

KI im Alltag

Handout aus dem Workshop KI im Alltag Energiesparen, besser organisieren und klare Kommunikation finden

1

Weniger denken müssen

Prioritäten setzen, wenn die Energie knapp ist.

2

Schonenergie-Tagesplan

Den Tag nach Kraftlevel strukturieren.

3

Schwierige Kommunikation

Die richtigen Worte finden, wenn sie fehlen.

4

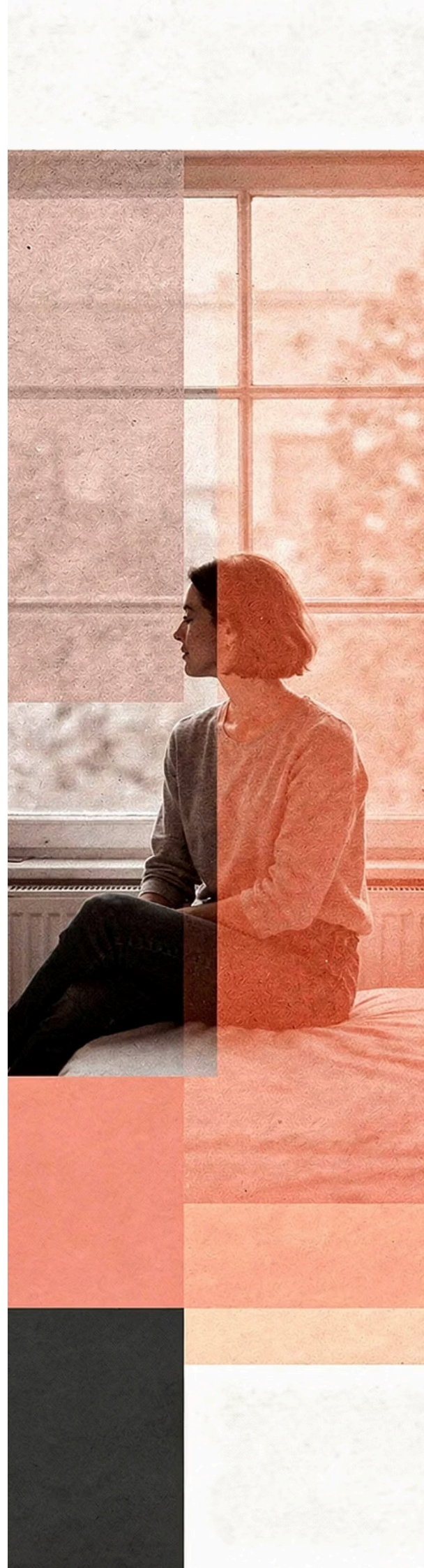
Meine Rettungsprompts

SOS, wenn es mal sein muss.

5

Dein Advisory Board

Eine Stimme reicht selten. Wir hören mehrere.



Prompts aus dem Workshop

Block 1 – Weniger denken müssen

„Ich habe Krebs und gerade wenig Kraft. Das liegt noch offen: [deine Liste]. Hilf mir zu entscheiden, was heute wirklich wichtig ist und was warten kann. Was musst du noch über meine Situation wissen, um die Antwort zu verbessern?“

- ⓘ Dieser Prompt hilft dir, den Kopf freizubekommen und Prioritäten zu setzen – ohne selbst alles durchdenken zu müssen.

Block 2 – Schonenergie-Tagesplan

Der Basis-Prompt

Ich habe Krebs und Fatigue – morgens mehr Kraft als nachmittags. Das liegt noch offen: [deine Liste]. Hilf mir zu entscheiden, was heute wirklich wichtig ist – und was warten kann. Was musst du noch über meine Situation wissen, um die Antwort zu verbessern?“

Welche 3 Dinge sollte ich heute auf keinen Fall gleichzeitig planen? Mach daraus einen Tagesplan mit Energieampel: grün = gut machbar, gelb = nur wenn Kraft übrig ist, rot = heute lieber nicht. Welcher Leitsatz könnte mir helfen?

- ✔ Die Energieampel macht sofort sichtbar, was wirklich dran ist – und was du loslassen darfst.

