Registrierung bei Claude mit E-Mail

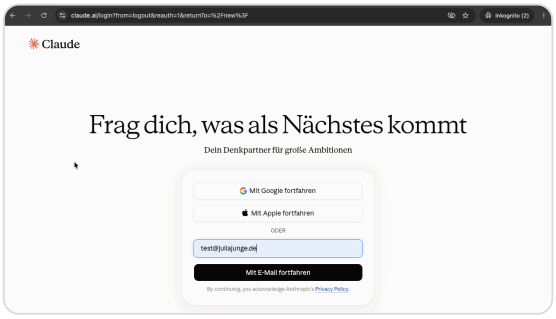


Dieses Handout führt dich Schritt für Schritt durch die **Registrierung** und die **wichtigsten Grundeinstellungen** von Claude.

Registrierung bei Claude

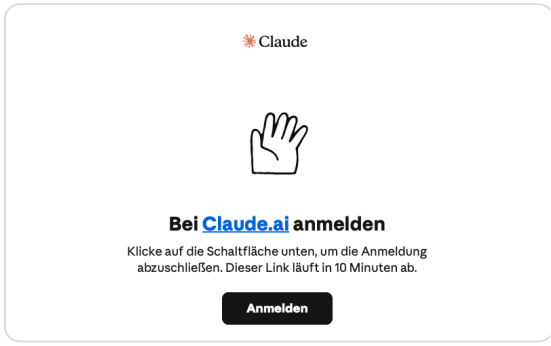
1 Seite öffnen und E-Mail eingeben

Öffne claude.ai. Trag deine E-Mail-Adresse ein und klicke auf **Mit E-Mail fortfahren**.



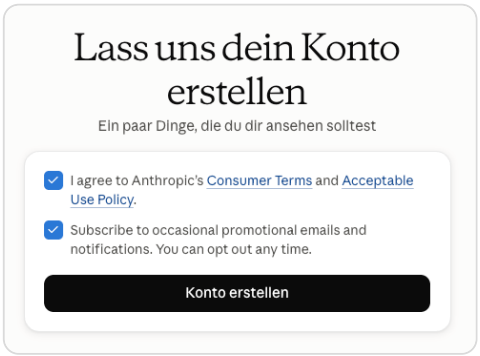
2 Anmeldung per Mail bestätigen

Du bekommst eine Mail von Claude. Klicke dort auf **Anmelden**. Der Link gilt nur 10 Minuten. Ein Passwort gibt es nicht: Du meldest dich jedes Mal über einen Link per Mail an.



3 Nutzungsbedingungen zustimmen

Setze **beide Haken** – auch den bei den Werbe-Mails, sonst geht es nicht weiter. Abbestellen kannst du sie später jederzeit. Dann **Konto erstellen**.



4 Geburtsdatum angeben

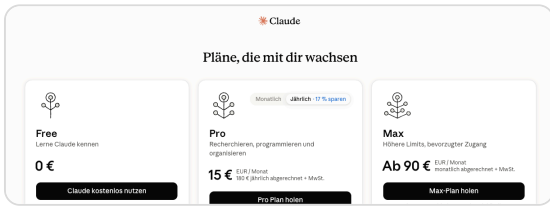
Du musst **über 18** sein.

5 Persönlicher Gebrauch

Wähle aus, dass du Claude für den **persönlichen Gebrauch** nutzt.

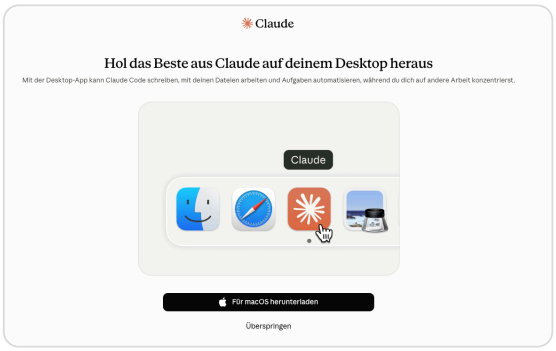
6 Free-Plan wählen

Klicke auf **Claude kostenlos nutzen**. Ein Upgrade ist später jederzeit möglich.



