

KI und Chatbots sicher ausprobieren

Eine kleine Hilfe für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Sie entscheiden, was Sie ausprobieren möchten und welche Unterstützung zu Ihnen passt.



KI-generierte Illustration. Keine echten Personen oder Gesundheitsunterlagen.

Drei Fragen vor dem Start

Welche Daten brauche ich? Was passiert, wenn die Antwort falsch ist? Kann ich das Ergebnis selbst prüfen?

Grün: kleiner Entwurf

Grußtext oder Begriff mit erfundenen Angaben. Ton und Inhalt selbst prüfen.

Gelb: nachprüfen

Übersetzung oder Freizeitidee. Bedeutung, Zeiten und Zugang direkt klären.

Rot: keine KI-Entscheidung

Diagnose, Dosis, Frist oder Zahlung mit der zuständigen Fachperson klären.

Unsere Einordnung ist eine Orientierung, kein Sicherheitszertifikat. Allgemeine Information, keine individuelle medizinische, rechtliche oder technische Beratung.

Fünf Fragen. Ein bewusster nächster Schritt.

- 1. Aussage** Welchen genauen Satz möchten Sie prüfen? Eine behauptete Frist ist etwas anderes als eine kreative Idee.
- 2. Datum** Für welches Jahr, welchen Ort und welchen Stand gilt die Aussage? Das Wort aktuell genügt nicht.
- 3. Original** Öffnen Sie die Originalquelle außerhalb des Chats. Suchen Sie die zuständige Institution bei wichtigen Fragen selbst auf.
- 4. Passung** Steht die Behauptung wirklich dort? Stimmen Voraussetzungen und Ihr Fall? Rechnen Sie wichtige Zahlen unabhängig nach.
- 5. Nächster Schritt** Bei Gesundheit, Geld und Rechten die zuständige Fachperson oder Stelle fragen. Ohne passenden Beleg bleibt die Aussage ungeklärt.

Vor dem Absenden

- ☐ Für Übungen erfundene Texte statt echter Unterlagen verwenden.
- ☐ Namen, genaue Orte, Termine, Aktenzeichen und seltene Einzelheiten weglassen.
- ☐ Keine Passwörter, TANs, Zugangscodes, Ausweis- oder Kontodaten eingeben.
- ☐ Echte Arztbriefe, Pflegegutachten und Medikamentenpläne für den Einstieg nicht hochladen.
- ☐ Angaben über andere nur nach einer geklärten Entscheidung verwenden; Hilfe ist keine pauschale Erlaubnis.
- ☐ Mikrofon, Kamera, Bildschirm und verbundene Dienste nur bewusst freigeben.
- ☐ Gerät, Verlauf, Erinnerungen und geteilte Links auf mögliche Mitlesende prüfen.

Fiktives Beispiel: die Aufgabe verändern

Keinen echten Arztbrief hochladen. Stattdessen: Erkläre allgemein den Unterschied zwischen Diagnose und Empfehlung. Welche Fragen kann ich in der Praxis stellen?

Den Namen zu entfernen garantiert keine Anonymität. Sichtbare PDF-Balken beweisen keine sichere Entfernung.

DREI VORLAGEN

Ein kleiner Anfang reicht vollkommen.

Diese Prompts brauchen keine echten Unterlagen. Auch eine gute Formulierung garantiert keine richtige Antwort. Weitere Vorlagen und eine Textdatei finden Sie im Artikel.

Eine Einladung schreiben

Schreibe eine herzliche Einladung zu einem gemeinsamen Nachmittag. Höchstens 80 Wörter. Verwende [Name], [Ort] und [Datum] als Platzhalter. Mache keine zusätzlichen Zusagen.

Daten weglassen: Keine echte Adresse oder Gästeliste eingeben.

Selbst prüfen: Ton und Zusagen selbst lesen. Platzhalter erst außerhalb des Chats ergänzen.

