VIFormista

KI kennenlernen und verstehen

KI

Dieser Kurs erklärt die wichtigsten Grundlagen künstlicher Intelligenz in einfacher Weise und führt dich zu ersten eigenen erfolgreichen Anwendungen. Du lernst, geeignete Aufgaben zu erkennen, verständliche Anfragen zu stellen und Antworten kritisch zu prüfen. Dafür brauchst du weder Programmierkenntnisse noch mathematisches oder technisches Vorwissen.

Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026

KI verändert unsere Arbeitswelt und unser Privatleben. Nutze ihre Möglichkeiten bewusst und offen, um deine Arbeit und deinen Alltag einfacher, besser und zukunftsfähiger zu gestalten.

Du bist hier richtig, wenn du Computer oder Smartphone, E-Mail und Internet im Alltag nutzt und mit KI richtig weiterkommen möchtest.

Vielleicht hast du schon Texte mit KI überarbeitet oder schnelle Fragen gestellt. Jetzt möchtest du dich weiter mit KI entwickeln und verstehen, was über die für dich bereits bekannte Hilfestellung durch KI hinausgeht und wie KI deine persönliche Unterstützung im Alltag sein kann. Die Berufs- und Lebenserfahrung ist dabei eine Grundlage: Sie bleibt weiterhin deine Hilfe, um Anforderungen klar zu formulieren, gute Ergebnisse zu erhalten und diese entsprechend zu beurteilen.

Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026

VIFormista begleitet dich als Wegweiserin.

Du bekommst verständliche Erklärungen und klare praktische Anweisungen, mit denen du selbst Erfahrungen sammelst. Technische Begriffe führen wir nur dort ein, wo sie dir beim Verständnis helfen. Das Ziel dieses Einstiegskurses ist, das Prinzip zu verstehen und es später auf weitere Aufgaben zu übertragen.

10

Der Kurs ist in zehn Kapitel gegliedert. Jedes Kapitel behandelt einen überschaubaren Gedanken. Bearbeite den Kurs in deinem Tempo.

Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026

Dein Weg durch den Kurs

1. **Einstieg**
   Du bist hier: Haltung finden und dein eigenes Vorhaben wählen
2. **Was ist künstliche Intelligenz?**
   Verstehen, wie KI lernt und wo ihre Grenzen liegen
3. **Wobei hilft uns KI?**
   Deinen persönlichen Nutzen im Alltag finden
4. **Wie funktioniert generative KI?**
   Prompting, Tokens und Kontext einordnen
5. **Was kann KI und wo liegen ihre Grenzen?**
   Was KI heute kann und warum dein Fachwissen zählt
6. **Praktische Anwendungen**
   Eine verständliche Anfrage aufbauen und verbessern
7. **Bewusst mit KI arbeiten**
   Vom Ziel zum passenden Werkzeug
8. **Wissen festigen und übertragen**
   Gemerktes prüfen, sicher ablegen, Vorhaben abschließen
9. **Risiken und wichtige Warnhinweise**
   Daten schützen, Quellen und Echtheit prüfen
10. **Recht und Ethik beim KI-Einsatz**
    Verantwortung, Transparenz und Ethik im Alltag

Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026



Für diesen Kurs genügt zunächst eine zugängliche kostenlose KI-Chat-Anwendung. Zusätzliche Funktionen können nützlich sein, aber nicht überall relevant oder vorhanden. Wenn eine Funktion fehlt, kannst du die zugehörige Aufgabe mit einer kostenpflichtigen KI-Version bearbeiten. Ein kostenpflichtiges Abonnement ist keine Voraussetzung für das Verständnis der Grundlagen.



Verwende keine persönlichen Daten, keine Kundendaten, keine persönlichen Dokumente oder Zugangsdaten. Arbeite bei Probeaufgaben mit einem erfundenen Beispiel. So kannst du lernen, ohne vertrauliche Informationen weiterzugeben.

Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026

LERNVIDEO · KI KENNENLERNEN UND VERSTEHEN

Claude installieren

in 5 Schritten

1 2 3 4 5

VIFORMISTA · KI KENNENLERNEN UND VERSTEHEN

Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026

WICHTIGE HINWEISE ZUM KURS

Dies ist ein Selbstlernkurs ohne Betreuung und ohne Lernerfolgskontrolle. Du bearbeitest ihn eigenständig und in deinem Tempo. Die Inhalte sind allgemeine Informationen (Stand: Oktober 2026) und keine Rechts-, Steuer- oder sonstige Fachberatung.

Die Nutzung von KI-Anwendungen erfolgt in eigener Verantwortung. Es gelten die Bedingungen des jeweiligen Anbieters. Die Kursunterlagen sind urheberrechtlich geschützt: © VIFormista. Eine Weitergabe ist nicht gestattet.

Warum solltest du bei mir lernen?

Mein KI-Fachwissen basiert auf einer **fundierten, zertifizierten Weiterbildung** und eigener intensiver Praxiserfahrung.

Durch mein Universitätsstudium bringe ich außerdem **pädagogische und methodische Kenntnisse** mit, um komplexe Themen verständlich zu vermitteln.

30+

Über 30 Jahre gesamte Berufserfahrung im Großkonzern, im mittelständischen Vertrieb sowie in der langjährigen Selbstständigkeit haben meinen Blick für unterschiedliche Arbeitsabläufe und Herausforderungen geprägt.

Ich weiß, **wo KI im Alltag und in Unternehmen sinnvoll unterstützen kann** – und wo ihre Grenzen liegen.

In diesem Einstiegskurs möchte ich dir vor allem Orientierung geben, Berührungsängste abbauen und dich für einen bewussten, sicheren und kritischen Umgang mit KI sensibilisieren.



Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026

KAPITEL 1

Einstieg

Was du nach diesem Kurs können wirst

Vielleicht hast du bereits mit einer KI geschrieben. Vielleicht fragst du dich auch, ob du etwas Wichtiges verpasst, ob da mehr geht. Und ist das sicher? Für den Einstieg brauchst du keine vollständige Übersicht über alle Werkzeuge. Hilfreicher ist ein klares Verständnis davon, welche Aufgabe du lösen möchtest und wie du die Unterstützung bekommst.

> Nach diesem Kurs wirst du KI in eigenen Worten erklären, sinnvolle Anwendungen finden und Aufgaben systematisch bearbeiten können. Ebenso wichtig: Du sollst erkennen, wann du nachprüfen, abbrechen oder fachkundige Unterstützung einholen musst.

KI kann dir Arbeit abnehmen oder neue Möglichkeiten eröffnen. Welches Ergebnis du brauchst und ob du es verwendest, entscheidest du selbst. Deshalb geht es im Kurs nicht nur um das Fragenstellen, sondern auch um das Beurteilen der Antworten.

Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026

Wähle möglichst etwas, das du schon länger machen möchtest: eine Reise selber planen, einen Garten oder Wohnungsbereich gestalten oder eine eigene Projektidee entwerfen.



Im Kurs bearbeitest du deinen ersten Teil. Du musst weder ein ganzes Buch schreiben noch eine Website bauen und veröffentlichen – was heutzutage ohne Programmierkenntnisse aber nicht unmöglich ist. **Ziel ist ein sinnvoller erster Erfolg mit KI als Instrument, in deinem Tempo und in eigener Verantwortung.**

Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026

Wo begegnen wir KI?

Künstliche Intelligenz kann unseren Alltag in vielen Bereichen erleichtern. Sie hilft dabei, Prozesse effizienter zu gestalten, Aufgaben schneller zu erledigen und neue Lösungswege für unterschiedliche Probleme zu finden. Gleichzeitig bringt der Einsatz von KI auch Herausforderungen mit sich. Dazu zählen insbesondere Fragen zum Datenschutz und zur Sicherheit, eine zunehmende Abhängigkeit von technischen Systemen sowie das Risiko, dass KI falsche oder ungeeignete Entscheidungen trifft.

