KI-Arbeitsprofile bauen

Was sind KI-Arbeitsprofile?

Projekte sind Ordner im KI-Tool, in denen Dateien und Anweisungen zu einem Thema liegen.

Beispiel: Mein Projekt „KI-Lernreise“ kennt alle Info-Sheets und Folien und hilft bei Mails, LinkedIn-Posts und Konzeptfragen.

Assistenzen sind „Unterbots“ mit Rolle, Infos, Abläufen und Rückfragen, die dir eine wiederkehrende Aufgabe abnehmen.

*Beispiel: „Du bist Veranstaltungsplaner*in und erstellst mit mir eine Checkliste. Frag zuerst nach Datum und Ort.“*

Skills sind kleine Anweisungen, die für viele Arbeitsprozesse gelten. Sie aktivieren sich selbst, wenn Triggerwörter auftauchen.

Beispiel: Gender-Regeln, die automatisch greifen, sobald du einen Text schreibst.

(Echte) Agentische KI sind komplexe Systeme, die selbst Strategien entwickeln und Tools eigenständig einsetzen. NUR für Fortgeschrittene und bezahlpflichtig, z. B. **ChatGPT Work** und **Claude Cowork**. Mehr dazu: www.juliajunge.de/agentische-ki *Verwirrend: Copilot, Langdock und andere nennen auch einfache Assistenzen „Agenten“.*

So heißen die Funktionen in den gängigen Tools

TOOL	PERSÖNLICHE ANWEISUNGEN (überall gratis)	PROJEKT	ASSISTENZ	SKILLS
ChatGPT	**Einstellungen > Personalisierung**	**Projekte** auch gratis Gratis: höchstens 5 Dateien pro Projekt	**CustomGPTs** Wird am 11.12.2026 abgeschaltet	**Skills** nur bezahlt Ab der Plus-Lizenz
Microsoft 365 Copilot (Basic) ohne Copilot-Zusatzlizenz Freischaltung durch die IT-Administration	**Einstellungen > Personalisierung > Anpassen von Copilot**	**Notizbücher**	**Agents** Mit Firmendaten nur mit Lizenz	**Skills** angekündigt
Langdock nur bezahlt 7 Tage Testzugang	**Kontoeinstellungen > Custom Instructions**	**Projekte**	**Agenten**	**Skills**
Claude	**Einstellungen > Konto > Anweisungen**	**Projekte** auch gratis Gratis: höchstens 5 Projekte		**Skills** auch gratis Unter Anpassen > Skills
Mistral Vibe	**Kontext > Anweisungen** Memory unter Datenschutz	**Projekte** auch gratis Gratis: höchstens 2 Projekte		**Skills** auch gratis

Stand: Oktober 2026. Die Anbieter ändern ihre Angebote häufig.

Autorin: Julia Junge · Stand: 29. Oktober 2026 · keine Gewähr

CC BY SA

Schritt für Schritt zur eigenen Assistenz

1

Entdecke Use Cases

Welche Aufgabe wiederholt sich? Was fragen Kolleg*innen dich ständig? Wo denkst du: „Das müsste mir doch KI abnehmen können…“?

2

Plane mit dem Canvas

Kläre Aufgabe und Ziel, wer die Assistenz nutzt, welchen Input sie bekommt, welche Zwischenschritte sie macht, was herauskommen soll und welche Regeln gelten.

3

Lass die KI den Prompt schreiben

Kombiniere einen Start- und einen Ziel-Baustein aus dem Prompt-Baukasten. Die KI schlägt dir auch vor, welches Wissen und welche Beispiele du hinterlegen solltest.

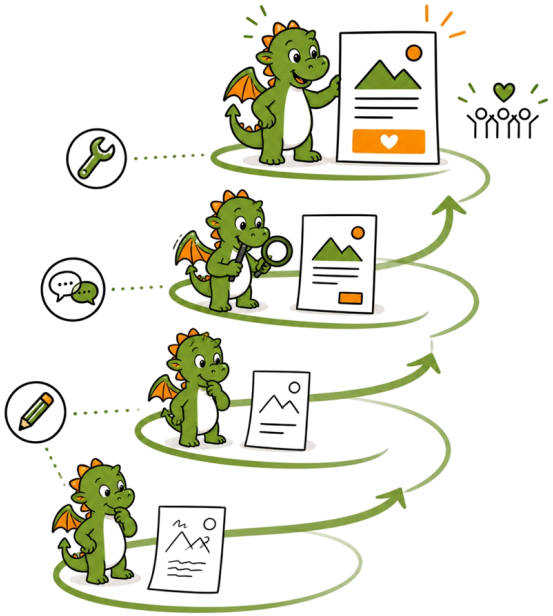
4

Testen, teilen, verbessern

Speichere das Ergebnis als Assistenz, Projekt oder Skill. Teste es im Alltag, teile es mit anderen und verbessere es Schritt für Schritt.

