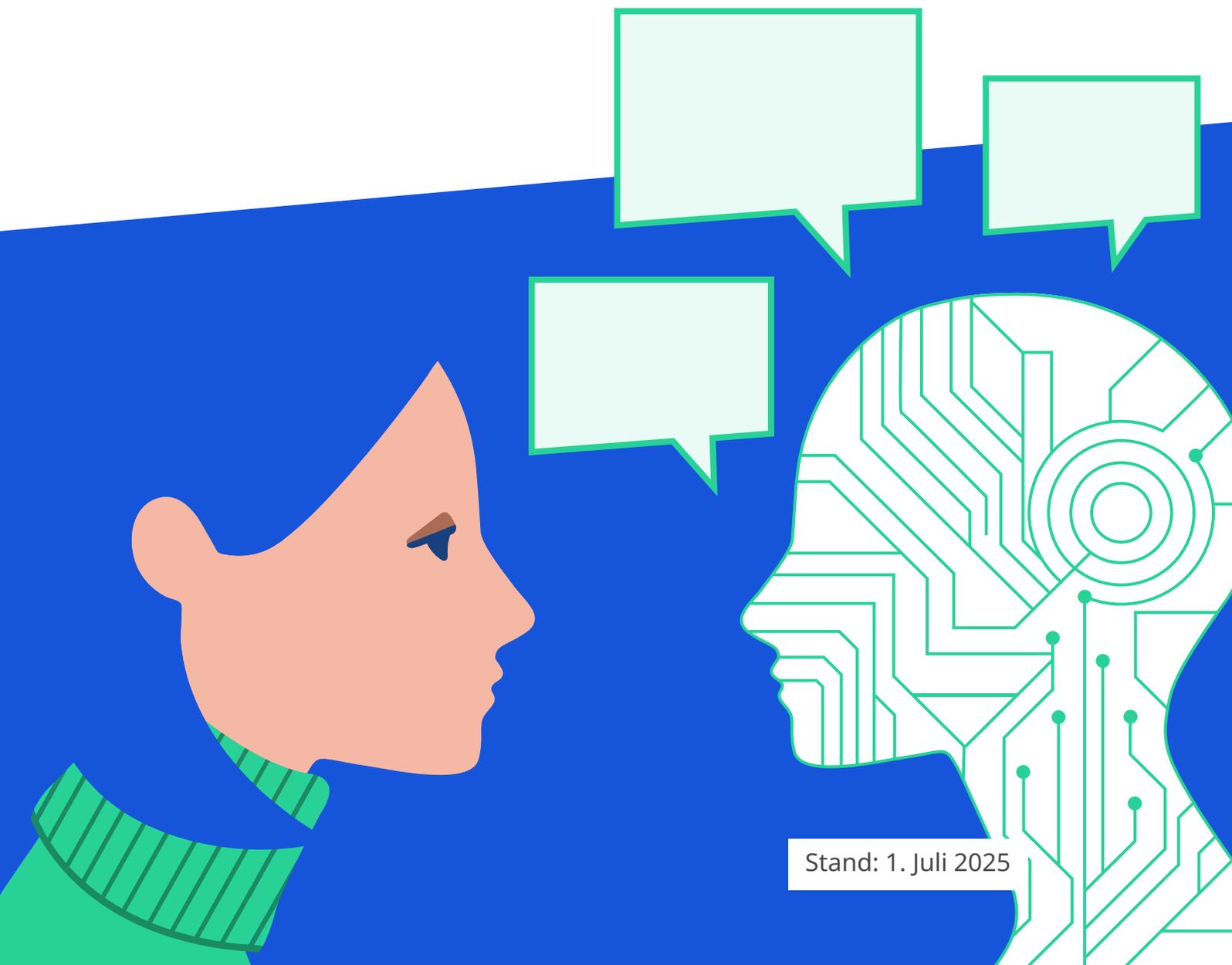


Effektives Prompting für KI-Modelle

Ein Werkzeug zur besseren Zusammenarbeit
mit generativen KI-Systemen

Eine Arbeitshilfe mit praktischen Beispielen



Inhalt

1.	Warum ist Prompting wichtig?	3
2.	Grundregeln für effektives Prompting	4
3.	Anwendungsbeispiele aus der Selbsthilfe	6
4.	Empfehlungen für Schulung und Umsetzung	6
5.	Auswahl von Sprachmodellen – Hinweise und Datenschutzaspekte	7
6.	Schlussbemerkung	9

