



Wir  
BestAger  
\*\*\*\*\*

# Wie ChatGPT das Leben von BestAgern erleichtert

Ein praktischer Guide für 50Plus

20  
25

# Digitale Kompetenz 50Plus



Dieser Ratgeber nimmt dir die Scheu vor ChatGPT – und zeigt, wie du KI für dich arbeiten lässt.

Wir BestAger wissen, wie vielfältig das Leben ab 50Plus sein kann. Deshalb behandeln wir Themen, die genau auf deine Bedürfnisse und Wünsche zugeschnitten sind: von Reisen über Gesundheit, Lifestyle und Wohnen bis zu Digitalisierung und Technik.

In diesem Guide dreht sich alles um Künstliche Intelligenz – und wie du sie ganz praktisch im Alltag und Beruf einsetzen kannst. ChatGPT unterstützt dich beim Schreiben, Planen, Lernen oder Recherchieren – und das ohne technisches Vorwissen.

Du wirst sehen: KI kann Spaß machen, dein Selbstvertrauen stärken und dich auf neue Ideen bringen.

Damit du nichts von unseren Inhalten oder Aktionen verpasst, scanne den QR-Code, um unseren Newsletter zu abonnieren. So bleibst du immer auf dem Laufenden und erhältst Inspiration direkt in dein Postfach.



Ich hoffe, dieser Guide macht dir Lust auf Neues und begleitet dich dabei, die digitale Welt entspannt und neugierig zu entdecken.

Mag. Ulrike Ischler  
Gründerin Wir BestAger

# 1. Was ist ChatGPT - wie funktioniert es?

Künstliche Intelligenz klingt für viele Menschen kompliziert – doch das ist es nicht!

ChatGPT ist ein KI-basiertes Sprachmodell, das darauf trainiert wurde, natürliche Sprache zu verstehen und zu generieren. Es kann Fragen beantworten, Texte schreiben oder Informationen bereitstellen.

Die Nutzung ist denkbar einfach: Du gibst eine Frage oder einen Befehl ein, und die KI liefert eine passende Antwort. Dabei kannst du mit der KI wie mit deinem persönlichen Assistenten sprechen.

## Vorteile für BestAger:

- Einfache Bedienung: **Keine technischen Vorkenntnisse erforderlich.**
- **Vielfältige Einsatzmöglichkeiten:** Von Alltagshilfen bis zu kreativen Projekten.
- **Zeitersparnis:** Schnelle Antworten ohne langes Suchen im Internet.
- **Individuelle** Unterstützung und mentale Stimulation.
- **Soziale Integration** durch Unterstützung beim Schreiben von E-Mails oder Social-Media-Posts
- **Selbstbestimmtheit** und **Unabhängigkeit** im Alter



## 2. Praktische Anwendungen im Alltag

### 2.1 Reisen planen und organisieren

Egal, ob eine Städtereise oder ein längerer Urlaub – mit ChatGPT kannst du Reiseziele finden, eine Reiseroute planen und Empfehlungen zu Hotels und Restaurants erhalten. Du kannst es sogar bitten, eine Packliste zu erstellen oder dich über kulturelle Besonderheiten eines Landes zu informieren. So wird die Reiseplanung einfacher und stressfreier.



### 2.2 Technische Unterstützung

Viele Menschen fühlen sich unsicher im Umgang mit neuen Technologien. ChatGPT kann dir helfen, technische Begriffe zu verstehen, Anleitungen für dein Smartphone oder deinen Computer zu liefern und dir bei kleineren IT-Problemen Unterstützung bieten. Statt lange Anleitungen zu lesen, kannst du einfach eine konkrete Frage stellen und erhältst eine verständliche Antwort.



## 2. Praktische Anwendungen im Alltag

### 2.3 Kreatives Schreiben und Textoptimierung

Du möchtest eine Rede halten, eine Geschichte schreiben oder deine Gedanken in einem Blog teilen? ChatGPT hilft dir bei der Ideenfindung, gibt dir Vorschläge für Formulierungen und optimiert deine Texte. Besonders für Hobbyautoren oder Menschen, die gern Briefe schreiben, ist das eine tolle Unterstützung.



### 2.4 Organisation und Alltagsplanung

Ob Einkäufe, Familienfeiern, ein Hobby oder ein berufliches Projekt – ChatGPT kann helfen, Listen und Ablaufpläne zu erstellen, Termine zu organisieren oder Erinnerungen zu setzen. Es unterstützt dich dabei, deinen Alltag effizient zu strukturieren und nichts zu vergessen.



