

PRAXIS-LEITFADEN · Stand: Juni 2026

# KI-Assistenten bei der Arbeit

Der praxisnahe Leitfaden 2026

---

Anbieterneutraler Leitfaden zum produktiven, sicheren und verantwortungsvollen Einsatz generativer KI im Arbeitsalltag.

---

**AUTOR** Andy Wenk

**THEMEN** Grundlagen · Anwendungsfälle · Tool-Vergleich · Prompting · Datenschutz

**TOOLS** ChatGPT · Claude · Gemini · Perplexity · Grok · DeepSeek · Proton Lumo

# Inhaltsverzeichnis

- 1 Worum es geht
- 2 Wie generative KI funktioniert – in 5 Minuten
- 3 Was KI-Assistenten heute können – und wo die Grenzen liegen
- 4 Anwendungsfälle nach Funktion
- 5 Die Tool-Landschaft 2026 im Vergleich
- 6 Welches Tool wofür? Entscheidungshilfe
- 7 Prompt Engineering – moderne Techniken
- 8 Datenschutz, DSGVO und Governance
- 9 Verantwortungsvoller Einsatz und typische Fehler
- 10 Kuratierte Prompt-Bibliothek
- 11 Schnellstart-Checkliste
- 12 Quellen

## 1. Worum es geht

---

Generative KI ist 2026 kein Zukunftsthema mehr, sondern Teil des Arbeitsalltags – vom E-Mail-Entwurf über Recherche bis zur Datenanalyse. Dieser Leitfaden zeigt, wie Sie KI-Assistenten produktiv einsetzen, das passende Werkzeug auswählen, bessere Ergebnisse durch durchdachte Prompts erzielen und dabei Datenschutz und Sorgfaltspflichten wahren.

Im Unterschied zu vielen Hersteller-Leitfäden ist dieser Text **anbieterneutral**: Er bewertet die wichtigsten Tools nach ihren tatsächlichen Stärken und Schwächen, benennt Risiken offen und behandelt Datenschutz nicht als Fußnote, sondern als zentrales Thema – gerade im DSGVO-Raum.

**Für wen?** Fach- und Führungskräfte, die KI im Beruf nutzen oder im Team einführen wollen – ohne tiefe technische Vorkenntnisse.

## 2. Wie generative KI funktioniert – in 5 Minuten

---

Moderne KI-Assistenten beruhen auf **großen Sprachmodellen** (Large Language Models, LLMs). Wer ihre Funktionsweise grob versteht, nutzt sie souveräner und fällt seltener auf ihre Schwächen herein.

**Vorhersage statt Wissen.** Ein LLM „weiß“ nichts im menschlichen Sinn. Es zerlegt Text in kleine Einheiten (**Tokens**) und sagt auf Basis riesiger Trainingsdaten das jeweils wahrscheinlichste nächste Token voraus. Daraus entstehen flüssige, oft erstaunlich treffende Antworten – aber eben auf Basis von Mustern, nicht von Faktenprüfung.

**Training in Phasen.** Zunächst lernt das Modell in einem Vortraining Sprache, Zusammenhänge und Faktenwissen aus großen Textmengen. Anschließend wird es feinabgestimmt – heute meist mit menschlichem Feedback (RLHF) und Sicherheitstraining –, damit es hilfreich, ehrlich und unbedenklich antwortet.

**Kontextfenster.** Das Modell „sieht“ pro Anfrage nur eine begrenzte Menge Text – das Kontextfenster. Moderne Modelle fassen sehr viel (teils mehrere hundert Seiten), aber alles außerhalb des Fensters – etwa frühere, gelöschte Chats – ist nicht präsent. Lange Gespräche „vergessen“ daher den Anfang.

**Reasoning-Modelle.** Eine wichtige Entwicklung der letzten Jahre sind Modelle, die vor der Antwort einen internen „Denkprozess“ durchlaufen. Sie sind bei mehrstufigen Aufgaben (Logik, Mathematik, Code, Planung) deutlich zuverlässiger, brauchen aber mehr Zeit. Für einfache Aufgaben sind schnelle Standardmodelle oft die bessere Wahl.

