

Künstliche Intelligenz als Alltagshelfer

WORKSHOP

04. MÄRZ 2026 / ANNE KATRIN OBERDORF

Künstliche Intelligenz wohin man schaut



Google

wieviele inhalte des internets sind KI gerneriert

KI-Modus Alle Bilder Videos Kurze Videos News Bücher Mehr ▾ Suchfilter ▾

Ergebnisse für **wie viele inhalte des internets sind KI generiert**
Stattdessen suchen nach: **wieviele inhalte des internets sind KI gerneriert**

◆ Übersicht mit KI

Die genaue Menge der KI-generierten Inhalte im Internet ist schwer zu beziffern, aber Studien deuten auf einen rasanten Anstieg hin, wobei einige Berichte schätzen, dass mittlerweile über 50 % der webbasierten Texte von KI generiert oder mithilfe von Algorithmen erstellt wurden. **F Futurism +3**

Hier sind die wichtigsten Erkenntnisse und Prognosen:

- **Aktueller Stand (2025/2026):** Analysen aus dem Jahr 2025 deuten darauf hin, dass über die Hälfte (57%) der Internetinhalte KI-generiert sind. Eine **Ahrefs-Studie** analysierte 900.000 neue Webseiten im April 2025 und fand heraus, dass **74,2 %** davon KI-generierte Inhalte enthielten.

Over 50 Percent of the Internet Is Now AI Slop, New Data Finds
14.10.2025 — Over 50 Percent of the Internet Is Now AI Slop, New Data Finds.
F Futurism ⋮

90 Prozent des Online-Contents könnten bis 2026 KI-generiert sein ...
19.09.2022 — 90 Prozent des Online-Contents ... bis 2026 KI-generiert sein.

Z+ Streit um Anthropic

Das ist nur der Anfang des KI-Krieges

Künstliche Intelligenz ist Teil der US-Kriegsführung, auch im Iran. Bald schon könnte es autonome Killerroboter geben. Wer wie Anthropic bremst, riskiert den Zorn Trumps.

Von Jakob von Lindern

**Was ist eigentlich
Künstliche Intelligenz?**

KI = Künstliche Intelligenz

Hochentwickelte statistische Rechenmodelle
(keine „intelligenten“ Wesen!)

ML = Maschinelles Lernen

Algorithmus, der Muster in so genannten Trainingsdaten erkennt (“lernen”) und auf neue Daten anwenden kann, um Entscheidungen oder Vorhersagen zu treffen

genAI = Generative KI

KI, die basierend auf einem Arbeitsauftrag (“Prompt”) Text, Bilder, Video, Audio oder Softwarecode generiert

LLM = Large Language Models

Deutsch: großen Sprachmodelle
KI Modelle, die auf riesigen Datensätzen aus Textdaten trainiert wurden, um menschliche Sprache zu verstehen und zu generieren.

