

SAMSTAG, 24. OKTOBER 2026 • 08:30–15:20

ChatGPT, Claude, Gemini & Co.

Basics: verstehen, anwenden, sicher
nutzen



Pro.

DEINE BERUFLICHE
AUS- UND WEITERBILDUNG

Klubschule Pro • Chur



Elöd A. Mata

5+ Jahre KI-Praxis

Dozent für KI • Online Marketing • Sales • Fotografie

- Verschiedene Schulen
- KI beruflich und privat
- «Glaube der KI nichts, solange du es nicht selbst überprüft hast»
- «Was KI heute nicht kann, kann sie ev. Morgen»



ÜBER MICH

40 • Zizers

Tennis, Skisport, Natur,
Fotografie

Welche KI-Werkzeuge nutzt du schon?

Anonym • kein Name • erscheint sofort auf der Wand

- QR scannen oder klubschule.allesklaro.ai/m öffnen
- Ein Stichwort pro Eingabe, gerne mehrere
- Gleiche Begriffe werden zusammengezählt



QR-CODE

klubschule.allesklaro.ai/m

Anonym • kein Name • erscheint sofort
auf der Wand

Drei kurze Angaben reichen

01

Dein Bereich

In welchem Arbeitsfeld bist du tätig?

02

Beruflich

Wofür hilft dir KI heute schon?

03

Privat

Wofür wäre KI ausserhalb der Arbeit nützlich?

Parallel auf der Live-Wand: «Wofür nutzt du KI, oder wofür möchtest du sie nutzen?»

Ausprobieren, verstehen, sicher anwenden

08:30 Start, Live-Wand, Datenregeln

08:50 Wie KI-Assistenten funktionieren

09:25 Anbieter, Modelle, Gratiskonten

10:05 Pause

10:20 Prompting: KLAR + Check

11:00 Praxis: E-Mail, Protokoll, Zusammenfassung

11:50 Mittag

12:50 Ideen sammeln, Bilder generieren

13:25 Recherche und Halluzinationen

14:05 Pause

14:15 Datenschutz, Recht, Ethik

14:45 Ausblick: Agenten live

15:05 Transfer und Abschluss

Nach heute kannst du ...

01

Verstehen

erklären, wie KI-Assistenten arbeiten und wo ihre Grenzen liegen

02

Prompten

klare, zielgerichtete Aufträge formulieren und verbessern

03

Anwenden

Texte, E-Mails, Ideen und Zusammenfassungen erstellen

04

Prüfen

typische Fehler erkennen und Ergebnisse kontrollieren

05

Absichern

Datenschutz, Sicherheit und Ethik berücksichtigen

Sicher üben heisst: Eingaben vorher einordnen

01

Üben nur mit öffentlichen oder erfundenen Inhalten

Keine Kunden-, Personal-, Gesundheits-, Vertrags- oder Login-Daten eingeben.

02

Am Arbeitsplatz gelten die Vorgaben deines Arbeitgebers

Freigegebene Werkzeuge und interne Regeln gehen vor. Die Verantwortung bleibt bei dir.

Ein Sprachmodell sagt das nächste Wort voraus

Sehr gut, sehr schnell, aber
ohne eigenes Wissen
darüber, ob es stimmt.



KI liest in Wortstücken, nicht Buchstabe für Buchstabe

01

Token = Wortstück

Text wird in Stücke zerlegt: kurze Wörter, Silben, Satzzeichen. Im Deutschen etwa 3 bis 4 Zeichen pro Token.

02

Beispiel

«Erdbeerrahm» wird zum Beispiel zu «Erd» · «beer» · «rahm». Wie genau, hängt vom Modell ab.

03

Das nächste Token

Das Modell rechnet mit diesen Stücken und sagt Token für Token voraus, was als Nächstes kommt.

Darum fällt Buchstabenzählen schwer, und Limits werden in Tokens gemessen: grob 1000 Tokens ≈ 600 bis 700 deutsche Wörter.

