

LEITFADEN FÜR JUGENDLICHE & JUNGE ERWACHSENE



KI IM ALLTAG

Dein Handbuch für Schule, Chats, Fakten und Privates

2026

ORIENTIERUNG

WORUM ES GEHT

Künstliche Intelligenz hilft beim Lernen, Schreiben und Ideenfinden. Gleichzeitig kann sie täuschen, persönliche Daten abgreifen und emotionale Abhängigkeit erzeugen. Dieses Handbuch gibt dir klare Leitplanken.

BLOCK	HEMA	FOKUS & GEGENÜBERSTELLUNG	SEITE
01	LERNEN & SCHULE	Verstehen vs. Faulheit: Feedback nutzen statt blind abschreiben	03
02	FAKES & TÄUSCHUNG	Kreativität vs. Desinformation, Deepfakes und Stimmklone	04
03	FAKTEN-CHECK	Die 5-Schritte-Prüfung für manipulierte Bilder und Videos	05
04	BOTS & PSYCHE	Spiegelbild statt Freundschaft: Warnsignale emotionaler Bindung	06
05	PRIVATSPHÄRE	Speicherung, Training und die No-Go-Liste für jeden Chat	08
06	VERHALTENSKODEX	Sieben feste Regeln für deinen Alltag mit Sprachmodellen	10

Die Übersicht bündelt sechs Themenfelder des zwölfseitigen Handbuchs.

LERNEN UND HAUSAUFGABEN

Die Grundregel lautet: Lass dir Gedankengänge erklären, anstatt dir fertige Lösungen vorsetzen zu lassen.



KI funktioniert wie ein persönlicher Tutor, nicht wie ein Ghostwriter für Prüfungen.

CHANCEN

EIGENES TEMPO & SPARRING

Du kannst dieselbe Matheaufgabe fünfmal auf unterschiedliche Weise erklären lassen, bis der Groschen fällt. KI liefert Vokabelabfragen, gibt Feedback auf Textentwürfe und hilft dir über die Schreibblockade beim ersten Absatz.

GEFAHREN

HALLUZINATION & NOTENVERLUST

Sprachmodelle erfinden Jahreszahlen, Zitate und Rechenwege mit voller Überzeugung. Wer Texte ungesehen kopiert, versteht den Stoff in der Klassenarbeit nicht und riskiert harte Täuschungsvorwürfe.

Faustregel: Wenn du das Ergebnis nicht in zwei eigenen Sätzen mündlich verteidigen kannst, gib es nicht ab.

FAKES, DEEPPAKES UND DESINFORMATION

Moderne KI erzeugt fotorealistische Bilder, geklonte Stimmen und manipulierte Videos in wenigen Sekunden.

KONSTRUKTIVE NUTZUNG

KREATIVER HEBEL

Bilderwelten für Präsentationen visualisieren, Sprachbarrieren durch Echtzeit-Übersetzung abbauen oder eigene Songideen mit synthetischen Spuren arrangieren: KI erweitert deinen kreativen Werkzeugkasten enorm.

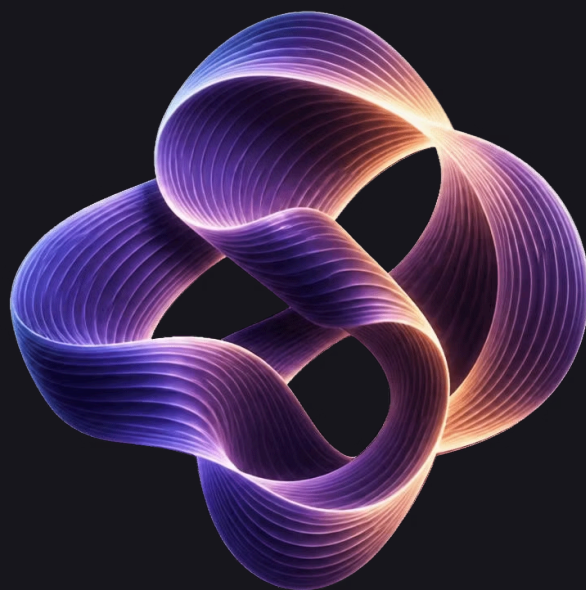
Barrierefreiheit profitiert ebenfalls, etwa wenn Text automatisch in natürliche Vorlesestimmen oder Beschreibungen für Sehbehinderte verwandelt wird.