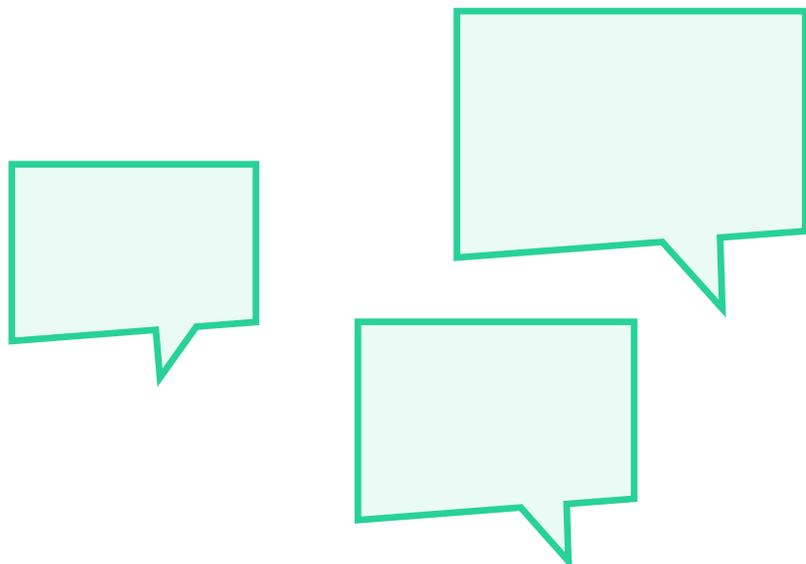
Selbsthilfegruppen und ihre Organisationen haben zunehmend mit KI-Systemen, die Sprachmodelle nutzen, wie ChatGPT, LangDock oder vergleichbare Tools zu tun – sei es in der Kommunikation, bei der Erstellung von Texten oder in der Organisation von Inhalten. Damit diese Werkzeuge effektiv genutzt werden können, ist ein bewusster und reflektierter Umgang mit sogenannten „Prompts“ entscheidend. „Prompts“ sind die Texteingaben oder Fragen, mit denen Nutzer:innen der KI mitteilen, was sie wissen, erzeugen oder bearbeiten soll. Diese Arbeitshilfe soll zeigen, wie durch gezieltes Prompting bessere, relevantere und kontextbezogene Ergebnisse erzielt werden können.

1. Warum ist Prompting wichtig?

Generative KI ist nur so gut wie die Anweisungen, die sie erhält. Unklare, vage oder missverständliche Prompts führen zu unpassenden Ergebnissen. In der Selbsthilfe, wo sensible Themen, fachliche Informationen und konkrete Bedarfe im Mittelpunkt stehen, ist eine präzise Kommunikation besonders wichtig.

Ein gutes Prompting trägt dazu bei:

- Arbeitsaufwände zu reduzieren,
- Informationen schneller aufzubereiten,
- zielgruppenorientiert zu kommunizieren und
- die digitale Teilhabe zu stärken.



REGEL 1

Klarheit und Kontext

- **Was bedeutet das?**

Prompts sollten eindeutig formuliert sein, alle relevanten Informationen enthalten und der KI eine klare Aufgabe geben.

- **Warum ist das wichtig?**

Die KI muss den Zusammenhang verstehen, um passende Vorschläge zu liefern.

- **Beispiel:**

Statt: „Was sind gute Ideen?“

Besser: „Welche drei Aktivitäten eignen sich für ein Selbsthilfegruppentreffen zum Thema Depression im ländlichen Raum?“

REGEL 2

Rollen zuweisen

- **Was bedeutet das?**

Die KI bekommt eine definierte Rolle, z. B. „Du bist ein Kommunikationsexperte“ oder „Du arbeitest in einer Selbsthilfeorganisation“.

- **Warum ist das wichtig?**

So passt die KI ihre Sprache und Perspektive an den Kontext an.

- **Beispiel:**

„Du bist ein erfahrener Berater für Selbsthilfegruppen. Bitte schlage geeignete Veranstaltungsformate zur Mitgliedergewinnung vor.“

REGEL 3

Rückfragen ermöglichen

- **Was bedeutet das?**
Die KI darf bei Unklarheiten nachfragen.
- **Warum ist das wichtig?**
So wird verhindert, dass falsche Annahmen getroffen werden.
- **Beispiel:**
„Falls dir Informationen fehlen, frage bitte nach, bevor du antwortest.“

ZUSATZREGEL

Beispiele geben

- **Was bedeutet das?**
Ein Beispiel macht deutlich, wie das gewünschte Ergebnis aussehen soll.
- **Warum ist das wichtig?**
Beispiele schaffen Orientierung und verbessern die Relevanz der Antworten.
- **Beispiel:**
„Erstelle eine Zusammenfassung im Stil des folgenden Protokolls:
[Beispiel einfügen]“

3. Anwendungsbeispiele aus der Selbsthilfe

Veranstaltungsplanung:

„Du bist Veranstaltungsmanagerin für eine Selbsthilfegruppe. Erstelle einen Vorschlag für ein zweistündiges Workshop-Format zum Thema Angstbewältigung.“

Texterstellung für Broschüre:

