, auch wenn Instant eingestellt ist. Diese automatischen Zuschaltungen werden **nicht** auf dein Kontingent für manuell gewählte Denkstufen angerechnet. Ein- und ausschalten lässt sich das unter **Einstellungen → Allgemein → Higher intelligence**.

DIE FAUSTREGEL

Instant für Routine, Medium bis High für alles, was du weiterverwendest, die oberen Stufen für Analysen und Entscheidungsvorlagen. OpenAI selbst nennt den Regler eine *Stellschraube zum Feinjustieren* – und warnt ausdrücklich davor, ihn als Hauptmittel zu benutzen, um ein schwaches Ergebnis zu retten. Ein schlechter Auftrag wird durch mehr Denkzeit nicht gut.

Sprich, statt zu tippen

Ich arbeite zu etwa 85 Prozent mit Headset und diktiere meine Aufgaben. Nicht nur aus Bequemlichkeit – sondern weil es genau das leicht macht, worum es in diesem Guide geht.

Alles, was hier über gute Aufträge steht, läuft auf eines hinaus: mehr Kontext mitgeben. Ziel, Zielgruppe, Format, Abnahmekriterien. Getippt sind das ein paar Minuten – und man kürzt sich die Hälfte davon weg, weil man keine Lust hat. Gesprochen ist es eine halbe Minute, und man lässt nichts weg. Der ausführliche Auftrag, den dieser Guide empfiehlt, wird durchs Diktieren überhaupt erst alltagstauglich.

✓ Diktat

Das Mikrofon im Eingabefeld: Du nimmst einen Prompt auf, ChatGPT schreibt ihn mit, und du kannst den Text vor dem Absenden noch ändern.

Das ist der Modus, den ich meine.

Sprachmodus

Ein echtes Gespräch mit gesprochener Antwort, in mehreren Ausbaustufen. Gut zum Durchdenken, mit klaren Zeitkontingenten je nach Plan.

Grenzen: Der neueste Live-Modus funktioniert nicht mit eigenen GPTs – Sprachgespräche mit GPTs laufen über die ältere Ausbaustufe. Im Arbeitsmodus gibt es Sprache nur auf dem Desktop.

PRAXISNOTIZ

Diktierter Text ist unordentlich – Versprecher, Füllwörter, Selbstkorrekturen. Das stört nicht, es zählt der Inhalt und nicht die Form. Und für die Vorlagen aus Teil 5 gilt: das Gerüst einmal einfügen, die Inhalte hineindiktieren.

Wenn du nicht möchtest, dass deine Aufnahmen zur Modellverbesserung genutzt werden: Dafür gibt es einen eigenen Schalter neben der allgemeinen Einstellung. Er gilt allerdings für **alle** Audioaufnahmen, Diktat und Sprachgespräche zusammen.

TEIL 1

Die Grundlage

Warum vage Anfragen zwangsläufig durchschnittliche Ergebnisse liefern – und die eine Frage, bei der sich OpenAls eigene Empfehlungen widersprechen.

Der Sog zur Mitte — warum so viele KI-Texte gleich klingen

Praktikant oder Senior? — wie ausführlich ein Auftrag sein muss

Der Sog zur Mitte

ChatGPT hat aus sehr vielen Texten gelernt, wie Sprache funktioniert. Diese Herkunft hat eine Nebenwirkung: Wenn du keine Richtung vorgibst, landet das Ergebnis dort, wo die meisten Texte liegen. In der Mitte.

Die Mitte ist nicht falsch. Sie ist korrekt, höflich, vollständig – und vollkommen austauschbar. Genau das meinen Leute, wenn sie sagen, ein Text „klingt nach KI“: die glatten Übergänge, die Dreierlisten, das *„In der heutigen schnelllebigen Arbeitswelt ...“*. Das ist kein Fehler des Systems. Das ist die Abwesenheit einer Vorgabe.

OpenAI beschreibt die Konsequenz in einem Satz, der es auf den Punkt bringt: *„Wenn du nicht in ein oder zwei Sätzen beschreiben kannst, wie ein gutes Ergebnis aussieht, kann das Modell es auch nicht zuverlässig treffen.“*

DIE UNBEQUEME KONSEQUENZ

Die Qualität entsteht nicht im Modell. Sie entsteht in deinem Auftrag. Wer eine schwache Antwort bekommt, hat in aller Regel keinen schwachen Assistenten erwischt, sondern einen unklaren Auftrag formuliert. Das ist die gute Nachricht: Es liegt in deiner Hand.

Das ist auch der Grund, warum dieser Guide nicht aus Tricks besteht. Es gibt keine Geheimformel und kein magisches Wort. OpenAI schreibt selbst: *Optimiere auf Klarheit, nicht auf Cleverness.*

Praktikant oder Senior?

Jetzt kommt die Stelle, an der ich dir etwas zumuten muss. OpenAI gibt zwei Empfehlungen, die sich widersprechen – und beide stehen in der offiziellen Dokumentation.

Für Endnutzer im Chat

„Behandle deinen Prompt wie eine Übergabe an einen neuen Praktikanten.“

Aus OpenAIs Prompting-Leitfaden für ChatGPT-Nutzer. Heißt: alles erklären, nichts voraussetzen.

Für Reasoning-Modelle

„Ein Reasoning-Modell ist wie eine erfahrene Kollegin. Du kannst ihr ein Ziel geben und darauf vertrauen, dass sie die Details selbst klärt.“

Aus OpenAIs Prompt-Engineering-Leitfaden. Heißt: Ziel und Grenzen, aber nicht jeden Zwischenschritt.

Beides stimmt – für verschiedene Situationen. Nur löst OpenAI den Widerspruch selbst nicht auf: Der Prompt-Engineering-Leitfaden führt die aktuelle Modellfamilie unter den **GPT-Modellen**, der Reasoning-Leitfaden nennt dieselben Modelle namentlich als **Reasoning-Modelle**. Zwei offizielle Seiten, zwei gegenläufige Einordnungen desselben Modells.

Die praktikable Auflösung

- **Das Ziel, die Grenzen und das Format gehören immer hinein.** Darüber sind sich beide Empfehlungen einig – und das ist der Teil, den die meisten weglassen.
- **Den Lösungsweg gibst du nur vor, wenn du ihn wirklich willst.** Bei niedriger Denkstufe hilft er. Bei hoher Denkstufe schreibst du dem Modell vor, wie es zu denken hat – und verschenkst genau das, wofür du die Stufe hochgestellt hast.
- **Im Zweifel: ausführlicher.** Ein Auftrag mit zu viel Kontext ist selten das Problem. Ein Auftrag mit zu wenig fast immer.

WAS DAS FÜR DIESEN GUIDE BEDEUTET

Die sieben Prinzipien in Teil 2 sind so gebaut, dass sie in beiden Fällen tragen: Sie schärfen **Ziel, Kontext und Abnahme** – nicht den Lösungsweg. Wo eine Empfehlung nur für eine der beiden Situationen gilt, steht es ausdrücklich dabei.

TEIL 2

Die sieben Prinzipien

Sieben Stellschrauben. Keine Tricks, keine Geheimformeln – sondern das, was OpenAI selbst empfiehlt, übersetzt in deinen Arbeitsalltag.

1 — Beschreibe zuerst, was „gut“ heißt

2 — Ein Auftrag, ein Ergebnis

3 — Gliedere statt zu erzählen

4 — Nenne Rolle und Ton konkret

5 — Sag, was du willst – nicht, was du nicht willst

6 — Nenne deine Abnahmekriterien

7 — Erst ohne Beispiele, dann mit

Beschreibe zuerst, was „gut“ heißt

Der wichtigste Satz aus OpenAIs Leitfaden steht nicht bei den Techniken, sondern davor:
Wenn du nicht in ein oder zwei Sätzen beschreiben kannst, wie ein gutes Ergebnis aussieht, kann das Modell es auch nicht zuverlässig treffen.

Das ist eine Zumutung, weil es die Arbeit dorthin verlagert, wo sie hingehört: Bevor du formulierst, musst du wissen, was du willst. Genau daran scheitern die meisten Prompts – nicht an fehlender Kreativität.

✗ Vage

„Schreib eine E-Mail an den Kunden wegen der Verzögerung.“

„Fass das Meeting zusammen.“

✓ Klar

„Schreib eine E-Mail an unseren Kunden [Firma], in der ich die Lieferverzögerung von zwei Wochen ankündige. Gut ist sie, wenn der Kunde den Ersatztermin annimmt, ohne die Zusammenarbeit infrage zu stellen. Maximal 150 Wörter, sachlich, ohne Floskeln.“

„Fass diese Meeting-Notizen zusammen. Gut ist die Zusammenfassung, wenn jemand, der nicht dabei war, danach weiß, was entschieden wurde und was er selbst tun muss.“

Beachte den Unterschied zum üblichen Ratschlag „sei konkret“: Es geht nicht nur um mehr Details, sondern um ein **Gütekriterium**. Nicht nur, was drinstehen soll – sondern woran man erkennt, dass es funktioniert hat.

DIE VORAB-CHECKLISTE

OpenAI empfiehlt, sich vor dem Tippen vier Fragen zu stellen: Welchen Kontext braucht das Modell? Welches *eine* Ergebnis will ich? Welches Format und welche Länge? Und: Woran werde ich beurteilen, ob es gut ist?

Ein Auftrag, ein Ergebnis

Der häufigste Fehler bei Fortgeschrittenen ist nicht der zu knappe Prompt, sondern der zu volle. Man packt eine Aufgabe hinein, dann noch eine, dann drei Sonderfälle – und bekommt zu allem etwas Halbes.

