

WER LIEST MIT

Der Schalter, den kaum jemand sucht

Bei welchem KI-Tool deine Eingaben ins Training gehen, und wo du das umstellst

5 Jahre

darf Anthropic deine Chats im Training behalten, wenn der Schalter an ist

18 Monate

speichert Google deine Gemini-Chats standardmäßig

3 Minuten

brauchst du pro Tool, um es einmal umzustellen

Es gibt bei fast jedem Tool eine Einstellung dafür, und sie steht selten dort, wo man sie sucht.

Sie liegt meistens nicht beim Datenschutz, sondern bei den Datenkontrollen, und sie heißt auch nirgends "Training abschalten". Bei ChatGPT heißt sie "Improve the model for everyone", bei Claude "Help Improve our AI models". Wer danach nicht sucht, findet sie halt einfach nicht.

01 Die Übersicht

Auf Seite 2 steht für jedes große Tool, ob es bei Privat-Tarifen standardmäßig mitliest und wie es bei Business und API aussieht. Das ist der Unterschied, der die meisten überrascht.

02 Die genauen Wege

Ab Seite 3 steht pro Tool der komplette Klickweg zum Kopieren. Kein Suchen in Menüs, du gehst die Zeilen einfach von oben nach unten durch.

03 Was der Schalter nicht erledigt

Auf Seite 6 steht, was auch nach dem Umstellen weiter passiert. Das ist der ehrliche Teil, und den solltest du kennen, bevor du dich zu sicher fühlst.

DIE ÜBERSICHT

Wer liest bei dir standardmäßig mit

Der Tarif entscheidet, und zwar deutlicher als das Tool

TOOL	PRIVAT-TARIFE	BUSINESS, ENTERPRISE, API
ChatGPT	Free, Plus und Pro trainieren mit, solange du nichts umstellst	Business, Enterprise, Edu und API trainieren standardmäßig nicht mit
Claude	Free, Pro und Max haben einen Schalter, den du selbst setzt, auch für Claude Code	Claude for Work und die API sind getrennt geregelt
Gemini	Solange die Aktivitäten an sind, wird gespeichert und trainiert	Für Workspace-Konten gelten andere Bedingungen
Copilot	Im Privat-Konto zwei getrennte Schalter für Text und Sprache	Geschäftskunden sind vertraglich ausgenommen
Meta AI	Öffentliche Beiträge und Chats, in der EU nur per Widerspruch	—

Das Muster dahinter ist bei allen gleich.

Wer zahlt, zahlt nicht nur für Leistung, sondern auch dafür, dass nicht mitgelesen wird. Und wenn du im selben Tool zwischen deinem privaten Konto und dem Firmenkonto wechselst, wechselt damit auch die Antwort auf diese Frage.

CHATGPT

Improve the model for everyone

Gilt für Free, Plus und Pro in einem persönlichen Arbeitsbereich

DER KLICKWEG

Dein Profil

- Einstellungen
- Datenkontrollen
 - Improve the model for everyone
 - Schalter aus

01 Dein Verlauf bleibt an

Das war früher gekoppelt und ist es nicht mehr. Du kannst das Training abschalten und trotzdem deine ganzen alten Unterhaltungen behalten.

02 Sprache ist ein eigener Schalter

Der Sprachmodus wird getrennt gesteuert. Wenn du viel diktierst, stellst du den also zusätzlich um, sonst hast du nur die Hälfte erledigt.

03 Temporäre Chats sind immer draußen

Was du im temporären Chat schreibst, landet nicht im Verlauf, erzeugt keine Erinnerungen und wird nicht fürs Training genutzt. Dafür ist es danach auch weg.

Der Daumen ist die Ausnahme.

Wenn du eine Antwort mit Daumen hoch oder runter bewertest, darf die komplette Unterhaltung dazu ausgewertet werden, und zwar auch dann, wenn du das Training vorher abgeschaltet hast. Das steht so in OpenAIs eigener Hilfe.

CLAUDE

Help Improve our AI models

Gilt für Free, Pro und Max, und auch für Claude Code aus diesen Konten

DER KLICKWEG

Dein Name unten links

→ Einstellungen

→ Datenschutz

→ Help Improve our AI models

→ Schalter aus

Direkt: claude.ai/settings/data-privacy-controls

01 Fünf Jahre, wenn er an ist

Wenn du zustimmst, darf Anthropic deine Chats und Coding-Sessions in anonymisierter Form bis zu fünf Jahre in den Trainings-Pipelines behalten. Löscht du dagegen einen Chat, ist er nach 30 Tagen auch aus den Systemen raus.