Kannst du das lesen?

Gmäess eneir Sutide eneir Uvinsterät ist es nchit witihcg, in wlecehr Rneflogheie die Bstachuebn in eneim Wort snid. Das ezniige was wcthiig ist, dass der estre und der leztte Bstabchue an der ritihcegn Pstoiin ist. Der Rset knan ein ttoaerl Bsinöldn sein, tedztorm knan man ihn onhe Pemoblre lseen.

Und das?

D1353 M1TT31LUNG Z31GT D1R, ZU W3LCH3N GRO554RT1G3N
L315TUNG3N UN53R G3H1RN F43H1G 15T! 4M 4NF4NG W4R 35
51CH3R NOCH 5CHW3R, D45 ZU L353N, 483R M1TTL3W31L3
K4NN5T DU D45 W4HR5CH31NL1CH 5CHON G4NZ GUT L353N, OHN3
D455 35 D1CH W1RKL1CH 4N5TR3NGT. D45 L315T3T D31N
G3H1RN M1T 531N3R 3NORM3N L3RNF43HIGK31T.
8331NDRUCK3ND, OD3R?

Drei Schritte vom Text zur Antwort

01

Vortraining

Riesige Textmengen aus Büchern und Web. Das Modell lernt Muster der Sprache.

02

Feinschliff

Menschen bewerten Antworten. Das Modell lernt, hilfreich und höflich zu antworten.

03

Dein Chat

Deine Frage plus Verlauf ist der Kontext. Daraus entsteht die Antwort, Wort für Wort.

Vier Eigenschaften, die du kennen solltest

Klingt sicher

Eine souveräne Formulierung ist kein Beleg für Wahrheit.

Variiert

Dieselbe Frage kann zwei verschiedene Antworten ergeben.

Hat einen Stichtag

Ohne Websuche kennt das Modell nur den Stand seines Trainings.

Kennt nur den Kontext

Was nicht im Chat steht, weiss es nicht. Lange Chats vergessen den Anfang.

Teste die Grenzen selbst

PROMPT

- 1 «Erkläre in drei Sätzen, was ein Sprachmodell ist.» Danach: «Neu generieren» und vergleichen.
- 2 «Wie oft kommt der Buchstabe r im Wort Erdbeerrahm vor?»
- 3 «Welches Datum ist heute, und woher weißt du das?»

Notiere, was dich überrascht.

Modell, App, Funktion: drei Ebenen

01

Modell = der Motor

z. B. GPT-6, Claude Sonnet 5.5, Gemini Flash-Lite. Wird laufend ersetzt.

02

App = das Fahrzeug

ChatGPT, Claude, Gemini, Copilot, Vibe. Dort tippst du.

03

Funktionen = Ausstattung

Websuche, Dateien, Bilder, Sprache, Projekte. Je nach Konto verschieden.

Gratiskonten nutzen meist das schnellere Modell und haben ein Kontingent.

Nicht das beste Modell. Das passende Werkzeug.

Wer steckt hinter welcher
App, und was geht mit dem
Gratiskonto?



Acht Werkzeuge, die du kennen solltest

ChatGPT • OpenAI, USA

Allrounder: Dialog, Text, Bilder, Websuche

Claude • Anthropic, USA

Lange Texte, Struktur, sorgfältiger Ton

Gemini • Google, USA

Google-Dienste, Bilder, Deep Research

Copilot • Microsoft, USA

In Windows, Edge und Office eingebaut

Vibe (früher Le Chat) • Mistral, Frankreich

Europäische Alternative

Perplexity • USA

Suche mit Quellenangaben

Gemini Notebook (früher NotebookLM) • Google

Arbeiten mit eigenen Quellen

DeepSeek • China

Daten auf Servern in China. Im Kurs nicht verwenden.

Was geht kostenlos?