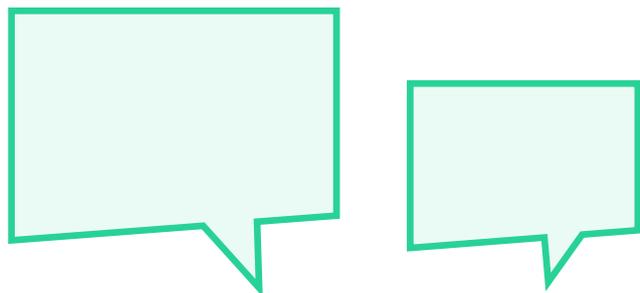
„Bitte formuliere einen einleitenden Text für eine Broschüre über seltene Erkrankungen. Die Sprache soll sachlich, verständlich und sensitiv sein.“

Antworten auf typische Fragen:

„Du bist Chatbot für eine Selbsthilfegruppe. Gib eine knappe, sachliche Antwort auf folgende Frage: ‚Wie finde ich eine Gruppe in meiner Nähe?‘“

4. Empfehlungen für Schulung und Umsetzung

- Führen Sie eine kurze Schulung für Gruppenleitungen durch, in der mit typischen Anwendungsbeispielen gearbeitet wird.
- Stellen Sie eine interne Sammlung mit bewährten Prompts zusammen.
- Nutzen Sie KI gemeinsam, z. B. zur Erstellung von Texten im Gruppentreffen.
- Nutzen Sie Feedbackrunden: Was hat funktioniert, was nicht?



5. Auswahl von Sprachmodellen – Hinweise und Datenschutzaspekte

Nicht jedes KI-Sprachmodell ist für jeden Anwendungsfall gleichermaßen geeignet. Die Auswahl sollte sich nach dem Zweck der Nutzung, dem Datenschutzbedarf und der Qualität der gewünschten Ergebnisse richten. Grundsätzlich gilt:

Keine personenbezogenen Daten verwenden

Viele bekannte KI-Programme wie ChatGPT (openai.com), Gemini (Google) oder Copilot (Microsoft) arbeiten mit sogenannten Sprachmodellen. Sie verarbeiten die eingegebenen Texte oft auf Servern in den USA oder anderen Ländern außerhalb der EU. Auch wenn Anbieter teilweise zusichern, die Daten nicht zu speichern, sollten aus Datenschutzgründen keine Namen, Diagnosen oder andere personenbezogene Informationen eingegeben werden.

Open-Source-Modelle für mehr Kontrolle

Modelle wie Llama (Meta) oder Mistral oder GPT-J können lokal oder auf geschützten Servern betrieben werden. Diese Option eignet sich besonders für Organisationen, die mehr Kontrolle über ihre Daten behalten möchten. Allerdings sind diese Modelle meist technisch aufwendiger zu integrieren und erfordern IT-Kenntnisse.

KI Programm	Vorteile	Nachteile	Einsatzempfehlung
ChatGPT (OpenAI)	Sehr gute Sprachqualität, breites Wissen, einfache Nutzung	Datenverarbeitung außerhalb der EU, keine Eignung für sensible Daten	Gute Wahl für allgemeine Recherchen und kreative Texte ohne sensible Inhalte
Claude (Anthropic)	Klares, strukturiertes Sprachverständnis, besonders gut im Umgang mit längeren Texten	Datenschutz ähnlich wie OpenAI	Sinnvoll für komplexe Textaufgaben ohne sensible Daten
Gemini (Google)	Starke Webintegration, gute Bildverarbeitung	Datenschutz ähnlich wie OpenAI	Nützlich für kreative oder bildbasierte Anwendungen
Copilot (Microsoft)	Integration in MS-Office, DSGVO-konforme Unternehmensnutzung möglich	Teils kostenpflichtig, nicht vollständig transparent	Geeignet für Organisationen mit Microsoft-Infrastruktur
Llama (Meta)	Open Source, lokal einsetzbar	Technischer Aufwand, ggf. geringere Sprachqualität	Für datensensible Anwendungen in kontrollierter Umgebung
Mistral	Schlankes, effizientes Modell, Open Source	Noch wenig erprobt in der Selbsthilfe	Für Pilotprojekte mit interner KI-Infrastruktur

Empfehlung

Für die meisten Anwendungen in der Selbsthilfe (z. B. Textentwürfe, Ideensammlungen, Informationsaufbereitung) reicht ein öffentliches Modell – sofern keine sensiblen Daten eingegeben werden. Für datenschutzrelevante Inhalte oder automatisierte Chatbots sollte eine datenschutzkonforme oder lokale Lösung angestrebt werden.

6. Schlussbemerkung

Effektives Prompting ist ein lernbarer und überraschend wirkungsvoller Hebel für die Nutzung von KI in der Selbsthilfe. Die Arbeitshilfe soll dazu beitragen, Sicherheit und Kreativität im Umgang mit KI zu fördern. Es lohnt sich, erste Schritte zu machen und Erfahrungen zu sammeln.