OpenAI ist da ungewöhnlich deutlich: *Ein einzelner Prompt kann nur begrenzt viel leisten. Wenn du einen Prompt immer weiter ausdehnst, um mehr Aufgaben, mehr Formate und mehr Sonderfälle unterzubringen, bekommst du eher oberflächliche, uneinheitliche oder unvollständige Ergebnisse.*

✖ Überfrachtet

„Analysiere die Kundenbefragung, schreib eine Zusammenfassung für die Leitung, leite Maßnahmen ab, priorisiere sie nach Aufwand und mach mir daraus gleich noch die Folien für den Lenkungsreis.“

✔ Zerlegt

„Schritt 1: Analysiere die Befragung. Welche drei Themen kommen am häufigsten vor, mit Anzahl der Nennungen?“

„Schritt 2: Leite zu jedem Thema zwei Maßnahmen ab.“

„Schritt 3: Schreib daraus die Vorlage.“

Der Gewinn ist nicht nur die bessere Qualität am Ende. Es ist die Möglichkeit, **nach jedem Schritt zu korrigieren**. Wenn Schritt 1 ein Thema übersieht, ergänzt du es, bevor darauf aufgebaut wird. Bei einem einzigen großen Prompt merkst du den Fehler erst in den fertigen Folien.

DIE MERKREGEL

Ein Prompt, ein Deliverable. Kleinerer Zuschnitt bedeutet mehr Tiefe und weniger Überraschungen. Wenn du beim Schreiben merkst, dass du „und dann noch“ tippst, ist das das Signal, den Prompt zu teilen.

Gliedere statt zu erzählen

Sobald ein Auftrag mehrere Zutaten hat – Hintergrund, Aufgabe, Material, Rahmenbedingungen – wird ein langer Fließtext unübersichtlich. Für ChatGPT genauso wie für dich.

OpenAI empfiehlt dafür eine schlichte Gliederung mit **Überschriften**, und zwar ausdrücklich in Kombination: Markdown-Überschriften für die Struktur, spitze Klammern dort, wo klar werden muss, wo ein mitgeliefertes Dokument anfängt und aufhört.

Kontext

Wir stellen im November unsere Zeiterfassung um. Betroffen sind 120 Mitarbeitende an drei Standorten. Der Betriebsrat hat zugestimmt, die Belegschaft weiß noch nichts.

Aufgabe

Schreib die erste Ankündigung an alle Mitarbeitenden.

Weitere Angaben

Ziel: Die Leute sollen den Termin kennen und wissen, dass ihre Zeitkonten unverändert übernommen werden.

Zielgruppe und Ton: gemischte Belegschaft, sachlich und ruhig, kein Werbetext.

Format: maximal 200 Wörter, drei Absätze, Betreffzeile davor.

Grenzen: keine Zusagen zu Schulungsterminen, die stehen noch nicht fest.

Abnahme: Gut ist sie, wenn keine Rückfragen zur Sicherheit der erfassten Stunden kommen.

WARUM DAS WIRKT

Die Überschriften trennen sauber, was sonst verschwimmt: Hintergrund von Aufgabe, Material von Anweisung, Wunsch von Grenze. Für einfache Anfragen brauchst du das nicht – für alles, was du **wiederholt** machst, lohnt es sich doppelt: So ein Gerüst ist eine Vorlage, die du beim nächsten Mal nur neu befüllst.

OpenAI relativiert die Reihenfolge übrigens selbst – die optimale Abfolge könne je nach Modell variieren. Nimm die Gliederung also als Gerüst, nicht als Gesetz.

Nenne Rolle und Ton konkret

Ein Satz zu Beginn verändert Wortwahl, Perspektive und Prüfmaßstab der gesamten Antwort. Nicht weil ChatGPT „so tut als ob“, sondern weil eine Rolle festlegt, worauf geachtet wird.

Wichtig ist die **Spezifität** – und hier hat OpenAI eine Warnung, die man selten liest: *Breite Etiketten wie „freundlich“ oder „empathisch“ können mehrdeutig sein. Beschreibe stattdessen die Schreibentscheidungen, die deinen Ton ausmachen.*

✕ Etikett

„Schreib freundlich und professionell.“

Kann alles heißen – von Duzen mit Ausrufezeichen bis zur steifen Höflichkeitsformel.

✓ Beschreibung

„Kurze Sätze. Aktiv statt passiv. Keine Ausrufezeichen. Der Empfänger wird gesiezt. Probleme werden benannt, nicht umschrieben. Keine Adjektive ohne Zahl dahinter.“

Jede Zeile ist eine Entscheidung, die sonst der Durchschnitt trifft.

Bei der Rolle gilt dasselbe. „*Du bist Experte*“ bringt wenig, weil es keinen Blickwinkel festlegt. Ein brauchbares Rollenbeispiel aus OpenAIs eigenem Leitfaden lautet: „*Du bist ein klarer, knapper Schreibassistent. Erfinde keine Fakten. Wenn Informationen fehlen, triff keine Annahmen.*“

PRAXISTIPP

Denselben Text von zwei Rollen prüfen zu lassen, ist eine der günstigsten Qualitätskontrollen, die es gibt. Einmal aus Sicht der Zielgruppe, einmal aus Sicht des schärfsten Kritikers im Haus.

Sag, was du willst – nicht, was du nicht willst

Viele Prompts bestehen aus langen Verbotslisten. Das Problem: Eine Verneinung sagt nur, wohin es nicht gehen soll. Sie sagt nicht, wohin stattdessen. In OpenAIs – inzwischen älteren – Prompting-Empfehlungen steht es knapp: *Statt nur zu sagen, was nicht zu tun ist, sag, was stattdessen zu tun ist.*

✗ Schwach

„Benutze keine Aufzählungszeichen.“

„Mach es nicht zu lang.“

„Klinge nicht so werblich.“

✓ Stark

„Schreib in durchgehenden Absätzen, fließende Prosa.“

„Maximal 120 Wörter, drei kurze Absätze.“

„Sachlich und nüchtern, wie eine interne Notiz an Kollegen.“

DER GRUND, WARUM DAS HIER BESONDERS ZÄHLT

OpenAI schrieb zur Einführung von GPT-5: *Schlecht gebaute Prompts mit widersprüchlichen oder vagen Anweisungen können GPT-5 stärker schaden als anderen Modellen.* Die Kehrseite derselben Eigenschaft: *GPT-5 befolgt Anweisungen mit chirurgischer Präzision.* Die Beobachtung stammt aus dem Leitfaden zu jener Generation – die Eigenschaft ist den Nachfolgern aber erhalten geblieben.

Wer also „halte es kurz“ schreibt und drei Zeilen später „gehe ausführlich auf alle Punkte ein“, bekommt kein Mittelmaß, sondern ein Ergebnis, das mit dem Widerspruch ringt. Lies deine Prompts einmal auf Widersprüche durch – das ist bei ChatGPT lohnender als anderswo.

Nenne deine Abnahmekriterien

Dieses Prinzip wird fast immer übersprungen – und es ist der größte Hebel, den dieser Guide zu bieten hat. Du sagst nicht nur, was entstehen soll, sondern **woran man erkennt, dass es fertig und richtig ist**.

OpenAI listet auf, was in diesen Abschnitt gehört: Ziel, Zielgruppe und Ton, Format und Länge, was berücksichtigt werden muss und was ignoriert werden darf, unverhandelbare Vorgaben – und ausdrücklich *Abnahmekriterien: wie du entscheiden wirst, ob es richtig ist*.

Abnahme

Fertig ist der Text, wenn:

- die Kernaussage in den ersten drei Zeilen steht
- jede Zahl eine Quelle und ein Datum hat
- kein Satz drinsteht, den man in jedem beliebigen Unternehmen so schreiben könnte
- die Länge unter 200 Wörtern bleibt

Prüfe dein Ergebnis vor der Ausgabe gegen diese Liste und sag mir, welcher Punkt am knappsten war.

DER DOPPELTE NUTZEN

Die Liste steuert nicht nur das Ergebnis – sie steuert auch **deine Prüfung**. Statt einen fertigen Text durchzulesen und ein diffuses Gefühl zu haben, hast du vier Punkte zum Abhaken. Und der letzte Satz sorgt dafür, dass du erfährst, wo es gehakt hat.

Besonders wichtig wird das in Teil 4: Ein Agent, der stundenlang selbstständig arbeitet, braucht ein Kriterium, wann er fertig ist. Ohne das läuft er, bis ihm etwas einfällt.

Erst ohne Beispiele, dann mit

Beispiele sind mächtig: Du kannst fünf Minuten damit verbringen, deinen Schreibstil zu beschreiben – oder du gibst zwei Beispiele. Nur ist die Reihenfolge hier eine andere, als man erwartet.

OpenAI empfiehlt für die denkstarken Modelle ausdrücklich: *Probiere es zuerst ohne Beispiele, dann mit. Reasoning-Modelle brauchen oft keine Beispiele, um gute Ergebnisse zu liefern. Schreib deine Prompts also zunächst ohne.* Erst wenn die Anforderungen an die Ausgabe komplexer werden, lohnen sich Beispiele.

Ohne Beispiel reicht meist

Standardaufgaben mit klarem Format: Protokoll, Zusammenfassung, Übersetzung, Auswertung. Beschreibe das Format – das genügt.

Mit Beispiel lohnt sich

Alles mit einer **Hausform**, die man nicht beschreiben kann: eure Statusmeldungen, eure Betreffzeilen, euer Angebotsdeutsch, dein persönlicher Stil.

DIE WARNUNG DAZU

Wenn du Beispiele gibst, wirken sie stark. Ist dein Beispiel mittelmäßig, wird das Ergebnis mittelmäßig. Nimm nicht das erstbeste, sondern zwei oder drei richtig gute – und wähle sie **unterschiedlich**: OpenAI empfiehlt, eine Bandbreite möglicher Eingaben zu zeigen, nicht dreimal denselben Fall.

Eine konkrete Anzahl nennt OpenAI übrigens nicht – nur „eine Handvoll“. Zwei bis drei sind in der Praxis ein guter Startpunkt.

Die sieben Prinzipien auf einen Blick

Zum Heraustrennen, Ausdrucken oder Abfotografieren. Wenn eine Antwort nicht überzeugt, geh diese Liste durch – in neun von zehn Fällen fehlt einer dieser Punkte.

