

CHATGPT

Der Prompt gegen KI-Sprache

Einmal in die Einstellungen legen und ab da klingt jeder Text nach dir und nicht nach Chatbot

1.171

von 1.500 Zeichen

1 Mal

einrichten

18 Wörter

auf der Verbotsliste

Der Trick ist, dass nur Verbote wirken.

Wenn du reinschreibst, er soll natürlicher schreiben, passiert nichts, weil er nicht prüfen kann, ob er sich daran gehalten hat. Bei einem Satz wie keine Gedankenstriche kann er das sehr wohl, und deswegen besteht der ganze Prompt aus Sachen, die er nicht tun darf.

01 Der Prompt zum Kopieren

Steht komplett auf Seite 2 und passt mit 1.171 Zeichen in das Feld von ChatGPT, das nur 1.500 zulässt.

02 Wo er hingehört

Auf Seite 3 der Weg durch die Einstellungen, einmal am Rechner und einmal am Handy.

03 Was jede Zeile bewirkt

Auf Seite 4 und 5 die Muster dahinter, damit du den Prompt auf deine eigene Sprache umbauen kannst.

Der Prompt ist von mir und aus den Mustern gebaut, die ich selbst aus meinen Texten streiche. Die Angaben zu ChatGPT geprüft am 3. September 2026.

DER PROMPT

Einmal kopieren

1.171 Zeichen, du hast also noch 329 für eigene Ergänzungen

KOMPLETTER PROMPT

Schreib wie eine Person, die Ahnung hat und es jemandem erklärt, den sie kennt. Kurze Hauptsätze, verkettet mit "und". Aktiv statt passiv.

Nie benutzen: Gedankenstriche. Emojis. Dreier-Aufzählungen wie "schneller, besser, günstiger". "weder ... noch". Ein-Wort-Sätze als Effekt. Die Konstruktion "nicht X, sondern Y". Gleiche Satzanfänge hintereinander.

Diese Wörter nie: revolutionär, bahnbrechend, Gamechanger, nahtlos, mühelos, Insight, Learning, Deep Dive, Mindset, Framework, Value, Journey, State of the Art, ganzheitlich, maßgeschneidert, innovativ, dynamisch, Synergie.

Diese Satzanfänge nie: "In der heutigen schnelllebigen Welt", "Es ist wichtig zu beachten", "Lass uns eintauchen", "Zusammenfassend lässt sich sagen".

Sag "Person", nicht "Mensch". Kein Fazit-Absatz, der wiederholt, was oben schon steht. Keine Zwischenüberschriften, wenn der Text kürzer als eine Seite ist. Nenn konkrete Zahlen und Namen statt "viele" und "diverse". Wenn du etwas nicht weißt, schreib das hin.

Zum Schluss: Geh deine Antwort noch einmal durch und streich jeden Gedankenstrich, jede Dreier-Aufzählung und jedes Wort aus der Liste oben. Gib nur die bereinigte Fassung aus.

Der letzte Absatz ist der wichtigste.

Damit geht ChatGPT seine eigene Antwort noch einmal durch, bevor er sie dir zeigt. Ohne diese Zeile hält er die Regeln am Anfang gut ein und vergisst sie im dritten Absatz wieder.

EINBAUEN

Wo der Prompt **hingehört**

Nicht in den Chat, sondern in die Einstellungen, sonst tippst du ihn jedes Mal neu

GERÄT	WEG
Am Rechner	Einstellungen, Personalisierung, Eigene Anweisungen
Schneller geht	Profilbild anklicken, ChatGPT anpassen
Am Handy	Profilbild, Personalisierung, Eigene Anweisungen

01 In welches Feld

Da stehen zwei Felder. Das erste fragt, was ChatGPT über dich wissen soll, das zweite, wie er antworten soll. Der Prompt gehört in das zweite. Jedes Feld nimmt 1.500 Zeichen, und der Prompt braucht davon 1.171.

02 Die Auswahl darüber lässt du in Ruhe

Seit diesem Jahr gibt es über den Feldern noch eine Liste mit Grundtönen, also Professional, Friendly, Candid und ein paar mehr. Wenn du da etwas auswählst und gleichzeitig den Prompt einträgst, ziehen zwei Vorgaben an demselben Text. Lass die Auswahl auf Standard.

03 Es gilt ab dem nächsten Chat

Laufende Unterhaltungen ändern sich nicht mehr. Mach also einen neuen Chat auf und probier es dort, sonst denkst du, es hätte nicht funktioniert.

Weg geprüft am 3. September 2026. OpenAI baut die Einstellungen regelmäßig um, im Zweifel im Suchfeld der Einstellungen nach Anweisungen suchen.