**Halluzinationen.** Weil LLMs plausibel klingenden Text erzeugen, können sie Fakten, Quellen oder Zitate **frei erfinden** – überzeugend formuliert und trotzdem falsch. Die Fehlerquote sinkt mit jeder Generation, ist aber nie null. Kritische Aussagen gehören immer gegengeprüft.

## 3. Was KI-Assistenten heute können – und wo die Grenzen liegen

---

### Stärken

- **Sprache in jeder Form:** Texten, Umformulieren, Zusammenfassen, Übersetzen, Tonalität anpassen.
- **Strukturieren und Ordnen:** aus unstrukturierten Notizen Gliederungen, Tabellen, Checklisten machen.
- **Recherche und Erklärung:** Konzepte verständlich aufbereiten; mit Websuche auch aktuelle Informationen mit Quellen.
- **Analyse:** Dokumente, Tabellen, teils Bilder auswerten, Muster und Auffälligkeiten benennen.
- **Code:** Programmieren, Fehlersuche, Erklärungen – bis hin zu eigenständig arbeitenden Coding-Agenten.
- **Ideenfindung:** Brainstorming, Perspektivwechsel, Varianten auf Knopfdruck.
- **Multimodalität:** Viele Tools verarbeiten heute Text, Bilder, Dateien, teils Audio und Video.
- **Agentische Aufgaben:** Neuere Systeme können mehrstufige Aufgaben über Tools und Webzugriff selbstständig ausführen.

## Grenzen (ehrlich benannt)

- **Keine Faktengarantie.** Halluzinationen bleiben das zentrale Risiko – besonders bei Zahlen, Zitaten, Rechtsfragen und Nischenwissen.
- **Wissensstichtag.** Ohne aktive Websuche endet das Wissen am Trainingsstichtag. Aktuelle Ereignisse benötigen Recherchefunktionen.
- **Kein echtes Verständnis.** Das Modell kennt keine „Wahrheit“ und keinen Kontext Ihres Unternehmens, den Sie ihm nicht geben.
- **Verzerrungen (Bias).** Trainingsdaten enthalten gesellschaftliche Verzerrungen, die sich in Antworten fortsetzen können.
- **Vertraulichkeit.** Eingaben können – je nach Tool und Tarif – gespeichert oder zum Training genutzt werden (siehe Abschnitt 8).
- **Mathematische Präzision.** Reine Sprachmodelle rechnen unzuverlässig; verlässlich wird es erst mit Code-Ausführung oder Rechen-Tools.

**Faustregel:** KI ist ein hervorragender *erster Entwurf* und ein geduldiger Sparringspartner – aber kein letztinstanzlicher Faktengeber. Die fachliche Verantwortung bleibt beim Menschen.

## 4. Anwendungsfälle nach Funktion

---

### Allgemein / Büro

Informationen schnell abrufen und erklären lassen; E-Mails und Dokumente entwerfen und redigieren; Meetings vorbereiten (Agenden, Briefings) und nachbereiten (Protokolle, To-dos); lange Dokumente zusammenfassen; Recherche zu Themen und Wettbewerb.

### Vertrieb und Marketing

Lead-Recherche und Qualifizierungs-Briefings; personalisierte Outreach-Texte; Content-Erstellung (Blog, Social, Anzeigen) entlang von Markenrichtlinien; Kampagnenideen und A/B-Varianten; Auswertung von Kampagnen- und Verkaufsdaten.

### Kundensupport

Antwortentwürfe auf Basis eigener Hilfe-Dokumentation; FAQ-Pflege; Tonalität und Eskalation standardisieren; Self-Service-Inhalte und Wissensdatenbanken verbessern; Stimmungsanalyse von Feedback.

### Projektmanagement

Aufgaben strukturieren und priorisieren; Risiken und Abhängigkeiten erkennen; Status-Updates und Zusammenfassungen formulieren; Post-Mortems und Lessons Learned aufbereiten.