Prinzip	Die Frage, die du dir stellst
1 · Was heißt „gut“	Kann ich in zwei Sätzen sagen, wie ein gelungenes Ergebnis aussieht?
2 · Ein Ergebnis	Steckt hier nur eine Aufgabe drin – oder habe ich „und dann noch“ getippt?
3 · Gegliedert	Sind Kontext, Aufgabe und Rahmen getrennt, oder ist alles ein Absatz?
4 · Rolle und Ton	Habe ich den Ton beschrieben – oder nur ein Etikett wie „freundlich“ vergeben?
5 · Positiv formuliert	Sage ich, was ich will? Und widerspricht sich nichts?
6 · Abnahme	Woran erkennt ChatGPT – und ich –, dass es fertig und richtig ist?
7 · Beispiele	Braucht es hier wirklich Beispiele? Und wenn ja: sind meine gut und verschieden?

NICHT JEDES MAL ALLE SIEBEN

Für „*Wie schreibt man Rhythmus?*“ brauchst du keins davon. Die Prinzipien lohnen sich, sobald das Ergebnis Arbeit ist, die du sonst selbst gemacht hättest. Als Faustregel: Wenn du die Antwort weiterverwendest, statt sie nur zu lesen, lohnt sich die Extraminute.

Techniken für anspruchsvolle Aufgaben

Sieben Werkzeuge für die Fälle, in denen ein guter Satz nicht mehr reicht.

1 — Der Prompt-Aufbau als Vorlage

2 — Nicht „denk Schritt für Schritt“

3 — Lange Dokumente auswerten

4 — Lass ChatGPT deinen Prompt bauen

5 — Genauigkeit erzwingen

6 — Dein eigener Testfall

7 — Deine Stimme treffen

Der Prompt-Aufbau als Vorlage

Prinzip 3 hat die Gliederung eingeführt. Hier ist sie als vollständiges Gerüst, das du für jede wiederkehrende Aufgabe einmal befüllst und dann behältst.

```
# Rolle
[WER SOLL ANTWORTEN UND WORAUF ACHTET DIESE PERSON]
Erfinde keine Fakten. Wenn Informationen fehlen, triff keine
Annahmen, sondern frag nach.

# Kontext
[HINTERGRUND: WAS IST DIE LAGE, WAS IST VORHER PASSIERT,
WER LIEST DAS]

# Aufgabe
[GENAU EINE AUFGABE, ALS ERGEBNIS FORMULIERT]

# Material
<dokument>
[TEXT ODER DATEI]
</dokument>

# Weitere Angaben
Ziel: [WAS SOLL DAS ERGEBNIS BEWIRKEN]
Zielgruppe und Ton: [BESCHREIBUNG, KEIN ETIKETT]
Format und Länge: [GENAU]
Grenzen: [WAS AUF KEINEN FALL]

# Abnahme
Fertig ist es, wenn [PRÜFBARE KRITERIEN].
Prüfe dein Ergebnis dagegen und nenne den schwächsten Punkt.
```

WARUM MARKDOWN UND SPITZE KLAMMERN GEMISCHT

OpenAI empfiehlt beides nebeneinander: Überschriften mit # gliedern den Prompt, spitze Klammern markieren, wo ein **mitgeliefertes Dokument** anfängt und aufhört. Ohne diese Markierung verschwimmt fremder Text mit deiner Anweisung – und ChatGPT muss raten, was Auftrag ist und was Material.

Nicht „denk Schritt für Schritt“

Das ist der Ratschlag, der in fast jedem Prompting-Kurs steht – und den OpenAI für die denkstarken Modelle ausdrücklich für überflüssig erklärt.

Wörtlich heißt es in der Dokumentation: *Vermeide Chain-of-Thought-Prompts. Da diese Modelle intern schlussfolgern, ist es unnötig, sie aufzufordern, „Schritt für Schritt zu denken“ oder „ihre Begründung zu erklären“.* Dazu passend: *Halte Prompts einfach und direkt.*

Beachte die Wortwahl: **unnötig**, nicht schädlich. Es ist kein Fehler – es ist verschenkter Platz und in schlechten Fällen eine Einengung. Wer vorschreibt, in welchen Schritten gedacht werden soll, verhindert bessere Wege.

✗ Überflüssig

„Denk Schritt für Schritt nach und erkläre deine Überlegungen, bevor du antwortest.“

Wird intern ohnehin getan. Kostet nur Platz.

✓ Wirksam

„Vergleiche die drei Angebote über eine Laufzeit von drei Jahren, nicht nur im ersten Jahr. Nenne zu jedem Anbieter, wo das Risiko bei uns liegt. Sag am Ende, was gegen die Option spricht, die auf den ersten Blick am besten aussieht.“

Legt nicht den Denkweg fest, sondern den Prüfumfang.

DER UNTERSCHIED IN EINEM SATZ

Schreib nicht vor, **wie** gedacht werden soll – sondern **worüber**. Der Denkweg ist Sache des Modells, der Prüfumfang ist deiner. Und wenn du wirklich mehr Denktiefe brauchst: dafür gibt es den Regler aus dem Kapitel „Drei Einstellungen“, nicht den Prompt.

Die Frage nach dem Gegenargument im rechten Beispiel ist übrigens der wertvollste Satz des ganzen Prompts. Sie verhindert, dass du eine gut formulierte Bestätigung deiner eigenen Vorannahme bekommst.

Lange Dokumente auswerten

ChatGPT kann umfangreiche Dokumente verarbeiten: Verträge, Studien, Protokollsammlungen, ganze Handbücher. Wie viel genau hineinpasst, hängt von Modell und Denkstufe ab – und die riesigen Kontextfenster, die man in Ankündigungen liest, gelten für die Programmierschnittstelle, nicht für das Chatfenster. Im Zweifel lieber ein Dokument nach dem anderen.

EINE EHRLICHKEIT VORWEG

Für die Frage, ob langes Material besser an den Anfang oder ans Ende des Prompts gehört, gibt es in OpenAIs aktueller Dokumentation **keine** Empfehlung aus Qualitätsgründen. Die einzige Positionierungsregel, die dort steht, betrifft Kosten in der Programmierschnittstelle und ist für dich im Chat ohne Bedeutung. Was folgt, ist deshalb Praxis, nicht Zitat.

1

Material auszeichnen

Jedes Dokument in eigene spitze Klammern mit Namen. Wenn du drei Angebote vergleichst, verschwimmen sie sonst zu einem Textblock und Aussagen landen beim falschen Anbieter.

2

Erst zitieren, dann bewerten

Der wirksamste Einzelgriff: Lass zuerst die relevanten Stellen wörtlich heraussuchen und dann erst schlussfolgern. Das erdet die Antwort im Text – und du kannst jede Aussage nachprüfen. Es entspricht direkt OpenAIs eigener Empfehlung, *nach Quellen zu fragen oder wörtlich aus dem mitgelieferten Material zitieren zu lassen*.

3

Lücken als Befund verlangen

Sag ausdrücklich, was passieren soll, wenn das Dokument zu einem Punkt schweigt. Sonst wird geschätzt statt gemeldet.

```
<dokument name="Angebot Anbieter A"> ... </dokument>
<dokument name="Angebot Anbieter B"> ... </dokument>
```

Zitiere zuerst aus beiden Dokumenten die Stellen zu Laufzeit, Kündigungsfrist und Preisanpassung – mit Angabe, aus welchem Dokument sie stammen. Vergleiche sie erst danach. Wenn ein Dokument zu einem Punkt nichts sagt, schreib das hin.

Lass ChatGPT deinen Prompt bauen

Der schnellste Weg zu besseren Prompts führt nicht über Auswendiglernen. OpenAI empfiehlt das ausdrücklich und liefert sogar den Prompt dafür mit – in ihrem Leitfaden heißt der Abschnitt „Nutze ChatGPT, um dir beim Prompten zu helfen“.

DER VORSCHLAG AUS OPENAIS LEITFADEN, ÜBERSETZT

Hilf mir, einen Prompt zu bauen, den ich einem KI-Sprachmodell geben kann. Ich füge unten meinen Entwurf ein – stell mir dazu Fragen und schreib danach einen sauberen Prompt, der zusammenfasst, was wir besprochen haben.

[DEIN ENTWURF]

Der entscheidende Teil ist **„stell mir Fragen“**. Die Rückfragen sind das eigentliche Lernmaterial: Sie zeigen dir genau, welche Information du gewohnheitsmäßig weglässt. Nach drei, vier Durchgängen brauchst du die Technik seltener, weil du die Fragen vorwegnimmst.

WANN SICH DAS NICHT LOHNT

OpenAI nennt drei Fälle ausdrücklich: wenn die Aufgabe ohnehin einfach ist und du den Prompt direkt schreiben kannst; wenn das, was fehlt, gar kein besserer Prompt ist, sondern **das richtige Material**; und wenn du versuchst, dich mit einem Prompt aus unklaren Anforderungen herauszuschreiben – der Zuschnitt kommt zuerst. Kein Prompt der Welt ersetzt das Dokument, das du nicht hochgeladen hast.

Und dann: aufheben. Ein Prompt, der einmal funktioniert hat, ist Arbeitsmaterial. Hinterleg ihn dauerhaft – in den benutzerdefinierten Anweisungen oder in einem Projekt (Teil 4). Die meisten Menschen formulieren dieselbe Aufgabe zwanzigmal neu.

