

Was weiß die KI über mich?

So findest du es heraus – in 5 Schritten

KI-Systeme erkennen Muster in deinem Chat-Verhalten, oft bevor du sie selbst wahrnimmst. Diese Checkliste hilft dir herauszufinden, was die KI bereits über dich weiß – und wie du das gezielt für dich nutzen kannst.

01 Erinnerungsfunktion prüfen

Öffne die Einstellungen in ChatGPT oder Claude und schau, ob die Erinnerungsfunktion aktiv ist. Prüfe, was bereits gespeichert ist. Bei ChatGPT gibt es zwei Varianten: spezifische Erinnerungen und das vollständige Chat-übergreifende Gedächtnis. Für den Business-Kontext empfiehlt sich die selektive Variante.

Ziel: Du weißt, welche Daten die KI bereits über dich gespeichert hat.

02 KI direkt fragen

Stelle der KI diese Frage: "Was weißt du über mich, das ich selbst vielleicht nicht über mich weiß?" Akzeptiere nicht die erste Antwort, sie ist oft noch oberflächlich. Hake nach: "Was noch? Geh tiefer." Funktioniert am besten nach mehreren Monaten aktiver Nutzung.

Ziel: Du bekommst einen Spiegel deiner Verhaltensmuster vorgehalten.

03 Blinde Flecken aufdecken

Gib ein fertiges Konzept, einen Plan oder eine Präsentation in die KI ein und stelle diese Fragen: "Was habe ich übersehen?", "Welche Fragen könnte das Publikum stellen?", "Was kommt vor mir in der Wertschöpfungskette, wo könnte KI helfen?"

Ziel: Du erkennst, wo dein Denken automatisch Lücken lässt.

04 Kommunikation analysieren lassen

Wähle einen E-Mail-Verlauf oder Chat mit einer Person, mit der die Kommunikation manchmal schwierig ist. Gib ihn in die KI und frage: "Was steht zwischen den Zeilen? Wo liegt das Konfliktpotenzial? Welcher Kommunikationstyp ist mein Gegenüber?"

Ziel: Du verstehst, warum manche Gespräche zäh sind und andere nicht.

05 Eigene Chat-Muster reflektieren

Beobachte dich eine Woche lang in deiner KI-Nutzung: Wann fragst du nach? Wann brichst du ab? Welche Themen delegierst du immer, welche nie? Schreibe drei Muster auf, die dir auffallen.

Ziel: Du erkennst dein unbewusstes Verhalten im Umgang mit KI.

Manuela Machner

KI-Expertin, Unternehmensberaterin & Keynote-Speakerin mit Fokus auf KI im Tourismus und KMU-Umfeld.

www.kinet.ai

Eliot Mannoia

Digitaler Psychologe & Autor von "Friction". Er untersucht, wie Technologie unser Denken und Entscheiden beeinflusst.

www.brandkarma.at