02 Aus wirkt auch nach hinten

Anders als bei manchen Anbietern gilt das Abschalten nicht nur für neue Chats. Anthropic schreibt selbst, dass dann auch deine früheren Unterhaltungen nicht mehr für künftiges Training verwendet werden.

03 Incognito ist immer draußen

Ein Incognito-Chat wird nie fürs Training genutzt, auch wenn der Schalter bei dir angeschaltet ist. Das ist der schnelle Weg für eine einzelne heikle Sache, ohne dass du die Einstellung anfassen musst.

DIE ANDEREN DREI

Gemini, Copilot und Meta AI

Hier heißt die Einstellung jedes Mal anders

GEMINI

Einstellungen und Hilfe

- Aktivitäten
- Aktivitäten in Gemini-Apps aus

Direkt: myactivity.google.com/product/gemini

COPILOT, PRIVATES KONTO

App-Menü

- Profilbild
- Konto
 - Datenschutz
 - Training on conversation activity aus
 - Training on voice conversations aus

META AI, EU

Instagram

- Einstellungen und Aktivität
- Privacy Center
 - AI at Meta
 - Widerspruch einreichen

Bei Gemini schaltest du keinen Trainings-Schalter, sondern die Aktivitäten.

Sind sie aus, bleiben deine Unterhaltungen noch 72 Stunden im Konto und werden nicht fürs Training genutzt. Sind sie an, sind es standardmäßig 18 Monate, und du kannst das auf 3 oder 36 Monate stellen. Bei Copilot kannst du das Training abschalten und die Personalisierung trotzdem anlassen.

DER EHRliche TEIL

Was der Schalter nicht erledigt

Vier Sachen laufen weiter, egal wie du ihn stellst

DAS BLEIBT	WAS DAHINTERSTECKT
Bereits trainierte Modelle	Was in einem fertigen Trainingslauf drin ist, bekommt niemand wieder heraus. Das Abschalten wirkt nach vorne
Dein Daumen-Feedback	Bei ChatGPT darf die bewertete Unterhaltung trotzdem ausgewertet werden, bei Claude wird sie fünf Jahre aufbewahrt
Sicherheits-Markierungen	Wenn Anthropics Systeme einen Chat als Regelverstoß markieren, bleiben Inhalte bis zu zwei Jahre und die Bewertungen bis zu sieben Jahre
Von Prüfern gesehene Chats	Bei Gemini bleiben Unterhaltungen, die eine Person zur Prüfung gesehen hat, bis zu drei Jahre gespeichert, auch wenn du sie löschst

Und bei Meta gilt in der EU eine Besonderheit.

Der Widerspruch wirkt nur für die Zukunft. Was vor deinem Widerspruch schon ins Training gegangen ist, holt der Widerspruch nicht zurück. Also lieber einmal zu früh widersprechen als einmal zu spät.

NÄCHSTER SCHRITT

Direkt umsetzen

Du brauchst dafür kein Zusatztool und keinen Anwalt

01 Schreib deine drei Tools auf

Nimm die drei, in die wirklich Kundendaten reingehen, und nicht die zwölf, die du mal getestet hast. Meistens sind es ohnehin nur zwei.

02 Geh pro Tool den Klickweg durch

Die Wege stehen auf Seite 3 bis 5. Und prüf dabei den Tarif, in dem du gerade angemeldet bist, weil die Antwort im Privat-Konto anders ausfällt als im Firmenkonto.

03 Setz dir eine Erinnerung auf in drei Monaten

Die Anbieter ändern das still, und du bekommst dazu keine Mail. Einmal im Quartal nachsehen reicht völlig.

Du willst solche Sachen mitbekommen, ohne danach suchen zu müssen?

Ich zeige auf Instagram und TikTok, was mit Claude, ChatGPT und den anderen Tools gerade geht, und die Anleitung dazu gibt es jedes Mal als PDF.

→ Instagram: @timhuck.ai

→ TikTok: @tim_huck_ai

→ www.shortmedia.agency

Angaben geprüft am 9. September 2026. ChatGPT nach OpenAIs Hilfeartikeln zur Datennutzung und zu Verlauf und Training. Claude nach Anthropic's Privacy Center, Artikel zu den Model-Improvement-Einstellungen vom 3. August 2026 und zur Speicherdauer vom 1. Juli 2026. Gemini nach Googles Hilfe zum Privacy Hub und zu Aktivitäten in Gemini-Apps. Copilot nach Microsofts Support-Seiten zu den Datenschutzeinstellungen. Meta nach den Hinweisen deutscher Datenschutzbehörden zum Widerspruch. Die Anbieter ändern diese Einstellungen ohne Ankündigung, prüf sie deshalb bei Gelegenheit selbst nach.