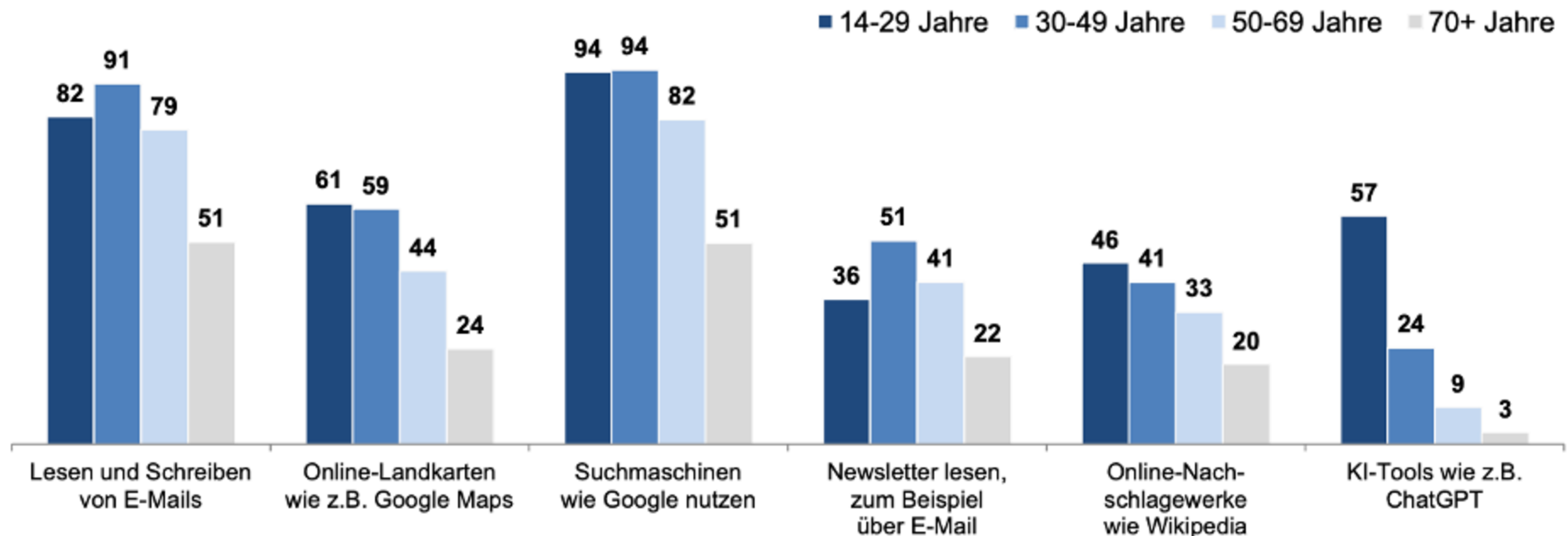
Welche Chatanwendungen kennt ihr?



Nutzung von KI im Alltag

KI-Tools wie ChatGPT gehören bei den Jüngsten bereits zum Alltag, über 50-Jährige nutzen sie hingegen kaum