Fragen für den Arzttermin sammeln

Samme fünf allgemeine Fragen für ein Gespräch über einen neuen Medikamentenplan. Keine Dosierung, keine Wechselwirkungsbewertung und keine Empfehlung zu einem bestimmten Medikament.

Daten weglassen: Keinen echten Medikamentenplan hochladen.

Selbst prüfen: Fragen in der Praxis oder Apotheke besprechen. Dringende Hilfe nicht aufschieben.

Freizeitideen finden

Nenne drei Ideen für einen ruhigen Nachmittag in einer Stadt. Ohne konkrete Anbieter oder erfundene Öffnungszeiten. Welche Fragen sollte ich zu Weg, Kosten und Zugänglichkeit vorher stellen?

Daten weglassen: Keine genaue Wohnadresse nennen.

Selbst prüfen: Das tatsächliche Angebot direkt beim Veranstalter prüfen. Nichts automatisch buchen lassen.

Vom Entwurf zum Gespräch

Fragen können Sie vorbereiten. Medikamentendosen, Diagnosen, verbindliche Fristen und Anlageentscheidungen klären Sie bei den zuständigen Fachpersonen.

Pause machen. Unabhängig zurückrufen.

Eine vertraute Stimme, ein Video oder persönliche Details beweisen keine Identität. Sie brauchen die Fälschung nicht technisch zu erkennen, um eine Forderung zu prüfen.

1. Unterbrechen

Nichts überweisen, keine Codes nennen und keinen Fernzugriff erlauben. Das Gespräch beenden, auch bei Zeitdruck oder einer Aufforderung zur Geheimhaltung.

2. Unabhängig zurückrufen

Die schon bekannte Nummer der Person oder Institution wählen. Keine neue Nummer aus der verdächtigen Nachricht verwenden. Ein Familienkennwort ist nur eine Ergänzung.

3. Unterstützung holen

Bei betroffenem Konto die Bank über den bekannten Zugang kontaktieren. Bei akuter Bedrohung oder einem laufenden verdächtigen Schockanruf Polizei unter 110 einschalten.

Nur ein Beispiel, keine Kundengeschichte

Frau Winter erhält eine Nachricht, die nach ihrem Enkel klingt und sofort Geld verlangt. Sie legt auf und ruft seine gespeicherte Nummer an. Ob KI beteiligt war, entscheidet nicht über diesen Prüfschritt.

Gesundheit geht vor

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112. Bei dringendem ärztlichem Bedarf außerhalb regulärer Sprechzeiten, der nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten kann: 116117. Hilfe nicht für ein Chatgespräch verzögern.

Kontakte behalten ihren Platz

Ein Chat darf angenehm sein. Wenn er Sie belastet, zu Ausgaben drängt oder gewünschte Begegnungen verdrängt, dürfen Sie pausieren und mit einer vertrauten Person sprechen. Ein allgemeiner Chatbot ist keine Therapie.

Ohne Vorwürfe handeln.

Weitere Übermittlung oder Zahlung stoppen. Knapp festhalten, was passiert ist. Sensible Inhalte nicht als Beweis an weitere Chatbots schicken.

Vertrauliche Daten geteilt

Zuerst: Weitere Übermittlung stoppen. Notieren, welcher Dienst, welches Konto und welche Daten betroffen sind.

Danach: Betroffene Person einbeziehen. Über den offiziellen Datenschutzkontakt klären, wie Chats, Dateien, Erinnerungen und geteilte Links behandelt werden. Bei beruflicher Nutzung den internen Datenschutzprozess auslösen.

Wichtig: Den sichtbaren Chat zu löschen garantiert nicht, dass alle Kopien entfernt sind. Bei Zugangsdaten zusätzlich den Kontozugang absichern.

Anmeldung oder Passwort verdächtig

Zuerst: Den bekannten Originalzugang aufrufen. Bei vermuteter Schadsoftware möglichst ein anderes vertrauenswürdiges Gerät verwenden.