Deshalb ist es wichtig, KI nicht einfach unkritisch zu nutzen. Ein bewusster und informierter Umgang hilft dabei, die Vorteile sinnvoll auszuschöpfen und mögliche Risiken frühzeitig zu erkennen.

KI: Vorsprung oder Risiko?

KI kann uns im Alltag und im Beruf vieles erleichtern. Sie spart Zeit, automatisiert Aufgaben und kann Inhalte oder Empfehlungen stärker auf einzelne Menschen zuschneiden. Gleichzeitig treibt sie Innovationen in vielen Bereichen voran.

Aber natürlich gibt es auch Herausforderungen: Manche Berufe verändern sich, Datenschutz wird wichtiger und wir müssen uns fragen, wer am Ende Verantwortung für KI-Entscheidungen trägt.

KI bietet enorme Chancen, wenn wir lernen, bewusst und verantwortungsvoll damit umzugehen.

Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026

Deine Erwartungen an KI

Zwischen Begeisterung und Skepsis liegt ein guter Ausgangspunkt: neugierig ausprobieren und aufmerksam prüfen. Eine freundliche, flüssige Antwort von KI kann richtig sein, unvollständig sein oder einen Fehler enthalten. Umgekehrt bedeutet eine schlechte erste Antwort nicht, dass KI für deine Aufgabe grundsätzlich ungeeignet ist.

Ein realistisches Ziel wäre: **„Ich möchte einen ersten Entwurf für eine Einladung erstellen und diese selbst überarbeiten können.“** Weniger hilfreich wäre: „Die KI soll künftig jede Nachricht perfekt schreiben.“ Das erste Ziel ist konkret und überprüfbar.

Deine Lebens- und Berufserfahrung zählt. Wenn du das Thema gut kennst, erkennst du Fehler leichter. Bei unbekannten Themen brauchst du zusätzliche Quellen und mehr Vorsicht. Der Kurs soll dir helfen, diesen Unterschied wahrzunehmen.

Wenn dir ständig neue KI-Tipps begegnen, darfst du auswählen. KI entwickelt sich sehr schnell. Prüfe einen neuen Tipp, wenn er zu deiner Aufgabe passt. Ein unbekannter Begriff ist kein Zeichen dafür, dass du den Anschluss verloren hast. Notiere ihn und entscheide, ob du ihn jetzt wirklich brauchst.

Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026

In Zukunft werden neue Technologien wie Quantencomputing ihre Möglichkeiten deutlich erweitern. Gleichzeitig wird KI stärker mit unserem Alltag verbunden sein – zum Beispiel in der Medizin, in der Bildung oder bei der intelligenten Steuerung von Verkehr und Energie.

Damit wachsen aber auch die Herausforderungen. Themen wie Deepfakes, Vertrauen, Sicherheit und klare gesetzliche Regeln werden immer wichtiger. Auch gesellschaftlich wird KI vieles verändern – wie wir arbeiten, lernen und miteinander umgehen. **KI bietet enormes Potenzial. Entscheidend wird sein, wie bewusst und verantwortungsvoll wir damit umgehen.**

Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026

Kapitel 1 auf einen Blick

Keine persönlichen Daten – arbeite mit einem erfundenen Beispiel.

1 · Haltung

Zwischen Begeisterung und Skepsis: neugierig ausprobieren und aufmerksam prüfen.

2 · Ziel

KI in eigenen Worten erklären, sinnvolle Anwendungen finden, Aufgaben systematisch bearbeiten.

3 · Vorhaben

Ein eigenes Ziel wählen – konkret und überprüfbar, z. B. eine Reise selber planen.

4 · Prüfen

Antworten beurteilen: nachprüfen, abbrechen oder fachkundige Unterstützung einholen.

Chancen

- spart Zeit
- automatisiert Aufgaben
- treibt Innovationen voran

KI bietet enorme Chancen, wenn wir lernen, bewusst und verantwortungsvoll damit umzugehen.

Herausforderungen

- Datenschutz und Sicherheit
- Abhängigkeit von technischen Systemen
- falsche oder ungeeignete Entscheidungen

Inhalte mit KI-Unterstützung erstellt · Stand: Oktober 2026