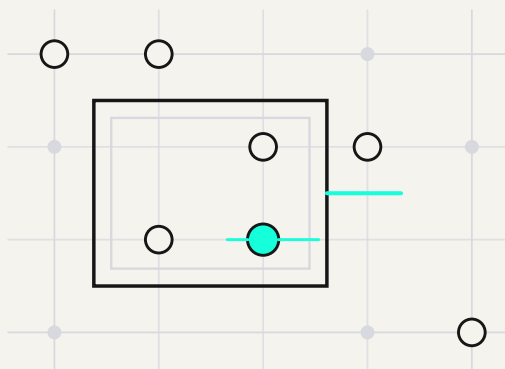


KI verantwortungsvoll nutzen

Ein einfacher Alltagsrahmen für Datenschutz, Qualität und gesunden Menschenverstand.



VERSION

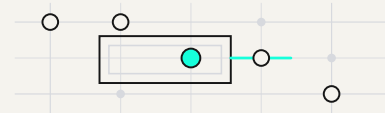
0.2.0 · 2026-05-04

FORMAT

PDF Workbook · Web Companion · Prompt Companion

KI kann helfen. Entscheiden musst du.

Diese Resource hilft dir, KI-Eingaben, KI-Ergebnisse und Verantwortungsgrenzen alltagsnah zu prüfen, ohne in Angst oder Hype zu fallen.



SO NUTZT DU DIESE RESOURCE

- 1 Wähle eine konkrete KI-Nutzung aus deinem Alltag.
- 2 Prüfe zuerst, welche Informationen du eingeben willst.
- 3 Prüfe danach, wie du den Output bewerten musst.
- 4 Kläre, was KI vorbereiten darf und was du selbst entscheiden musst.
- 5 Notiere eine sichere nächste Nutzung oder eine Grenze, die du bewusst ziehst.

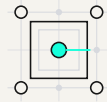
FÜR WEN

Wissensarbeiter

Selbstständige

Teams

Menschen mit Verantwortung in echten Aufgaben

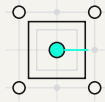


KI Nimmt Reibung Nicht Verantwortung

KI kann Aufgaben vorbereiten, sortieren, zusammenfassen oder strukturieren. Sie ersetzt aber nicht Urteilskraft, Prüfung oder Verantwortung.

Verantwortungsvolle KI-Nutzung bedeutet nicht, KI aus Angst nicht zu nutzen. Es bedeutet, bewusst zu entscheiden, was du eingibst, was du übernimmst und was du prüfst.

Diese Resource ist kein Rechtsrat und kein Compliance-Handbuch. Sie ist ein alltagsnaher Prüfraum für bessere Entscheidungen.



Was Diese Resource Klärt

Du prüfst drei Dinge: Eingabe, Ergebnis und Verantwortung. Diese Reihenfolge ist wichtig, weil ein guter Output wenig wert ist, wenn der Input nicht hätte geteilt werden dürfen.

Die Resource hilft dir, sensible Informationen zu erkennen, KI-Ergebnisse kritisch zu lesen und Grenzen für Entscheidungen zu ziehen.

Ziel ist nicht Misstrauen gegenüber jeder KI-Antwort. Ziel ist eine Nutzung, bei der du handlungsfähig bleibst.

Der 10-Minuten-Risiko-Check

Nutze diesen Ablauf, bevor du KI für eine echte Aufgabe verwendest.

- + Minute 1: Beschreibe die geplante KI-Nutzung.
- + Minute 2-3: Prüfe, welche Daten oder Informationen beteiligt sind.
- + Minute 4-5: Entferne, anonymisiere oder verallgemeinere sensible Details.
- + Minute 6-7: Lege fest, welche Fakten oder Aussagen du prüfen musst.
- + Minute 8: Kläre, wer am Ende entscheidet.
- + Minute 9-10: Notiere eine Grenze oder einen Kontrollschritt.



