

KI für Senioren

**DAS
INHALTS-
VERZEICHNIS**

» Hier geht's
direkt
zum Buch

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Willkommen in der Welt der KI	9
Was ist künstliche Intelligenz?	9
Warum KI gerade für Senioren nützlich ist	14
Keine Angst vor der Technik: häufige Bedenken ausgeräumt	18
Kann ich der KI trauen? Fake News, Wahrheit und gesunder Menschenverstand	20
Was darf ich tun – und was sollte ich lassen?	24
Was weiß die KI über mich?	26
Welche KI eignet sich für welchen Zweck? Ein Überblick	30
Wie Sie dieses Buch am besten nutzen	34
 Kapitel 2: Einstieg leicht gemacht – Ihr erster Kontakt mit der KI	 37
Bevor es losgeht: Eine E-Mail-Adresse für KI-Dienste einrichten	38
Einen Account bei ChatGPT erstellen	39
Kostenlos oder kostenpflichtig? Die KI-Dienste im Vergleich	45
Die Benutzeroberfläche verstehen – wo ist was?	49
Smartphone, Tablet oder Computer – welches Gerät passt zu Ihnen?	54
Was ist ein Prompt? Ihre ersten Fragen an die KI	55
Häufige Stolpersteine und wie Sie sie vermeiden	59
Spracheinstellungen und Datenschutz richtig konfigurieren	63
 Kapitel 3: Richtig mit der KI sprechen	 69
Wie KI denkt – und was sie (noch) nicht versteht	70
Gute Fragen stellen – vom Einfachen zum Speziellen	73
Gute und schlechte Prompts	80

Schritt für Schritt zum besseren Ergebnis	81
Tipps zum Umgang mit längeren Antworten	85
Die KI als Gesprächspartner	88
Ergebnisse stets gegenchecken	90

Kapitel 4: Die KI so einrichten, wie Sie sie brauchen

91

Sprechen statt Tippen – so aktivieren Sie die Spracheingabe	92
Vorlesen lassen statt selbst lesen	97
Besser lesen am Bildschirm – Schrift, Kontraste und Barrierefreiheit	103
Die KI in der Hosentasche – Apps für unterwegs	109
KI und Bildmaterial	114

Kapitel 5: Wenn Ihnen die Worte fehlen – so hilft die KI beim Schreiben

125

E-Mails schreiben und verbessern lassen	125
Rechtschreibung und Grammatik prüfen	131
Briefe an Behörden und Versicherungen	135
Kündigungsschreiben erstellen	139
Komplizierte Texte verständlich machen	141
Beschwerden und Reklamationen formulieren	145
Glückwünsche und Einladungen kreativ gestalten	148
WhatsApp-Nachrichten verfeinern	152
Eine Rede vorbereiten	154

Kapitel 6: Mit der KI durchs Leben – praktische Hilfe für den Alltag

157

Reisen und Ausflüge planen	158
----------------------------------	-----

Küche und Ernährung	165
Gesundheit und Wohlbefinden – digitale Helfer für den Alltag	172
So unterstützt KI bei Formularen und Anträgen	181
Finanzen im Griff	189
Praktische Hilfe im Haushalt	196

Kapitel 7: Mit der KI im Gespräch:

Neue Wege des Austauschs entdecken

Auf einen Plausch mit der KI	204
Gemeinsam Interessen teilen: Gespräche über Hobbys und Leidenschaften	208
Schlau plaudern: Fachliche Gespräche mit der KI	213
Die KI als geduldiger Zuhörer: Gedanken ordnen und Entscheidungen durchdenken	218
Die KI als Ihre persönliche Spezialistin	221
Tipps und Tricks für gute Gespräche mit der KI	225

Kapitel 8: Lernen und das Gedächtnis

trainieren

Lebenslanges Lernen – warum es sich in jedem Alter lohnt	230
Fremdsprachen auffrischen oder neu lernen	231
Hobbys vertiefen mit KI-Unterstützung	237
Geschichte und Allgemeinwissen entdecken	241
Gedächtnistraining mit Quiz und Rätseln	244
KI als Gedächtnisstütze im Alltag	249
Technische Hilfe per KI	252
Bücher und Artikel zusammenfassen lassen	253

Kapitel 9: Kreativ werden mit KI – Bilder, Geschichten und mehr 257

Bilder erstellen mit einfachen Beschreibungen	257
Grußkarten und Einladungen gestalten	270
Gedichte und kreative Texte verfassen	278
Familiengeschichten und Erinnerungen aufschreiben lassen	284
Fotoalben beschriften und alte Fotos datieren	289
Geschenkideen finden und personalisieren	294

Kapitel 10: Mit KI Dokumente verstehen und organisieren 297

Vom Textschnipsel zum ganzen Dokument: PDFs an die KI übergeben	298
Lange Dokumente zusammenfassen und gezielt befragen	302
Google NotebookLM: Der Spezialist für eigene Dokumente	308
Wichtige Dokumente des Lebens mit KI bearbeiten	315
Ordnung schaffen: Dokumente digital organisieren	321

Kapitel 11: Tipps & Tricks für mehr Sicherheit und Schutz 327

Sichere Passwörter erstellen und verwalten	328
Betrugsversuche erkennen: Phishing, Deepfakes und der Einzeltrick 2.0	333
Häufige Probleme und ihre Lösung	339
Hilfreiche Websites, Anlaufstellen und Lernressourcen	344
Die KI-Checkliste für Senioren	347

Glossar	353
Stichwortverzeichnis	361