

■ **KI im Alltag: 10 Regeln, damit sie dir hilft und nicht schadet.**

① **Keine Geheimnisse eintippen**

Passwörter, IBAN, Ausweis- und Sozialversicherungsnummer oder Befunde haben im Chat nichts verloren. Faustregel: Was du nicht auf eine Postkarte schreiben würdest, bleibt draußen.

② **Training ausschalten**

Viele Dienste lernen aus deinen Gesprächen. Bei ChatGPT: **Einstellungen > Datenkontrollen > „Das Modell für alle verbessern“** aus. Andere Dienste haben ähnliche Schalter.

③ **KI irrt sich, und klingt dabei sicher**

Erfundene Fakten heißen **Halluzination**. Zahlen, Zitate, Quellen und Paragraphen deshalb immer nachprüfen, bevor du dich darauf verlässt.

④ **Gesundheit, Recht, Geld: zweite Meinung, nicht letzte**

KI hilft dir, Fragen vorzubereiten und Fachwörter zu verstehen. Entscheiden tust du mit Ärztin, Anwalt oder Bank.

⑤ **Stimmen und Videos können gefälscht sein**

Mit KI lassen sich Stimmen und Gesichter nachmachen (**Deepfake**). Bei Geldbitten: Codewort fragen, selbst zurückrufen. diecoderei.at/codewort

⑥ **Erst fragen, dann hochladen**

Fotos von Kindern, Freunden oder Kollegen nicht ohne deren Zustimmung in KI-Apps laden oder verändern lassen.

⑦ **Arbeit bleibt Arbeit**

Kunden- und Firmendaten nur in KI-Werkzeugen, die dein Arbeitgeber erlaubt. Nie im privaten Konto.

⑧ **Echte Apps, gut geschützt**

Lade KI-Apps nur vom offiziellen Anbieter, es gibt Nachahmer mit ähnlichen Namen. Dein KI-Konto bekommt ein eigenes Passwort und **2FA**.

⑨ **Zugriff nur so viel wie nötig**

Darf eine KI Mails lesen, einkaufen oder Dateien öffnen, können versteckte Befehle in Webseiten sie austricksen (**Prompt-Injection**). Kaufen und Senden immer selbst bestätigen.

⑩ **Kinder begleiten**

ChatGPT ist laut Nutzungsbedingungen ab 13 Jahren erlaubt, unter 18 nur mit Zustimmung der Eltern. Am besten gemeinsam ausprobieren und über Fehler der KI reden.

Der Merksatz

KI ist wie eine flinke Praktikantin: schnell, hilfsbereit und manchmal völlig daneben. Du schaust drüber, du entscheidest.