Wähle Eine Konkrete Nutzung

Arbeite mit einer echten Aufgabe. Allgemeine KI-Regeln bleiben sonst zu abstrakt.

Was möchtest du mit KI tun?

Aufgabe, Input, Ziel, aktueller Workflow oder geplante Nutzung.

Warum soll KI helfen?

Zeit sparen, sortieren, zusammenfassen, formulieren, prüfen oder Optionen vorbereiten.

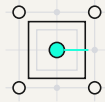
Was wäre ein problematisches Ergebnis?

Falsch, vertraulich, unfair, rechtlich heikel, zu automatisch oder nicht prüfbar.

Sechs Prüffelder

Verantwortungsvolle Nutzung beginnt mit einfachen, wiederholbaren Fragen.

- + Datenschutz: Sollte ich diese Information wirklich eingeben?
- + Wahrheit: Muss ich das Ergebnis fachlich oder faktisch prüfen?
- + Verantwortung: Wer entscheidet am Ende?
- + Perspektive: Welche Sichtweise fehlt?
- + Grenzen: Was sollte KI nicht übernehmen?
- + Transparenz: Muss ich offenlegen, dass KI beteiligt war?



Modul 1 Eingabe Prüfen

Bevor du über Output sprichst, prüfe den Input. Manche Informationen gehören nicht ungefiltert in ein KI-Tool.

Sensibel können personenbezogene Daten, Kundendaten, interne Dokumente, Zugangsdaten, vertrauliche Strategien oder Informationen Dritter sein.

Oft kannst du trotzdem mit KI arbeiten, wenn du Daten anonymisierst, verallgemeinerst oder nur die Struktur der Aufgabe beschreibst.



Arbeitsseite Eingabe Prüfen

Beschreibe die Informationen, ohne sensible Details aufzuschreiben.

Welche Informationen willst du nutzen?

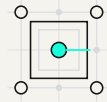
Beschreibe Kategorien, keine echten sensiblen Daten.

Was daran könnte sensibel sein?

Personenbezug, Kundenkontext, interne Zahlen, Verträge, Zugangsdaten oder private Details.

Wie kannst du den Input sicherer machen?

Entfernen, anonymisieren, zusammenfassen, Beispiel erfinden oder lokal bearbeiten.

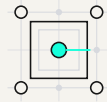


Beispiel Eingabe Prüfen

Ausgangslage: Eine Person will eine echte Kundenmail in KI kopieren, um eine Antwort formulieren zu lassen.

Risiko: Die Mail enthält Namen, Firmendetails, Preise und interne Absprachen.

Sicherere Nutzung: Die Person beschreibt die Situation abstrakt, entfernt Namen und Zahlen und bittet KI um eine Antwortstruktur statt um eine fertige Kundennachricht.



Modul 2 Ergebnis Prüfen

KI kann überzeugend klingen und trotzdem falsch, unvollständig oder unpassend sein. Deshalb prüfst du Output anders als einen normalen Entwurf.

Achte besonders auf Fakten, Quellen, Zahlen, rechtliche Aussagen, medizinische oder finanzielle Hinweise, Tonalität und Auslassungen.

Je höher die Wirkung einer falschen Antwort, desto stärker muss die menschliche Prüfung sein.



Arbeitsseite Ergebnis Prüfen

Nutze diese Seite, bevor du einen KI-Output übernimmst oder weitergibst.

Was hat KI geliefert?

Kurze Beschreibung des Outputs, nicht zwingend der ganze Text.

Welche Aussagen müssen geprüft werden?

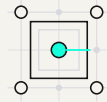
Fakten, Zahlen, Namen, Quellen, Regeln, Zusagen, Ton oder Interpretation.

Welche Annahmen stecken im Ergebnis?

Was hat KI vermutet, vereinfacht oder nicht ausdrücklich markiert?

Was übernimmst du nicht ungeprüft?