### Datenanalyse und Entscheidungsunterstützung

Tabellen und Berichte erklären lassen; Trends und Anomalien aufspüren (mit Code-Ausführung präzise); Entscheidungsvorlagen und Szenarien; Management-Summaries aus Rohdaten.

## Personalentwicklung und Lernen

Komplexe Themen erklären; individuelle Lernpläne; Workshop- und Schulungsentwürfe; Feedback- und Beurteilungsgespräche vorbereiten.

**Wichtig:** Aufgaben wie „Termine setzen“, „Kalender verwalten“ oder „E-Mails versenden“ funktionieren nur, wenn der Assistent über **Integrationen oder Agenten-Funktionen** an die jeweiligen Systeme angebunden ist – ein reines Chatfenster kann das nicht.

## 5. Die Tool-Landschaft 2026 im Vergleich

---

Der Markt ist 2026 deutlich vielfältiger als zu ChatGPTs Anfangszeit. Die Modelle entwickeln sich im Quartalstakt; die folgenden Einschätzungen beschreiben die **Positionierung** der Tools, nicht jede tagesaktuelle Versionsnummer.

## Überblick

Tool	Anbieter / Herkunft	Besonders stark in	Schwächen / Vorbehalte	Datenschutz & Standort	Ideal für
<b>ChatGPT</b>	OpenAI (USA)	Vielseitigster Allrounder; starke Schreib-, Agenten- und Multimodal-Funktionen; großes Ökosystem	EU-Datenresidenz nur in Enterprise/ Edu/API, <b>nicht</b> in Plus/Free	US-Verarbeitung im Standard; DPA & EU-Residenz für Unternehmens-Tarife	Breite Einsatzfelder, Teams, Power-User
<b>Claude</b>	Anthropic (USA)	Lange Texte, sorgfältige Dokumentenarbeit, Coding; vorsichtiger, abwägender Ton	Direkte API ohne EU-Residenz; kleineres Tool-Ökosystem als OpenAI/Google	US-Verarbeitung; Enterprise-Optionen, aber begrenzte EU-Residenz	Anspruchsvolle Texte, Analyse, Entwicklung
<b>Gemini</b>	Google (USA)	Sehr großes Kontextfenster; tiefe Integration in Google Workspace; Multimodalität	Beste Datenschutz-Kontrolle erst über Vertex AI / Cloud, nicht in der Consumer-App	EU-Residenz und DPA über Google Cloud / Vertex AI verfügbar	Google-zentrierte Workflows, große Dokumente
<b>Perplexity</b>	Perplexity (USA)	Recherche mit Quellenangaben („Answer Engine“); Deep Research; Modellvergleich	Weniger geeignet für reines Schreiben/ Brainstorming; Quellqualität schwankt	US-Anbieter; Enterprise-Optionen vorhanden	Faktenrecherche, Marktanalysen, schnelle Quellen
<b>Grok</b>	xAI (USA)	Echtzeit-Bezug zu X/sozialen Themen; native Video-Eingabe; lockerer Ton	Aktualitätsfokus geht zulasten der Sachlichkeit; weniger geprüfte Quellen	US-Verarbeitung; an X-Plattform gebunden	Live-Trends, Social Monitoring
<b>DeepSeek</b>	DeepSeek (China)	Sehr starkes Reasoning zu extrem niedrigen Kosten; offene Gewichte	<b>Datenstandort China</b> – für Unternehmensdaten kritisch; Inhaltsfilter	Datenverarbeitung in China; für sensible Daten nur self-hosted vertretbar	Kostenbewusste Entwickler, lokal/self-hosted
<b>Proton Lumo</b>	Proton (Schweiz)	Datenschutz an erster Stelle: Zero-Access-Verschlüsselung, No-Logs, Open-Source-Modelle	Geringere Modell-Spitzenleistung als die großen Flaggschiffe; kleineres Funktionsset	<b>Schweiz/EU</b> , keine Trainingsnutzung, keine Metadaten-Speicherung	Vertrauliche Inhalte, datenschutzsensible Branchen