Der Basis-Prompt

„Ich habe Krebs und Fatigue – morgens mehr Kraft als nachmittags. Das liegt noch offen: [deine Liste]. Hilf mir zu entscheiden, was heute wirklich wichtig ist – und was warten kann. Was musst du noch über meine Situation wissen, um die Antwort zu verbessern?“



Block 3 – Schwierige Kommunikation

„Ich habe Krebs und finde gerade nur schwer die richtigen Worte. Ich möchte [Person] schreiben, dass [Kernaussage]. Hilf mir, das freundlich und klar zu formulieren. Was musst du noch über meine Situation wissen, um die Antwort zu verbessern?“

Folgefragen

- „Was könnte an dieser Nachricht verletzend wirken?“ → „Formuliere mir drei Varianten: sehr warm, sehr kurz und mit klarer Grenze.“

Meine 5 Rettungsprompts

Diese fünf Prompts decken die häufigsten Situationen ab — einfach kopieren, anpassen, abschicken.



Organisation

„Ich habe Krebs und gerade wenig Kraft. Ich muss [Aufgabe] erledigen. Hilf mir, das in kleine realistische Schritte zu zerlegen. Was musst du noch über meine Situation wissen?“



Kommunikation

„Ich habe Krebs und finde gerade nur schwer die richtigen Worte. Ich möchte [Person] schreiben, dass [Kernaussage]. Hilf mir, das freundlich und klar zu formulieren.“



Energie

„Ich habe Krebs und Fatigue — morgens mehr Kraft als nachmittags. Das liegt noch offen: [Liste]. Hilf mir zu entscheiden, was heute wirklich wichtig ist — und was warten kann.“



Arzttermine

„Ich habe Krebs und gehe demnächst zu [Facharzt / Thema]. Was sind die wichtigsten Fragen, die ich dort stellen sollte?“



Gedanken sortieren

„Ich habe Krebs und mein Kopf dreht sich gerade. Das beschäftigt mich: [kurz aufschreiben]. Hilf mir, das zu sortieren.“


- Jeder Prompt endet mit: „Was musst du noch über meine Situation wissen, um die Antwort zu verbessern?“ — das macht die KI gezielt und hilfreich.

Block 4 – Dein Advisory Board




Manchmal hilft es, die KI in eine bestimmte Rolle zu schlüpfen zu lassen. Diese sechs Charaktere bringen unterschiedliche Stärken mit – je nachdem, was du gerade brauchst.


Das Advisory Board ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Krebs abgestimmt – mit allen sechs Charakteren direkt einsatzbereit.

 **Marie Kondo** – Chaos entmisten · Prioritäten


„Du bist Marie Kondo. Ich habe 12 Aufgaben. Welche davon 'spark joy'? Alles andere fliegt raus.“

 **Gordon Ramsay** – Klare Ansagen · kein Weichspülen


„Du bist Gordon Ramsay. Hilf mir, eine Nachricht zu formulieren. Kurz, klar, ohne Entschuldigung.“

 **Columbo** – Termin-Vorbereitung


„Du bist Columbo. Ich war bei der Ärztin. Welche eine Frage hätte ich noch stellen sollen?“

 **Yoda** – Weisheit · wenn der Kopf leer ist

„Du bist Yoda. Ich habe heute keine Kraft mehr. Was ist wirklich wichtig? Und was kann warten, hmmm?“

 **Sherlock Holmes** – Blinde Flecken finden

„Du bist Sherlock Holmes. Ich habe gerade keine Energie mehr. Was sagst du mir?“

 **Pippi Langstrumpf** – Wenn man keine Lust hat

„Du bist Pippi Langstrumpf. Ich soll heute viele Dinge tun, die ich nicht will. Was würdest du machen?“

Advisory Board direkt ausprobieren

QR-Code scannen

Scanne den Code mit deinem Smartphone und starte direkt mit dem Advisory Board.






Oder direkt im Browser öffnen

Gehe zu chatgpt.com und suche nach: **"Krebsalltag Advisory Board"**. Oder direkt über den Link:

chatgpt.com/gp-6a03058d04d0819185b59e03fb25ba9a-krebsalltag-advisory-board

Denk daran

| | | |
|---|---|---|
|  Postkarten-Regel – Kein Name · kein Datum · keine Klinik – niemals persönliche Daten eingeben. |  Anpassen – Ersetze die Platzhalter in [eckigen Klammern] durch deine eigene Situation. |  Nachfragen – Jeder Prompt endet mit der Frage, was die KI noch wissen muss – das macht die Antwort besser. |
|---|---|---|

Du musst nicht alles alleine tragen. KI kann ein stilles, geduldiges Werkzeug sein – das immer da ist, wenn du es brauchst.

Fragen? Melde dich gern: franziskaivens.com