Internet-Anwendungen – Nutzung mind. 1x pro Woche (nach Alter) in Prozent | 2025

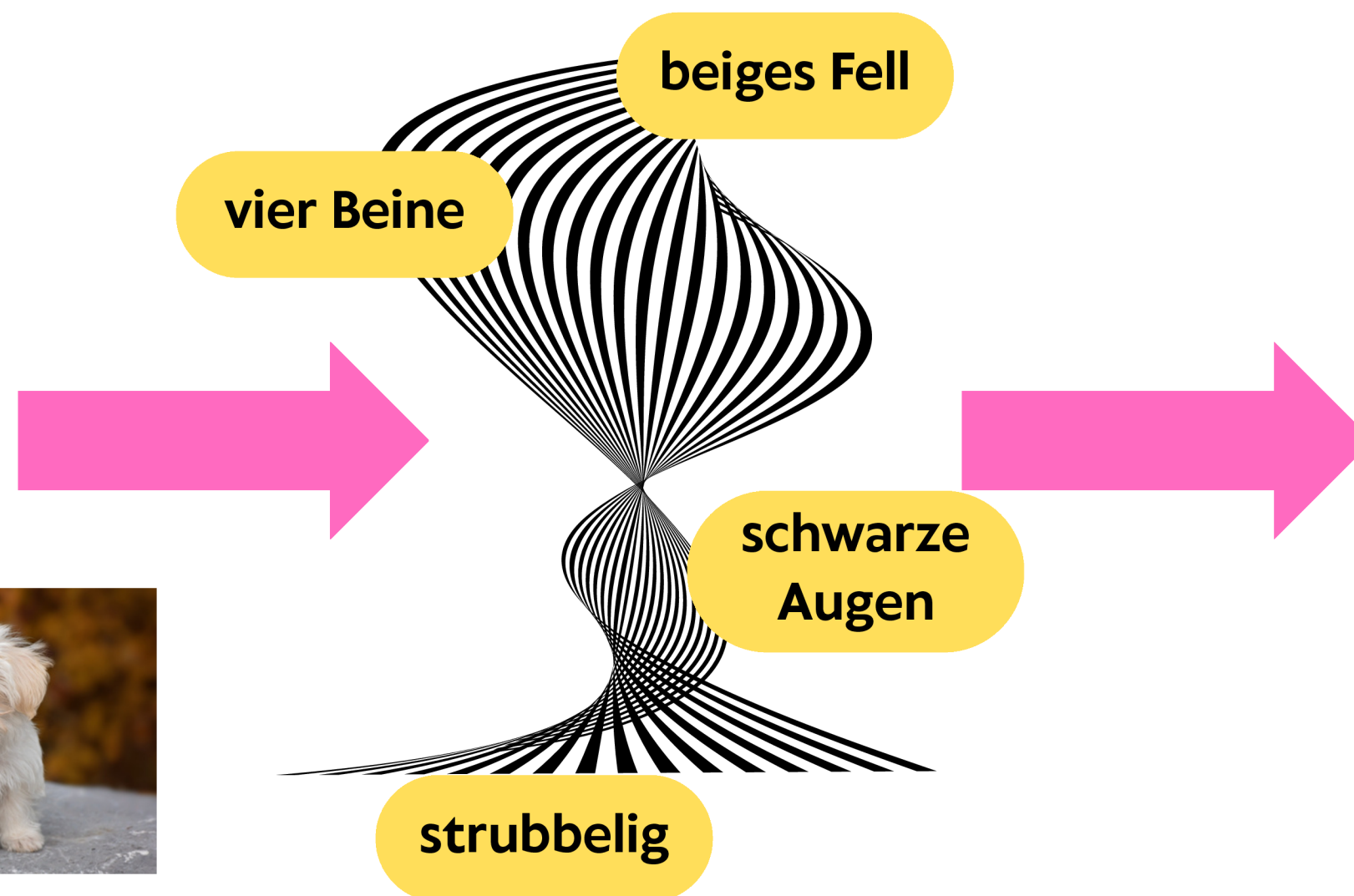


Wie funktioniert KI?