Genauigkeit erzwingen

ChatGPT kann sich irren, und es tut das mitunter überzeugend. OpenAI formuliert das selbst ungeschönt: *Das Modell kann auch bei falschen Antworten hohe Sicherheit ausdrücken.*
Und: *Nutze ChatGPT als ersten Entwurf, nicht als endgültige Quelle.*

Dagegen hilft kein Vertrauen, sondern Technik. Vier Bausteine, die OpenAI empfiehlt – alle vier kosten dich eine Zeile:

- **Quellen verlangen.** Zu jeder Aussage die Quelle, bei Zahlen zusätzlich das Datum. Bei mitgeliefertem Material: wörtlich daraus zitieren lassen.
- **Unsicherheit kennzeichnen lassen.** „*Markiere alles Unsichere mit (zu prüfen).*“ Damit wird aus einem homogenen Text eine Landkarte mit Warnschildern.
- **Selbstprüfung anfordern.** „*Bevor du fertig bist, liste alle Annahmen auf, die du getroffen hast.*“
- **Qualitäts-Checkliste ans Ende.** „*Stell sicher, dass die Ausgabe X, Y und Z enthält und A und B vermeidet.*“

Nenne zu jeder Aussage die Quelle mit Link und Datum.
Bevorzuge Daten aus den letzten 24 Monaten.
Markiere alles Unsichere mit (zu prüfen).
Liste am Ende die Annahmen auf, die du getroffen hast.
Wenn du etwas nicht belegen kannst, schreib das hin –
eine Lücke ist ein brauchbares Ergebnis, eine erfundene
Zahl ist es nicht.

FÜR ECHTE RECHERCHE: DAS EINGEBAUTE WERKZEUG

Für belegte Antworten gibt es **Deep Research**. Es fragt vor dem Start nach, zeigt dir einen Rechercheplan, den du ändern kannst, und liefert Ergebnisse mit Quellenangaben plus einem Verzeichnis der genutzten Quellen. Für alles, was Folgen hat, ist das der bessere Weg als eine normale Chatantwort.

Dein eigener Testfall

Die ehrlichste Technik in diesem Guide, und die unbequemste: Statt zu vertrauen oder zu misstrauen, **miss nach**. OpenAI beschreibt das Verfahren in zwei Sätzen.

1

Fünf bis zehn Fragen sammeln, deren Antwort du kennst

Aus deinem eigenen Fachgebiet. Sachen, bei denen du sofort merkst, ob etwas falsch ist – Zahlen aus dem letzten Bericht, Regelungen aus eurem Haus, Details eines Vorgangs, den du begleitet hast.

2

Beantworten lassen und vergleichen

Nicht überfliegen – Punkt für Punkt gegenprüfen. Du wirst zwei Dinge lernen: wo das Werkzeug verlässlich ist, und woran man eine unsichere Antwort erkennt, bevor man sie nachprüft.

3

Den Test aufheben

Neues Modell, neue Version, neuer Plan – dieselben zehn Fragen. Das ist der einzige Weg, Veränderungen zu bemerken, statt sie zu vermuten.

WARUM DAS MEHR BRINGT ALS JEDER TEST IM INTERNET

Veröffentlichte Vergleiche messen allgemeine Aufgaben. Dich interessiert aber nur eine Frage: Taugt es für *meine* Arbeit? Diese Frage kann dir niemand außer dir selbst beantworten – und zehn Fragen sind in einer halben Stunde beantwortet.

Deine Stimme treffen

Die häufigste Klage in meinen Trainings: „*Das klingt nicht nach mir.*“ Sie ist berechtigt – und lösbar. Nicht, indem du deinen Stil beschreibst, sondern indem du ihn **analysieren lässt** und das Ergebnis dauerhaft hinterlegst.

1

Material sammeln

Fünf bis zehn Texte, die du selbst geschrieben hast und gut findest. E-Mails, Berichte, Beiträge – Hauptsache echt und Hauptsache von dir.

2

Analysieren lassen

ChatGPT beschreibt dein Muster präziser, als du es selbst könntest – weil es zählt, was du nicht bemerkst: Satzlängen, Übergänge, Lieblingswörter, wie du Kritik verpackst.

3

In die benutzerdefinierten Anweisungen

Dort gilt es dauerhaft in jedem Chat, ohne dass du etwas auswählen musst. Der Platz reicht: 1.500 Zeichen im kostenlosen Zugang und in Go, 5.000 ab Plus.

```
<texte> [5-10 EIGENE TEXTE EINFÜGEN] </texte>
```

Analysiere meinen Schreibstil anhand dieser Texte. Beschreibe:

- typische Satzlänge und Satzbau
- Wortwahl: welche Wörter kommen vor, welche nie
- wie ich anfangen und wie ich schließe
- wie ich Kritik oder schlechte Nachrichten formuliere

Formuliere das Ergebnis als Anleitung unter 1.500 Zeichen, die ich in die benutzerdefinierten Anweisungen übernehmen kann. Nenne auch drei Dinge, die ich NICHT tue – als Abgrenzung.

DER UNTERSCHIED ZUM BESCHREIBEN

Wenn du deinen Stil selbst beschreibst, schreibst du auf, wie du *gerne* klingen würdest. Die Analyse zeigt, wie du *tatsächlich* klingst. Das ist der ganze Trick.

TEIL 4

Vom Chat zum Agenten

Bis hierher ging es darum, bessere Antworten zu bekommen. Ab hier geht es darum, Arbeit abzugeben.

Drei Modi — Chat, Work und Codex

Der Arbeitsmodus — fertige Dokumente statt Text zum Kopieren

Kontext — Anweisungen, Gedächtnis, Projekte

Erweiterungen — Plugins, eigene GPTs, Workspace-Agenten

Zeitsteuerung — nach Plan und auf Zuruf eines Ereignisses

Andere Oberflächen — Tabellen, Folien und Browser

Sicherheit — die Fragen, die dabei wirklich zählen

Drei Modi, ein Fenster

ChatGPT besteht inzwischen aus drei Betriebsarten, zwischen denen du oben im Fenster umschaltest. Wer das nicht weiß, benutzt für alles den Chat – und wundert sich, warum er Ergebnisse von Hand zusammenbaut.

Chat

Für schnelle, gesprächsartige Unterstützung und alltägliche Fragen. Antwort im Fenster.

Work

Ein Agent für längere, mehrstufige Arbeit und fertige Ergebnisse. Recherche, Analyse, Dokumente.

Codex

Für Softwareentwicklung und technische Arbeit. Nur in der Desktop-App auswählbar.

	Chat	Work
Du lieferst	eine Frage	ein Ziel und das Material
Du bekommst	eine Antwort im Fenster	eine fertige Datei
Die Schritte	machst du	plant ChatGPT
Dauer	Sekunden	Minuten bis Stunden
Deine Rolle	fragen, weiterverarbeiten	beauftragen, freigeben, prüfen

DIE KOMPETENZ VERSCHIEBT SICH

Beim Chatten ist die Kernfähigkeit *präzise fragen*. Beim Agenten ist sie **sauber delegieren**. Wer schon einmal eine Aufgabe an einen neuen Mitarbeiter übergeben hat, kann das bereits – und kennt auch den Fallstrick: Wer zu vage delegiert, bekommt etwas zurück, das nicht passt, und hat mehr Arbeit als vorher.

Wichtig, falls du älteres Material liest: Den früheren „Agent-Modus“ gibt es nicht mehr. OpenAI verweist für mehrstufige Aufgaben ausdrücklich auf Work.

Work: fertige Ergebnisse statt Text

Work ist der Modus, in dem ChatGPT nicht mehr nur antwortet, sondern arbeitet. Du beschreibst ein Ergebnis – und bekommst eine Datei.

Was dabei herauskommt

- **Dokumente** als Word-Datei oder Google-Dokument
- **Tabellen** als Excel-Datei oder Google-Tabelle
- **Präsentationen** als PowerPoint oder Google-Präsentation
- **Websites** und kleine Anwendungen, die sich veröffentlichen und teilen lassen – das allerdings nur in bestimmten Plänen und zum Start weder im europäischen Wirtschaftsraum noch in der Schweiz oder Großbritannien

Was du wissen musst

- **Verfügbarkeit:** auf Web und Mobil für berechnete kostenpflichtige Pläne, in der Desktop-App je nach Plan und Organisation. Der Rollout läuft nach OpenAIs eigener Aussage noch, es kann also sein, dass du es noch nicht siehst.
- **Lokale Dateien nur auf dem Desktop.** Dort öffnest du einen Ordner und gibst gezielt die Dateien frei, die die Aufgabe braucht. Über Web und Mobil kommt Work **nicht** an Dateien auf deinem Rechner.
- **Wo die Arbeit läuft:** Web und Mobil in der Cloud, lokal gestartete Sitzungen bleiben auf deinem Rechner.
- **Kontingent:** Work teilt sich das Nutzungskontingent mit Codex. Plus und Pro können Zusatzguthaben kaufen, statt den Plan zu wechseln.
- **Eingreifen:** Du kannst den Fortschritt verfolgen, Rückfragen beantworten, **die Richtung ändern** und wichtige Aktionen freigeben.

ERSTER AUFTRAG ZUM AUSPROBIEREN

„In diesem Ordner liegen Rechnungen als PDF. Erstelle mir eine Tabelle mit Datum, Rechnungsnummer, Absender und Betrag – eine Zeile pro Rechnung, sortiert nach Datum. Leg sie als neue Datei im selben Ordner ab. Ändere nichts an den PDFs. Sag mir am Ende, bei welchen Rechnungen du dir bei einem Feld unsicher warst.“

Der Agenten-Auftrag: vier Bausteine

Ein Agenten-Auftrag ist kein längerer Prompt, sondern ein anders gebauter. OpenAI beschreibt in seinem Lernangebot genau die richtige Denkhilfe: *Überleg dir, was du klären würdest, bevor du Arbeit an einen Menschen übergibst.*

1

Das Ziel – als Ergebnis, nicht als Tätigkeit

Nicht „schau dir die Reisekostenbelege an“, sondern „erstelle eine Übersicht aller Reisekosten des dritten Quartals nach Mitarbeiter und Kostenstelle, als Tabelle“.

2

Das Material – wo es liegt und was gilt

Welcher Ordner, welche Dateien, welches angebundene System. Und die Ausnahmen: „Belege unter 10 Euro ignorieren, Entwürfe im Unterordner ,alt‘ nicht berücksichtigen.“

3

Die Grenzen – wann innehalten, wann stoppen

„Originaldateien nicht verändern, Ergebnisse als neue Datei anlegen. Nichts versenden. Bei Unklarheiten nachfragen statt schätzen.“ Dieser Baustein wird am häufigsten vergessen und ist der wichtigste.