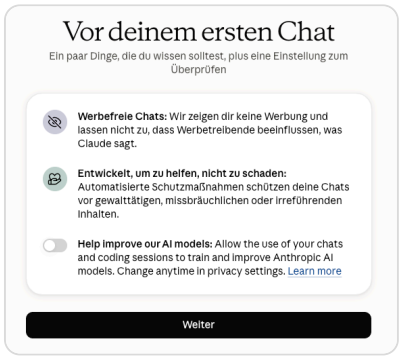
7 Desktop-App überspringen

Klicke auf **Überspringen** – im Browser funktioniert alles. Die App kannst du später installieren, am besten nach Rücksprache mit eurer IT.



8 Training ausschalten

Der Schalter **Help improve our AI models** muss unbedingt aus sein – falls er an ist, klick ihn aus. Dann werden deine Chats nicht zum Training künftiger Modelle verwendet. Dann **Weiter**.



9 Frage zur Arbeit überspringen

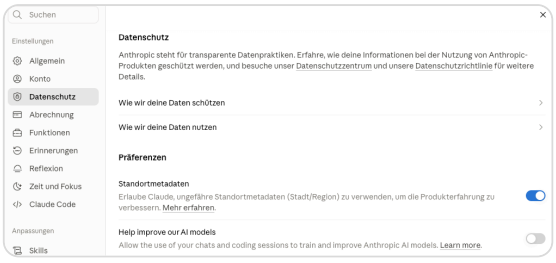
Die Frage, was deine Arbeit am besten beschreibt, kannst du **überspringen**. Fertig – du landest im ersten Chat.

Grundeinstellungen

Die Einstellungen findest du unten links: auf deinen **Namen** klicken, dann **Einstellungen**.

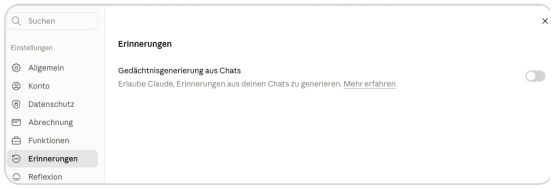
1 Datenschutz kontrollieren

Einstellungen → Datenschutz: Prüfe, ob **Help improve our AI models** ausgeschaltet ist.

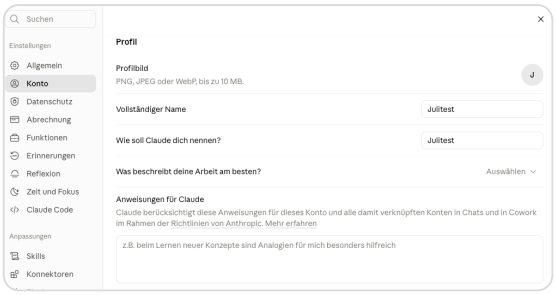


2 Erinnerungen ausschalten

Einstellungen → Erinnerungen: Ich empfehle, **Gedächtnisgenerierung aus Chats** auszuschalten. So sammelt Claude keine Infos aus deinen Chats an, die du nicht im Blick hast. Was Claude immer wissen soll, schreibst du lieber selbst in die Anweisungen. Wenn du die Erinnerungen doch nutzt: Räum sie regelmäßig auf, damit sich kein Unsinn ansammelt.



3 **Anweisungen für Claude ausfüllen**
Einstellungen → Konto → Anweisungen für Claude: Hier steht, was Claude in jedem Chat über dich wissen soll, zum Beispiel:
„Ich arbeite in einem gemeinnützigen Verein im Bereich Jugendarbeit und bin für Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Antworte auf Deutsch, duze mich und schreib verständlich. Frag nach, wenn dir Infos fehlen.“



Was Claude kann

Im Gratis-Plan ist alles nur begrenzt nutzbar.

PROJEKTE

Arbeitsbereiche mit eigenen Anweisungen, in denen du Hintergrundinfos in Dateien hinterlegen kannst.

SKILLS

Kleine Anleitungen für wiederkehrende Aufgaben, z. B. eine Genderregel oder eine Design-Vorlage. Claude nutzt sie automatisch, wenn sie passen.

ARTEFAKTE

Texte, Tabellen oder kleine Webseiten erstellt Claude in einem eigenen Fenster neben dem Chat. Du kannst sie weiterbearbeiten, herunterladen oder teilen.

KONNEKTOREN

Verbindungen zu Diensten wie Google Drive oder Gmail. Nur nach Rücksprache mit eurer IT einrichten.

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