ChatGPT	GPT-6, Websuche, Dateien, Bilder (Images 2.5). Jede Funktion mit eigenem Limit.
Claude	Sonnet 5.5, Websuche, Dateien, Artifacts. Keine Bilder. Kontingent im 5-Stunden-Fenster.
Gemini	Flash-Lite, Bilder (Nano Banana 2), Canvas, Deep Research. 5-Stunden- und Wochenlimit.
Vibe	Chat, Websuche, einfache Bilder, Konnektoren. Begrenzte Nachrichten.
Perplexity	Unbegrenzt einfache Suche, wenige Pro-Suchen pro Tag.

Limit erreicht? Einfach ins nächste Werkzeug wechseln. Angebote ändern sich oft: im eigenen Konto prüfen.

Ein Prompt, drei Werkzeuge

PROMPT

«Erkläre einer 70-jährigen Nachbarin in höchstens sechs Sätzen, was eine Cloud ist. Schweizer Hochdeutsch, freundlich, mit einem Beispiel aus dem Alltag.»

Bewertungsraster (je 1–3 Punkte)

Verständlich

Richtig

Ton getroffen

Länge eingehalten

Mit Beispiel

Danach auf der Live-Wand: Welches Werkzeug hat dich überzeugt?

Aufgabe zuerst. Werkzeug danach.

Text formulieren, Ideen entwickeln

→ ChatGPT, Claude, Gemini, Vibe

Fakten mit Quellen

→ Perplexity oder Websuche im Chat

Eigene Dokumente verstehen

→ Gemini Notebook

Bild erstellen

→ ChatGPT, Gemini, Copilot

Office-Alltag im Betrieb

→ Copilot, wenn der Arbeitgeber es freigibt

Training aus, bevor du loslegst

ChatGPT

Einstellungen → Datenkontrollen → «Das Modell für alle verbessern» aus

Claude

Einstellungen → Datenschutz → «Modellverbesserung» aus

Gemini

Gemini-Apps-Aktivität aus oder temporären Chat nutzen

Vibe

Einstellungen → Daten → Training aus

Training aus ist eine Datenkontrolle, keine Freigabe für vertrauliche Inhalte.

15

Minuten Pause

Weiter um 10:20 Uhr



KLAR + Check bringt Struktur in einen Auftrag

K

Kontext

Ausgangslage und
Zielperson

L

Leitrolle

Hut oder Perspektive

A

Auftrag

Aufgabe und Ergebnis

R

Regeln & Resultat

Format, Länge,
Grenzen



Check

Quelle, Ton, Datum,
Unsicherheit

Kein Zauberspruch. Eine Checkliste für bessere Rückfragen und Iterationen.

Ein kurzer Prompt kann starten. Vieles bleibt offen.

«Schreib eine E-Mail wegen der Sitzung.»

An wen?

Wozu?

Ton?

Länge?

Was prüfen?

Nicht schlecht. Nur noch nicht genug bestimmt.

Ein präziser Prompt macht Entscheidungen sichtbar

HUT

Freundliche Teamassistenz

FÜR WEN

Fiktives Team von acht Personen

ANLASS

Sitzung von Dienstag auf Donnerstag, 09:00, Raum B12

LÄNGE

Betreff plus maximal 120 Wörter

CHECK

Keine Gründe erfinden, offene Punkte separat auflisten

So wird aus einer Antwort ein Ergebnis

Rückfragen erlauben

«Stelle mir zuerst drei Fragen, bevor du schreibst.»

Beispiel mitgeben

«So klingt unser Ton: ...»

Format vorgeben

Tabelle, Liste, Betreff plus Text

Weiterarbeiten

«Kürzer.» «Freundlicher.» «Als Tabelle.»

Einmal festlegen, immer profitieren

PROMPT

«Ich arbeite in der Schweiz. Schreibe Schweizer Hochdeutsch und verwende ss statt ß. Nutze schweizerische Begriffe, wo sie natürlich passen (Traktanden, CHF, parkieren). Sprich mich in der Du-Form an. Schreibe klar und freundlich und frage nach, wenn etwas unklar ist.»

