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? 27
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

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1387839276

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Schritt für Schritt zum besseren Ergebnis 81
Tipps zum Umgang mit längeren Antworten 85
Die KI als Gesprächspartner 88
Ergebnisse stets gegenchecken 89

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 203

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 229

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 Enkeltrick 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