UNTERLAGE 01

Die Couch: eine Sitzung, nach der du weißt, was du zuerst abgibst

Ein Metaprompt, der dich 20 bis 30 Minuten lang ausfragt, wie ein Professor mit trockenem Humor. Am Ende steht ein Befund: was zuerst, was später, was nie, was neu möglich wird, und für die drei besten Aufgaben ein fertiger Auftrag.

01 So startest du

- ☐ **Vorher in den Datenschutzeinstellungen** festlegen, ob deine Chats zum Training genutzt werden dürfen.
- ☐ **Neuen Chat öffnen**, keinen temporären oder Inkognito-Chat. Sonst fehlt der KI, was sie schon über dich weiß.
- ☐ **Den ganzen Text** aus 01_Die-Couch_Metaprompt.txt kopieren und absenden.
- ☐ **Schneidet das Werkzeug den Text ab** oder lehnt es ihn als zu lang ab: die Datei anhängen und schreiben „Folge den Anweisungen in dieser Datei."
- ☐ **In ganzen Sätzen antworten**, mit Beispielen aus der letzten Woche.
- ☐ **Kunden als Kunde A, Kunde B** bezeichnen. Beim Tarif genügt „kostenlos" oder „bezahlt".
- ☐ **Der Befund kommt in zwei Teilen.** Nach dem ersten Teil schreibst du „weiter".

02 Deine Befehle während der Sitzung

weiter	Der Professor macht mit dem nächsten Schritt weiter.
Pause	Er fasst den Stand in Stichpunkten zusammen und wartet, bis du „weiter" schreibst.
Kompass	Er sagt, in welchem Schritt und bei welcher Frage du stehst.
Befund jetzt	Er springt zum Befund und kennzeichnet, was ihm noch fehlt.

03 Was je Werkzeug anders ist

CHATGPT

Nutzt gespeicherte Erinnerungen und Ableitungen aus früheren Chats, kostenlos eingeschränkt. Starte außerhalb eines Projekts, wenn das Projekt auf „nur Projekt" gestellt ist.

CLAUDE

Gedächtnis in allen Tarifen. Frühere Chats gezielt durchsuchen ab Pro, wenn die Funktion in den Einstellungen eingeschaltet ist.

MICROSOFT COPILOT

Was Copilot über dich weiß, hängt am Konto: privat mit Gedächtnis, wenn die Personalisierung an ist; mit Microsoft 365 Copilot im Unternehmen auch Mails und Dateien.

04 Nach der Sitzung

- — **Befund als Datei speichern** und die fünf fehlenden Angaben in deinen Business-Steckbrief übernehmen.
- — **Gedächtnis prüfen:** Die KI kann sich Details aus der Sitzung merken. Wenn du das nicht willst, lösch die Einträge in den Einstellungen unter Gedächtnis oder Personalisierung.
- — **Probe nach zwei Wochen, Couch nach vier:** Fall gekommen, abgegeben, Nacharbeit? Selbst gemacht: Grund beheben. Nach vier Wochen Ergebnis gegen den ersten Befund vergleichen.

Der Professor ist eine Figur für den Ton, nicht für bessere Fakten. Funktionen: Herstellerangaben vom 20.10.2026. Der Prompt fragt zuerst, wo er läuft, und nennt nur, was es dort gibt.