4

Das Fertig-Kriterium

Prinzip 6, jetzt mit echten Folgen. „Fertig ist es, wenn jeder Beleg genau einer Kostenstelle zugeordnet ist und die Summe mit der Buchhaltung übereinstimmt. Zeig mir am Ende, welche Belege du nicht zuordnen konntest.“

DER SATZ, DER AM MEISTEN ÄRGER ERSPART

„Zeig mir am Ende, wo du unsicher warst.“ Ein Agent, der zehn von zehn Punkten selbstbewusst abhakt, ist gefährlicher als einer, der zwei Zweifel meldet. Du willst die Zweifel sehen.

Anweisungen, Gedächtnis, Persönlichkeit

Dauerhafter Kontext hat bei ChatGPT drei Ebenen, und die meisten kennen nur eine davon. Zusammen entscheiden sie darüber, ob du dich ständig wiederholst oder nicht.

1

Benutzerdefinierte Anweisungen

Ein Text, der in *jedem* Chat mitläuft. Wer du bist, woran du arbeitest, wie du Ergebnisse haben willst, eure Abkürzungen. Zu finden unter **Einstellungen → Personalisierung**, auf dem Handy unter **ChatGPT anpassen**. Platz: 1.500 Zeichen im kostenlosen Zugang und in Go, 5.000 ab Plus. In allen Plänen verfügbar.

2

Gedächtnis

ChatGPT pflegt selbstständig eine Zusammenfassung dessen, was es über dich weiß, und kann zusätzlich frühere Chats heranziehen. Beides schaltest du unter **Personalisierung → Memory** ein und aus. Wichtig: **Ausschalten löscht nichts** – bestehende Einträge musst du gesondert entfernen.

3

Persönlichkeit und Feinregler

Voreingestellte Tonlagen von sachlich bis trocken, dazu einzelne Schieber für Wärme, Begeisterung, Überschriften und Listen sowie Emojis. Wer sich über zu viele Zwischenüberschriften ärgert, stellt sie hier ab statt in jedem Prompt.

DER BESTE FUNDORT FÜR ANWEISUNGEN

Alles, was du zum dritten Mal korrigierst, gehört in die benutzerdefinierten Anweisungen statt in den nächsten Prompt. Der praktikable Weg ist umgekehrt zum Plan: erst arbeiten, dann beim Wiederholen ertappen, dann ergänzen. Nach zwei Wochen steht das Wesentliche.

Projekte: Kontext, der mitwächst

Die meisten arbeiten mit ChatGPT wie mit einem Automaten: Frage rein, Antwort raus, nächster Chat, alles vergessen. Ein **Projekt** beendet das. Es ist ein abgegrenzter Arbeitsbereich, der Chats, Dateien und eigene Anweisungen zu einem Vorgang zusammenhält.

Was du wissen musst

- **In allen Plänen verfügbar**, weltweit, und die Anzahl der Projekte ist nicht begrenzt.
- **Dateien pro Projekt**: 5 im kostenlosen Zugang, 25 in Go und Plus, 40 in den übrigen Plänen. Höchstens 10 Dateien gleichzeitig hochladbar.
- **Projektanweisungen überschreiben** innerhalb des Projekts deine globalen benutzerdefinierten Anweisungen. Das ist ein Vorteil und eine Stolperfalle zugleich – wenn dein Stilprofil global hinterlegt ist, gilt es im Projekt nicht mehr automatisch.
- **Projektgedächtnis**: Chats können sich auf andere Unterhaltungen desselben Projekts beziehen, aber nicht darüber hinaus. Bei geteilten Projekten ist das verpflichtend und lässt sich nicht umstellen.

EINE FALLE BEI GEPLANTEN AUFGABEN

Legst du in einem Projekt eine geplante Aufgabe an, kann diese **nicht** auf die dort hochgeladenen Dateien zugreifen. Das ist kontraintuitiv und kostet sonst eine Stunde Fehlersuche.

Der Effekt zeigt sich nicht am ersten Tag, sondern nach zwei Wochen: Du hörst auf, dieselben fünf Sätze immer wieder zu tippen.

Plugins: Zugriff auf eure Systeme

Hier haben sich die Begriffe verschoben. Was früher **Connectors** hieß, heißt heute **Apps** – die Verbindung zu einem einzelnen Dienst. Darüber liegt seit Kurzem eine zweite Ebene: Ein **Plugin** bündelt Anweisungen, eine oder mehrere Apps und weitere Fähigkeiten zu einem fertigen Arbeitsbereich. Das frühere App-Verzeichnis wurde durch das Plugin-Verzeichnis ersetzt; bestehende Verbindungen blieben davon unberührt.

Namentlich dokumentiert sind unter anderem Google Drive, Gmail, Slack, GitHub, Canva und SharePoint. Eine vollständige Liste veröffentlicht OpenAI nicht – maßgeblich ist das Verzeichnis in der Anwendung selbst. Manche Einträge tragen ein Prüfsiegel.

Verbinden

Verzeichnis öffnen, Plugin auswählen, **Verbinden** anklicken und den Anmeldevorgang des jeweiligen Dienstes durchlaufen.

DIE WICHTIGSTE EIGENSCHAFT – GENAU GELESEN

OpenAI formuliert vorsichtig: *Die Berechtigungen einer Anwendung gewähren ihr keinen neuen Zugriff.* Was verfügbar ist, ergibt sich aus drei Dingen zusammen: der Anwendung selbst, der Freigabe, die du beim Verbinden erteilt hast, und den Vorgaben deiner Organisation. Die Rechte im Quellsystem gelten weiter und werden nicht erweitert.

- In **Business**-Umgebungen sind Apps standardmäßig aktiv. Neue **Enterprise- und Edu**-Umgebungen starten mit einer ausgewählten Teilmenge; alles Weitere gibt die Administration frei.
- Administratoren können **Lese- und Schreibaktionen getrennt** freigeben und den Zugriff auf bestimmte Ordner oder Ablagen begrenzen.
- Über den offenen Standard **MCP** lassen sich eigene Systeme anbinden – voller Umfang inklusive Schreibaktionen derzeit in den geschäftlichen Plänen. Ein Thema für eure IT, nicht für dich.

Eigene GPTs und Workspace-Agenten

Hier hat sich etwas Grundlegendes geändert, das viele noch nicht wissen – und das in älteren Anleitungen falsch steht.

NEUE GPTS KANN MAN PRIVAT NICHT MEHR ANLEGEN

OpenAI schreibt ausdrücklich: *Das Erstellen und Veröffentlichen neuer GPTs ist auf persönlichen ChatGPT-Konten nicht verfügbar – auch nicht in Free, Go, Plus und Pro.* Neue GPTs bauen können nur noch Menschen in **Business-, Enterprise- und Edu-Umgebungen**. **Bestehende** GPTs bleiben für ihre Ersteller weiter bearbeitbar, und benutzen darf sie weiterhin jeder.

Wenn du also ein eigenes GPT für euer Angebotsformat bauen willst und ein privates Konto hast: Das geht nicht mehr. Der Weg für dich sind stattdessen **Projekte** und **benutzerdefinierte Anweisungen** von der vorigen Seite – die decken dasselbe Bedürfnis ab, nur ohne Weitergabe.

Der Nachfolger für Organisationen

Workspace-Agenten sind das, was aus der Idee geworden ist: Agenten für wiederkehrende Aufgaben und Abläufe, die eine Organisation zentral baut und verteilt.

- Verfügbar in **Business und Enterprise**; bei Enterprise zum Start abgeschaltet.
- Anbindbar an Kalender, Ablagen und Chatwerkzeuge, dazu eigene Systeme über MCP.
- Zwei Anmeldearten: **jeder meldet sich selbst an** oder eine **gemeinsame Verbindung** – für letztere warnt OpenAI ausdrücklich, dafür ein Dienstkonto zu verwenden und kein persönliches.
- Für schreibende Aktionen gilt standardmäßig „**immer fragen**“. Das sollte man so lassen.
- Sie laufen nach Zeitplan weiter, auch wenn du offline bist.

Aufgaben, die von selbst laufen

Der letzte Schritt der Delegation. ChatGPT kennt dafür zwei Arten – und die zweite kennen die wenigsten.

Nach Zeitplan

Unter **Geplant** legst du eine Aufgabe an, alternativ formulierst du sie einfach im Chat. Benachrichtigungen richtest du unter **Einstellungen → Benachrichtigungen** ein, per Push, E-Mail oder beides.

- **Rhythmus:** im kostenlosen Zugang höchstens einmal täglich und nur in groben Zeitfenstern wie „vormittags“. In den bezahlten Plänen bis stündlich und mit genauen Uhrzeiten.
- **Wie viele gleichzeitig aktiv:** 3 in Free und Go, 5 in Plus, 10 in Business und Edu, 15 in Pro und Enterprise.
- **Nicht unterstützt:** Sprachchats und GPTs.

Auf Zuruf eines Ereignisses

Ereignisgesteuerte Aufgaben laufen im Arbeitsmodus und reagieren auf Aktivität in **Gmail, Slack oder GitHub** – eine neue Mail, eine Nachricht in einem Kanal, Bewegung an einem Pull Request. Der Auftrag besteht aus **Auslöser, Bedingung und Anweisung**.

- Verfügbar ab **Plus** aufwärts, nicht in Free und Go.
- Höchstens **30 Auslösungen pro Stunde** und 720 pro Tag über alle Aufgaben.
- Anlegen und Ändern nur im Web oder auf dem Handy – die Desktop-App zeigt sie nur an.
- Bei Slack muss **@ChatGPT** in jeden überwachten Kanal eingeladen werden.

VORSICHT BEIM TEILEN

Wer einen Link zu deiner Aufgabe bekommt, kann sich eine **eigene Kopie** anlegen. Übertragen werden dabei weder deine Dateien noch Zugänge noch dein Gedächtnis – wohl aber **der Anweisungstext selbst**. Lies ihn durch, bevor du teilst.