4 Tipps, damit es schneller geht

- ★ **Erst planen, dann prompten:** Fülle zuerst das Canvas aus und gib es mit Start-Baustein B an die KI. So musst du weniger erklären.
- ★ **Reden statt schreiben:** Beantworte die Fragen der KI per Spracheingabe. So erzählst du von selbst mehr Details.
- ★ **Frag, was fehlt:** Lass dir von der KI sagen, welche 3 Infos sie braucht, um die Aufgabe zu erledigen.
- ★ **Nach guten Arbeitssessions zusammenfassen:** Mit Start-Baustein C machst du aus einem gelungenen Chat eine neue oder bessere Assistenz.



Autorin: Julia Junge · Stand: 29. Oktober 2026 · keine Gewähr

Canvas: So planst du deine Assistenz

1 Aufgabe & Ziel

Was soll die Assistenz tun?
Was bringt sie dir?
(z.B. Zeit, Klarheit, Routine)



2 Nutzer*in

Wer nutzt die Assistenz?
Welche Kenntnisse bringt die Person mit?



→
→
→
→

3 Input

Welche Informationen oder Dateien braucht die Assistenz?



→
→
→
→
→

4 Zwischenschritte

Gibt es Rückfragen oder mehrere Teilschritte?



1.
2.
3.

5 Output

Wie soll das Ergebnis aussehen? ggf. mit Beispielen



→
→
→
→

6 Regeln

Wie soll sich die Assistenz verhalten?
Was darf sie, was nicht?



→
→
→

Autorin: Julia Junge · Stand: 29. Oktober 2026 · keine Gewähr

Prompt-Baukasten: Lass dir von der KI helfen

Kopiere **einen Start-Baustein** und **einen Ziel-Baustein** untereinander in einen neuen Chat. Start C fügst du am Ende eines guten Chats ein.

Start A: Ich fange neu an

```
# Aufgabe
Hilf mir zu klären, was meine KI-Assistenz tun soll
und welche Infos sie braucht oder erfragen soll.

# Regeln
Stelle immer nur eine Frage auf einmal, höchstens
5. Erfrage auch nötiges Fachwissen oder biete
eine Recherche an. Die letzte Frage ist, ob die KI
noch etwas Besonderes wissen soll.
```

Start B: Ich habe das Canvas ausgefüllt

```
# Aufgabe
Hier ist mein ausgefülltes Canvas für eine KI-
Assistenz: [Text einfügen oder Foto hochladen]

# Regeln
Prüfe es auf Lücken und Widersprüche. Stelle
höchstens 3 Rückfragen, immer nur eine
auf einmal.
```

Start C: Ich hatte einen guten Chat

```
# Aufgabe
Fasse den Arbeitsprozess in diesem Chat
zusammen: Ziel, Schritte, nötige Infos und
Rückfragen, meine Korrekturen, Ergebnis.

# Regeln
Übernimm nur, was sich bewährt hat. Mach aus
meinen Korrekturen Regeln. Stelle höchstens 3
Rückfragen, immer nur eine auf einmal.
```

+

Ziel 1: Instruktion für CustomGPT, Projekt oder Agent

```
# Output
Recherchiere zuerst im Internet aktuelle Infos dazu, was gute Assistenz-
Prompts ausmacht. Erzeuge dann eine kopierfähige Instruktion in Raw
Markdown mit höchstens 7.500 Zeichen. Schlage vor, welche Dokumente
ich als Wissensbasis oder Beispiele hinterlegen sollte.
```

Ziel 2: Skill-Datei

```
# Output
Recherchiere zuerst im Internet aktuelle Infos dazu, wie gute Skills
aufgebaut sind. Erzeuge dann eine Skill-Datei SKILL.md zum
Herunterladen: oben name und description (wann der Skill sich
aktivieren soll, mit Triggerwörtern), darunter knappe Anweisungen.
Schlage vor, welche Vorlagen oder Beispiele ich als zusätzliche Dateien
beilegen sollte.
```

Und dann: Kopiere die Instruktion beim CustomGPT, Projekt oder Agenten ins Feld für Anweisungen. Die Skill-Datei lädst du in den Einstellungen unter Skills hoch oder speicherst sie direkt aus dem Chat, wenn dein Tool das anbietet.

Viele gute Beispiele für Assistenz-Prompts findest du bei Felix Schlenther unter ai-first.ai/ai-assistenten (Gratis-Registrierung erforderlich)

> Alle Bausteine zum Kopieren: juliajunge.de/go/arbeitsprofile

Autorin: Julia Junge · Stand: 29. Oktober 2026 · keine Gewähr