

#ALLES-WIRD-KI

# Personalisierung von ChatGPT

## Vom Antwortgeber zum kritischen Sparringspartner

Dieses Handout fasst die wichtigsten Einstellungen, Denkweisen und Prompt-Beispiele zusammen, mit denen ChatGPT gezielter, kritischer und hilfreicher genutzt werden kann. Der Fokus liegt nicht auf Technik, sondern auf besserer Gesprächsführung, mehr Klarheit und verantwortungsbewusster Nutzung.

### Kernidee

Die Standard-Einstellung verändert vor allem den Ton. Individuelle Hinweise verändern die Arbeitsweise: ChatGPT kann kritischer prüfen, Annahmen offenlegen, Risiken benennen und konkrete nächste Schritte vorschlagen.

### Kurzüberblick

- Basisstil und Tonfall steuern, wie ChatGPT formuliert.
- Individuelle Hinweise steuern, wie ChatGPT denkt, prüft und nachfragt.
- Profilangaben wie Rolle, Branche und Interessen helfen bei passenderen Beispielen.
- Gezielte Prompts im Chat steuern die jeweilige Aufgabe unmittelbar.
- Datenschutz und bewusster Umgang mit sensiblen Daten bleiben entscheidend.

## 01 ORIENTIERUNG

# Warum Personalisierung sinnvoll ist

Viele Nutzer arbeiten dauerhaft mit den Standardeinstellungen. Das ist für einfache Fragen ausreichend, verschenkt aber Potenzial. Wer ChatGPT beruflich nutzt, sollte klar festlegen, welche Art von Unterstützung gewünscht ist: freundlich, direkt, kritisch, strukturiert, quellenorientiert oder als echter Sparringspartner.

### Praxisnutzen

Mit guten individuellen Vorgaben erhalten Sie weniger bloße Zustimmung und mehr Substanz: ehrliche Gegenargumente, erkennbare Annahmen, Risiken, offene Fragen und priorisierte nächste Schritte.

## Datenschutz zuerst

Personalisierung ersetzt keinen verantwortlichen Umgang mit Daten. Gerade bei Kundeninformationen, Gesundheitsdaten, Verträgen oder internen Unternehmensinformationen sollten Sie vorsichtig bleiben.

- Geben Sie keine unnötigen personenbezogenen oder vertraulichen Daten ein.
- Prüfen Sie die Datenkontroll-Einstellungen des jeweiligen Anbieters und Tarifs.
- Nutzen Sie bei sensiblen Fällen Anonymisierung, Pseudonymisierung oder freigegebene Unternehmenslösungen.
- Menübezeichnungen und Speicherfristen können sich ändern; prüfen Sie regelmäßig die aktuellen Anbieterinformationen.

## 02 EINSTELLUNGEN

# Basisstil und Tonfall

Der Basisstil beeinflusst die Wortwahl und die Tonalität. Er ist hilfreich, ersetzt aber keine individuellen Arbeitsanweisungen.

| Preset   | Geeignet für  | Zu beachten                                       |
|----------|---|---|
| Standard | Freundlich, ausgewogen, gut für Alltagsfragen.            | Kann zu gefällig wirken und zu wenig Kante haben. |
| Zuhörer  | Empathisch, nachdenklich, gut bei heiklen Themen.         | Kann zu weich werden und klare Urteile vermeiden. |
| Roboter  | Direkt, kurz, sachlich, effizient.                        | Kann hart wirken und zu wenig Kontext nachfragen. |
| Geek     | Erklärfreudig, lebhaft, gut für Wissenstransfer.          | Kann zu lang und zu begeistert werden.            |
| Zyniker  | Kritisch, provozierend, intern für Brainstorming nutzbar. | Für Kunden oder Partner meist zu abrasiv.         |

## 03 SPARRINGSPARTNER

# Individuelle Hinweise: Arbeitsweise festlegen

In den individuellen Hinweisen legen Sie fest, wie ChatGPT grundsätzlich arbeiten soll. Das beeinflusst jede neue Unterhaltung, bis Sie die Vorgaben ändern.

Gute Vorgaben beschreiben nicht nur den Ton, sondern auch Prüfschritte: kritisch bewerten, Annahmen offenlegen, Rückfragen stellen, Quellen nicht erfinden und Ergebnisse logisch strukturieren.

### Beispiel für individuelle Hinweise

Bitte führe das Gespräch wertschätzend und freundlich, aber kritisch und verantwortungsbewusst. Stelle Rückfragen, wenn Informationen fehlen oder eine Aufgabe unklar ist. Erfinde keine Quellen. Wenn eine Quelle unklar ist, kennzeichne dies. Prüfe Antworten auf Logik, Konsistenz und erkennbare Risiken. Strukturiere komplexe Antworten nach: Urteil, Risiken, Annahmen, Gegenposition und nächste Schritte.

## Profilangaben: Kontext liefern

| Bereich             | Wirkung  |
|---------------------|--|
| Nickname            | Legt fest, wie ChatGPT Sie ansprechen soll.  |
| Beruf / Rolle       | Hilft, Beispiele und Prioritäten fachlich einzuordnen.   |
| Mehr über dich      | Ergänzt Interessen, Werte oder Arbeitspräferenzen, etwa Nachhaltigkeit oder kritisches Feedback.   |
| Tags / Stilvorgaben | Feintuning für Ton, Länge und Art der Antwort.   |
| Prompts im Chat     | Steuern die konkrete Aufgabe unmittelbar und können den Grundstil temporär überlagern.   |
|                     | <p><b>Wichtig</b></p> <p>Individuelle Hinweise sind kein Ersatz für gute Aufgabenstellungen. Je konkreter Ziel, Kontext, Format und Bewertungsmaßstab formuliert sind, desto besser wird das Ergebnis.</p> |

## 04 PRAXIS

# Start-Prompt für kritisches Sparring

Für anspruchsvollere Aufgaben lohnt sich ein Start-Prompt. Er macht Rolle, Thema, Ziel, Kritikniveau und gewünschte Struktur eindeutig.

