KI im Alltag

Wie künstliche Intelligenz Ihnen im täglichen Leben helfen kann

Unterlagen zum Digitaltreff vom 23. Oktober 2026 – zum Nachlesen und Ausprobieren zu Hause

Das Wichtigste in drei Sätzen

1. Sie brauchen keine Technikkenntnisse: Sie schreiben oder sprechen mit der KI wie mit einem Menschen.

2. Die KI ist geduldig – Sie dürfen jederzeit nachfragen: „Bitte einfacher erklären.“

3. Die KI kann sich irren. Bei Geld, Gesundheit und Fristen prüfen Sie Wichtiges immer nach.

Inhalt

1. Was ist KI überhaupt?

2. Welche KI-Helfer gibt es?

3. Die ersten Schritte

4. So stellen Sie gute Fragen

5. Zehn Alltagsthemen mit Beispielen

6. Mit Fotos arbeiten – die Beispiele aus dem Treffen

7. Sicherheit: Darauf sollten Sie achten

8. Kleines Wörterbuch

9. Wie geht es weiter?

1. Was ist KI überhaupt?

KI steht für „künstliche Intelligenz“. Gemeint sind Computerprogramme, mit denen man sich in ganz normaler Sprache unterhalten kann. Man nennt sie auch „Chatbots“ (sprich: Tschätt-bots), vom englischen Wort „chat“ für plaudern.

Ein Bild, das hilft:

Stellen Sie sich einen sehr belesenen, immer geduldigen Gesprächspartner vor, der fast alles schon einmal gelesen hat. Sie können ihn alles fragen – schriftlich oder gesprochen. Er wird nie ungeduldig, egal wie oft Sie nachfragen. Aber: Wenn er etwas nicht weiß, erfindet er manchmal eine Antwort und klingt dabei trotzdem sehr überzeugt. Deshalb sollte man ihm nicht blind glauben.

Was die KI gut kann:

- Dinge in einfachen Worten erklären
- Texte schreiben: Briefe, Glückwünsche, Beschwerden
- Fotos „anschauen“ und erklären, was darauf zu sehen ist
- Fremdsprachen übersetzen
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen geben, z. B. für Handy und Computer
- Ideen liefern: Rezepte, Ausflüge, Geschenke

Was die KI nicht kann:

- Einen Arzt, Apotheker, Anwalt oder Steuerberater ersetzen
- Immer die neuesten Informationen kennen (Öffnungszeiten, Preise, Fahrpläne können veraltet sein)
- Garantiert richtig liegen

Gut zu wissen

Sie können nichts kaputt machen. Eine „dumme Frage“ gibt es nicht. Probieren Sie es einfach aus!

2. Welche KI-Helfer gibt es?

Es gibt mehrere Anbieter. Sie funktionieren alle ähnlich. Für den Alltag reichen in der Regel die kostenlosen Versionen. Sie brauchen sich nur für einen Helfer zu entscheiden.

Name	Firma	Gut zu wissen
ChatGPT	OpenAI	Der bekannteste. App für Handy und Tablet, mit Sprechfunktion.
Gemini	Google	Auf vielen Android-Handys schon vorhanden.
Copilot	Microsoft	In Windows-Computern und im Edge-Browser eingebaut.
Claude	Anthropic	Gut für Texte und Erklärungen.
Meta AI	Meta (WhatsApp)	Direkt in WhatsApp: der blaue Kreis. Viele haben es schon, ohne es zu wissen.
Siri / Alexa	Apple / Amazon	Sprachassistenten für einfache Fragen, Wecker und Erinnerungen.

Achtung: Preise und Abos

Funktionen und Preise ändern sich häufig. Schließen Sie kein Bezahl-Abo ab, solange die kostenlose Version für Sie reicht. Seien Sie vorsichtig bei Werbung für „Premium“-Versionen.

3. Die ersten Schritte

Die App installieren (Handy oder Tablet)

1. Öffnen Sie den „App Store“ (iPhone/iPad) oder den „Play Store“ (Android).
2. Tippen Sie auf „Suchen“ und geben Sie den Namen ein, z. B. „ChatGPT“.
3. Wichtig: Prüfen Sie den Anbieter unter dem Namen der App – bei ChatGPT steht dort „OpenAI“, bei Gemini „Google“. Es gibt viele Nachahmer-Apps!
4. Tippen Sie auf „Laden“ bzw. „Installieren“.
5. Öffnen Sie die App. Manche Dienste lassen sich ohne Anmeldung ausprobieren, für den vollen Umfang ist meist ein kostenloses Konto mit E-Mail-Adresse

nötig. Lassen Sie sich dabei gern von Angehörigen oder beim nächsten Digitaltreff helfen.