ChatGPT in Tabellen und Folien

Du musst nicht für jede Kleinigkeit in die ChatGPT-Oberfläche wechseln. Für zwei Office-Programme gibt es Erweiterungen von OpenAI selbst, die als Seitenleiste direkt in der Datei sitzen.

ChatGPT für Excel und Google Sheets

Liest und ändert Tabellenblätter, Formeln, Werte, Formatierung und Diagramme – auch in großen Dateien mit mehreren Registern. Gerechnet wird in der Arbeitsmappe, nicht geschätzt.

Verfügbar in allen Stufen; im kostenlosen Zugang und in Go begrenzt.

ChatGPT für PowerPoint

Präsentationen anlegen, ändern, verstehen und aufräumen. Die Folienstruktur bleibt bearbeitbar. Dateien lassen sich als Kontext anhängen.

Weltweit in allen Stufen verfügbar.

Einrichten: In Excel unter *Start* → *Add-ins* nach ChatGPT suchen, hinzufügen, mit dem eigenen Konto anmelden. In Google Sheets über das Menü *Erweiterungen*. In Organisationen mit Rollenrechten muss die Administration das Add-in freigeben; wo der Microsoft-Store gesperrt ist, kann sie es auch intern verteilen.

ACHTE AUF DEN HERAUSGEBER, NICHT AUF DEN NAMEN

Im Microsoft-Marktplatz stehen zahlreiche Erweiterungen mit sehr ähnlichen Namen von Drittanbietern. Das offizielle Add-in heißt schlicht **ChatGPT** und wird von **OpenAI** herausgegeben. Prüf das vor dem Installieren.

Was es nicht gibt – und was stattdessen

- **Für Word und Outlook gibt es kein Add-in von OpenAI.** Word-Dateien kann ChatGPT trotzdem erzeugen – im Arbeitsmodus, nur eben nicht in Word selbst.
- **Umgekehrt geht es doch:** Über Apps in ChatGPT lassen sich SharePoint, OneDrive für Arbeit oder Schule, Outlook-Mail und -Kalender sowie Teams anbinden. Gearbeitet wird dann aber *in ChatGPT*, nicht im jeweiligen Programm. Private OneDrive-Konten sind ausgenommen.
- **Grenzen der Tabellen-Erweiterung:** eigener Gesprächsverlauf getrennt vom normalen Chat, kein Zugriff auf das Gedächtnis, und Fortgeschrittenes wie Makros, Power Query oder Pivot-Datenmodelle wird nicht durchgängig unterstützt.

ChatGPT im Browser

Hier hat sich im Sommer 2026 alles verschoben. OpenAIs eigener Browser **Atlas** wurde am 9. August abgeschaltet – gut vier Wochen nach der Ankündigung. Die Funktionen sind aber nicht verschwunden, sondern auf drei Wege verteilt worden.

1

Die Browser-Erweiterung

Für Chrome, Edge, Brave, Opera und Vivaldi. Sie liest die geöffnete Seite mit und bietet in den meisten dieser Browser eine Seitenleiste. **Die Desktop-App muss dafür laufen** – die Erweiterung allein genügt nicht.

2

Der eingebaute Browser in der Desktop-App

Auf macOS und Windows. Er benutzt ein **eigenes Profil**, teilt also weder deine Tabs noch deine Anmeldungen. Gedacht zum Mitverfolgen: Du siehst zu, kannst Seiten kommentieren und eingreifen. Dateien hochladen kann ChatGPT dort nicht.

3

Der Cloud-Browser

Ein Browser auf einem entfernten Rechner, den der Arbeitsmodus für dich bedient – auch wenn du den Laptop zuklappst. Verfügbar in den kostenpflichtigen Plänen außer Go; bei Enterprise muss die Administration ihn freigeben. Anmeldungen auf Webseiten sind auf Plus und Pro beschränkt und in Enterprise- und Edu-Umgebungen gar nicht möglich.

FREIGABE PRO SEITE – UND EINE WARNUNG VON OPENAI

Zugriff wird je Website erteilt: einmalig, für diese Seite, für alle Seiten oder abgelehnt. Für den Browserverlauf gibt es bewusst **keine** Dauerfreigabe. Beim Cloud-Browser rät OpenAI von der Einstellung „immer erlauben“ ausdrücklich ab.

Und zur Prompt Injection aus Teil 4 sehr deutlich: *Eine Website-Freigabe erlaubt ChatGPT, mit dieser Seite zu arbeiten – sie macht den Inhalt der Seite nicht vertrauenswürdig und billigt nicht jede Aktion.* Zugangsdaten gibst du im Browser ein, niemals im Chat.

Und sonst

- **Slack:** ChatGPT als App im Kanal, ab Plus. Für Workspace-Agenten, die nach Zeitplan laufen und Ergebnisse posten, braucht es Business, Edu oder Enterprise – und einen bezahlten Slack-Plan.
- **Auf dem Mac:** Die Desktop-App kann mit geöffneten Programmen zusammenarbeiten – Notizen, Editoren, Terminals – und Dateien direkt bearbeiten, mit Änderungsansicht vor der Übernahme. Für Windows ist das nicht dokumentiert; dort gibt es ein Schnellzugriffsfenster über **Alt + Leertaste**.

Sicher arbeiten mit Agenten

Sobald ChatGPT eigenständig handelt, entstehen zwei Fragen, die es im Chat nicht gab:

Was darf es lesen? und **Was darf es tun?** Riskant wird es erst, wenn beides zusammenkommt.

DAS RISIKO, DAS MAN KENNEN MUSS: EINGESCHLEUSTE ANWEISUNGEN

OpenAI beschreibt Prompt Injection als Angriff, bei dem *ein Dritter – weder du noch die KI – das Modell in die Irre führt, indem er bösartige Anweisungen in den Gesprächskontext einschleust*. Eine Webseite, eine Mail, ein fremdes Dokument kann Text enthalten, der wie eine Anweisung an ChatGPT aussieht.

OpenAI baut Schutz dagegen ein, schreibt aber selbst: *beseitigen nicht alle Risiken*.

Vier Regeln von OpenAI – und zwei aus der Praxis

- **Zugriff kleinhalten.** *Beschränke den Zugriff eines Agenten auf genau die Daten, die er für die Aufgabe braucht.*
- **Keine pauschalen Aufträge.** OpenAI nennt ein Beispiel: „*Sieh meine E-Mails durch und tu, was nötig ist*“ mache es versteckten Anweisungen leichter, das Modell in die Irre zu führen. Stattdessen: konkrete Aufträge, kein weiter Spielraum.
- **Vor der Bestätigung prüfen,** ob die Aktion richtig aussieht und ob du mit den Informationen einverstanden bist, die dabei geteilt werden.
- **Auf dem Laufenden bleiben** – die Schutzmechanismen ändern sich, und was heute abgefangen wird, war es gestern noch nicht.

Zwei weitere Regeln stammen nicht von dieser Seite, sondern aus OpenAIs Hinweisen zum inzwischen abgelösten Agenten – sie sind trotzdem gute Gewohnheiten: **unnötige Anwendungen abschalten** und sich nach getaner Arbeit abmelden, sowie **sofort stoppen**, wenn etwas verdächtig wirkt.

Für besonders sicherheitsbewusste Umgebungen gibt es zusätzlich einen **Lockdown-Modus**, der den Zugriff auf externe Systeme stark einschränkt. OpenAI schreibt selbst dazu, er sei *für die meisten Nutzer nicht nötig*.

Und die Regel über allen: **Die Verantwortung für das Ergebnis bleibt bei dir.** Ein Agent ist ein Werkzeug, keine Instanz, an die man Verantwortung abgeben kann.

Vertraulichkeit im Firmenkontext

Die Frage kommt in jedem Training, meist erst in der Pause: „Darf ich das da überhaupt reinkopieren?“ Bei ChatGPT gibt es dazu eine Voreinstellung, die man kennen muss.

DIE WICHTIGSTE EINSTELLUNG DIESES GUIDES

In den privaten Plänen – kostenlos, Go, Plus, Pro – werden deine Gespräche **standardmäßig zur Modellverbesserung genutzt**. Das ist eine Voreinstellung, keine Zustimmung, die du erteilt hast. Abschalten lässt sie sich unter **Einstellungen** → **Datenkontrollen**, die Option heißt sinngemäß „Das Modell für alle verbessern“. Für Audioaufnahmen gibt es einen eigenen Schalter, der Diktat und Sprachgespräche zusammen betrifft.

In den geschäftlichen Plänen ist es umgekehrt. OpenAI schreibt für Business, Enterprise, Edu und die Programmierschnittstelle: *Wir trainieren unsere Modelle standardmäßig nicht mit euren Daten* – es sei denn, ihr stimmt ausdrücklich zu. Gelöschte Unterhaltungen werden dort binnen 30 Tagen entfernt, soweit keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht besteht.

1

Welcher Zugang ist das?

Stellt dein Arbeitgeber den Zugang, ist die Rechtsgrundlage dort geregelt. Ein privates Konto für dienstliche Unterlagen zu benutzen, ist dagegen fast immer die falsche Entscheidung – schon wegen der Voreinstellung oben.

2

Was sagt eure eigene Regelung?

Eine KI-Richtlinie oder Betriebsvereinbarung geht allem vor, was in diesem Guide steht. Gibt es sie nicht, ist die Frage danach der sinnvollere erste Schritt als das Hochladen.

3

Geht es auch ohne die heiklen Teile?

Namen, Kundennummern und Beträge durch Platzhalter ersetzen. Für Struktur, Formulierung und Auswertungslogik ändert das am Ergebnis nichts. Für Einzelfälle gibt es zusätzlich **temporäre Chats**, die weder Gedächtnis nutzen noch eines anlegen.

TEIL 5

Der Prompt-Baukasten

Sieben Vorlagen für Aufgaben, die in fast jedem Büro anfallen. Kopieren, Platzhalter in eckigen Klammern ersetzen, loslegen.