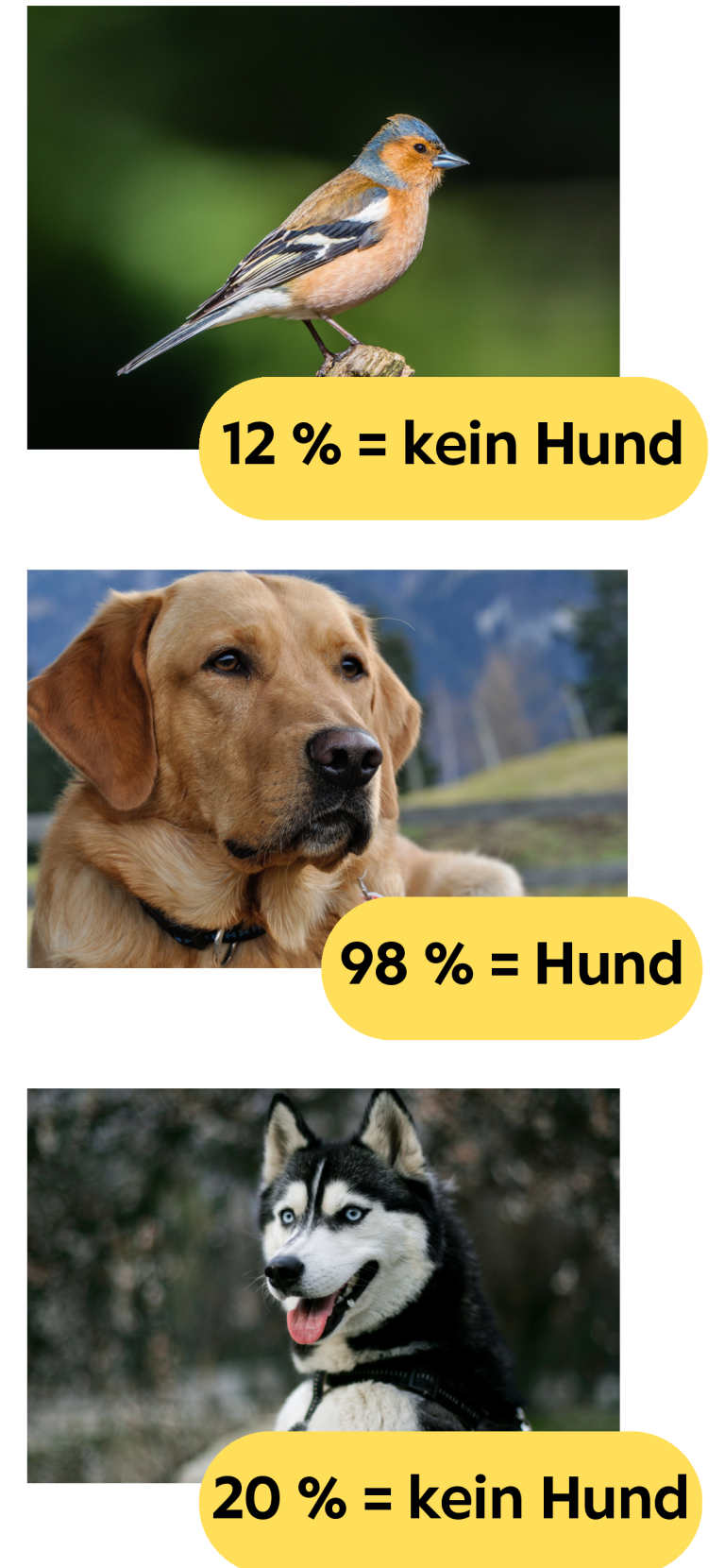
Daten



Muster



Anwendung



Wie funktionieren große
Sprachmodelle (LLMs)?

Daten

Deutschlands Hauptstadt **Berlin** ist ein beliebtes Reiseziel.

Während die Hauptstadt von Frankreich Paris ist, ist **Berlin** die Hauptstadt von Deutschland.

Früher war die Hauptstadt von Deutschland **Bonn**.

In der deutschen Hauptstradt **Berlin** ist am Wochenende eine große Demo angekündigt.

Muster

Deutschlands - Hauptstadt - **Berlin**

Berlin - Hauptstadt - **Deutschland**

Hauptstadt - Bonn - Deutschland

deustchen - Hauptstadt - Berlin

Anwendung

Was ist die Hauptstadt von Deutschland?

Die Hauptstadt von Deutschland ist ...

25 % Bonn.

75 % Berlin.

Die Hauptstadt von Deutschland ist **Berlin**.

Wie wähle ich die
richtige KI für mich aus?

Auswahlkriterien

Einhaltung von Richtlinien

Keine Anleitung zum Bombe bauen, keine Kinderpornografie, keine Hilfe zum Suizid

Geschwindigkeit

Wie schnell bekomme ich eine Antwort?

Unternehmenswerte

Beispiel: Claude soll nicht uneingeschränkt dem US-Kriegsministerium zur Verfügung stehen

Preis

Was kostet es pro Monat?

Trainingsumfang

Auf wie vielen Daten wurde es trainiert und wie aktuell sind diese Daten?

Genauigkeit

Wie gut ist das Ergebnis?

Datenschutz

Ist die Verarbeitung DSGVO-Konform bzw. folgt sie dem EU AI Act?

Preis

Kostenlos

Limitierte Anzahl an Interaktionen und ggfs. limitierte Funktionalität

Pro Version(en)

Mehr Interaktionen möglich, mehr Funktionalität, oft mehr Speichermöglichkeiten oder andere Modelle nutzbar, die auf mehr Daten trainiert sind.