## Kurzprofile

**ChatGPT (OpenAI).** Der Marktführer und beste Ausgangspunkt für die meisten allgemeinen Aufgaben. Sehr breit aufgestellt: Schreiben, Analyse, Bildverständnis, agentische Workflows, riesiges Ökosystem an Integrationen. Für den Geschäftseinsatz im DSGVO-Raum entscheidend: EU-Datenresidenz und ein

Auftragsverarbeitungsvertrag (DPA) gibt es nur in den Tarifen Enterprise, Edu und über die API – nicht im populären Plus-Tarif.

**Claude (Anthropic).** Gilt als besonders stark bei langen, anspruchsvollen Texten, sorgfältiger Dokumentenarbeit und beim Programmieren. Der Ton ist abwägender und vorsichtiger. Gute Wahl, wenn Qualität und Nuance von Texten zählen. Die direkte API bietet derzeit keine EU-Datenresidenz.

**Gemini (Google).** Punktet mit einem sehr großen Kontextfenster (Verarbeitung umfangreicher Dokumente), starker Multimodalität und nahtloser Einbindung in Google Workspace (Docs, Gmail, Sheets). Für datenschutzkonforme Unternehmensnutzung führt der Weg über Google Cloud bzw. Vertex AI mit wählbarer Datenregion.

**Perplexity.** Keine klassische Chat-KI, sondern eine „Answer Engine“: Sie durchsucht in Echtzeit viele Quellen und liefert Antworten **mit Belegen**. Funktionen wie Deep Research und der Vergleich mehrerer Modelle machen sie zum Recherche-Werkzeug erster Wahl. Für kreatives Schreiben weniger geeignet.

**Grok (xAI).** Eng mit der Plattform X verbunden und dadurch stark bei aktuellen, sozialen Themen und Live-Trends; verarbeitet inzwischen auch Video. Der Aktualitäts- und Meinungsfokus geht jedoch zulasten von Sachlichkeit und Quellenprüfung.

**DeepSeek.** Aus China, mit offenen Modellgewichten und einem aggressiven Preis-Leistungs-Verhältnis – starkes Reasoning zu einem Bruchteil der Kosten westlicher Anbieter. Der entscheidende Vorbehalt für Unternehmen: Bei Nutzung der offiziellen Dienste werden Daten in China verarbeitet. Für sensible Daten kommt realistisch nur ein eigener (self-hosted) Betrieb infrage.

**Proton Lumo.** Der Außenseiter mit klarem Alleinstellungsmerkmal: maximaler Datenschutz. Der Schweizer Anbieter (bekannt für Proton Mail) setzt auf Zero-Access-Verschlüsselung der Chats, eine strikte No-Logs-Politik, keine Nutzung der Gespräche fürs Training und keine Speicherung von Metadaten wie IP oder Zeitstempel. Lumo nutzt quelloffene Modelle auf eigenen Servern. Mit „Projects“ gibt es verschlüsselte Arbeitsbereiche, die Kontext über Chats und Dateien hinweg behalten. Die reine Modell-Spitzenleistung liegt unter den großen Flaggschiffen – der Gewinn ist die Vertraulichkeit. Erste Wahl, wenn Inhalte besonders schützenswert sind.

## 6. Welches Tool wofür? Entscheidungshilfe

---

- **Ein Allrounder für alles:** ChatGPT (oder Claude, wenn Textqualität im Vordergrund steht).
- **Lange Dokumente, anspruchsvolle Texte, Code-Review:** Claude.
- **Recherche mit belastbaren Quellen:** Perplexity.
- **Sie arbeiten ohnehin in Google Workspace:** Gemini.
- **Live-Trends und Social-Media-Kontext:** Grok.
- **Maximale Kosteneffizienz / eigene Infrastruktur:** DeepSeek (möglichst self-hosted).
- **Höchste Vertraulichkeit / datenschutzsensible Inhalte:** Proton Lumo.

