30 Tage KI-Routine

Vier Wochen, ein Sprachmodell, vom Ausprobieren zur Gewohnheit

Die meisten starten mit „einfach mal ausprobieren“, und nach zwei Wochen versandet es. **Das liegt selten an der Technik, sondern am fehlenden Prozess.** Ohne Ziel, System und Routine bleibt KI ein Gadget. Vier Wochen, ein einziges Modell, jeden Tag ein Schritt.

DIE VIER WOCHEN

WOCHE 1 · Verstehen
Täglich zehn bis fünfzehn Minuten: dieselbe Aufgabe selbst und vom Modell lösen lassen, dann vergleichen. Was kann es gut, wo sind die typischen Schwächen?

WOCHE 2 · Steuern
Drei Hebel für gleichbleibende Qualität: ein System-Prompt mit Grundregeln, eine Rolle je Aufgabe, wiederverwendbare Vorlagen.

WOCHE 3 · Vertiefen
Eigene Dokumente einbinden. Hier gilt: Validierung geht vor Geschwindigkeit. Prüfe auf Faktenfehler, verlorene Nuancen und Ergänzungen, die nicht in der Quelle stehen.

WOCHE 4 · Automatisieren
Aus der Routine wird ein Ablauf. Ein sauberer Handoff regelt: Was bekommt die KI, was soll herauskommen, wie geht es weiter?

WARUM EIN EINZIGES MODELL GENÜGT

TIEFE STATT BREITE
Wer ständig Tools wechselt, lernt überall die Oberfläche und nirgends die Grenzen. Ein leistungsfähiges Modell genügt für den Einstieg. Du lernst seine Stärken und Schwächen im Detail, und dieses Gefühl hilft dir später bei jedem anderen Tool.

DIE PROMPT-BIBLIOTHEK

- **Format:** ein einfaches Textdokument, kein Tool nötig
- **Umfang:** fünf bis zehn Vorlagen für wiederkehrende Aufgaben
- **Inhalt:** je Eintrag ein Titel, der Prompt, und ein Satz, wofür er gedacht ist
- **Pflege:** was funktioniert, wandert hinein, der Rest fliegt raus

VIER FEHLER, AN DENEN ES SCHEITERT

Viele Tools gleichzeitig testen
Zerstreut die Aufmerksamkeit. Ein Modell wirklich kennenlernen bringt mehr als fünf oberflächlich.

Ohne Ziel ausprobieren
Ohne festes Vorhaben bleibt es beim Spielen. Nach zwei Wochen ist die Euphorie weg.

Tempo vor Prüfung
Sie erzeugt in Sekunden Zusammenfassungen und Bewertungen, und macht dabei Fehler.

Auf die KI statt aufs Fachwissen setzen
Sie skaliert deine Fähigkeiten, ersetzt sie aber nicht.

DER PLAN FÜR VIER WOCHEN

Woche	Tägliche Übung	Am Ende der Woche steht
1	dieselbe Aufgabe selbst und mit dem Modell lösen, vergleichen	eine Liste: das kann es, das kann es nicht
2	jede Aufgabe mit Rolle, Format und Grenzen formulieren	eine Prompt-Bibliothek mit fünf bis zehn Einträgen
3	eigene Dokumente einbinden und das Ergebnis gegenprüfen	ein Gefühl dafür, wo sie bei deinen Daten irrt
4	eine wiederkehrende Aufgabe als Ablauf beschreiben	ein Handoff: Input, Ergebnis, Weiterverarbeitung

MERKSÄTZE

Es scheitert selten an der Technik, meist am fehlenden Prozess.

Ein Modell richtig kennen schlägt fünf Modelle oberflächlich.