### Musterprompt

Rolle: Du bist [Spezialist für ...] und mein kritischer Sparringspartner.

Thema: [Kurzbeschreibung der Idee oder des Problems].

Ziel: Ich möchte eine ehrliche Einschätzung, die wichtigsten Risiken und klare nächste Schritte.

Kritik-Level: Bitte auf Stufe 4 von 5 kritisch bewerten.

Bitte arbeite so:

1. Kurzes Urteil: Start möglich / Start mit Bedingungen / Abbruch.
2. Die drei größten Risiken oder Stolpersteine.
3. Welche Annahmen wurden vorausgesetzt?
4. Eine starke Gegenrede: Was spricht dagegen?
5. Drei bis fünf nächste Schritte inklusive Abbruchkriterium.
6. Wichtige Rückfragen.
7. Was fehlt noch an Daten oder Fakten?

## Anwendungsfall: Dokumente vergleichen

Der folgende Prompt eignet sich, wenn zwei Dokumente, Vertragsbedingungen oder fachliche Unterlagen verglichen werden sollen. Inhalte mit sensiblen Daten sollten vorher anonymisiert werden.

### Kurzprompt für Dokumentenvergleich

Rolle: Du bist mein kritischer Sparringspartner und Experte für [Themenfeld].

Thema: Vergleich von zwei Dokumenten mit Fokus auf [Prüfkriterium].

Ziel: Ich möchte die wichtigsten Unterschiede, Risiken und Empfehlungen verstehen.

Bitte prüfe: Vergleichbarkeit, Stolpersteine, Annahmen, Gegenargumente, nächste Schritte und fehlende Daten.

Bewerte kritisch auf Stufe 4 von 5.

## 05 DIREKT NUTZBAR

## Schnellbefehle für den Alltag

Diese Prompts können direkt in einem Gespräch genutzt werden. Sie funktionieren auch ohne Änderung der Voreinstellungen.

| Zweck              | Prompt   |
|--------------------|--|
| Kritik erhöhen     | Bitte sei maximal kritisch (5 von 5), ohne Rücksicht auf meine Gefühle.  |
| Pre-Mortem         | Stell dir vor, das Projekt ist in 12 Monaten gescheitert. Was waren die Hauptursachen und wie hätte man das verhindern können? |
| Annahmen aufdecken | Liste alle Annahmen auf, die meiner Idee zugrunde liegen, und bewerte das Risiko, wenn sie nicht stimmen.                      |
| Pro und Contra     | Formuliere die drei stärksten Argumente für und gegen meine Idee und gib anschließend eine klare Empfehlung ab.                |
| Experimentplan     | Schlag drei kleine Tests vor. Gib für jeden Test ein Erfolgs- und Abbruchkriterium an.   |
| Ampel-Bewertung    | Erstelle eine Ampel-Übersicht mit drei Messzahlen, an denen ich erkenne, ob das Projekt auf Kurs ist.                          |
| Kundenfragen       | Welche fünf kritischen Fragen würde mir ein erfahrener Kunde zu dieser Idee stellen?   |
| Gegner-Strategie   | Wie könnte ein Wettbewerber versuchen, meine Idee zu verhindern oder auszustechen?   |

## 06 BEWERTUNGSMASSTAB

# Kritik-Level bewusst steuern

Kritik ist nicht automatisch besser, wenn sie härter klingt. Entscheidend ist, welches Maß an Direktheit für die Aufgabe sinnvoll ist.

| Level | Charakter                | Einsatz  |
|-------|--------------------------|--|
| 1     | Sehr zurückhaltend       | Vor allem motivierend, Kritik sehr vorsichtig. Sinnvoll für erste Ideen oder sensible Themen.  |
| 2     | Eher freundlich          | Ehrlich, aber mild. Risiken werden genannt, stehen aber nicht im Vordergrund.  |
| 3     | Ausgewogen               | Positive und kritische Punkte werden gleichwertig betrachtet. Gute Standardstufe.  |
| 4     | Kritisch und konstruktiv | Risiken und Schwächen werden klar benannt. Empfehlenswert für Entscheidungen und Projektprüfung.   |
| 5     | Maximal kritisch         | Kompromisslose Schwachstellenanalyse. Nur sinnvoll, wenn bewusst harte Prüfung gewünscht ist.  |
|       |                          | <p><b>Empfehlung</b></p> <p>Für berufliche Entscheidungen ist Kritik-Level 4 meist der beste Kompromiss: klar, direkt und unbequem genug, aber noch konstruktiv.</p> |

## KONTAKT

# Austausch oder Fragen?

Wenn Sie sich zu KI, Prozessklarheit, verantwortungsvoller Nutzung oder konkreten Anwendungsfällen austauschen möchten, vernetzen Sie sich gern mit mir.

## René Jansen

INSURACON GmbH  
+49 160 9327 5444  
kontakt@insuracon.de  
www.insuracon.de

**Strategie. Struktur. Verantwortung.**



QR-Code scannen und vernetzen

Hinweis: Dieses Dokument ist als kompaktes Arbeitsmaterial gedacht. Es ersetzt keine Prüfung von Datenschutz, Compliance oder unternehmensinternen Vorgaben.