1 — Aus Meeting-Notizen werden Ergebnisse

2 — Die schwierige E-Mail

3 — Ein langes Dokument auswerten

4 — Recherche mit belastbaren Quellen

5 — Zahlen auswerten und aufbereiten

6 — Der Agenten-Auftrag für einen Ordner

7 — Der wiederkehrende Wochenbericht

Aus Meeting-Notizen werden Ergebnisse

Die häufigste Nacharbeit überhaupt – und die, bei der am meisten verlorengeht. Diese Vorlage trennt sauber zwischen dem, was entschieden wurde, und dem, was jemand tun muss.

Rolle

Du bist eine erfahrene Projektassistentin. Du erkennst zuverlässig, was eine Entscheidung ist, was eine Aufgabe und was nur Gerede war. Erfinde nichts, was nicht in den Notizen steht.

Aufgabe

Erstelle aus den Notizen unten ein Ergebnisprotokoll.

Material

<notizen>

[DEINE ROHNOTIZEN ODER DAS TRANSKRIPT EINFÜGEN]

</notizen>

Format

1. Entscheidungen – je eine Zeile, im Präsens, ohne Begründung
2. Aufgaben – Tabelle: Was | Wer | Bis wann
3. Offene Punkte – nur die, die eine Entscheidung brauchen
4. Unklar – wo die Notizen nicht eindeutig sind

Kein Fließtext, keine Einleitung, keine Zusammenfassung.

Abnahme

Wenn kein Verantwortlicher genannt wurde, schreib "offen" – rate nicht. Wenn keine Frist genannt wurde, schreib "keine Frist". Fertig ist es, wenn jemand, der nicht dabei war, danach weiß, was entschieden wurde und was er selbst tun muss.

WARUM ABSCHNITT 4 DER WICHTIGSTE IST

Der Block „Unklar“ ist die eigentliche Arbeitserleichterung. Er zeigt dir in dreißig Sekunden, wo du im Meeting nicht genau genug zugehört hast – und was du klären musst, bevor du das Protokoll verschickst.

Die schwierige E-Mail

Absage, Verzögerung, Preiserhöhung, Widerspruch gegen einen Vorgesetzten. Die Mails, an denen man eine halbe Stunde sitzt. Der entscheidende Baustein ist das Ziel: Was soll der Empfänger *nach* dem Lesen tun oder fühlen?

Kontext

Empfänger: [WER, WELCHE ROLLE, WELCHES VERHÄLTNIS ZU MIR]

Vorgeschichte: [WAS BISHER PASSIERT IST]

Die Nachricht: [WAS ICH MITTEILEN MUSS]

Aufgabe

Schreib diese E-Mail. Gib mir zwei Fassungen: eine direktere und eine diplomatischere.

Weitere Angaben

Ziel: Nach dem Lesen soll der Empfänger [WAS TUN ODER DENKEN].

Auf keinen Fall soll er [WAS BEFÜRCHTEN ODER TUN].

Ton: Kurze Sätze. Aktiv statt passiv. Keine Ausrufezeichen.

Ich stehe zu der Sache und entschuldige mich nicht für Dinge, die nicht mein Fehler sind. Kein Weichspülen, keine Härte.

Format: Betreffzeile plus maximal 150 Wörter. Die Kernaussage im ersten Absatz, nicht am Ende. Schluss mit genau einer konkreten Bitte oder einem konkreten Angebot.

Abnahme

Fertig ist sie, wenn der Empfänger nach dem ersten Absatz weiß, worum es geht, und am Ende genau eine Sache zu tun hat.

DANACH DER ZWEITE SCHRITT

„Lies die gewählte Fassung noch einmal aus Sicht des Empfängers. An welcher Stelle würde er sich angegriffen fühlen oder etwas missverstehen?“ – Das findet die eine Formulierung, die sonst eine Woche Ärger macht.

Ein langes Dokument auswerten

Vertrag, Studie, Angebot, Gutachten. Beachte die Reihenfolge aus Teil 3: erst zitieren lassen, dann bewerten.

Rolle

[Z. B.: Du bist Einkäuferin und prüfst Rahmenverträge mit Dienstleistern auf Risiken für den Auftraggeber.]

Material

<dokument>

[DOKUMENT EINFÜGEN ODER DATEI HOCHLADEN]

</dokument>

Aufgabe

Arbeite in zwei Schritten.

Schritt 1: Zitiere wörtlich alle Stellen zu diesen Punkten – mit Angabe von Abschnitt oder Seite:

[PUNKT 1, Z. B. Haftung]

[PUNKT 2, Z. B. Kündigungsfristen]

[PUNKT 3, Z. B. Preisanpassung]

Schritt 2: Bewerte erst danach jeden Punkt. Was bedeutet er konkret für uns? Wo ist er üblich, wo ungewöhnlich?

Wo würdest du nachverhandeln?

Abnahme

Wenn das Dokument zu einem Punkt nichts sagt, schreib das ausdrücklich hin. Eine fehlende Regelung ist ein Befund, kein Grund zum Schätzen. Markiere Unsicheres mit (zu prüfen).

BITTE ERNST NEHMEN

Das ist eine Vorstrukturierung, keine Rechtsberatung. Bei allem mit Rechtsfolgen prüfst du die zitierten Stellen im Original – und holst dir bei Bedarf fachlichen Rat. Der Nutzen liegt darin, dass du in fünf Minuten weißt, wo du genau hinschauen musst.

Recherche mit belastbaren Quellen

Für echte Recherche nimm **Deep Research** – es liefert Quellenangaben von Haus aus und zeigt dir vorher einen Plan, den du ändern kannst. Diese Vorlage schärft ihn nach.

Aufgabe

Recherchiere: [DEINE FRAGESTELLUNG]

Kontext

Das Ergebnis geht an [WEN] und dient [WELCHER ENTSCHEIDUNG].

Regeln

- Nenne zu jeder Aussage die Quelle mit Link und Datum.
- Für jede Zahl: Quelle und Datum. Bevorzuge Daten aus den letzten 24 Monaten.
- Trenne sauber: Was ist belegt, was ist deine Einschätzung?
- Wenn Quellen sich widersprechen, zeig den Widerspruch, statt dich für eine Seite zu entscheiden.
- Markiere alles Unsichere mit (zu prüfen).
- Wenn du etwas nicht belegen kannst, schreib das hin. Eine Lücke ist ein brauchbares Ergebnis, eine erfundene Zahl ist es nicht.
- Bevorzuge Primärquellen vor Zusammenfassungen Dritter.

Format

Kurzantwort in drei Sätzen. Danach die Details mit Belegen. Ganz am Ende: die Annahmen, die du getroffen hast, und was ich prüfen sollte, bevor ich mich darauf verlasse.

DIE REGEL, DIE MAN NICHT WEGDELEGIEREN KANN

OpenAI schreibt es selbst: *Prüfe Zitate, Daten, technische Angaben und Verweise auf externe Dokumente immer nach.* Genau deshalb steht die Quellenpflicht oben im Prompt – nicht damit es seriöser aussieht, sondern damit das Nachprüfen dreißig Sekunden dauert statt einer halben Stunde.

Zahlen auswerten und aufbereiten

Für Tabellen – Umsätze, Stunden, Tickets, Reisekosten. Am besten im Arbeitsmodus, dann bekommst du eine fertige Datei statt einer Beschreibung.

Material

[DATEI HOCHLADEN ODER ORDNER NENNEN]

Aufbau: [WELCHE SPALTEN BEDEUTEN WAS, BESONDERHEITEN]

Aufgabe

Werte die Daten aus und beantworte:

1. [DEINE ERSTE FRAGE]
2. [DEINE ZWEITE FRAGE]
3. Was fällt dir auf, wonach ich nicht gefragt habe?

Regeln

- Nenne bei jeder Zahl, aus welchen Zeilen sie stammt.
- Zeig mir zuerst, wie viele Datensätze du gefunden hast und wie viele du wegen fehlender Werte ausschließen musstest.
- Bei Unstimmigkeiten: melden, nicht stillschweigend bereinigen.
- Verändere die Originaldatei nicht. Ergebnisse als neue Datei.

Format

Eine Tabellendatei mit den Auswertungen, dazu im Chat eine Zusammenfassung in fünf Sätzen für die Leitung.

Abnahme

Fertig ist es, wenn die Summe der ausgewerteten Zeilen plus der ausgeschlossenen Zeilen die Gesamtzahl ergibt.

DIE ZEILE, DIE DEN UNTERSCHIED MACHT

„Bei Unstimmigkeiten: melden, nicht stillschweigend bereinigen.“ Ohne diesen Satz werden fehlerhafte Zeilen oft einfach übersprungen – und deine Summe stimmt nicht mit der Buchhaltung überein, ohne dass jemand weiß, warum. Die Abnahmeregeln darunter macht genau das prüfbar.

Der Agenten-Auftrag für einen Ordner

Die Vorlage für den Arbeitsmodus. Sie folgt den vier Bausteinen aus Teil 4: Ziel, Material, Grenzen, Fertig-Kriterium. Für lokale Ordner brauchst du die Desktop-App.

```
# Ziel
[DAS ERGEBNIS, NICHT DIE TÄTIGKEIT - z. B.:
Eine Übersichtsdatei aller Angebote des Jahres mit Kunde,
Datum, Summe und Status, sortiert nach Datum.]

# Material
Ordner: [WELCHER ORDNER]
Enthalten: [WAS DORT LIEGT UND IN WELCHEN FORMATEN]
Ausnahmen: [WAS NICHT BERÜCKSICHTIGT WERDEN SOLL]

# Grenzen
- Originaldateien nicht verändern, nicht verschieben,
  nicht löschen.
- Ergebnisse als neue Datei im selben Ordner.
- Nichts versenden, nichts außerhalb dieses Ordners anfassen.
- Bei Unklarheiten nachfragen statt schätzen.
- Frag mich, bevor du etwas tust, das sich nicht
  rückgängig machen lässt.

# Abnahme
Fertig ist es, wenn [PRÜFBARES KRITERIUM].
Zeig mir am Ende:
- wie viele Dateien du verarbeitet hast
- welche du übersprungen hast und warum
- wo du dir unsicher warst
```

BEIM ERSTEN MAL

Lass die Aufgabe zuerst auf einer Handvoll Dateien laufen, nicht auf allen dreihundert. Stimmt das Ergebnis, wiederholst du denselben Auftrag für den ganzen Ordner. Das kostet fünf Minuten und erspart im Zweifel eine Stunde Aufräumen.