### Drei Leitfragen vor der Wahl:

1. **Wie sensibel sind die Daten?** Personenbezogene oder vertrauliche Geschäftsdaten verlangen DSGVO-konforme Tarife mit DPA und EU-/CH-Datenresidenz – oder datenschutzorientierte Anbieter wie Lumo.

2. **Brauche ich Aktualität oder Quellen?** Dann eine KI mit Websuche oder eine Answer Engine, kein Modell mit reinem Trainingswissen.
3. **Einzelaufgabe oder Workflow?** Für tiefe Integration zählt das Ökosystem (Google → Gemini, Microsoft → Copilot, breit → ChatGPT).

**Multi-Tool ist normal.** Viele Teams kombinieren bewusst: z. B. Perplexity zum Recherchieren, Claude zum Ausformulieren, Lumo für Vertrauliches. Sich nicht auf einen Anbieter festzulegen, reduziert Abhängigkeit und nutzt jeweilige Stärken.

## 7. Prompt Engineering – moderne Techniken

---

Die Qualität der Antwort hängt direkt von der Qualität der Anweisung (des „Prompts“) ab. Diese Techniken machen den größten Unterschied.

### Die Anatomie eines guten Prompts

Ein starker Prompt enthält meist vier Elemente:

1. **Rolle/Perspektive** – „Du bist erfahrene:r Vertriebsleiter:in ...“
2. **Kontext** – Hintergrund, Zielgruppe, Rahmenbedingungen.
3. **Aufgabe** – präzise, was genau erzeugt werden soll.
4. **Format & Vorgaben** – Länge, Ton, Struktur, Sprache, Tabelle vs. Fließtext.

*Schwach:* „Schreib etwas über Zeitmanagement.“ *Stark:* „Du bist Produktivitätscoach. Schreibe für vielbeschäftigte Teamleads einen dreiteiligen Ratgeber zu Zeitmanagement, praxisnah, mit je einem konkreten Beispiel, unter 300 Wörtern, in einem motivierenden, aber sachlichen Ton.“

### Kerntechniken

- **Spezifisch statt vage:** Je konkreter Zielgruppe, Zweck und Format, desto besser das Ergebnis.
- **Beispiele geben (Few-Shot):** Ein, zwei Musterbeispiele für gewünschten Stil/Format steigern die Trefferquote enorm.
- **Schritt-für-Schritt anleiten:** Bei komplexen Aufgaben „Denke das Schritt für Schritt durch“ oder die Aufgabe selbst in Teilschritte zerlegen.
- **Iteratives Verfeinern:** Erste Antwort als Entwurf behandeln und gezielt nachschärfen („Kürzer“, „formeller“, „Punkt 3 ausführen“).
- **Prompt-Chaining:** Große Aufgaben in eine Kette kleiner Prompts aufteilen (erst gliedern, dann je Abschnitt ausarbeiten).
- **Rollen-Prompting:** Eine Expertenrolle zuweisen, um Tiefe und passenden Ton zu erzeugen.
- **KI um Rückfragen bitten:** „Welche Informationen brauchst du noch, um das optimal zu lösen?“ – verhindert Annahmen ins Blaue.
- **Negativvorgaben:** Auch sagen, was *nicht* gewünscht ist („keine Fachbegriffe“, „keine Aufzählungen“).

## Fehlerbehebung

- **Antwort daneben?** Prompt auf Mehrdeutigkeit prüfen, mehr Kontext geben.
- **Zu oberflächlich?** „Detaillierter“, „mit Beispielen“, oder ein Reasoning-Modell nutzen.
- **Falscher Ton?** Tonalität und Zielpublikum explizit benennen.
- **Erfundene Fakten?** Quellen verlangen, Websuche aktivieren, kritische Angaben unabhängig prüfen.

## Im Team skalieren

Wiederverwendbare **Prompt-Vorlagen** für häufige Aufgaben erstellen, in einer gemeinsamen Bibliothek dokumentieren, bewährte Beispiele teilen und Kolleg:innen kurz schulen. Das sorgt für konsistente Qualität – und schützt vor Fehlbedienung.

