

Praktische KI-Ideen für den Alltag

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst kein Zukunftsthema mehr. Immer mehr Menschen nutzen sie im Alltag, oft ohne es zu merken. KI kann beim Schreiben von Texten helfen, Ausflugsideen liefern, Rezepte vorschlagen oder Fragen rund um Smartphone und Computer beantworten.

Mit kostenlosen KI-Assistenten wie ChatGPT, Microsoft Copilot, Google Gemini, www.Claude.ai oder Perplexity können Sie einfach Fragen stellen, ähnlich wie in einem Gespräch. Wir zeigen Ihnen einige praktische Beispiele, wie KI den Alltag erleichtern kann.

Wichtig: Geben Sie keine sensiblen persönlichen Daten wie Passwörter, Bankdaten oder Gesundheitsinformationen ein. Prüfen Sie die Antworten kritisch und holen Sie bei wichtigen Entscheidungen fachlichen Rat ein.

Texte schreiben

Holen Sie sich beim Formulieren von Geburtstagswünschen, E-Mails oder Briefen Unterstützung. KI-Assistenten können Texte von Grund auf verfassen, bestehende Texte korrigieren oder Vorschläge für eine freundlichere und verständlichere Formulierung machen.

Beispiele:

- Schreibe einen herzlichen Geburtstagsgruss für meinen Enkel zum 18. Geburtstag.
- Korrigiere diesen Text und verbessere die Rechtschreibung: (Fügen Sie hier Ihren Text ein)
- Formuliere diese E-Mail freundlicher: (Fügen Sie hier Ihren Text ein)

Tipp: Je genauer Sie Ihr Anliegen beschreiben, desto besser fällt die Antwort aus.

Rezepte finden

Sie wissen nicht, was Sie heute kochen sollen? KI-Assistenten können aus vorhandenen Zutaten Rezeptvorschläge erstellen, Menüs zusammenstellen oder Rezepte an besondere Ernährungsbedürfnisse anpassen.

Beispiele:

- Ich habe Kartoffeln, Lauch, Käse und Karotten zuhause. Was könnte ich daraus kochen?
- Wie kann ich dieses Rezept für vier Personen auf zwei Personen umrechnen?
- Mache mir einen Menüvorschlag für ein Sonntagsessen mit meinen drei Enkeln.

Tipp: Je genauer Sie Ihre Zutaten, Vorlieben oder Anforderungen beschreiben, desto besser passen die Vorschläge zu Ihren Wünschen.

Ausflüge planen

Sie möchten etwas unternehmen, wissen aber noch nicht was? KI-Assistenten liefern Ideen für Ausflüge, Wanderungen, Museumsbesuche oder andere Freizeitaktivitäten. Dabei können Sie Wünsche wie Region, Jahreszeit, Wetter oder Mobilität direkt angeben.

Beispiele:

- Schlage mir drei schöne Halbtagesausflüge im Kanton Luzern vor, die rollstuhlgängig sind.
- Welche Ausflugsziele eignen sich bei schlechtem Wetter in der Zentralschweiz für Senioren?
- Empfehl mir eine einfache Wanderung im Kanton Luzern mit Einkehrmöglichkeit und guter ÖV-Anbindung.

Tipp: Geben Sie möglichst viele Informationen an, beispielsweise Ihre Region, die gewünschte Dauer, das Verkehrsmittel oder ob der Ausflug barrierefrei sein soll. So erhalten Sie passendere Vorschläge.

Technikprobleme lösen

Das Smartphone macht plötzlich etwas Unerwartetes? Eine Fehlermeldung erscheint auf dem Computer? KI-Assistenten können technische Fragen verständlich erklären und Schritt-für-Schritt-Anleitungen liefern. Oft erhalten Sie schneller Hilfe, als wenn Sie lange im Internet nach einer Lösung suchen.

Beispiele:

- Wie speichere ich ein Foto aus WhatsApp auf meinem iPhone? Erkläre es Schritt für Schritt.
- Mein WLAN funktioniert nicht mehr. Was könnte ich ausprobieren?
- Mein Enkel ist derzeit in Kanada. Wie kann ich mit ihm telefonieren, ohne mein Prepaid-Guthaben zu strapazieren?