Ablegen in: ChatGPT Personalisierung • Claude Einstellungen → Profil • Gemini Gespeicherte Infos • Vibe Erinnerungen

Eine Regel trainiert das Modell nicht neu und wird manchmal trotzdem missachtet.

Wähle zwei vollständig fiktive Übungen

E-Mail

Sitzung verschieben, freundlich und klar

Protokoll

Notizen-Chaos in Beschlüsse und Aufgaben ordnen

Zusammenfassung

Eine öffentliche Medienmitteilung in fünf Punkten

Kundenanfrage

Eine höfliche Antwort auf eine erfundene Reklamation

Alle Prompts zum Kopieren: klubschule.allesklaro.ai

Chaos wird Struktur

PROMPT

«Erstelle aus den folgenden erfundenen Notizen: 1) Titel, 2) höchstens fünf Beschlüsse, 3) eine Tabelle Aufgabe / Rolle / Frist, 4) offene Punkte. Erfinde keine Personen, Fristen oder Zuständigkeiten. Markiere Unklares mit «unklar».»

«Donnerstag nochmals testen. Alex prüft den Raum, Frist unklar. Neue Anleitung braucht noch ein Bild. Entscheid: Pilot mit fünf Testfällen. Nächster Termin offen.»

Kurz, für wen, und was fehlt

PROMPT

«Fasse den folgenden öffentlichen Text für [ZIELGRUPPE] in fünf Punkten zusammen. Danach: ein Satz Kernaussage und drei offene Fragen. Erfinde nichts und markiere unsichere Stellen.»

Steht das wirklich im Text?

Fehlt etwas Wichtiges?

Passt es zur Zielgruppe?

60

Minuten Mittag

Weiter um 12:50 Uhr



Erst viele Ideen, dann Ordnung

PROMPT

«Wir planen einen Teamanlass für zwölf Personen in Graubünden, Budget CHF 60 pro Person. Stelle mir zuerst drei Rückfragen. Danach: 15 Ideen als Tabelle mit Aufwand, Kosten und Wetterabhängigkeit. Markiere die drei besten und begründe kurz.»

Beste Idee auf die Live-Wand.

Ein gutes Bildbriefing hat fünf Bausteine

- | | | |
|----|---------------------|--|
| 01 | Zweck | Einladung, Präsentation, Social Media |
| 02 | Motiv | Wer oder was ist zu sehen, wo, in welcher Situation? |
| 03 | Stil | Foto, Illustration, Aquarell, Papierschnitt; Licht und Perspektive |
| 04 | Format | quer 16:9, hoch 9:16, quadratisch 1:1 |
| 05 | Text im Bild | wörtlich in Anführungszeichen, mit Schrift und Position |

Beschreibe, was zu sehen sein soll, nicht was fehlen soll.

Wo du gratis Bilder erstellen kannst

01 **ChatGPT**

Images 2.5: stark bei Text im Bild, wenige Bilder pro Tag

02 **Gemini**

Nano Banana 2: stark beim Bearbeiten und Kombinieren von Fotos

03 **Copilot**

Bing Image Creator mit Microsoft-Konto, je nach Auslastung

04 **Adobe Firefly und Canva**

Wenige Gratis-Generierungen, gut für Gestaltung

Claude erzeugt keine Bilder. Midjourney nur im Abo. Sora wurde abgeschaltet.

Erst erstellen, dann gezielt ändern

PROMPT

«Erstelle ein Bild im Format 16:9 für eine Einladung zum Herbst-Apéro unseres Teams. Motiv: ein Tisch mit Kürbissuppe, Brot und Bündner Nusstorte auf einer Terrasse, im Hintergrund herbstliche Berge. Stil: warme Aquarell-Illustration, weiches Abendlicht. Oben links freie Fläche. Text im Bild: «Herbst-Apéro» in schlichter, eleganter Schrift.»

Zweiter Schritt: «Ändere nur das Licht auf Morgenstimmung. Alles andere bleibt gleich.»