Der wiederkehrende Wochenbericht

Für eine geplante Aufgabe. Weil sie ohne dich läuft, muss der Auftrag **vollständig** sein – es ist niemand da, der Rückfragen beantwortet.

Aufgabe

Erstelle den Wochenbericht für [BEREICH/PROJEKT].

Quellen

[WELCHE ANGEBUNDENEN SYSTEME ODER ABLAGEN,
UND WELCHER ZEITRAUM – z. B. die letzten sieben Tage]

Inhalt

1. Was ist diese Woche fertig geworden?
2. Was ist ins Stocken geraten – und woran?
3. Welche Entscheidungen stehen nächste Woche an?
4. Zahlen: [WELCHE KENNZAHLEN, VERGlichen MIT WANN]

Format

Eine Seite. Pro Abschnitt maximal fünf Stichpunkte.
Beginne mit dem, was Aufmerksamkeit braucht – nicht
chronologisch.

Regeln

- Wenn eine Quelle nicht erreichbar ist: im Bericht vermerken,
nicht weglassen.
- Wenn eine Woche nichts passiert ist, schreib das hin.
Erfinde keine Aktivität.
- Bericht nur ablegen, nicht versenden.

ZWEI FALLEN BEI GEPLANTEN AUFGABEN

Projektdateien sind tabu. Legst du die Aufgabe in einem Projekt an, kommt sie an die dort hochgeladenen Dateien nicht heran. Nenne die Quellen also ausdrücklich.

Automatisch erstellen ja, automatisch verschicken nein – zumindest so lange, bis du ein paar Ausgaben gesehen hast. Ein Bericht, den niemand vor dem Versand liest, ist irgendwann falsch, ohne dass es jemandem auffällt.

Fünf Sätze, die bleiben sollten

1

Beschreibe zuerst, was „gut“ heißt

Wenn du das nicht in zwei Sätzen kannst, kann ChatGPT es auch nicht treffen. Das ist keine Prompting-Technik, sondern Denkarbeit, die dir ohnehin niemand abnimmt.

2

Ein Auftrag, ein Ergebnis

Der häufigste Fehler bei Fortgeschrittenen ist der überfrachtete Prompt. Teilen bringt mehr Tiefe – und die Möglichkeit, nach jedem Schritt zu korrigieren.

3

Nicht den Denkweg vorschreiben, sondern den Prüfumfang

„Denk Schritt für Schritt“ ist bei den heutigen Modellen überflüssig. Sag stattdessen, worüber nachgedacht werden soll – und frag nach dem Gegenargument.

4

Delegieren ist die neue Kernkompetenz

Sobald ChatGPT eigenständig arbeitet, zählt nicht mehr die perfekte Frage, sondern der saubere Auftrag: Ziel, Material, Grenzen, Fertig-Kriterium. Dieselbe Fähigkeit, die gute Führungskräfte auszeichnet.

5

Die Verantwortung bleibt bei dir

Das Modell kann auch bei falschen Antworten hohe Sicherheit ausdrücken – das schreibt OpenAI selbst. Prüfen, hinterfragen, Fundstellen nachlesen ist kein Misstrauen, sondern die Arbeit, die dir bleibt. Und sie ist die wertvollere.

Die ersten vier Wochen

Wissen wird nicht durch Lesen zur Fähigkeit. Wenn du nach diesem Guide genau eine Sache tust, dann diese: Nimm dir pro Woche einen Punkt vor. Mehr nicht.

Woche	Was du machst
Woche 1 Datenkontrollen	Öffne einmal bewusst die Einstellungen: Wird mit deinen Eingaben trainiert? In den privaten Plänen ist das voreingestellt. Entscheide das selbst, statt es zu vermuten – fünf Minuten, einmalig.
Woche 2 Abnahme	Nimm eine Aufgabe, die du ohnehin hast. Formuliere sie einmal wie gewohnt – und einmal mit einem Abschnitt „Abnahme“. Vergleiche die Ergebnisse. Dieser Vergleich überzeugt mehr als jeder Guide.
Woche 3 Deine Stimme	Erstelle dein Stilprofil nach Technik 7 und trag es in die benutzerdefinierten Anweisungen ein. Ab jetzt klingen deine Texte nach dir, ohne dass du es je wieder erwähnst.
Woche 4 Dein Testfall	Sammle fünf bis zehn Fragen, deren Antwort du kennst, und lass sie beantworten. Du lernst dabei mehr über die Verlässlichkeit als aus jedem veröffentlichten Vergleich – und hast einen Test, den du bei jedem Update wiederholen kannst.

UND WENN ETWAS NICHT FUNKTIONIERT?

Dann liegt es fast immer an einem der sieben Prinzipien. Geh die Merkkarte am Ende von Teil 2 durch, statt denselben Prompt ein viertes Mal leicht verändert abzuschicken. In neun von zehn Fällen fehlt das Ziel, der Kontext oder die Abnahme.

Wie dieser Guide entstanden ist

Ich lege das offen, weil es dazugehört – und weil bei diesem Guide mehr davon abhängt als beim Schwesterband über Claude.

1

Die Quellen

Alle Aussagen zu Funktionen, Plänen und Verfügbarkeiten stammen aus OpenAls eigener Dokumentation: Hilfebereich, Entwicklerdokumentation, Cookbook und Lernangebot. Wo eine Angabe dort nicht steht, sage ich es im Text – etwa bei der Frage, wo lange Dokumente im Prompt stehen sollten.

2

Das Verfahren

Erarbeitet habe ich diesen Guide gemeinsam mit **Claude** – dem Werkzeug des Wettbewerbers, was ich hier offenlege, statt es zu verschweigen. Ich habe beauftragt, entschieden und geprüft, die Recherche und die Formulierung liefen im Dialog. Die Einordnung, die Beispiele und die Auswahl dessen, was hier steht, verantwortete ich.

3

Was erprobt ist und was nicht

Teil 1 bis 3 und Teil 5 stehen auf meiner täglichen Arbeit mit ChatGPT im Chat. **Teil 4 ist recherchiert, nicht erprobt** – den Arbeitsmodus und Codex nutze ich derzeit nicht. Das steht auch gleich am Anfang unter „Womit ich arbeite“, damit du es vor dem Lesen weißt und nicht danach.

4 Eine Denkfigur stammt nicht von mir

Der „Sog zur Mitte“ aus Teil 1 – der Gedanke, dass ein Modell ohne Vorgabe zum Durchschnitt zieht – geht auf einen deutschsprachigen Prompting-Guide von Sven Schnurr zurück. Der war auch der Anlass für den Schwesterband über Claude; dort steht die Geschichte ausführlich. Übernommen ist sonst nichts.

WAS DIE RECHERCHE ZUTAGE GEFÖRDERT HAT

Zwei Funde haben den Guide verändert. Erstens: OpenAls eigener Browser Atlas wurde **drei Wochen vor Redaktionsschluss abgeschaltet** – seine Funktionen sind auf drei Nachfolger verteilt worden, die jetzt in Teil 4 stehen. Zweitens: OpenAls eigene Empfehlungen widersprechen sich an einer zentralen Stelle – Praktikant oder erfahrene Kollegin, siehe Teil 1. Beides steht drin, statt geglättet zu werden. Ein Guide, der so tut, als wäre alles eindeutig, hilft niemandem.

Stand, Quellen und Kontakt

Dieser Guide folgt inhaltlich den offiziellen Empfehlungen von OpenAI, dem Unternehmen hinter ChatGPT, und den Beschreibungen der einzelnen Funktionen in deren Hilfebereich. Verantwortlich für Auswahl, Einordnung und alles, was hier steht, bin ich.

ChatGPT ist ein Produkt des Unternehmens OpenAI. Dieser Guide ist eine eigenständige Veröffentlichung von MB-Trainings; eine Verbindung zu OpenAI besteht nicht. Genannte Produkt- und Markennamen gehören den jeweiligen Inhabern.

Wo du nachprüfst, wenn etwas nicht mehr stimmt

- **Funktionen und Einstellungen:** help.openai.com – der Hilfebereich, in dem jede Funktion einzeln beschrieben ist
- **Prompting-Empfehlungen:** developers.openai.com – Leitfäden zu Prompting und zum Umgang mit den denkstarken Modellen
- **Der Praxis-Leitfaden für Endnutzer:** das Cookbook ebendort – die Grundlage von Teil 2 und 3
- **Datenschutz und Nutzung deiner Eingaben:** openai.com/enterprise-privacy sowie die Datenkontrollen in deinem eigenen Konto
- **Zum Weiterlernen:** openai.com/academy – Lernangebot unter anderem zu Workspace-Agenten
- **Der Schwesterband:** „Claude im Arbeitsalltag“ – gleicher Aufbau, gleiche Zielgruppe, anderes Werkzeug. Zu finden auf mb-trainings.de unter Veröffentlichungen

STAND: SEPTEMBER 2026

Alle Angaben beziehen sich auf diesen Zeitpunkt. Teil 1 bis 3 hält deutlich länger als Teil 4. Verbindlich für den Preis ist der Bestellvorgang. Modellnamen habe ich weitgehend weggelassen: Sie ändern sich schneller, als ein Guide gedruckt wird.



Mark Bottke

MB-Trainings · mark.bottke@mb-trainings.de

Fragen, Trainingswunsch oder eine Rückmeldung, was in der Praxis nicht funktioniert hat? Schreib mir – gerade das Letzte macht die nächste Fassung besser.