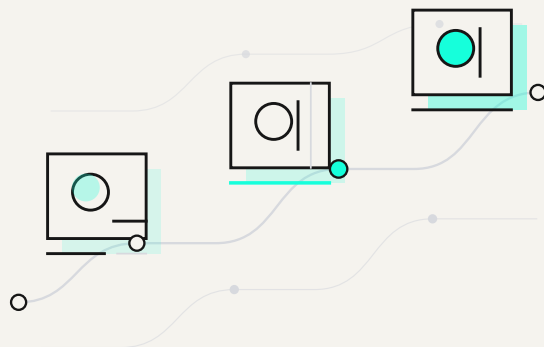


KI als Denkpartner nutzen

3 einfache Einstiege, um Gedanken zu sortieren, Aufgaben zu klären und Entscheidungen vorzubereiten.



VERSION

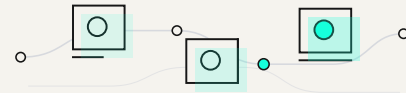
0.2.0 · 2026-05-04

FORMAT

PDF Workbook · Web Companion · Prompt Companion

Starte mit einer echten Situation.

Du brauchst keinen perfekten Prompt und keine große Idee. Nimm Gedanken, eine Aufgabe oder eine Entscheidung aus deinem Alltag und nutze KI, um klarer zu werden.



SO NUTZT DU DIESE RESOURCE

- 1 Wähle eine der drei Situationen: sortieren, klären oder entscheiden.
- 2 Sammle dein Ausgangsmaterial in Stichpunkten, ohne es vorher perfekt zu machen.
- 3 Nutze den passenden Prompt und bitte KI zuerst um Struktur, nicht um eine finale Antwort.
- 4 Prüfe das Ergebnis mit den Kontrollfragen.
- 5 Notiere einen nächsten kleinen Schritt, den du wirklich tun kannst.

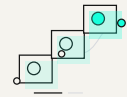
FÜR WEN

KI-Einsteiger mit echten Aufgaben

Wissensarbeiter

Selbstständige

Creator mit vielen losen Ideen

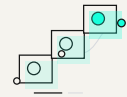


Warum KI Als Denkpartner?

KI muss nicht erst bei fertigen Aufgaben helfen. Sie kann schon früher helfen, wenn Gedanken unsortiert sind, eine Aufgabe diffus wirkt oder mehrere Optionen nebeneinanderstehen.

Diese Resource zeigt dir drei einfache Einstiege. Sie ist kein Prompt-Hack-Pack, keine Tool-Liste und kein Kurs. Sie ist ein ruhiger Arbeitsrahmen für ein erstes echtes Nutzungserlebnis.

Das Ziel ist nicht, den perfekten Prompt zu lernen. Das Ziel ist, nach zehn bis zwanzig Minuten klarer zu sehen als vorher.



Was KI Hier Übernehmen Soll

In dieser Resource nutzt du KI nicht als Autorität, sondern als Gegenüber. Sie darf sortieren, Fragen stellen, Perspektiven anbieten und Optionen vergleichbar machen.

KI entscheidet nicht für dich. Sie kennt deinen Kontext nur so gut, wie du ihn beschreibst. Deshalb endet jedes Modul mit einer Prüfung und einem nächsten kleinen Schritt.

Eine gute Denkpartner-Nutzung fühlt sich nicht spektakulär an. Sie macht eine echte Situation etwas klarer, kleiner oder handhabbarer.



Der 10-Minuten-Ablauf

Wenn du schnell starten willst, folge diesem Ablauf einmal komplett.

- + Minute 1: Nimm eine echte Situation aus deinem Alltag.
- + Minute 2: Wähle den passenden Modus: sortieren, klären oder entscheiden.
- + Minute 3-4: Sammle Rohmaterial in Stichpunkten.
- + Minute 5-7: Nutze den passenden Prompt und lass KI strukturieren.
- + Minute 8-9: Prüfe, was stimmt, fehlt oder zu allgemein ist.
- + Minute 10: Notiere einen kleinen nächsten Schritt.



Wähle Deine Situation

Beginne mit dem Moment, der gerade am meisten Klarheit braucht. Du musst ihn noch nicht sauber formulieren.