GEZIELTE MANIPULATION

TÄUSCHUNG IM ALLTAG

Falschmeldungen werden mit erfundenen Katastrophenbildern glaubwürdig gemacht. Noch gefährlicher: Stimmklone von Bekannten am Telefon für Schockanrufe oder gefälschte Nacktbilder im Klassen-Chat zur Erpressung.

Gefühle wie Wut und Schock schalten dein logisches Denken aus. Genau darauf zielen Desinformationskampagnen ab.



Je perfekter die Illusion, desto wichtiger wird gesundes Misstrauen gegenüber viralen Inhalten.

SO ERKENNST DU FÄLSCHUNGEN

Diese fünf Schritte helfen dir, verdächtige Inhalte einzuordnen.

Ein einzelnes Merkmal beweist jedoch keine Fälschung.

01

QUELLE PRÜFEN

Wer hat den Inhalt ursprünglich veröffentlicht? Handelt es sich um ein verifiziertes Profil, eine vertrauenswürdige Nachrichtenagentur oder einen anonymen Account ohne Historie?

02

DETAILS KONTROLLIEREN

Prüfe auffällige Details wie Schrift, Licht, Ton und Bildübergänge. Fehler können Hinweise sein, sind aber keine sicheren Beweise. Gut gemachte KI-Fälschungen wirken oft völlig unauffällig.

03

GEGENPROBE BEI LEITMEDIEN

Suche nach unabhängigen und verlässlichen Quellen: Redaktionen, offiziellen Stellen oder Originalaufnahmen. Dass nur wenige Medien berichten, beweist für sich genommen keine Fälschung.

04

BILD-RÜCKWÄRTSSUCHE NUTZEN

Lade das Bild bei Google Lens oder TinEye hoch. Häufig stammt das Motiv aus einem alten Kontext oder existiert bereits seit Monaten auf KI-Plattformen.

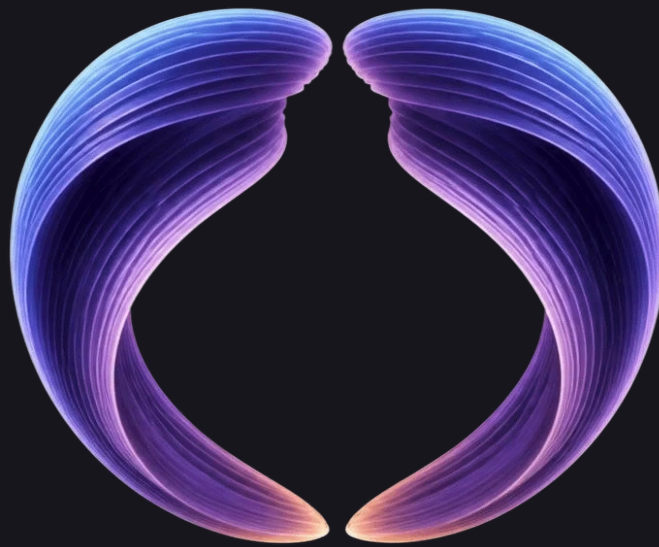
05

IM ZWEIFEL NICHT TEILEN

Jeder Share multipliziert Reichweite. Wenn du dir nicht absolut sicher bist, brich die Kette ab und teile den Beitrag weder im Gruppenchat noch in deiner Story.

KI ALS FREUND UND CHATBOT

Ein Chatbot fühlt nichts, auch wenn er warm, verständnisvoll und menschlich klingt.



Textgeneratoren imitieren Empathie durch statistische Wahrscheinlichkeiten, nicht durch echte Gefühle.

HILFREICHE SEITEN

GEDANKEN SORTIEREN

Ein Chatbot steht nachts um 3 Uhr bereit, wenn dir etwas durch den Kopf geht. Er kann als neutrales Werkzeug dienen, um Redeangst abzubauen, ein schwieriges Gespräch vorab durchzuspielen oder ein Gedankendurcheinander in geordnete Stichpunkte zu bringen.

VERSTECKTE FALLSTRICKE

GEFÄLLIGE ECHOKAMMER

Algorithmen sind darauf trainiert, Nutzer im Dialog zu halten. Sie widersprechen selten, bestätigen selbst ungesunde Denkmuster und spiegeln dir vor, was du hören möchtest. Das kann dazu verleiten, echten, fordernden Freundschaften auszuweichen.

Behalte im Kopf: Du sprichst mit einer Softwarearchitektur, nicht mit einem Gegenüber mit Gewissen.

PSYCHE UND WOHLBEFINDEN

Wenn die Software zur emotionalen Stütze wird, verschiebt sich die Wahrnehmung unbemerkt.