Beispiel: Gemini

Wichtig: Die Limits für Gemini-Apps können sich ändern. Der Zugriff kann sich je nach Tests, Experimenten oder Verfügbarkeit ändern oder eingeschränkt werden. Die Limits sind über den Tag verteilt. [Weitere Informationen](#)

Abo	Gemini	Google AI Plus	Google AI Pro	Google AI Ultra
	<i>Basic (ohne Abo für Google AI)</i>			
Gemini-Modelle				
Pro 3.1	Grundlegender Zugriff	Bis zu 30 Prompts pro Tag	Bis zu 100 Prompts pro Tag	Bis zu 500 Prompts pro Tag
Thinking	Basiszugriff – Tageslimits können sich häufig ändern	Bis zu 90 Prompts pro Tag	Bis zu 300 Prompts pro Tag	Bis zu 1500 Prompts pro Tag
Fast	Allgemeiner Zugriff			
Kontextfenster				
Kontextgröße	32.000	128.000	1 Million	

Ethik und Datenschutz



ChatGPT



teilweise DSGVO konform

Code nicht
öffentlich verfügbar

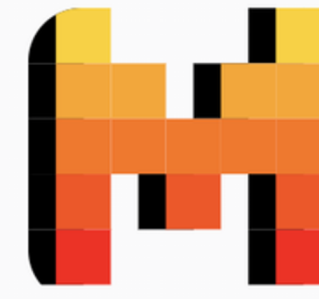


deepseek



Chinesische Standards
keine DSGVO Garantie

Code nicht
öffentlich verfügbar

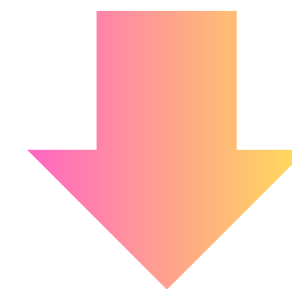


**MISTRAL
AI_**



DSGVO und
EU AI Act konform

Code öffentlich
verfügbar



Empfehlung!

**Wofür kann man jetzt
so eine KI nutzen?**

Wofür kann ich Chat-Programme nutzen?

Kreative Ideen

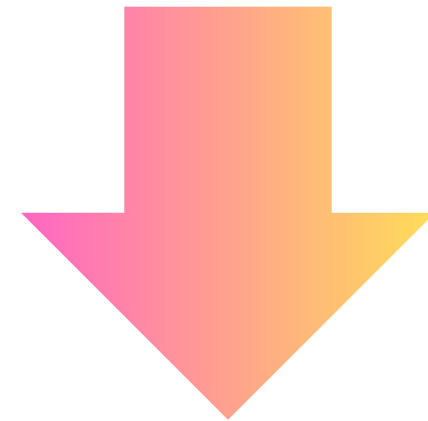
Reiseplanung

Lernhilfen

Kochrezepte

Kommunikation

Übersichten erstellen



Alle Dinge, für die richtigen Fakten nicht so wichtig sind.

Und wie mache ich das jetzt?

Einfach drauf los schreiben oder
über die Spracheingabe sprechen :)

= deine Eingabe nennt man "Prompt"
(dt. "Aufforderung")

**Wie sieht ein guter
Prompt aus?**

Ein guter Prompt...

... ist konkret:

- Erkläre mir in fünf Sätzen ...
- Erstelle mir ein Bild im Querformat ...
- Fasse folgenden Text zusammen

... startet mit einer Rolle:

- Du bist ein Reiseexperte für Italien.
- Du bist ein grandioser Rezepte-Erfinder.

... beinhaltet das Format

- Notiere das Ergebnis in Form von Stichpunkten.
- Fasse deine Antwort in einer Tabelle zusammen.

... beschreibt das “Wie”:

- Sei höflich und nutze “Sie”
- Benutze einfache Wörter



Rückfragen und Feedback sind wichtig!

Darf ich alles fragen?

