Registrierung bei ChatGPT mit E-Mail

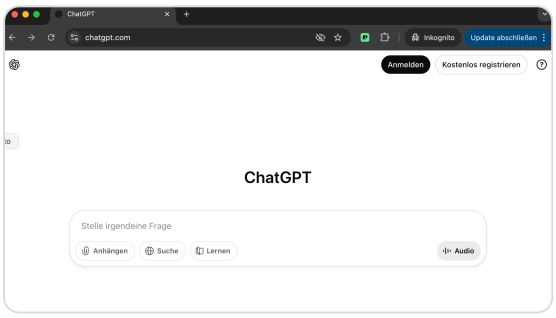


Dieses Handout führt dich Schritt für Schritt durch die **Registrierung** und die **wichtigsten Grundeinstellungen** von ChatGPT.

Registrierung bei ChatGPT

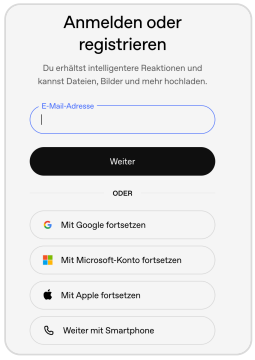
1 Offizielle Seite öffnen

Öffne chatgpt.com oder lade die App im Store. Es gibt viele Fake-Seiten – nutze immer die offizielle. Klicke dann oben rechts auf **Kostenlos registrieren**.



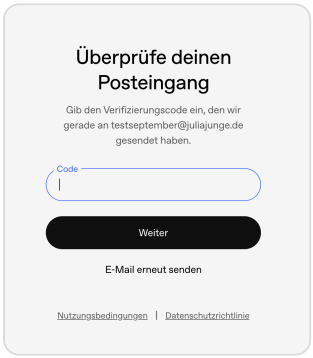
2 E-Mail-Adresse eingeben

Trag deine E-Mail-Adresse ein und klicke auf **Weiter**. Danach vergibst du ein neues **Passwort**. Möglich wäre auch ein Google-, Microsoft- oder Apple-Konto.



3 E-Mail-Adresse bestätigen

ChatGPT schickt dir eine Mail mit einem **Code**. Trag ihn ein und klicke auf **Weiter**.





4 Name und Geburtstag

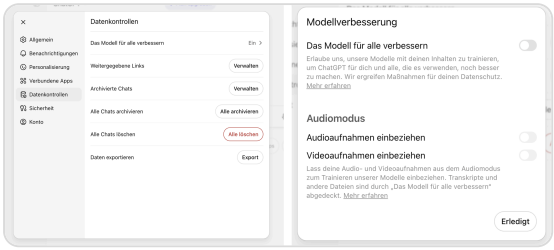
Der Name darf auch ausgedacht sein. Beim Geburtstag musst du **über 18** sein. Mit **Weiter** stimmst du den Nutzungsbedingungen zu.



Grundeinstellungen

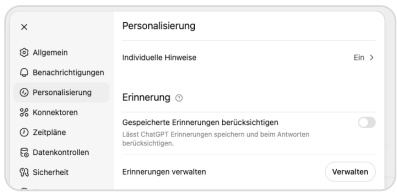
1 Training ausschalten

Profilbild → Einstellungen → Datenkontrollen → Das Modell für alle verbessern: Schalte es unbedingt aus. Dann werden deine Chats nicht zum Training künftiger Modelle verwendet. Dann **Erledigt**.



2 Erinnerungen ausschalten

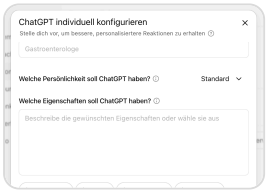
Einstellungen → Personalisierung, oben unter **Erinnerung**: **Gespeicherte Erinnerungen berücksichtigen**. Ich empfehle, das auszuschalten. Wenn du die Erinnerungen doch nutzt: Räum sie unter **Erinnerungen verwalten** regelmäßig auf.



3 Benutzerdefinierte Anweisungen einrichten

Einstellungen → Personalisierung, weiter unten **Benutzerdefinierte Anweisungen**: Oben schreibst du, wie ChatGPT antworten soll (z. B. einfache Sprache, kritisch, mit Beispielen). Darunter folgen **Spitzname**, **Beruf** und **Mehr über dich** (z. B. Organisation, Zielgruppe).

Ausführliche Anleitung: juliajunge.de/custom-instruction



Was ChatGPT kann

Im Gratis-Plan ist alles nur begrenzt nutzbar.

SUCHE UND DEEP RESEARCH

Websuche mit Quellen. **Deep Research** recherchiert ausführlich und fasst alles in einem Bericht zusammen.

CANVAS

Bearbeitbare Textblöcke neben dem Chat. Du änderst direkt im Text oder lässt markierte Stellen überarbeiten.

BILDER

ChatGPT erstellt und bearbeitet Bilder.

PROJEKTE

Arbeitsbereiche mit eigenen Anweisungen und Dateien.

Keine sensiblen Daten: Auch mit diesen Einstellungen gehören personenbezogene Daten, z. B. von Klient*innen oder Mitgliedern, nicht in die kostenlose Version.

CC BY SA