Tipp: Beschreiben Sie das Problem möglichst genau. Nützlich sind Angaben zum Gerät (z. B. iPhone, Samsung oder Windows-PC) und zur Fehlermeldung. So erhalten Sie präzisere Antworten.

Kreative Ideen sammeln

Ob für ein Hobby, eine Feier oder ein persönliches Projekt: KI-Assistenten unterstützen dabei, neue Ideen zu entwickeln und geben kreative Impulse. Sie unterstützen beim Schreiben von Geschichten oder liefern Bastel- und Geschenkideen.

Beispiele:

- Ich interessiere mich für Handlettering. Gib mir zehn schöne Sprüche zum Thema Freundschaft.
- Welche Bastelideen eignen sich für einen regnerischen Nachmittag mit meinem 5-jährigen Enkel?
- Hilf mir, ein Quiz für ein Familientreffen mit Fragen über die Schweiz zu erstellen.

Tipp: Sind Sie mit dem Ergebnis nicht zufrieden? Lassen Sie sich ruhig weitere Ideen anzeigen oder bitten Sie um Varianten. So finden Sie leichter etwas, das zu Ihnen passt.

Gesundheit und Bewegung

Möchten Sie sich mehr bewegen oder etwas für Ihre Gesundheit tun? KI-Assistenten geben Anregungen für Bewegung, Entspannung und einen aktiven Alltag. Sie helfen dabei, neue Ideen zu finden und Routinen zu entwickeln.

Beispiele:

- Schlage mir tägliche Bewegungsübungen vor, die ungefähr 15 Minuten dauern.
- Welche Entspannungsübungen eignen sich bei Stress oder Schlafproblemen?
- Gib mir Ideen für ein Gedächtnistraining, das ich zuhause durchführen kann.

Wichtig: KI ersetzt keine medizinische Beratung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen zur Behandlung sollten Sie sich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine andere Fachperson wenden.

Tipp: Wenn Sie Ihre persönlichen Voraussetzungen beschreiben, beispielsweise Ihr Alter, Ihre Mobilität oder Ihre Interessen, erhalten Sie passendere Vorschläge.

Wissen verständlich erklärt bekommen

Sie möchten etwas nachschlagen, einen Begriff besser verstehen oder sich über ein Thema informieren? KI-Assistenten erklären Informationen verständlich und fassen komplizierte Inhalte in einfacher Sprache zusammen. So erhalten Sie oft schneller einen Überblick, ohne lange suchen zu müssen.

Beispiele:

- Was bedeutet der Begriff Künstliche Intelligenz?

- Erkläre mir diesen Fachartikel in einfachen Worten: (Artikel einfügen)
- Was ist der Unterschied zwischen einem Tablet und einem Laptop?

Wichtig: KI kann sich irren und gelegentlich falsche oder veraltete Informationen liefern. Prüfen Sie wichtige Angaben deshalb immer anhand vertrauenswürdiger Quellen oder bei einer Fachperson.

Tipp: Wenn Ihnen eine Antwort zu kompliziert erscheint, können Sie nachfragen: «Erkläre es mir einfacher» oder «Gib mir ein praktisches Beispiel».

Erinnerungen und Lebensgeschichten festhalten

Jeder Mensch trägt einen grossen Schatz an Erinnerungen mit sich. Nutzen Sie KI-Assistenten, um Erlebnisse, Familiengeschichten oder persönliche Erinnerungen aufzuschreiben und in eine schöne Form zu bringen. Sie unterstützen beim Strukturieren, Formulieren und Ergänzen von Texten.

Beispiele:

- Hilf mir, einen Text über meine Schulzeit in Schüpfheim zu schreiben.
- Welche Fragen kann ich beantworten, um meine Lebensgeschichte festzuhalten?
- Erstelle eine Übersicht der wichtigsten Stationen meines Lebens anhand dieser Notizen: (Notizen einfügen)

Tipp: Sie müssen nicht alles perfekt formulieren. Schreiben Sie Ihre Erinnerungen einfach so auf, wie sie Ihnen in den Sinn kommen.