Was liegt gerade vor dir?

Notizen, Gedanken, Aufgabe, Entscheidung, Nachricht, Idee oder kurze Beschreibung.

Was ist daran unklar, schwer oder festgefahren?

Beschreibe nicht die perfekte Lösung, sondern die Reibung.

Was wäre nach 10 Minuten hilfreicher?

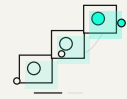
Ein Cluster, ein Ziel, Rückfragen, Kriterien, Optionen oder ein nächster Schritt.



Drei Denkmodi

Wähle nicht den spannendsten Modus, sondern den, der zu deinem aktuellen Zustand passt.

- + Gedanken sortieren: Wenn du viele Notizen, lose Ideen oder innere Unordnung hast.
- + Aufgabe klären: Wenn du ungefähr weißt, worum es geht, aber Ziel, Ergebnis oder Kontext fehlen.
- + Entscheidung vorbereiten: Wenn mehrere Optionen möglich sind und du Kriterien brauchst.
- + Wenn du unsicher bist, starte mit Gedanken sortieren. Daraus wird oft sichtbar, ob du danach klären oder entscheiden musst.



Modul 1 Gedanken Sortieren

Nutze diesen Modus, wenn zu viele Gedanken gleichzeitig da sind. KI hilft dir, Material in Themen, Aufgaben, Fragen und mögliche nächste Schritte zu trennen.

Gute Ausgangsmaterialien sind rohe Notizen, Meeting-Gedanken, Ideenlisten, Sprachnotizen als Text oder ein chaotischer Absatz. Du musst nichts vorab aufräumen.

Achte darauf, dass KI nicht zu schnell löst. Bitte zuerst um Struktur. Eine sortierte Landkarte ist in diesem Modus wertvoller als ein fertiger Vorschlag.



Arbeitsseite Gedanken Sortieren

Kopiere diese Rohnotizen später in den Prompt oder nutze die Seite als Vorbereitung.

Rohmaterial

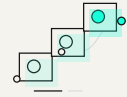
Alles, was gerade im Kopf oder in deinen Notizen liegt.

Welche Art von Struktur brauchst du?

Themencluster, Aufgabenliste, offene Fragen, Reihenfolge oder Entscheidungsvorbereitung.

Was soll KI auf keinen Fall tun?

Zum Beispiel nicht priorisieren, nicht lösen, nicht kürzen oder keine Empfehlungen geben.

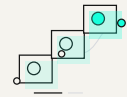


Beispiel Gedanken Sortieren

Ausgangslage: Eine selbstständige Person hat Notizen zu Website, Kundenfragen, Instagram-Ideen, einem Angebot und einer offenen Rechnung. Alles steht in einer Liste und fühlt sich gleich wichtig an.

Denkpartner-Ergebnis: KI trennt das Material in vier Cluster: Sichtbarkeit, Kundenarbeit, Angebot, Administration. Danach markiert sie drei echte Aufgaben und vier offene Fragen.

Guter nächster Schritt: Nicht alles erledigen. Erst die offene Angebotsfrage klären, weil sie mehrere andere Punkte blockiert.



Modul 2 Aufgaben Klären

Nutze diesen Modus, wenn du eine Aufgabe hast, aber nicht genau weißt, wie du sie formulieren, delegieren oder anfangen sollst.

KI hilft hier, Ziel, Kontext, gewünschtes Ergebnis, fehlende Informationen und Rückfragen sichtbar zu machen.

Der wichtigste Satz für diesen Modus lautet: Frage nach, wenn etwas unklar ist. Gute KI-Nutzung beginnt oft damit, dass KI nicht sofort antwortet.



Arbeitsseite Aufgabe Klären

Nutze diese Seite, bevor du KI um eine Struktur oder Rückfragen bittest.

Aufgabe in einem Satz

Unperfekt reicht. Schreibe, was du gerade tun oder klären willst.

Kontext

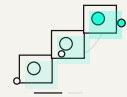
Für wen ist das? Was ist bereits passiert? Was muss KI wissen?