Am Computer

Sie brauchen nichts zu installieren. Öffnen Sie Ihren Internet-Browser und geben Sie die Adresse ein, z. B. chatgpt.com oder gemini.google.com. Bei Windows-Computern finden Sie Copilot oft schon unten in der Taskleiste.

Die erste Frage stellen

1. Unten im Bildschirm sehen Sie ein Eingabefeld (oft steht dort „Nachricht“ oder „Frag mich etwas“).
2. Tippen Sie hinein und schreiben Sie Ihre Frage.
3. Tippen Sie auf den Pfeil (Senden). Die Antwort erscheint nach wenigen Sekunden.
4. Nicht verstanden? Schreiben Sie einfach: „Bitte einfacher erklären.“

Sprechen statt tippen

Neben dem Eingabefeld finden Sie ein Mikrofon-Symbol 🎤. Tippen Sie darauf und sprechen Sie Ihre Frage ganz normal aus. Das ist ideal, wenn die Tasten zu klein sind, die Augen nicht mehr so mitspielen oder die Hände zittern. Viele Apps haben außerdem einen Gesprächsmodus, in dem die KI ihre Antwort laut vorliest – dann können Sie sich richtig mit ihr unterhalten.

Probieren Sie es aus:

„Wie lange muss ein Frühstücksei kochen, damit es weich ist?“

4. So stellen Sie gute Fragen

Je genauer Sie fragen, desto besser wird die Antwort. Eine einfache Faustregel:

Die Faustregel: Wer – Was – Wie

WER bin ich? „Ich bin 75 und kenne mich mit Handys nicht gut aus.“

WAS möchte ich? „Ich möchte die Schrift auf meinem iPhone größer machen.“

WIE soll die Antwort sein? „Bitte Schritt für Schritt und in einfachen Worten.“

Weitere Tipps:

- **Nachfragen ist erlaubt:** „Das habe ich nicht verstanden.“ – „Was meinen Sie mit …?“ – „Geht das auch kürzer?“
- **Korrigieren ist erlaubt:** „Nein, ich meinte eigentlich …“
- **Sie dürfen höflich sein, müssen aber nicht:** Die KI versteht auch Stichworte.
- **Neues Thema, neuer Chat:** Für ein ganz anderes Thema am besten einen neuen Chat beginnen (meist ein Stift-Symbol oder „Neuer Chat“).

5. Zehn Alltagsthemen mit Beispielen

Die folgenden Beispielfragen können Sie wörtlich so eingeben. Die KI antwortet jedes Mal etwas anders – das ist normal.

5.1 Behördenpost und Briefe verstehen

Rentenbescheid, Nebenkostenabrechnung, Schreiben von der Versicherung – vieles ist in schwieriger Amtssprache geschrieben. Die KI übersetzt das in verständliches Deutsch.

Beispielfragen:

> *„Erklären Sie mir diesen Brief in einfachen Worten. Was muss ich tun und bis wann?“*
>
> *„Ist das ein echter Brief oder könnte das Betrug sein?“*

Was Sie erwarten können: Sie können den Brief abfotografieren und das Foto an die KI geben (siehe Kapitel 6). Die KI fasst dann zusammen, worum es geht, ob Sie etwas tun müssen und welche Fristen genannt werden.

Achtung

Decken Sie vor dem Fotografieren Namen, Adresse, Versicherungs- und Kontonummern ab. Bei wichtigen Fristen fragen Sie zur Sicherheit beim Absender nach.

5.2 Schreiben lassen: Briefe, Glückwünsche, Beschwerden

Die KI formuliert für Sie – Sie lesen nur noch durch und passen an.

Beispielfragen:

> *„Schreiben Sie einen netten Geburtstagsgruß für meine Enkelin, sie wird 16 und reitet gern.“*
>
> *„Ich möchte mein Zeitungsabo kündigen. Schreiben Sie mir einen kurzen, höflichen Kündigungsbrief.“*
>
> *„Formulieren Sie eine freundliche Beschwerde an meinen Vermieter, weil die Heizung seit einer Woche nicht geht.“*

Was Sie erwarten können: Sie bekommen einen fertigen Text. Gefällt er Ihnen nicht, schreiben Sie z. B.: „Bitte etwas herzlicher“ oder „Bitte kürzer“. Den Text können Sie kopieren und in eine E-Mail oder WhatsApp einfügen oder abschreiben.