Danach: Passwort ändern, fremde Sitzungen und verbundene Dienste prüfen, unberechtigten Zugriff beenden und Mehrfaktor-Anmeldung einrichten. Wiederverwendete Passwörter auch dort ersetzen.

Wichtig: Ein Passwortwechsel allein beseitigt keine Schadsoftware. Bei betroffenem Bankzugang sofort die Bank kontaktieren.

Geld überwiesen oder Bankzugang geteilt

Zuerst: Bank unverzüglich über die bekannte Nummer oder Original-App kontaktieren. Sperre und Rückrufmöglichkeit der Zahlung klären.

Danach: Belege sichern und Anzeige erstatten. Weitere Abbuchungen beobachten. Bei akuter Bedrohung oder laufendem verdächtigem Schockanruf Polizei unter 110 einschalten.

Wichtig: Eine Rückzahlung ist nicht garantiert. Keine weitere Zahlung für eine angeblich sichere Geldrückholung leisten.

Ein Chat belastet oder drängt

Zuerst: Das Gespräch pausieren. Keine zusätzlichen Ausgaben und keine wichtigen Entscheidungen unter Druck.

Danach: Mit einer vertrauten Person sprechen. Bei anhaltender Belastung fachliche Hilfe suchen. Bei Lebensgefahr 112. Abo- und Zahlungseinstellungen gegebenenfalls getrennt prüfen.

Wichtig: Aus einer belastenden Erfahrung folgt keine Diagnose. Sie müssen das Gespräch nicht fortsetzen.

Keine Zusage vollständiger Löschung, Kontowiederherstellung oder Erstattung. Technische Kontofunktionen beim offiziellen Anbieter klären. Bank-Schritte: Polizei-/BSI-Checkliste zum Onlinebanking-Betrug.

Ihre freiwillige Familienabsprache

Kein Vertrag und keine Voraussetzung für Hilfe. Passen Sie die Sätze gemeinsam an. Sie dürfen diese Absprache jederzeit ändern.

1. Ich entscheide selbst, ob und wofür ich einen Chatbot nutze. Hilfe kann ich ablehnen oder beenden.
2. Wir üben mit erfundenen Texten. Zugangsdaten, TANS, Ausweisfotos und echte Gesundheitsunterlagen teilen wir nicht.
3. Wichtige Aussagen prüfen wir außerhalb des Chats. Gesundheit, Geld, Bescheide und Fristen klären wir mit der zuständigen Stelle.
4. Bei Geldforderungen, Geheimhaltungsdruck, fremden Anmeldelinks oder Fernzugriff machen wir eine Pause und rufen unabhängig zurück.
5. Wir lesen nicht heimlich mit. Vor einem Blick in Verlauf oder Einstellungen fragen wir. Die Konten bleiben unter meiner Kontrolle.
6. Wenn etwas schiefgeht, sprechen wir ohne Vorwürfe darüber. Diese freiwillige Absprache können wir jederzeit ändern.

Nur auf Ihrem privaten Papier ergänzen

Unabhängiger Rückruf: Name / bereits bekannte Telefonnummer

Nächster freiwilliger Austausch: _____

Mehr Vorlagen, Lernhilfe und Quellen

Im vollständigen Artikel finden Sie zehn Prompts, die Übung für 20 Minuten und aktuelle Originalquellen. Lernangebote, Kosten und Zugang vor einem Besuch direkt prüfen.

thalpos.de: KI und Chatbots im Alter sicher nutzen

Polizei: Deepfake-Betrug

Polizei / BSI: Onlinebanking-Checkliste

116117: offizielle Hilfe und Zuständigkeit

DigitalPakt Alter: Erfahrungsorte finden

Eigene redaktionelle Checklisten auf Grundlage der im Artikel belegten Recherche. Keine KI-Schulung, Computerreparatur oder technische Notfallhilfe durch Thalpos Pflegevermittlung.