

## So helfen KI-Chatbots im Alltag

Digitale Technologien bieten älteren Menschen viele Vorteile: Sie erleichtern den Kontakt zu Familie und Freundeskreis; sie sorgen für schnellen Zugang zu Unterhaltung, Bildung und Kultur; sie unterstützen Unabhängigkeit und Mobilität. In der Infreihe „Digitales kurz und bündig“ stellen wir digitale Geräte und Anwendungen vor, liefern kurze Erklärungen und laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Auch Älteren ohne oder mit nur geringen Erfahrungen soll der Einstieg in die digitale Welt gelingen – das ist unser Ziel.

Das Internet steckt voller nützlicher Informationen zu jedem erdenklichen Thema. Künstliche Intelligenz (KI) hilft Ihnen dabei, diese Inhalte schnell zu finden, sinnvoll zu strukturieren und verständlich zu beschreiben. Mit KI-Chatbots können Sie auch allerlei Texte erstellen: von Einladungskarten über Anschreiben an Behörden bis hin zu Rezepten, Reiseplanungen und Tipps für die jährliche Steuererklärung. Besondere Vorkenntnisse benötigen Sie dafür nicht. KI-Chatbots funktionieren so ähnlich wie Messenger – nur dass kein Mensch, sondern ein Computer antwortet. Wir stellen Ihnen einige beliebte Chatbots vor und zeigen Ihnen, was Sie damit machen können.

Folgende Ausgaben von „Digitales kurz und bündig“ zum Thema KI sind ein Gemeinschaftsprojekt der Initiativen DigitalPakt Alter und Kompetenznetzwerk KI & Alter:

- ◆ Ausgabe 30: Was ist Künstliche Intelligenz?
- ◆ Ausgabe 31: So helfen KI-Chatbots im Alltag
- ◆ Ausgabe 32: So erstelle ich mit KI Bilder, Musik und Filme
- ◆ Ausgabe 33: Wie nutzen wir KI sicher und kritisch?



## Was ist ein KI-Chatbot?

KI-Chatbots sind Computerprogramme, die natürliche Gespräche mit Menschen führen. Sie können Fragen oder Aufgaben stellen, ganz einfach per Text- oder Spracheingabe, ähnlich wie bei WhatsApp oder Signal. Die KI antwortet schriftlich im Chat. Auf Wunsch kann die Antwort auch vorgelesen werden. Der Einsatz von KI-Chatbots nimmt stetig zu, u. a. im Kundenservice, bei Sprachassistenten oder Lernprogrammen.



## Welche KI-Chatbots werden häufig zur Texterstellung genutzt?

Weltweit häufig genutzte Chatbots sind ChatGPT, Claude, Google Gemini, Meta AI, Microsoft Copilot, Perplexity sowie das chinesische Deepseek. Es gibt es aber auch europäische Alternativen wie Mistral aus Frankreich und Lumo aus der Schweiz. Über Anbieter wie Duck.ai und DeutschlandGPT können Sie verschiedene KI-Modelle weitgehend anonym und datensparsam ausprobieren. Einige Dienste stehen frei zur Verfügung, andere sind nur nach einer Anmeldung oder kostenpflichtig nutzbar. Eine Empfehlung für einen bestimmten KI-Chatbot sprechen wir ausdrücklich nicht aus.

Eine Liste mit KI-Chatbots finden Sie unter [www.digitalpakt-alter.de/ki-chatbots](http://www.digitalpakt-alter.de/ki-chatbots).



## Wie kann ich mit KI-Chatbots Informationen finden und vergleichen?

Recherche mit KI-Chatbots ist sehr einfach: Sie stellen eine Frage, wenige Sekunden später kommt die Antwort. Beispiel: „Welches Smartphone eignet sich für Menschen, die eine große Schrift brauchen?“ Umfang und Detailtiefe der Antwort können Sie bestimmen, indem Sie Ihre Frage erweitern. „Beschreibe alle Geräte ausführlich.“ Schließlich können Sie die Rechercheergebnisse auch miteinander vergleichen, etwa indem Sie die jeweiligen Vor- und Nachteile der Modelle oder deren Preise anfordern. Ähnliche Recherchen können Sie auch zu allen anderen Themen durchführen, z. B. zu Kochrezepten, Reisezielen und Steuerangelegenheiten.



## Wie hilft mir ein KI-Chatbot beim Verstehen und Schreiben von Texten?

KI kann Texte analysieren, zusammenfassen und umformulieren. Diese Fähigkeit können Sie sich zunutze machen, z. B. bei Behördenpost: „Erkläre mir diese Formulierung in einfachen Worten.“ Anschreiben in Fremdsprachen kann die KI problemlos übersetzen. Hilfe bietet die KI nicht nur beim Verständnis, sondern auch beim Formulieren. „Schreibe einen Antwortbrief, in dem auf folgende Punkte hingewiesen wird: A, B, C.“ Über Behördenpost hinaus kann die KI auch alle möglichen anderen Dokumente erstellen, z. B. Einladungen.