Tipp

Lesen Sie den Text immer selbst durch, bevor Sie ihn abschicken. Ergänzen Sie Ihre persönlichen Angaben (z. B. Kundennummer) erst ganz zum Schluss selbst.

5.3 Gesundheit: Arztbesuch vorbereiten, Fachbegriffe verstehen

Arztbriefe und Laborwerte sind oft voller Fachbegriffe. Die KI erklärt sie und hilft, Fragen für den nächsten Termin zu sammeln.

Beispielfragen:

> *„Was bedeutet „Gonarthrose Grad 2“ in einfachen Worten?“*
>
> *„Ich habe nächste Woche einen Termin beim Kardiologen. Welche Fragen sollte ich stellen?“*
>
> *„Erklären Sie mir den Beipackzettel – worauf muss ich achten?“*

Was Sie erwarten können: Die KI erklärt den Begriff allgemein verständlich (im Beispiel: eine Form von Kniegelenkverschleiß) oder schreibt Ihnen eine Liste mit Fragen, die Sie zum Arzt mitnehmen können.

Achtung

Die KI ersetzt keinen Arzt und keine Apotheke. Dosierungen, Wechselwirkungen von Medikamenten und Behandlungen klären Sie immer mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

5.4 Fotografieren und fragen: Pflanzen, Schilder, Kleingedrucktes

Sie machen ein Foto und fragen die KI, was darauf zu sehen ist. Das funktioniert z. B. mit der ChatGPT- oder Gemini-App oder mit Google Lens. Ausführliche Beispiele finden Sie in Kapitel 6.

Beispielfragen:

> *„Welche Pflanze ist das, und braucht sie viel Wasser?“*
>
> *„Lesen Sie mir das Kleingedruckte auf dieser Packung vor.“*
>
> *„Was steht auf diesem Schild? Übersetzen Sie es mir bitte.“*

Achtung

Pilze und Beeren niemals nach einer Bestimmung durch die KI essen – hier irrt sie sich nachweislich, und ein Irrtum kann lebensgefährlich sein.

5.5 Sprechen statt tippen

Für viele die größte Erleichterung: Mikrofon antippen und einfach reden (siehe Kapitel 3).

Beispielfragen:

> *„Wie lange muss ein Frühstücksei kochen, damit es weich ist?“*
>
> *„Wie wird das Wetter morgen in Frankfurt?“*

Was Sie erwarten können: Bei Fragen zum Wetter oder zu aktuellen Ereignissen sucht die KI je nach App im Internet. Kennt sie keine aktuellen Daten, sagt sie das meist – oder sie liegt daneben. Für das Wetter ist eine Wetter-App verlässlicher.

5.6 Hilfe bei Handy und Computer

Die KI ist ein geduldiger Technik-Erklärer – sie wiederholt alles so oft Sie wollen.

Beispielfragen:

> *„Wie mache ich auf meinem iPhone die Schrift größer? Bitte Schritt für Schritt.“*
>
> *„Wie schicke ich ein Foto per WhatsApp an meinen Sohn?“*
>
> *„Was ist eine Cloud? Erklären Sie es mir wie einem Kind.“*
>
> *„Auf meinem Handy steht „Speicher fast voll“. Was bedeutet das, und was soll ich tun?“*

Was Sie erwarten können: Sagen Sie dazu, welches Gerät Sie haben (z. B. „iPhone“ oder „Samsung-Handy“) – dann passt die Anleitung besser.

5.7 Kochen, Haushalt, Garten

Beispielfragen:

> *„Ich habe noch Kartoffeln, zwei Eier und Lauch. Was kann ich daraus kochen?“*
>
> *„Rechnen Sie mir dieses Rezept für 4 Personen auf 1 Person um.“*
>
> *„Wann schneide ich meine Rosen zurück?“*

Was Sie erwarten können: Sie können auch einfach den offenen Kühlschrank fotografieren und fragen: „Was kann ich daraus kochen?“

5.8 Ausflüge und Reisen planen

Beispielfragen:

„Ich wohne in Frankfurt und möchte einen Tagesausflug mit wenig Laufen machen. Was empfehlen Sie?“

„Was sollte ich für eine Woche Kur an der Ostsee einpacken?“

Achtung

Öffnungszeiten, Preise und Fahrpläne können veraltet sein. Prüfen Sie diese immer auf der offiziellen Internetseite oder in der App der Deutschen Bahn.