Gewünschtes Ergebnis

Liste, Text, Entscheidungsvorlage, Plan, Rückfragen oder Struktur?

Was fehlt noch?

Informationen, Material, Rahmen, Zielgruppe, Kriterien oder Beispiele.

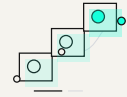


Beispiel Aufgabe Klären

Ausgangslage: Eine Person schreibt: Ich muss irgendwie eine bessere Antwort auf häufige Kundenanfragen bauen. Das ist noch keine klare Aufgabe.

Denkpartner-Ergebnis: KI fragt nach Zielgruppe, typischen Fragen, aktuellem Antwortweg, Ton, Grenzen und Erfolgskriterium. Daraus entsteht die Aufgabe: häufige Kundenfragen sammeln und in drei Antwortbausteine übersetzen.

Guter nächster Schritt: Zehn echte Kundenfragen sammeln, bevor ein Template oder Workflow gebaut wird.



Modul 3 Entscheidungen Vorbereiten

Nutze diesen Modus, wenn du zwischen mehreren Optionen stehst. KI soll nicht für dich entscheiden, sondern Optionen, Kriterien, Risiken und offene Fragen sichtbar machen.

Eine vorbereitete Entscheidung ist besser als eine schnelle Empfehlung. Bitte KI deshalb, Fakten, Annahmen und Empfehlungen klar zu trennen.

Der beste Output ist oft keine endgültige Antwort, sondern ein kleiner Test, mit dem du mehr Sicherheit bekommst.



Arbeitsseite Entscheidung Vorbereiten

Beschreibe die Entscheidung so, dass KI Optionen vergleichbar machen kann.

Welche Entscheidung steht an?

Beschreibe sie konkret und alltagsnah.

Welche Optionen siehst du bisher?

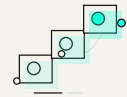
Liste auch unfertige oder unangenehme Optionen.

Welche Kriterien sind wichtig?

Zeit, Geld, Energie, Risiko, Wirkung, Einfachheit, Verantwortung oder Lernwert.

Was darf KI nicht entscheiden?

Verantwortung, Werte, rechtliche Fragen, persönliche Grenzen oder finale Zusage.



Beispiel Entscheidung Vorbereiten

Ausgangslage: Eine Person überlegt, ob sie für ein neues Angebot zuerst eine Landingpage, einen Instagram-Post oder ein PDF erstellen soll.

Denkpartner-Ergebnis: KI vergleicht die Optionen nach Aufwand, Lernwert, Sichtbarkeit und Wiederverwendbarkeit. Sie trennt bekannte Fakten von Annahmen.

Guter nächster Schritt: Nicht direkt alles bauen. Erst einen Instagram-Post als Reaktionstest planen und daraus entscheiden, ob PDF oder Landingpage folgt.



Ergebnis Prüfen

KI-Output ist Rohmaterial. Prüfe ihn, bevor du ihn übernimmst.

- + Stimmt die Struktur mit deiner Situation überein?
- + Hat KI etwas erfunden, angenommen oder zu stark vereinfacht?
- + Fehlt ein wichtiger Kontext, den nur du kennst?
- + Ist der Vorschlag konkret genug für eine nächste Handlung?
- + Gibt es Punkte, bei denen du eine Fachperson, Quelle oder echte Daten brauchst?
- + Fühlt sich der nächste Schritt kleiner an als vorher?



Dein Nächster Kleiner Schritt

Die Resource ist erst wertvoll, wenn aus Klarheit eine Handlung wird.

Was ist jetzt klarer als vorher?

Ein Cluster, Ziel, Kriterium, Risiko, offener Punkt oder nächster Schritt.

Was bleibt offen?

Notiere Fragen, Material oder Entscheidungen, die noch fehlen.

Was machst du als Nächstes?

Eine Handlung, die in 15 bis 30 Minuten möglich ist.



Buildable Klarheits-Check

Bewerte nicht, ob KI beeindruckend war. Bewerte, ob du handlungsfähiger bist.

Klarheit

Ich verstehe die Situation besser als vorher.

1 2 3 4 5

Kontext

Wichtige Rahmenbedingungen sind sichtbar.