Sechs Tipps für bessere Bilder

1

Zweck nennen

«für eine Einladung», «für eine Folie»

2

Positiv beschreiben

was zu sehen ist, nicht was fehlt

3

Text in Anführungszeichen

Schrift, Farbe, Position dazu

4

Eine Änderung pro Schritt

und sagen, was gleich bleibt

5

Referenzbilder benennen

«Bild 1 für den Stil, Bild 2 für die Person»

6

Feste Merkmale wiederholen

für dieselbe Figur in mehreren Bildern

Ein schönes Bild ist noch kein richtiges Bild

01

Details und kleiner Text

Feine Beschriftungen, Zahlen und Diagramme sind oft fehlerhaft

02

Viele Änderungen

Gesichter, Hände und Layout verändern sich nach mehreren Schritten

03

Echte Personen und Marken

Nur mit Einwilligung; Logos und bekannte Figuren meiden

04

Urheberrecht

Keine fremden Fotos oder Werke ohne Rechte als Vorlage verwenden

05

Kennzeichen

Bilder tragen unsichtbare Wasserzeichen; realistische KI-Bilder offenlegen

Plausibel ist kein Beleg

KI formuliert gut. Du entscheidest, was geprüft werden muss.



Plausibel? Prüfen!

«Laut der Studie ‹Homeoffice im Gebirge› des Bündner Instituts für Arbeitsforschung (2024) arbeiten 2'418 Personen im Kanton nur noch von zu Hause. Der Kurs heute dauert sechs Lektionen à 50 Minuten, also 5 Stunden 50 Minuten.»

Quelle?

Zahl?

Rechnung?

Unsicherheit?

Sechs Fragen vor dem Weiterverwenden

1

Quelle

Existiert sie, und führt der Link zum Inhalt?

2

Datum

Passt der Stand zur Aussage?

3

Zitat

Steht der Wortlaut wirklich so in der Quelle?

4

Zahl

Einheit, Rechenweg, Bezugsgrösse

5

Gegenprobe

Eine unabhängige zweite Quelle

6

Unsicherheit

Was ist nur Annahme?

Belege statt Link-Liste

PROMPT

«Recherchiere [FRAGE]. Nutze bevorzugt Primärquellen wie Behörden und Originalstudien. Nenne zu jeder Aussage Titel, Herausgeber, Datum und Link. Trenne Fakten, Interpretation und offene Fragen. Wenn du keinen Beleg findest, schreibe «nicht belegt».»

Werkzeuge

Perplexity · Websuche in ChatGPT, Claude, Gemini, Vibe · Deep Research (gratis begrenzt)

10

Minuten Pause

Weiter um 14:15 Uhr



Erst einordnen, dann eingeben

Was in ein Gratiskonto
gehört, und was nie.



Darf dieser Inhalt in dieses Werkzeug?

ROT

Nicht eingeben

Kunden-, Personal-, Gesundheits-,
Vertrags- und Login-Daten,
Passwörter

GELB

Stoppen und klären

Interne Dokumente,
Personenbezug, Unklares:
Freigabe und Werkzeug prüfen

GRÜN

Mit Check nutzen

Öffentliche Informationen und
klar erfundene Übungsfälle

Welche Farbe hat dieser Fall?

A

Eine öffentliche Medienmitteilung zusammenfassen

B

Den Lebenslauf einer Bewerberin verbessern

C

Die eigenen Herbstferien planen

D

Eine Kundenliste mit Adressen sortieren

E

Eine interne Präsentation ohne Namen kürzen

F

Eine E-Mail mit Passwort-Link übersetzen

Live-Wand: Was beschäftigt dich beim Datenschutz?

Was gilt für dich?

01 Datenschutzgesetz (DSG)

Gilt seit 1.9.2023 und direkt auch für KI: Transparenz, Zweckbindung, Datensicherheit.