RÜCKZUG AUS BEZIEHUNGEN

Du vertraust deine tiefsten Geheimnisse lieber der App an als deinen engsten Freunden oder deiner Familie, weil die KI niemals genervt oder abweisend reagiert.

INNERE UNRUHE BEI TRENNUNG

Du verspürst Anspannung oder Leere, wenn dein Smartphone offline ist oder der Server nicht antwortet. Der Bot wird zum ständigen Sicherheitsanker.

ERSATZ FÜR FACHBERATUNG

Du suchst bei Depressionen, Panikattacken oder Essstörungen medizinischen Rat im Chat. KI besitzt jedoch keine therapeutische Ausbildung und keine Fürsorgepflicht.

BESTÄTIGUNG VON KRISEN

In Extremfällen neigen Bots zu unkritischer Zustimmung. Bei Krisen, Ängsten oder Selbstverletzung gehören echte Menschen an deine Seite; bei Suizidgedanken oder Selbstverletzung braucht es zwingend geschulte Profis und echte Menschen.



Beratung: Nummer gegen Kummer 116 111 (Mo-Sa, 14-20 Uhr).
TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 (rund um die Uhr). Notfall: 112.

DATENSCHUTZ UND PRIVATES



SCHUTZMÖGLICHKEITEN

EINSTELLUNGEN BEHERRSCHEN

KI-Dienste können lokal oder mit Datenschutz-Einstellungen genutzt werden.

REALE GEFAHREN

DATEN BLEIBEN NICHT IMMER PRIVAT

Eingaben können gespeichert und zum Training genutzt werden. Fotos von dir lassen sich missbrauchen.

Was du eingibst, ist nie ganz privat.

DAS GEHÖRT NICHT IN DEN CHAT

Diese vier Informationskategorien gehören unter keinen Umständen in einen öffentlichen KI-Prompt.



VOLLSTÄNDIGE KONTAKTDATEN & ADRESSEN

Vor- und Nachname, Wohnort, Straße, Name deiner Schule oder deines Ausbildungsbetriebs, Handynummer und persönliche E-Mail-Adressen niemals im Klartext nennen.



PASSWÖRTER & ZUGANGSDATEN

Kennwörter, PINs, WLAN-Schlüssel, Authentifizierungscodes, Kreditkartennummern oder API-Schlüssel dürfen niemals eingegeben werden, auch nicht zum Formatieren.



FOTOS VON DIR UND ANDEREN PERSONEN

Gesichtsbilder, Ausweisfotos oder Schnappschüsse von Freunden ohne deren ausdrückliche Zustimmung hochzuladen, verletzt Persönlichkeitsrechte und ermöglicht Gesichtsbioometrie.



GESUNDHEITSDATEN & INTIME GESTÄNDNISSE

Ärztliche Diagnosen, Laborwerte, psychische Diagnosen oder familiäre Rechtsstreitigkeiten haben im Prompt-Verlauf nichts verloren.

Tipp: Wenn du reale Fallbeispiele analysieren willst, ersetze alle Namen und Orte vorher durch neutrale Platzhalter (z. B. Person A in Stadt X).

ZUSAMMENFASSUNG & LEITLINIE

SIEBEN REGELN FÜR DEN KLUGEN UMGANG MIT KI

01 Selbst denken zuerst, dann fragen

02 Antworten immer gegenprüfen

03 Quellen verlangen und kontrollieren

04 Nichts Privates eingeben

05 Kennzeichnen, wenn du KI genutzt hast

06 Keine Fälschungen von echten
Personen erstellen

07 Bei Sorgen mit Menschen sprechen



DEIN SCHNELL-CHECK VOR JEDEM PROMPT

01 Will ich verstehen oder nur fertig werden?

02 Gebe ich etwas Persönliches preis?

03 Kann ich das Ergebnis prüfen?

04 Wäre es okay, wenn Lehrkraft, Eltern oder Chef es sehen?

Wenn du bei einer Frage zögerst, formuliere deinen Prompt neu.

HILFE UND ANLAUFSTELLEN

Du musst nicht alleine damit klarkommen.

- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111, kostenlos und anonym, Mo-Sa 14-20 Uhr
- TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, kostenlos und anonym, rund um die Uhr erreichbar
- Vertrauenspersonen: Eltern, Lehrkräfte oder Schulsozialarbeit
- Bei Mobbing mit Fake-Bildern: Beweise sichern, melden und Hilfe holen