Alles, was Wirkung, Verantwortung oder Risiken hat.

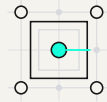


Beispiel Ergebnis Prüfen

Ausgangslage: KI erstellt eine Zusammenfassung eines komplexen Dokuments und schlägt nächste Schritte vor.

Risiko: Die Zusammenfassung lässt eine Einschränkung aus und formuliert eine Empfehlung stärker, als das Dokument sie hergibt.

Sichere Nutzung: Die Person prüft die kritischen Stellen im Original, markiert Annahmen und nutzt KI nur für Struktur und Formulierungshilfe.



Modul 3 Verantwortungsgrenzen Ziehen

KI darf vorbereiten, aber nicht jede Entscheidung übernehmen. Der Unterschied ist besonders wichtig bei Menschen, Geld, Gesundheit, Recht, Sicherheit und Vertrauen.

Eine gute Grenze beschreibt, was KI tun darf, was du prüfen musst und wer am Ende entscheidet.

Diese Grenze macht KI-Nutzung nicht langsamer. Sie verhindert, dass du Verantwortung unbemerkt verschiebst.



Arbeitsseite Verantwortungsgrenzen

Lege fest, welche Rolle KI in dieser Aufgabe haben darf.

Was darf KI vorbereiten?

Struktur, Optionen, Formulierung, Zusammenfassung, Fragen, Checkliste oder Entwurf.

Was musst du selbst entscheiden?

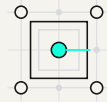
Freigabe, Bewertung, Ton, Risiko, Zusage, Weitergabe oder finale Handlung.

Was passiert, wenn der Output falsch ist?

Folgen für dich, Kunden, Team, Vertrauen, Geld, Zeit oder Sicherheit.

Welchen Kontrollschritt brauchst du?

Quelle prüfen, zweite Meinung, Fachperson, Originaldokument, Test oder manuelle Freigabe.



Beispiel Verantwortungsgrenzen

Ausgangslage: Ein Team will KI nutzen, um Bewerbungen vorzusortieren.

Risiko: KI könnte Muster verstärken, relevante Menschen aussortieren oder Kriterien anwenden, die nicht transparent sind.

Verantwortliche Grenze: KI darf Kriterien strukturieren und Interviewfragen vorbereiten, aber keine automatische Absage oder finale Bewertung treffen.

Transparenz Und Weitergabe

Nicht jede KI-Nutzung muss erklärt werden. Aber manche schon.

- + Wird der Output an Kunden, Bewerber, Nutzer oder Teammitglieder weitergegeben?
- + Könnte jemand erwarten, dass der Inhalt vollständig menschlich erstellt oder geprüft wurde?
- + Enthält der Output Empfehlungen, Bewertungen oder Entscheidungen über Menschen?
- + Verändert KI den Ton, die Aussage oder die Verantwortung einer Nachricht?
- + Muss eine Quelle, Prüfung oder menschliche Freigabe sichtbar sein?



Deine Nutzungsentscheidung

Halte am Ende fest, wie du KI in dieser Aufgabe bewusst nutzt.

Was nutzt du aus dem KI-Ergebnis?

Struktur, Formulierung, Idee, Checkliste, Vergleich oder Rückfragen.

Was prüfst du vor der Nutzung?

Fakten, Ton, Kontext, Risiko, Quelle, rechtliche oder fachliche Punkte.

Welche Grenze ziehst du?

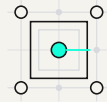
Was gibst du nicht ein, was übernimmst du nicht, was entscheidet KI nicht?



Verantwortungs-Check

Bewerte, ob deine KI-Nutzung bewusst genug ist.