5.9 Die Welt der Enkel verstehen

Jugendsprache, neue Apps, Begriffe aus den Nachrichten – die KI erklärt sie ohne Augenrollen.

Beispielfragen:

„Mein Enkel sagt immer „cringe“ und „Digga“. Was heißt das?“

„Was ist TikTok, und worauf sollten Eltern achten?“

5.10 Unterhaltung und Gedächtnistraining

Gegen Langeweile und für den Kopf.

Beispielfragen:

„Stellen Sie mir 5 Quizfragen über die 1960er-Jahre.“

„Erzählen Sie mir etwas Interessantes über die Geschichte von Frankfurt.“

„Ich habe ein Gedicht aus der Schulzeit im Kopf, es beginnt mit … Wie heißt es?“

Was Sie erwarten können: Beim Quiz können Sie die Antworten eintippen oder sprechen – die KI sagt Ihnen dann, ob es stimmt.

6. Mit Fotos arbeiten – die Beispiele aus dem Treffen

Eine der praktischsten Funktionen: Sie zeigen der KI ein Foto und stellen eine Frage dazu.

So geben Sie der KI ein Foto

1. Fotografieren Sie zuerst ganz normal mit der Kamera Ihres Handys (Brief, Schild, Packung …). Achten Sie auf gutes Licht und darauf, dass der Text scharf ist.
2. Öffnen Sie die KI-App (z. B. ChatGPT oder Gemini).
3. Tippen Sie neben dem Eingabefeld auf das „+“ (Plus-Zeichen) oder das Büroklammer-Symbol.
4. Wählen Sie „Fotos“ und tippen Sie auf das gewünschte Bild.
5. Schreiben oder sprechen Sie Ihre Frage dazu und tippen Sie auf Senden.

Datenschutz bei Fotos

Fotografieren Sie keine Ausweise, Bankkarten oder Kontoauszüge. Decken Sie bei Briefen Namen, Adressen und Nummern vorher mit einem Blatt Papier ab.

Die Beispiele im Überblick

Beispiel 1: Schild oder Speisekarte in einer Fremdsprache (z. B. Spanisch)

„Was steht hier? Übersetzen Sie es mir bitte.“

Ideal im Urlaub: Die KI übersetzt den Text und erklärt bei Bedarf auch, was gemeint ist – z. B. welches Gericht sich hinter einem Namen auf der Speisekarte verbirgt.

Beispiel 2: Behördenbrief oder Abrechnung (Nebenkosten, Stadtwerke)

„Erklären Sie mir das einfach. Muss ich etwas tun, und bis wann?“

Die KI fasst zusammen: Worum geht es? Muss ich zahlen oder bekomme ich Geld zurück? Gibt es eine Frist? Bei Unklarheiten: beim Absender nachfragen.

Beispiel 3: Verdächtige SMS oder E-Mail (Bildschirmfoto)

„Ist das echt oder Betrug?“

Typische Beispiele: „Ihr Paket konnte nicht zugestellt werden“ oder „Ihr Konto wird gesperrt“. Die KI nennt Warnzeichen. Wichtig: Klicken Sie nie auf Links in solchen Nachrichten – auch nicht zum Ausprobieren. Ein Bildschirmfoto machen

Sie beim iPhone mit Seitentaste + Lauter-Taste gleichzeitig (ältere iPhones mit runder Home-Taste: Home-Taste + Seitentaste), bei vielen Android-Handys mit Ein/Aus-Taste + Leiser-Taste.

Beispiel 4: Beipackzettel eines Medikaments

„Worauf muss ich achten, wenn ich auch Blutdrucktabletten nehme?“

Die KI fasst den Beipackzettel verständlich zusammen und weist auf mögliche Wechselwirkungen hin. Verbindlich klären Sie das immer in der Apotheke oder beim Arzt.

Beispiel 5: Arztbrief oder Laborbefund mit Fachbegriffen

„Was bedeuten diese Begriffe in einfachen Worten?“

Die KI erklärt die Fachwörter. Die Bewertung Ihrer persönlichen Werte gehört aber in das Gespräch mit Ihrem Arzt. Namen und Geburtsdatum vorher abdecken.

Beispiel 6: Zutatenliste oder Kleingedrucktes auf einer Packung

„Lesen Sie mir das Kleingedruckte vor. Ist da Zucker drin?“

Eine gute Lesehilfe, wenn die Schrift zu klein ist. Die KI kann den Text auch laut vorlesen.

Beispiel 7: Blick in den Kühlschrank oder Zutaten auf dem Tisch

„Was kann ich daraus kochen?“

Die KI schlägt passende Gerichte vor und liefert auf Wunsch ein Rezept für eine Person.

