

Prompts, die dein Denken fördern

Fünf Rollen für die KI, drei Merkmale, und wann du selbst denken solltest

Die KI verleitet dazu, genau die Denkarbeit abzugeben, bei der du lernen würdest. Das Gegenmittel: **Erst selbst denken, dann die KI fragen, prüfen und vertiefen lassen.** Dafür gibst du ihr eine Rolle, in der sie fragt, statt fertige Lösungen zu liefern.

WORAN DU EINEN DENK-PROMPT ERKENNST

1 VERBIETET DIE LÖSUNG
Der Prompt weist die KI ausdrücklich an, keine direkte Antwort zu liefern.

2 VERLANGT EIGENES
Du formulierst zuerst selbst etwas, bevor die KI reagiert.

3 FRAGT UND WARTET
Die KI stellt eine Frage und wartet auf deine Antwort, statt alles auf einmal zu erklären.

FÜNF ROLLEN, ANGELEHNT AN MOLLICK UND UNIVERSITY OF WASHINGTON

Rolle	Was sie tut	Beispiel-Prompt
Fragesteller	stellt sokratische Fragen, einzeln, ohne Antworten	„Stell mir nacheinander Fragen zu meiner Preisstrategie, ohne selbst Vorschläge zu machen.“
Kritiker	sucht Schwächen, ungeprüfte Annahmen, Gegenargumente	„Finde die drei schwächsten Stellen in meiner Argumentation und erkläre, warum sie angreifbar sind.“
Tutor	gibt Hinweise statt Lösungen, wenn du feststeckst	„Gib mir einen Hinweis, keine fertige Lösung, wie ich bei dieser Aufgabe weiterkomme.“
Spiegel	du erklärst, die KI fragt einzeln nach, dann verbesserst du	„Ich erkläre dir mein Konzept. Frag nach, wo es unklar bleibt.“
Coach	hilft bei der Reflexion vor wichtigen Entscheidungen	„Nimm an, mein Plan ist gescheitert. Frag mich nach den wahrscheinlichsten Gründen dafür.“

ZWEI BEGRIFFE

KOGNITIVES AUSLAGERN
Du gibst einen Teil der Denkarbeit an die KI ab, oft genau den, bei dem du lernen würdest. Die Entscheidung behältst du aber noch selbst.

KOGNITIVE KAPITULATION
Die KI entscheidet, ohne dass du den Wechsel bemerkst. Du übernimmst ihre Antwort mit minimaler Prüfung.

WAS STUDIEN ZEIGEN

- Mathe-Schüler mit freiem GPT-4-Zugang (PNAS 2025):** in der Übung besser, in der Prüfung ohne KI 17 Prozent schlechter als die Gruppe ohne KI. Gemerkt haben sie es nicht. Mit Tutor-Prompt blieb der Abfall weitgehend aus, besser als ohne KI waren sie aber nicht.
- Denkaufgaben mit KI (Wharton, 2026, noch nicht begutachtet):** Trefferquote plus 25 Prozentpunkte, wenn die KI richtig lag, minus 15, wenn sie falsch lag. Das Selbstvertrauen stieg in beiden Fällen.
- 319 Wissensarbeiter (CHI 2025):** Wer der KI mehr vertraut, denkt nach eigener Angabe weniger kritisch nach.

MERKSÄTZE

Erst dein Gedanke, dann die KI.

Überzeugend heißt nicht richtig.

ABGEBEN ODER SELBST DENKEN?

- Abgeben:** Routine wie Terminabstimmungen oder einfache E-Mails, mit kurzer Prüfung.
- Selbst denken:** Entscheidungen, neue Fachthemen, eigene Texte, alles, was du vertreten musst.

TEST FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE

- Bei jeder Aufgabe mit mehr als zehn Minuten Denkarbeit zuerst drei eigene Stichpunkte notieren.
- Erst dann die KI als Fragesteller oder Kritiker.
- Am Ende der Woche prüfen: Wo hat es geholfen, wo war es überflüssig?

TYPISCHE FEHLER

KI schreibt den ersten Entwurf
Dann fehlt dir die Grundlage, um das Ergebnis zu beurteilen.

Gelesen heißt verstanden
Verstanden hast du es erst, wenn du es in eigenen Worten erklären kannst.