# 8. Datenschutz, DSGVO und Governance

---

Dieser Abschnitt ist das, was den meisten Hersteller-Leitfäden fehlt – und im Berufskontext am wichtigsten ist.

## Die Grundregel

**Alles, was Sie in ein öffentliches KI-Tool eingeben, kann das Unternehmen verlassen.** Geben Sie ohne klare vertragliche Grundlage keine personenbezogenen Daten, Geschäftsgeheimnisse, Kundendaten, Quellcode oder vertrauliche Strategiepapiere in Consumer-Tools ein.

## Was die DSGVO verlangt

- **Auftragsverarbeitungsvertrag (AVV/DPA):** Verarbeitet ein Tool personenbezogene Daten von EU-Bürger:innen, ist ein DPA nach Art. 28 DSGVO **rechtlich erforderlich**. Ohne unterzeichneten DPA ist der geschäftliche Einsatz für solche Daten nicht zulässig.
- **Datenstandort:** Wo werden die Daten verarbeitet? EU/EWR oder Schweiz ist unkritisch; US- oder China-Verarbeitung erfordert zusätzliche Garantien.
- **Bußgeldrisiko:** Verstöße können bis zu **20 Mio. € oder 4 % des weltweiten Jahresumsatzes** kosten – plus Reputations- und Vertrauensschäden.
- **EU AI Act:** Zusätzlich zur DSGVO greift der EU-KI-Rechtsrahmen mit Transparenz- und Dokumentationspflichten je nach Anwendungsfall.

## Konkrete Orientierung (Stand 2026)

- **ChatGPT:** EU-Datenresidenz und DPA in Enterprise/Edu/API – **nicht** in Plus/Free (dort US-Verarbeitung).
- **Gemini:** DSGVO-konform über Google Cloud/Vertex AI mit wählbarer Datenregion und DPA.
- **Microsoft Copilot:** DPA, EU Data Boundary und entsprechende Zertifizierungen vorhanden (häufig der einfachste Weg in Microsoft-Umgebungen).
- **Claude:** Enterprise-Optionen, aber begrenzte EU-Residenz auf der direkten API – Bedingungen prüfen.
- **DeepSeek:** Offizielle Dienste verarbeiten in China – für personenbezogene/vertrauliche Daten nur self-hosted vertretbar.

- **Proton Lumo:** Schweiz, Zero-Access-Verschlüsselung, No-Logs, keine Trainingsnutzung – datenschutzseitig die konservativste Wahl.

Diese Angaben ändern sich. Prüfen Sie vor dem Rollout stets die **aktuellen** Vertrags- und Residenz-Bedingungen Ihres konkreten Tarifs und holen Sie bei personenbezogenen Daten den Datenschutzbeauftragten ins Boot.

## Governance-Bausteine für Teams

1. **KI-Richtlinie** mit klaren Do's und Don'ts (welche Daten, welche Tools, welche Tarife).
2. **Freigegebene Tools** mit DPA und passender Datenregion – statt Wildwuchs auf Privataccounts.
3. **Datenklassifizierung:** Welche Inhalte dürfen überhaupt in welche Kategorie von Tool?
4. **Training-Opt-out** aktivieren, wo möglich; geschäftliche Konten statt privater nutzen.
5. **Mensch-im-Prozess (Human-in-the-Loop):** KI-Ergebnisse vor externer Nutzung prüfen lassen.
6. **Schulung & Sensibilisierung** der gesamten Belegschaft.
7. **Protokoll & Verantwortlichkeiten:** klare Zuständigkeit für KI-Governance.