Beispiel 8: Zimmerpflanze mit braunen Blättern

„Welche Pflanze ist das, und was fehlt ihr?“

Die KI bestimmt die Pflanze und nennt mögliche Ursachen (z. B. zu viel oder zu wenig Wasser). Denken Sie an die Warnung: keine Pilze oder Beeren nach KI-Bestimmung essen!

Beispiel 9: Meldung auf dem Handy (Bildschirmfoto)

„Was bedeutet diese Meldung, und was soll ich tun?“

Z. B. „Speicher fast voll“ oder ein Hinweis auf ein Update. Die KI erklärt, was die Meldung bedeutet, und gibt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung.

7. Sicherheit: Darauf sollten Sie achten

Die KI kann sich irren

Die KI klingt immer sehr überzeugt – auch wenn sie falsch liegt. Prüfen Sie bei Geld, Gesundheit, Recht und Fristen wichtige Angaben immer nach: beim Arzt, in der Apotheke, beim Absender eines Briefes oder auf der offiziellen Internetseite.

Keine sensiblen Daten eingeben

Was Sie eingeben, kann beim Anbieter gespeichert und ausgewertet werden. Geben Sie deshalb niemals ein:

- Passwörter und PINs
- Kontonummern (IBAN) und Kreditkartennummern
- Ausweis-, Steuer- oder Versichertennummern
- Vollständige Namen und Adressen anderer Menschen

Betrug mit Hilfe von KI

Betrüger nutzen KI ebenfalls. Sie können Stimmen täuschend echt nachmachen – etwa die Stimme Ihres Enkels am Telefon („Oma, ich hatte einen Unfall, ich brauche sofort Geld!“). Auch Fotos und Videos lassen sich fälschen.

So schützen Sie sich

• Vereinbaren Sie mit Ihrer Familie ein Codewort, das nur Sie kennen.

• Bei Geldforderungen am Telefon: auflegen und die Person unter der Ihnen bekannten Nummer zurückrufen.

• Lassen Sie sich nie unter Zeitdruck setzen. Echte Angehörige und echte Behörden haben Verständnis für einen Rückruf.

• Klicken Sie nie auf Links in unerwarteten SMS oder E-Mails.

Nachgemachte Apps und Abo-Fallen

Laden Sie nur die Original-App aus dem App Store oder Play Store und prüfen Sie den Anbieter (siehe Kapitel 3). Die kostenlose Version reicht für den Alltag. Wenn eine App sofort Geld verlangt, ist Vorsicht geboten.

Die KI ersetzt keine Menschen

Die KI ist ein nützliches Werkzeug – aber kein Arzt, kein Anwalt und kein Freund. Für wichtige Entscheidungen und für ein gutes Gespräch bleiben Menschen unersetzlich.

8. Kleines Wörterbuch

App	Ein Programm auf dem Handy oder Tablet.
Browser	Das Programm, mit dem Sie im Internet Seiten öffnen (z. B. Safari, Chrome, Edge).
Chat / Chatbot	Ein schriftliches Gespräch / ein Programm, mit dem man so ein Gespräch führt.
Hochladen	Ein Foto oder eine Datei an die KI übergeben.
KI (künstliche Intelligenz)	Computerprogramme, die Sprache verstehen und Antworten formulieren.
Konto / Anmeldung	Ihr persönlicher Zugang bei einem Anbieter, meist mit E-Mail-Adresse und Passwort.
Prompt	Fachwort für die Frage oder den Auftrag, den Sie der KI geben.
Screenshot / Bildschirmfoto	Ein Foto von dem, was gerade auf Ihrem Bildschirm zu sehen ist.
Sprachmodus	Sie sprechen mit der KI, statt zu tippen; die KI kann auch laut antworten.

9. Wie geht es weiter?

- Suchen Sie sich einen KI-Helfer aus und probieren Sie ihn mit den Beispielfragen aus diesem Heft aus.
- Nehmen Sie den Spickzettel (separates Blatt) neben Ihr Handy.
- Bringen Sie Ihre Fragen und Erfahrungen zum nächsten Digitaltreff mit – dort helfen wir auch beim Einrichten der App.

Digitaltreff

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 14:30 bis 16:30 Uhr.

Hinweis: Diese Unterlagen geben den Stand vom Oktober 2026 wieder. Apps, Funktionen und Preise ändern sich häufig; einzelne Schritte können bei Ihnen etwas anders aussehen.