# 3. Nutzungsmöglichkeiten im Business-Bereich

Nicht nur im Alltag, sondern auch im beruflichen Umfeld kann ChatGPT wertvolle Dienste leisten. Hier einige Anwendungsfälle speziell für BestAger, die beruflich aktiv sind oder sich ein eigenes Business aufbauen möchten:

## Typische Einsatzbereiche:

- **Marketing & Kommunikation:** Erstellung von Social-Media-Posts, Blogartikeln, Werbetexten, Headlines, Claims oder Newsletter-Inhalten.
- **Visuelle Inhalte:** Bildideen definieren, die direkt mit KI erstellt werden können (z. B. für Präsentationen, Website, Flyer, LinkedIn).
- **Texte** aller Art: Professionelle E-Mails, Angebote, Briefe, Vertragsentwürfe oder Bewerbungsschreiben.
- **Recherchen & Briefings:** Vorbereitung von Präsentationen, Sammlungen von Argumenten, Marktübersichten oder Gesprächsleitfäden.
- **Kundenservice:** Formulierung von FAQ-Antworten, Chatbot-Vorschlägen oder Rückmeldungen auf Beschwerden.
- **Produktivität:** Tagesplanung, Priorisierung von Aufgaben, Erstellen von Checklisten oder Redaktionsplänen.
- **Lernen & Weiterbildung:** Zusammenfassungen von Fachtexten, Erklärung von Begriffen, Begleitung beim Erlernen neuer Tools oder Themen.



## 4. Sicherheit und Datenschutz: Worauf du achten solltest

**Bei der Nutzung von ChatGPT gibt es einige wichtige Punkte zu beachten, damit du sicher und verantwortungsvoll mit der Technologie umgehst:**

- Keine sensiblen Daten eingeben: Vermeide es, persönliche Informationen wie Telefonnummern, Adressen, Passwörter oder Gesundheitsdaten zu teilen – weder von dir noch von anderen.
- Verwende nur vertrauenswürdige Anbieter: Achte darauf, mit offiziellen Plattformen wie OpenAI oder integrierten, transparenten Tools zu arbeiten – nicht mit fragwürdigen KI-Angeboten aus dem Netz.
- Überprüfe Inhalte kritisch: Auch eine KI kann sich irren oder Informationen unvollständig darstellen. Nutze sie als Hilfsmittel, nicht als alleinige Quelle.
- Urheberrechte beachten: Texte, Bilder oder Ideen aus ChatGPT können als Vorlage dienen – sie sind aber nicht automatisch urheberfrei. Sei vorsichtig bei Veröffentlichungen und prüfe rechtliche Aspekte.
- Verantwortungsvoll teilen: Inhalte, die du mithilfe von KI erstellt hast, sollten stets deiner Kontrolle unterliegen – du entscheidest, was sinnvoll und ethisch vertretbar ist.

## 5. Tipps für eine optimale Nutzung von ChatGPT

**Damit ChatGPT die besten Ergebnisse liefert, lohnt es sich, einige Regeln zu beachten:**

- Formuliere deine Fragen möglichst präzise und eindeutig: Je genauer du bist, desto nützlicher ist die Antwort.
- Gib Kontextinformationen an, damit die KI besser versteht, worum es geht: Z. B.: „Ich bin Coachin für Frauen ab 50 – formuliere einen Post für LinkedIn zum Thema Selbstvertrauen.“
- Wenn du mit einer Antwort unzufrieden bist: Probiere eine andere Formulierung: Kleine Änderungen können zu besseren Ergebnissen führen.
- Nutze ChatGPT als Werkzeug zum Experimentieren: Du kannst spielerisch testen, wie sich der Ton, die Struktur oder der Inhalt verändert.
- Füge einen gewünschten Stil oder eine Zielgruppe hinzu: Z. B.: „Schreibe für ein neugieriges Publikum 50Plus“, oder „kurz, prägnant, locker formuliert“.
- Nutze Folgefragen: Die KI kann weiterdenken, Texte verbessern, Alternativen vorschlagen oder kürzen.

# 6. Lerne ChatGPT praktisch kennen – in meinem Webinar!

Du möchtest wissen, wie ChatGPT dir im Alltag oder in deinem Business wirklich helfen kann – ganz ohne Technikfrust? In meinem individuellen **Webinar** zeige ich dir genau das – persönlich, verständlich und Schritt für Schritt.

## Was dich erwartet

Kurze **Einführung** in die KI: Was ist Künstliche Intelligenz und wo begegnet sie uns?

**ChatGPT** verstehen & richtig nutzen: Wie funktioniert es und was kann es?

**Praxisübungen:** Der richtige "Prompt" – So bekommst du die besten Ergebnisse!

**Konkrete Anwendungen:** Recherche, Texten, Bildgenerierung, Marketing u.v.m.

Und das **Wichtigste:** Ich arbeite 1:1 mit dir, angepasst an deine Bedürfnisse, dein Tempo und deine Themen.

Ob du privat neugierig bist oder dein Business optimieren möchtest – ich unterstütze dich dabei, mit ChatGPT sicher loszulegen.

**Mehr Details:**



06 ChatGPT im  
**Webinar**  
entdecken –  
mit 1:1  
Begleitung



## Ich bin Ulrike!

Als erfahrene Unternehmerin mit über 30 Jahren im Marketing, der Beratung und Geschäftsführung weiß ich, worauf es ankommt, wenn man neue Wege geht – beruflich wie privat.

**Wir BestAger** könnte ich ohne Hilfe von KI nicht betreiben.

Mein Ziel ist es, dir **mein Wissen und meine Erfahrungen als Digitale BestAger Trainerin** zur Verfügung zu stellen.

Damit du die Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz – speziell ChatGPT – sicher, kreativ und praxisnah nutzen kannst: für deinen Alltag, für dein Business, für deine digitale Souveränität.