## 9. Verantwortungsvoller Einsatz und typische Fehler

---

- **Blind vertrauen.** Kritische Fakten, Zahlen, Zitate und Rechts-/Finanzaussagen immer unabhängig verifizieren.
- **Sensible Daten teilen.** Keine personenbezogenen oder vertraulichen Inhalte in ungeprüfte Tools.
- **Bias übersehen.** Ergebnisse auf einseitige oder diskriminierende Tendenzen prüfen.
- **Urheberrecht & Plagiat.** KI-Ausgaben können geschützte Inhalte ähneln; bei Veröffentlichung sorgfältig prüfen.
- **Über-Automatisierung.** Nicht jede Aufgabe gehört an die KI – Urteilsvermögen, Empathie und Verantwortung bleiben menschlich.
- **Transparenz.** Wo sinnvoll und gefordert, KI-Unterstützung kennzeichnen (Kund:innen, Compliance, EU AI Act).
- **Energie & Kosten.** Reasoning-Modelle und Agenten verbrauchen mehr Ressourcen – bewusst und bedarfsgerecht einsetzen.

**Leitprinzip:** KI ergänzt menschliche Fähigkeiten, sie ersetzt sie nicht. Die Verantwortung für das Ergebnis bleibt immer bei der Person, die es nutzt.

## 10. Kuratierte Prompt-Bibliothek

---

Bewusst kompakt und nach Aufgabe sortiert – mit Platzhaltern in [eckigen Klammern]. Diese Vorlagen lassen sich auf jedes der genannten Tools anwenden.

## Schreiben & Kommunikation

- **E-Mail entwerfen:** „Schreibe eine [förmliche/lockere] E-Mail an [Empfänger:in], um [Ziel]. Wichtige Punkte: [Stichpunkte]. Maximal [Länge], Ton: [Ton].“
- **Text verbessern:** „Verbessere Klarheit und Lesefluss des folgenden Texts, ohne den Sinn zu ändern. Markiere die wichtigsten Änderungen. [Text einfügen]“
- **Zusammenfassen:** „Fasse das Folgende für [Zielgruppe] in [Anzahl] Stichpunkten zusammen, mit den wichtigsten Erkenntnissen und nächsten Schritten. [Inhalt einfügen]“
- **Ton anpassen:** „Schreibe diesen Text in einem [überzeugenden/empathischen/sachlichen] Ton für [Zielgruppe] um. [Text]“

## Recherche & Analyse

- **Thema erschließen:** „Erkläre [Thema] für [Wissensstand]. Struktur: Was, Warum wichtig, häufige Missverständnisse, Praxisbeispiel.“
- **Mit Quellen recherchieren:** „Recherchiere die aktuellen Entwicklungen zu [Thema] und nenne deine Quellen. Unterscheide gesicherte Fakten von Einschätzungen.“
- **Dokument auswerten:** „Analysiere das angehängte Dokument. Nenne Kernaussagen, offene Fragen und Risiken in einer Tabelle. [Dokument]“
- **Pro & Contra:** „Stelle eine ausgewogene Pro-/Contra-Analyse zu [Entscheidung] auf, mit einer abschließenden Empfehlung und Begründung.“

## Vertrieb & Marketing

- **Lead-Briefing:** „Erstelle ein Recherche-Briefing zu [Unternehmen/Person]: Geschäftsmodell, mögliche Bedürfnisse, Gesprächsaufhänger, passende Argumente für [unser Angebot].“
- **Content-Plan:** „Entwirf einen Content-Plan für [Kanal] zum Thema [Thema], [Anzahl] Beiträge, mit Hook, Kernbotschaft und Call-to-Action je Beitrag.“
- **Varianten:** „Schreibe [Anzahl] Varianten dieser Überschrift/dieses Anzeigentexts für A/B-Tests, jeweils mit unterschiedlichem Ansatz. [Text]“

## Kundensupport

- **Antwortentwurf:** „Formuliere eine freundliche, lösungsorientierte Antwort auf folgende Kundenanfrage, basierend auf dieser Richtlinie. [Anfrage] [Richtlinie]“
- **FAQ erstellen:** „Erstelle aus diesen wiederkehrenden Fragen eine strukturierte FAQ mit klaren, knappen Antworten. [Fragen]“