SICHER

Kochrezepte und Haushaltstipps
Brief- oder Emailvorlagen
Lernhilfen und Erklärungen
Kreative Ideen
Gesprächsvorbereitung
Reisen und Entertainment

PRÜFEN

Medizinische Ratschläge
→ Arzt fragen
Rechtlichen Fragen
→ Beratung holen
Finanztipps
→ Bank/Berater konsultieren
Aktuellen Nachrichten
→ Nachrichtenseite besuchen

NO GO

Personenbezogene Daten wie
Reisepässe, vollständige Adressen oder
Telefonnummern
Medizinische Diagnosen oder
Medikamentenlisten
Finanzinformationen wie
Kontonummern
Im beruflichen Kontext: Vertrauliche
Unternehmensinformationen
Passwörter und Benutzernamen

Meine Tipps für Fortgeschrittene

Tipp 1

Erkläre der KI, wie sie reagieren soll, wenn ihr eine Information fehlt:

“Wenn dir eine Information zur Bearbeitung der Aufgabe fehlt, stelle mir vorher Fragen.”

Tipp 2

Die Antwort kommt dir komisch vor? Frage die KI, wie sie zu dieser Antwort gekommen ist:

“Welche Quellen hast du dafür genutzt und warum hältst du diese für vertrauenswürdig?”

Tipp 3

Du willst deinen Prompt verbessern, weißt aber nicht wie? Dann frag die KI:

“Ich möchte XY als Prompt für Mistral formulieren. Hilfe mir einen guten Prompt zu formulieren und stelle Rückfragen, wenn etwas noch fehlt.”

Prompts verbessern

Prompt-Eingabe

Gib deinen Prompt ein und wähle das Ziel-KI-Modell

Dein Prompt *

Meine Schwester hat Geburtstag, was soll ich ihr schenken?

Je detaillierter dein Prompt, desto besser können wir ihn optimieren

Ziel-KI-Modell *

GPT-4 (OpenAI) ▾

Wähle das Modell, für das der Prompt optimiert werden soll

 Prompt verbessern

Analyse deines Prompts

Der Original-Prompt ist sehr allgemein gehalten und bietet keine Kontextinformationen über die Schwester (Interessen, Budget, Anlass, Standort, Transportmöglichkeiten). Dadurch ist die Generierung vage und liefert eventuell unpassende Geschenkideen.

Verbesserter Prompt

 Kopieren

 Löschen

Du bist ein persönlicher Geschenkberater. Ziel: konkrete, maßgeschneiderte Geschenkideen für eine von mir beschriebene Person zu liefern. Verwende klare Struktur, präzise Optionen und Berücksichtigung von Budget, Vorlieben und praktischen Details.

Aufgabe: Erzeuge eine kurze, übersichtliche Liste mit 3 Szenarien, jeweils bestehend aus:

- Kontext/Person (Alter, (z. B. 20–30€, 40–70€, 70–150€) | Anlass (Geburtstag, Überraschung, Langzeitwert) | Konkrete Umsetzung oder Einkaufsquellen)

Zusätzliche Hinweise:

- Falls passende Ideen fehlen, schlage 1–2 kreative Alternativen außerhalb typischer Geschenke vor.
- Verwende kurze, praxisorientierte Sätze; vermeide vage Formulierungen.
- Falls du Zwischenfragen brauchst, stelle sie am Ende der Antwort.

Aufgabe: Erzeuge eine kurze, übersichtliche Liste mit 3 Szenarien, jeweils bestehend aus:

- Kontext/Person (Alter, Interessen, Stil) | Budget (z. B. 20–30€, 40–70€, 70–150€) | Anlass (Geburtstag, Überraschung, Langzeitwert) | Geschenkidee (Bezeichnung) | Begründung (warum passend) | Konkrete Umsetzungstipps (Schritte, Links oder Einkaufsquellen)

Zusätzliche Hinweise:

- Falls passende Ideen fehlen, schlage 1–2 kreative Alternativen außerhalb typischer Geschenke vor.
- Verwende kurze, praxisorientierte Sätze; vermeide vage Formulierungen.
- Falls du Zwischenfragen brauchst, stelle sie am Ende der Antwort.