## Wie kann ich mit KI-Chatbots planen und organisieren?

Mit Hilfe von KI-Chatbots können Sie Ordnung in Ideen bringen. Erstellen Sie eine Einkaufsliste für ein bestimmtes Rezept. Lassen Sie sich eine Liste der Materialien und Aufgaben für eine geplante Veranstaltung geben. Organisieren Sie eine Rundreise durch die Toskana. Sie können sich auch eine Materialliste für ein neues Gartenhaus, eine Satzung für einen Kleingartenverein oder einen auf Energieeinsparung gerichteten Smart-Home-Plan entwerfen lassen.



## Wie kann ich mit KI-Chatbots lernen und Ideen entwickeln?

Mit KI können Sie sich praktisch jedes Thema erklären lassen: kurz und knackig ebenso wie ausführlich. Wenn Sie eine neue Sprache erlernen möchten, liefert Ihnen die KI Ideen für Lernpläne oder stellt Aufgaben. Oder sie unterstützt Ihre eigene Kreativität mit Vorschlägen. Beispielsweise könnten Sie sich eine Liste beliebter Garten- oder Balkonpflanzen geben lassen und mit der KI gemeinsam die für Ihre Vorstellungen und die Jahreszeit passenden Sorten auswählen – inklusive Hinweisen zu Pflanzzeiten und Bewässerungsplan.



## Wie formuliere ich gute Prompts (Anweisungen)?

Je klarer und genauer Sie Fragen und Aufgaben stellen, desto bessere Ergebnisse erhalten Sie. Sie sollten auch klar sagen, was Ihr Ziel ist und ob Sie besondere Anforderungen haben. Außerdem können Sie der KI eine Rolle zuweisen, aus der heraus sie erklären soll. Statt also „Plane eine 3-tägige Städtereise nach Kopenhagen“ könnten Sie auch folgenden Auftrag erteilen: „Du bist der Reiseleiter. Plane eine 3-tägige Städtereise nach Kopenhagen. Berücksichtige die beliebtesten architektonischen, historischen und kulturellen Sehenswürdigkeiten. Schlage gute Restaurants mit fairen Preisen vor. Erstelle einen strukturierten Tag-für-Tag-Plan (Vormittag, Nachmittag, Abend) mit allen Kosten inklusive Nahverkehr und Eintritte.“ Ist das Ergebnis nicht befriedigend, können Sie verschiedene Formulierungen ausprobieren oder Rückfragen stellen.



## Was muss ich bei den erstellten Texten beachten?

Die KI wirkt sehr überzeugend, macht aber Fehler oder fügt erfundene Fakten hinzu (Halluzinationen). Daher sollten Sie alle Antworten kritisch überprüfen, insbesondere die Hauptaussagen. Keinesfalls eingeben sollten Sie sensible persönliche Daten, also z. B. Passwörter, Kontozugänge oder Angaben zu Ihrer Gesundheit.



## Über den DigitalPakt Alter

Der DigitalPakt Alter stärkt die gesellschaftliche Teilhabe und das Engagement Älterer in unserer digitalisierten Welt. Die Initiative setzt auf eine Vielzahl an niedrigschwelligen Angeboten vor Ort, die Erfahrungsorte, sowie ein starkes Bündnis von Partnern aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft.

Finden Sie Angebote in Ihrer Nähe unter [www.digitalpakt-alter.de](http://www.digitalpakt-alter.de).

In unserer Inforeihe „Digitales kurz und bündig“ sind bereits zahlreiche Ausgaben erschienen, u. a. mit Tipps für den Smartphone-Kauf, empfehlenswerten E-Mail-Diensten und Erklärungen zu wichtigen digitalen Symbolen.

Sie finden unsere Materialien zum Bestellen oder Herunterladen unter [www.digitalpakt-alter.de/materialien](http://www.digitalpakt-alter.de/materialien).



## Über KoKIA – Kompetenznetzwerk KI & Alter

KoKIA ist ein bundesweites Netzwerk zum Thema „Künstliche Intelligenz und Alter“. Ziel ist es, Wissensvermittelnden und KI-Interessierten verständliche Orientierung zu geben, Wissen zu bündeln und Akteure aus Bildung, Praxis, Forschung und Entwicklung zu vernetzen.

Finden Sie Angebote in Ihrer Nähe unter [www.ki-und-alter.de](http://www.ki-und-alter.de).



Der DigitalPakt Alter und KoKIA sind Projekte der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. und werden gefördert durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ).

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

**Herausgeber:** DigitalPakt Alter

**In Kooperation mit:** KoKIA – Kompetenznetzwerk KI & Alter  
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

**Redaktion:** Aleksandar Soric

**Layout:** Nadine V. Kreuder

**Druck:** onlineprinters.de

**Bildnachweis:** flaticon.com