<p>Eingabe</p> <p>Sensible Informationen wurden erkannt und geschützt.</p>	<p>_____</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Prüfung</p> <p>Kritische Aussagen werden nicht ungeprüft übernommen.</p>	<p>_____</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Entscheidung</p> <p>Es ist klar, wer am Ende entscheidet.</p>	<p>_____</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Grenzen</p> <p>KI bekommt eine hilfreiche, aber begrenzte Rolle.</p>	<p>_____</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Transparenz</p> <p>Du weißt, ob KI-Beteiligung offengelegt werden sollte.</p>	<p>_____</p> <p>1 2 3 4 5</p>



Brücke Zu Buildable

Verantwortung ist kein Zusatz am Ende. Sie gehört in jede ernsthafte KI-Nutzung, besonders wenn daraus Workflows, Templates oder kleine Tools entstehen.

Wenn eine KI-Nutzung wiederholt wird, lohnt sich ein einfacher Kontrollpunkt im Ablauf: Welche Eingaben sind erlaubt, welche Ergebnisse müssen geprüft werden, wer gibt frei?

So wird aus KI-Nutzung kein blinder Automatismus, sondern ein Buildable Workflow mit klaren Grenzen.



Eingabe prüfen

DATENSCHUTZ-PROMPT

ID: verantwortung-input-check

v0.2.0
2026-05-04

Ich möchte KI für folgende Aufgabe nutzen:
[Aufgabe beschreiben, keine sensiblen Daten einfügen]

Dabei wären folgende Informationsarten beteiligt:
[Kategorien beschreiben, zum Beispiel Kundendaten, interne Notizen, Rohtext]

Prüfe:

1. Welche Informationen könnten sensibel sein?
2. Was sollte ich entfernen, anonymisieren oder verallgemeinern?
3. Welche sicherere Alternative gibt es?
4. Welche Informationen darf ich vermutlich gar nicht eingeben?
5. Welche Rückfrage sollte ich klären, bevor ich KI nutze?

Gib keine Rechtsberatung. Hilf mir nur, vorsichtiger zu denken.



Ergebnis kritisch prüfen

PRÜF-PROMPT

ID: verantwortung-output-check

v0.2.0
2026-05-04

Ich habe folgendes KI-Ergebnis:
[Output einfügen]

Prüfe es kritisch. Teile deine Antwort auf in:

1. Aussagen, die faktisch geprüft werden müssen
2. Annahmen, die im Ergebnis stecken
3. Perspektiven oder Risiken, die fehlen
4. Formulierungen, die zu stark oder zu sicher wirken
5. Punkte, die ich nicht ungeprüft übernehmen sollte
6. konkrete Prüfschritte, bevor ich das Ergebnis nutze

Wenn du unsicher bist, markiere die Unsicherheit klar.



Verantwortungsgrenzen finden

REFLEXIONS-PROMPT

ID: verantwortung-grenzen-finden

v0.2.0
2026-05-04

Ich will KI für folgende Aufgabe nutzen:
[Aufgabe einfügen]

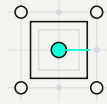
Hilf mir, Verantwortungsgrenzen zu ziehen.

Kläre:

1. Was darf KI vorbereiten?
2. Was muss ich selbst prüfen?
3. Was muss ich selbst entscheiden?
4. Welche Risiken entstehen bei falschem Output?
5. Welche Kontrollschritte brauche ich?
6. Ob und wie ich KI-Beteiligung transparent machen sollte

Formuliere am Ende eine kurze Regel:

"KI darf in dieser Aufgabe ..., aber nicht ..."



Hinweise

DISCLAIMER

Diese Ressource dient der allgemeinen Reflexion zu KI-Nutzung. Sie ersetzt keine rechtliche, datenschutzrechtliche, sicherheitstechnische oder professionelle Beratung.

KI-HINWEIS

KI-Ergebnisse können unvollständig, falsch oder unpassend sein. Prüfe kritische Inhalte mit geeigneten Quellen oder Fachpersonen.

DATENSCHUTZ-HINWEIS

Gib keine vertraulichen, personenbezogenen oder internen 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.