Beispiel-Outputstruktur (ohne Fließtext):

- 1) Budget 20–30€ – Idee A: [Bezeichnung] | Begründung: ... | Umsetzung: ...
- 2) Budget 40–70€ – Idee B: [Bezeichnung] | Begründung: ... | Umsetzung: ...
- 3) Budget 70–150€ – Idee C: [Bezeichnung] | Begründung: ... | Umsetzung: ...

Wenn vorhanden, frage vorab nach weiteren Details (Interessen, Budget, Ort) und liefere dann eine aktualisierte Liste.

Was sind eure Fragen?

Fazit

KI-Fluch oder Segen?

Die höchste Wahrscheinlichkeit muss nicht wahr sein

Die Antworten der KI basieren ausschließlich auf Wahrscheinlichkeiten. Die Trainingsdaten können zudem veraltet sein oder auf Falschinformationen beruhigen. Sucht du sichere Fakten, nutze sichere Quellen.

LandFrauen ernten Reis?

KI lernt nur das, was es gezeigt bekommt. Sind die Trainingsdaten unvollständig oder falsch, kann dadurch Stereotypen verstärkt werden oder unterrepräsentierte Gruppen benachteiligt werden.

Wer böses im Sinn hat

Während viele KI für den Alltag nutzen oder neue Produkte damit entwickeln, können Betrüger damit Falschinformationen verbreiten, automatisiertes Social Engineering betreiben oder etwa Schadsoftware erstellen.

Nichts ist umsonst

Nutzung und Training von KI ist teuer. Es kostet nicht nur Unmengen an Geld, sondern auch Energie und Wasser.

Danke fürs Zuhören!

Anhang und Quellen

KI-Modelle

Le Chat von Mistral: <https://chat.mistral.ai/chat>

Gemini von Google: <https://gemini.google.com/>

ChatGPT von OpenAI: <https://chatgpt.com/>

Claude von Anthropic: <https://claude.ai/>

Quellen

- [Q1] <https://www.ibm.com/de-de/think/topics/artificial-intelligence>
- [Q2] <https://www.ibm.com/de-de/think/topics/machine-learning#7281535>
- [Q3] <https://www.ibm.com/de-de/think/topics/generative-ai#257779831>
- [Q4] <https://www.data-unplugged.de/blog/sprachmodelle-llms-verstehen>
- [Q5] <https://www.heise.de/news/Sexuelle-Deepfakes-von-Grok-auf-X-EU-Kommission-eroeffnet-neues-DSA-Verfahren-11154124.html>
- [Q6] <https://www.ard-zdf-medienstudie.de/getFile.php?from=globalInformation&id=29>
- [Q7] <https://squareneo.de/blog-posts/chatgpt-vs-deepseek-vs-mistral.html>
- [Q8] <https://www.basicthinking.de/blog/2025/02/14/chatgpt-5-tipps-bessere-antworten/>
- [Q9] <https://de.euronews.com/next/2025/04/01/funf-dinge-die-sie-nicht-mit-chatgpt-teilen-sollten>
- [Q10] <https://www.deutschlandfunk.de/ki-privatsphaere-datenschutz-chatgpt-100.html>
- [Q11] <https://www.gradually.ai/prompt-verbesserer/>
- [Q12] <https://www.datacamp.com/de/blog/frontier-models> (Januar 2026)
- [Q13] <https://gigold.me/blog/chatgpt-keine-suche>

Linksammlung

Heise: Lokale KI Modelle

DecentNodes: die besten DSGVO-Konformen Open Source LLMS 2025

Deutschlandfunk: Podcast “KI Verstehen”

NORTHbot: Welche KI für welche Aufgabe

GraduallyAI: Prompts verbessern