1 2 3 4 5

Nächster Schritt

Es gibt eine kleine Handlung, die ich wirklich tun kann.

1 2 3 4 5

Verantwortung

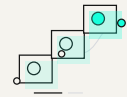
Ich weiß, was ich selbst prüfen oder entscheiden muss.

1 2 3 4 5

Wiederverwendbarkeit

Ich erkenne, ob daraus später ein Ablauf, Template oder Build werden könnte.

1 2 3 4 5



Brücke Zu Buildable

Manchmal endet diese Resource mit mehr Ruhe. Das reicht. Nicht jede Nutzung muss zu einem Build werden.

Manchmal wird aber eine wiederkehrende Reibung sichtbar. Dann kann aus einer geklärten Aufgabe später ein Workflow, eine Checkliste, ein Prompt-System, ein Template oder eine kleine Version 0.1 entstehen.

Wenn du merkst, dass deine Aufgabe klarer ist, aber KI noch zu allgemein antwortet, ist der nächste Schritt Kontext statt Zauberwörter. Dort lernst du, Aufgaben mit Ziel, Kontext, Grenzen und Qualitätskriterien besser zu übergeben.

Gedanken sortieren



KLÄRUNGS-PROMPT

ID: denkpartner-gedanken-sortieren

v0.2.0
2026-05-04

Ich habe folgende unsortierte Gedanken:
[Notizen einfügen]

Bitte löse noch nichts. Hilf mir zuerst, das Material zu sortieren.

Erstelle:

1. Themencluster
2. echte Aufgaben
3. offene Fragen
4. mögliche nächste Schritte
5. Punkte, die noch zu vage oder widersprüchlich sind

Trenne klar zwischen dem, was in meinen Notizen steht, und deinen Annahmen.
Stelle mir danach 3 Rückfragen, die mir helfen, klarer zu werden.



Aufgabe klären

AUFGABEN-PROMPT

ID: denkpartner-aufgabe-klären

v0.2.0
2026-05-04

Ich habe folgende Aufgabe, aber sie ist noch unscharf:
[Aufgabe einfügen]

Hilf mir, sie zu klären. Antworte in dieser Struktur:

1. Worum es vermutlich geht
2. Ziel der Aufgabe
3. relevanter Kontext
4. gewünschtes Ergebnis
5. fehlende Informationen
6. sinnvolle Rückfragen
7. ein nächster kleiner Schritt

Wenn wichtige Informationen fehlen, stelle zuerst Rückfragen.
Erfinde keinen Kontext, den ich nicht genannt habe.



Entscheidung vorbereiten

ENTSCHEIDUNGS-PROMPT

ID: denkpartner-entscheidung-vorbereiten

v0.2.0
2026-05-04

Ich muss folgende Entscheidung vorbereiten:
[Entscheidung einfügen]

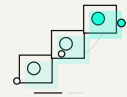
Meine bisherigen Optionen sind:
[Optionen einfügen]

Bitte entscheide nicht für mich. Hilf mir, die Entscheidung vorzubereiten.

Erstelle:

1. eine kurze Beschreibung der Entscheidung
2. die wichtigsten Optionen
3. sinnvolle Entscheidungskriterien
4. Vorteile, Nachteile und Risiken je Option
5. offene Fragen oder fehlende Informationen
6. einen kleinen Test oder nächsten Schritt, der die Entscheidung leichter macht

Trenne klar zwischen Fakten, Annahmen und Empfehlung.



Hinweise

DISCLAIMER

Diese Ressource dient der Ideenentwicklung, Strukturierung und Reflexion. Sie ersetzt keine rechtliche, steuerliche, medizinische, finanzielle oder professionelle Beratung.

KI-HINWEIS

KI-Ergebnisse können unvollständig, falsch oder unpassend sein. Nutze sie als Ausgangspunkt, nicht als finale Wahrheit.

DATENSCHUTZ-HINWEIS

Gib keine vertraulichen Daten in KI-Tools ein, wenn deren Nutzung dafür nicht klar erlaubt ist.

LIZENZ

Personal use only. Nicht weiterverkaufen, öffentlich teilen oder als eigenes Produkt anbieten.