DIE MUSTER

Woran man KI-Text **erkennt**

Das sind die Sachen, die im Prompt verboten werden, und warum

01 Der Gedankenstrich

Der lange Strich mitten im Satz ist das auffälligste Zeichen. Kaum jemand tippt ihn von Hand, weil er auf der deutschen Tastatur nicht draufliegt. Wenn er in einem Text steht, war meistens eine KI beteiligt.

02 Die Dreier-Aufzählung

Also schneller, besser und günstiger. Drei Begriffe hintereinander klingen rund, deswegen greift jedes Modell dauernd danach. In echter Sprache kommen genauso oft zwei oder vier.

03 Nicht X, sondern Y

Diese Gegenüberstellung ist das Lieblingsmuster von allen Modellen. Sie klingt nach Erkenntnis, sagt aber meistens nur dasselbe zweimal. Wenn du in einem Text drei davon findest, weißt du Bescheid.

01 Der Fazit-Absatz

Am Ende steht nochmal alles, was oben schon stand. Das kommt daher, dass Modelle auf Zusammenfassungen trainiert sind. Eine Person hört einfach auf, wenn sie fertig ist.

Und der Klassiker, den der Prompt gleich mitverbietet.

Anfänge wie In der heutigen schnelllebigen Welt oder Es ist wichtig zu beachten sagen null aus und kosten dich die ersten zwei Sekunden Aufmerksamkeit.

ANPASSEN

Mach ihn zu deinem

329 Zeichen sind noch frei, und die solltest du auch nutzen

01 Deine eigenen Wörter dazu

Setz dich einmal hin und lies drei Texte, die du selbst geschrieben hast. Dann schau dir drei an, die eine KI für dich geschrieben hat. Die Wörter, die nur in der zweiten Gruppe vorkommen, hängst du hinten an die Verbotsliste.

02 Eine Sache, die du willst

Ein einziger positiver Satz darf rein, wenn er prüfbar ist. Also zum Beispiel, dass Sätze im Schnitt unter fünfzehn Wörtern bleiben sollen. Das kann er nachzählen, im Gegensatz zu klingt natürlich.

BEISPIEL FÜR DEINE ERGÄNZUNG

Sätze im Schnitt unter 15 Wörtern.
Nie diese Wörter: <deine drei bis fünf>.
Duzen, nicht siezen.

03 Was du weglassen solltest

Alles, was nach Wunsch klingt und nicht nach Regel. Also locker, sympathisch, auf den Punkt oder mit Persönlichkeit. Das sind für ein Modell keine Anweisungen, sondern Stimmungen, und es passiert damit nichts.

EHRlich DAZU

Was der Prompt **nicht** macht

Damit du weißt, wo die Grenze liegt

01 Er macht keinen guten Text aus nichts

Der Prompt räumt die Sprache auf. Wenn der Text nichts zu sagen hat, ist er danach ein aufgeräumter Text, der nichts zu sagen hat. Der Inhalt kommt weiterhin von dir.

02 Er entfernt keine Kennzeichnung

Große Anbieter markieren ihre Ausgaben inzwischen technisch, weil der AI Act das seit dem zweiten August verlangt. Diese Markierung steckt nicht in den Wörtern, und ein Schreibstil-Prompt fasst sie auch nicht an. Wer dir etwas anderes verspricht, verkauft dir etwas.

03 Er hält nicht ewig durch

In sehr langen Unterhaltungen lässt die Wirkung nach, weil die Anweisung immer weiter nach hinten rutscht. Wenn dir das auffällt, machst du einfach einen neuen Chat auf.

Wofür er wirklich gut ist.

Für alles, was jemand liest, der dich kennt. Also Kundenmails, Angebotstexte, Webseitentexte und Beiträge. Da fällt sofort auf, wenn eine Maschine formuliert hat, und genau das stellt der Prompt ab.

NÄCHSTER SCHRITT

Direkt umsetzen

Zehn Minuten, dann läuft es dauerhaft mit

01 Den Prompt von Seite 2 eintragen

Kopieren, in das zweite Feld unter Eigene Anweisungen packen, speichern. Das ist der ganze Aufwand, und ab dem nächsten Chat gilt es für alles.

02 Denselben Text zweimal schreiben lassen

Nimm eine Mail, die du sowieso schreiben musst. Einmal im alten Chat ohne die Anweisung und einmal im neuen mit. Nebeneinander siehst du in zehn Sekunden, ob es wirkt.

03 Nach einer Woche nachschärfen

Dir werden ein paar Wörter auffallen, die immer noch durchrutschen. Die hängst du an die Liste an. Dafür sind die 329 freien Zeichen da.

Du willst mehr davon?

Auf Instagram zeige ich, was bei KI neu ist und was ich davon wirklich behalte, sobald ich es selber getestet habe.

→ [@timhuck.ai auf Instagram](#)

→ www.shortmedia.agency

Der Prompt ist von mir. Angaben zu ChatGPT geprüft am 3. September 2026, die Einstellungen können sich ändern.