## Projekt & Organisation

- **Aufgaben strukturieren:** „Zerlege das Projekt [Projekt] in Arbeitspakete mit Verantwortlichkeiten, Abhängigkeiten und groben Zeitschätzungen.“
- **Meeting-Agenda:** „Erstelle eine fokussierte Agenda (max. [Zeit]) für ein [Meeting-Typ] mit den Zielen [Ziele].“
- **Statusbericht:** „Formuliere aus diesen Notizen einen prägnanten Statusbericht (Fortschritt, Risiken, nächste Schritte). [Notizen]“

## Daten & Entscheidungen

- **Daten erklären:** „Analysiere diese Tabelle, beschreibe Trends und Auffälligkeiten und schlage drei Maßnahmen vor. Rechne nachvollziehbar. [Daten]“
- **Entscheidungsvorlage:** „Erstelle eine Entscheidungsvorlage zu [Frage] mit Optionen, Kriterien, Bewertung und Empfehlung.“

## Lernen & Entwicklung

- **Lernplan:** „Erstelle einen [Zeitraum]-Lernplan, um [Fähigkeit] auf [Niveau] zu bringen, mit Ressourcen und wöchentlichen Zielen.“
- **Feedback vorbereiten:** „Hilf mir, konstruktives, konkretes Feedback zu [Situation] zu formulieren, wertschätzend und mit klaren Beispielen.“

## Meta-Prompts (für bessere Prompts)

- „Verbessere meinen folgenden Prompt, damit du ein besseres Ergebnis lieferst, und erkläre kurz die Änderungen: [Prompt]“
- „Welche Informationen brauchst du von mir, um [Aufgabe] optimal zu lösen? Stelle mir gezielt Rückfragen.“

## 11. Schnellstart-Checkliste

---

1. **Tool passend wählen** – nach Aufgabe und Datensensibilität (Abschnitt 6).
2. **Datenschutz klären** – freigegebenes Konto, DPA, richtige Datenregion; keine sensiblen Daten in Consumer-Tools.
3. **Gut prompten** – Rolle + Kontext + Aufgabe + Format; bei Bedarf Beispiele.
4. **Iterieren** – erste Antwort verfeinern statt verwerfen.
5. **Verifizieren** – kritische Fakten, Zahlen und Quellen unabhängig prüfen.
6. **Verantworten** – Ergebnis fachlich abnehmen; KI-Einsatz wo nötig transparent machen.
7. **Teilen & skalieren** – bewährte Prompts dokumentieren, Team schulen.

## 12. Quellen

---

- Lumo by Proton – Produktseite und Updates
- Proton: Lumo 1.3 – Projects (verschlüsselte Workspaces)
- Proton: Lumo Privacy
- Lumo (AI assistant) – Wikipedia
- Best AI Models in June 2026: ChatGPT, Claude, Gemini & Grok – FelloAI
- Top Generative AI Chatbots & LLMs by Market Share (Juni 2026) – Momentic
- Grok vs ChatGPT vs Gemini vs Claude: 2026 Comparison – Albato
- Which AI Hallucinates Least? Juni 2026 Benchmark – Suprmind

- [Perplexity AI Features 2026 – Index.dev](#)
- [AI API Pricing Comparison \(2026\) – IntuitionLabs](#)
- [Grok Pricing 2026 – FelloAI](#)
- [DeepSeek Pricing 2026 – FelloAI](#)
- [GDPR Compliance Showdown: Copilot, ChatGPT, Claude & Gemini – Dovetail](#)
- [OpenAI: Datenresidenz für Geschäftskunden – TechRadar](#)
- [9 Best GDPR Compliant AI Chatbot Platforms in 2026 – SiteGPT](#)

*Inspiziert vom HubSpot-Leitfaden „Using ChatGPT at Work“ – inhaltlich überarbeitet, aktualisiert (Stand Juni 2026), anbieterneutral erweitert und um Datenschutz/Governance ergänzt. Modellnamen und Funktionen entwickeln sich schnell; bitte vor wichtigen Entscheidungen aktuell verifizieren.*