02 EU AI Act

Verbote und Pflicht zur KI-Kompetenz seit Februar 2025, Transparenzpflichten seit August 2026. Betrifft Schweizer Firmen, die in der EU anbieten.

03 Schweizer KI-Regeln

Kein eigenes KI-Gesetz. Der Bundesrat lässt bis Ende 2026 eine Vorlage erarbeiten.

04 Urheber- und Lauterkeitsrecht

KI-Inhalte kennzeichnen, wo sonst eine Täuschung entstehen könnte.

Was die Kommunikationsbranche sich selbst vorgibt

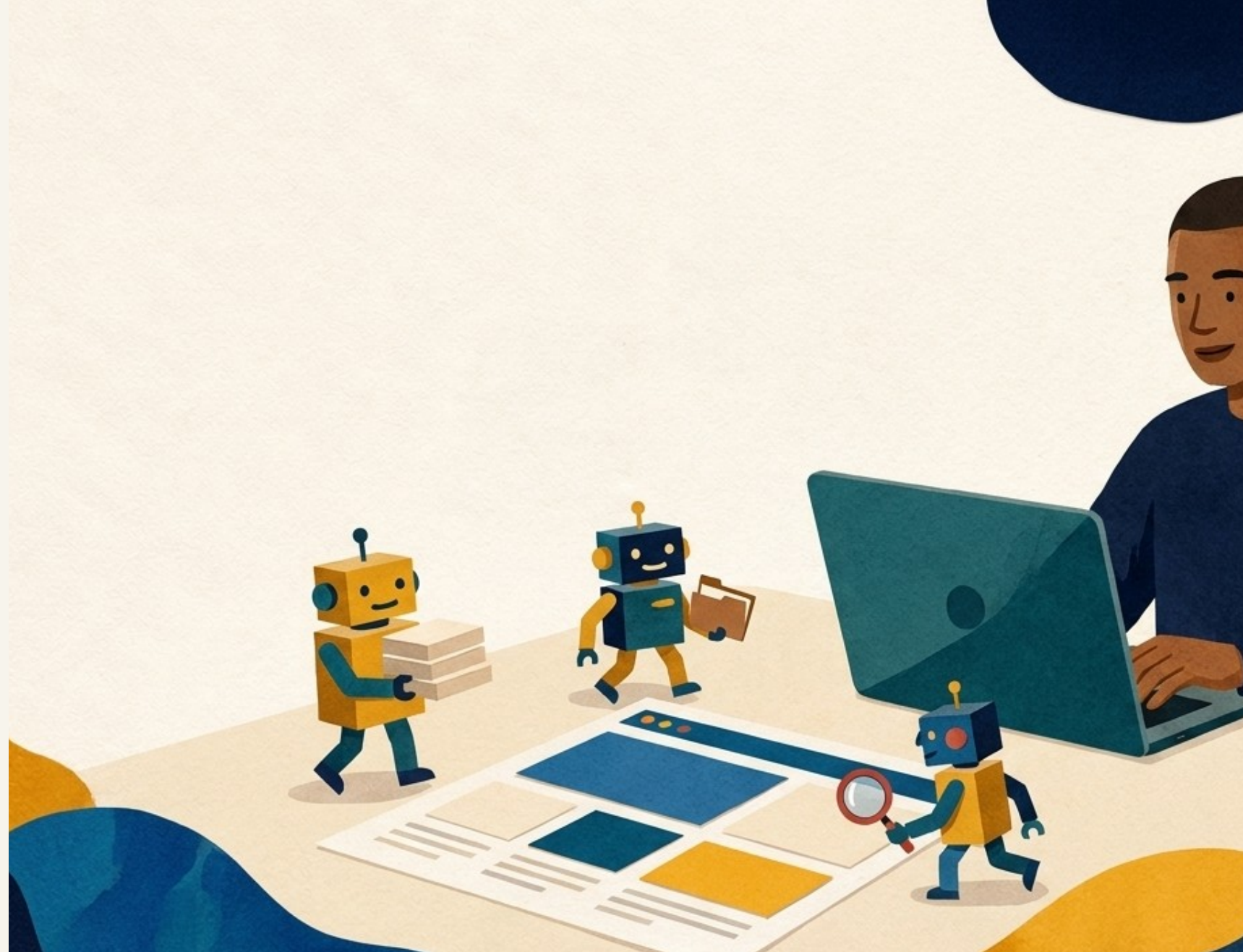
- 01 Verantwortung bleibt beim Menschen
- 02 Keine Täuschung, Diskriminierung oder Persönlichkeitsverletzung
- 03 Zwischen- und Endergebnisse menschlich prüfen
- 04 Offen informieren, wenn Rechte Dritter betroffen sein könnten
- 05 Keine vertraulichen Daten in öffentliche Werkzeuge

Sieben Gewohnheiten für den Berufsalltag

- 1 Freigegebene Werkzeuge nutzen
- 2 Daten minimieren, Ampel anwenden
- 3 Training aus, temporärer Chat für Heikles
- 4 Vier-Augen-Prinzip und 6er-Check
- 5 KI-Anteil offenlegen, wo es zählt
- 6 Gute Prompts und Prüfungen dokumentieren
- 7 Nie Passwörter oder Zugangsdaten eingeben

Vom Chat zum Agenten

Ein Agent plant Schritte, nutzt Werkzeuge und prüft sein Ergebnis.



Vier Stufen nach dem Chat

Projekte und eigene Assistenten

Projekte, Gems, eigene GPTs mit festen Anweisungen und Dateien

Deep Research

Der Assistent sucht selbständig und schreibt einen Bericht mit Quellen

Agentenmodus im Browser

Der Assistent klickt sich durch Webseiten und erledigt Schritte

Programmier-Agenten im Terminal

Der Agent schreibt, testet und verbessert Code auf deinem Computer

Ziel, Plan, Werkzeug, Prüfen, Wiederholen

01 **Ziel**

Du beschreibst, was am Ende da sein soll

02 **Plan**

Der Agent zerlegt die Aufgabe in Schritte

03 **Werkzeug**

Er liest Dateien, schreibt Code, startet Programme

04 **Prüfen**

Er testet sein Ergebnis und korrigiert Fehler

05 **Freigabe**

Du bestätigst heikle Schritte und prüfst das Resultat

Ein Agent baut eine Webseite

PROMPT

«Baue eine einfache, schöne Webseite für den fiktiven Veloverleih ‹Rhein Rad Chur›: Startseite mit Angebot, Preistabelle für Stunde und Tag, Öffnungszeiten und ein Kontaktformular ohne Versand. Schweizer Hochdeutsch, Du-Form. Erkläre jeden Schritt kurz.»

Terminal-Agenten

Claude Code

Codex CLI

Gemini CLI / Antigravity CLI

Gratis-Einstieg aktuell nur mit Codex über ein ChatGPT-Konto (mit Limits). Die übrigen setzen meist ein Abo voraus.

Mehr Selbständigkeit braucht mehr Kontrolle

01 Rechte bewusst vergeben

Nur den Ordner und die Werkzeuge freigeben, die nötig sind

02 Fehler verketten sich

Ein falscher Schritt früh kann viele weitere beeinflussen

03 Kosten und Limits

Agenten brauchen viel mehr Kontingent als ein Chat

04 Verantwortung bleibt

Was der Agent tut, verantwortest du

Dein 24-Stunden-Schritt

- Eine kleine, erlaubte Aufgabe bis morgen testen
- Zwei gute Prompts in deinem Werkzeug speichern
- Ergebnis mit dem 6er-Check prüfen

Was nimmst du heute mit?



Live-Wand



Kursseite, alle Prompts

klubschule.allesklaro.ai



DANKE

Weiterprobieren. Mit klarer Aufgabe und Check.

Alle Prompts, Übungen und Links:
klubschule.allesklaro.ai

