



SELBSTTEST-AUSWERTUNG

# Welcher KI-Typ bist du?

---

Alle vier KI-Typen im Detail – mit Stärken, Stolpersteinen, fertigen Prompts und Praxistipps für dein Business.



**Brita Dose**

Technikmentorin und KI-Trainerin · [britadose.de](https://britadose.de)



# Schön, dass du den Test gemacht hast!

Auf den folgenden Seiten findest du alle vier KI-Typen im Detail – mit Stärken, Stolpersteinen, konkreten nächsten Schritten und fertigen Prompts zum direkten Ausprobieren.

Lies zuerst die Auswertung zu deinem Testergebnis. Und dann wirf ruhig auch einen Blick auf die anderen drei Typen: Die wenigsten Frauen sind zu hundert Prozent ein einziger Typ. Meistens steckt von allem etwas in uns – je nach Thema, Aufgabe und Tagesform.

## Die vier KI-Typen

- 1 Die Vorsichtige Planerin** – Du gehst auf Nummer sicher – und das ist klüger, als du denkst.
- 2 Die Neugierige Ausprobiererin** – Du legst einfach los – dein Mut ist dein größter Vorteil.
- 3 Die Tool-Sammlerin** – Du hast schon alles ausprobiert – jetzt fehlt nur noch das System.
- 4 Die Souveräne Steuerfrau** – Du hast den Kompass in der Hand – Zeit für die nächste Etappe.

## So arbeitest du mit den Prompts

Ein Prompt ist nichts anderes als deine Anweisung an die KI – und je klarer die Anweisung, desto besser das Ergebnis. Kopiere die Prompts aus diesem PDF einfach in deinen KI-Chat und ersetze die Angaben in **[eckigen Klammern]** durch deine eigenen Inhalte. Die Prompts funktionieren in ChatGPT, Claude, Microsoft Copilot und den meisten anderen KI-Chats.

**Ein Hinweis vorab:** Gib keine personenbezogenen Daten – Namen, Adressen, Kundendaten – in öffentliche KI-Tools ein. Mit dieser einen Grundregel bist du für alle Übungen in diesem PDF auf der sicheren Seite.

# Die Vorsichtige Planerin

*Du gehst auf Nummer sicher – und das ist klüger, als du denkst.*

Du überlegst, bevor du klickst. Neue Tools müssen sich erst beweisen, bevor sie in dein Business dürfen – und genau deshalb passieren dir auch kaum Pannen. Was dir fehlt, ist kein Verstand und keine Fähigkeit, sondern nur ein sicherer Rahmen, in dem du gefahrlos üben kannst.

## DEINE STÄRKE

Sorgfalt und Verantwortungsbewusstsein. Du denkst an Datenschutz und Qualität, wo andere längst blind losgelaufen sind. Diese Gründlichkeit ist eine echte Stärke, die viele unterschätzen.

## DEIN STOLPERSTEIN

Manchmal wird aus Sorgfalt eine Bremse. Während du noch abwägst, bleiben Zeitersparnis und gute Ergebnisse liegen. Der Ausweg: klein anfangen, mit Aufgaben, bei denen nichts schiefgehen kann.

## DEINE NÄCHSTEN DREI SCHRITTE

- 1** Such dir einen geschützten Übungsraum, in dem du nichts kaputtmachen kannst – zum Beispiel einen KI-Chat ohne Verbindung zu deinen Geschäftsdaten.
- 2** Starte mit einer einzigen, ungefährlichen Aufgabe: einen Text zusammenfassen oder eine E-Mail freundlicher formulieren lassen.
- 3** Kläre die Datenschutz- und Rechtsfragen einmal gründlich – danach ist der Kopf frei für den eigentlichen Nutzen.

# Deine Prompts zum Ausprobieren

## PROMPT 1 · TEXTE ZUSAMMENFASSEN – DEIN SICHERER EINSTIEG

Fasse den folgenden Text in fünf Stichpunkten zusammen. Verändere keine Fakten und erfinde nichts dazu. Wenn etwas unklar ist, sag es mir, statt zu raten: [Text hier einfügen]

## PROMPT 2 · E-MAILS FREUNDLICHER FORMULIEREN

Hier ist der Entwurf einer E-Mail an eine Kundin. Formuliere sie freundlicher und klarer, ohne den Inhalt zu verändern. Behalte die Du-/Sie-Ansprache bei: [Entwurf hier einfügen]

## PROMPT 3 · BEGRIFFE VERSTÄNDLICH ERKLÄREN LASSEN

Erkläre mir [Begriff, z. B. „Datenschutz bei KI-Tools“] in einfachen Worten, als hätte ich keine Vorkenntnisse. Nenne mir am Ende drei praktische Konsequenzen für mich als Soloselbstständige.

**Praxistipp für dich:** Gib niemals Kundendaten, Namen oder andere personenbezogene Daten in einen öffentlichen KI-Chat ein – dann kann bei deinen ersten Schritten praktisch nichts passieren. Mit dieser einen Regel darfst du guten Gewissens üben, so viel du möchtest.

# Die Neugierige Ausprobiererin

*Du legst einfach los – dein Mut ist dein größter Vorteil.*

Neue Tools schrecken dich nicht: Du meldest dich an, probierst und lernst dabei. Diese Offenheit bringt dich weiter als jede Theorie – die meisten trauen sich das nicht. Dein nächster Schritt ist nicht mehr Mut, sondern mehr System: Dann werden aus Glückstreffern verlässliche Ergebnisse.

## DEINE STÄRKE

Mut und Experimentierfreude. Du hast keine Berührungsängste und sammelst dadurch echte Praxiserfahrung, während andere noch zögern.

## DEIN STOLPERSTEIN

Ohne System bleiben deine Ergebnisse Zufall: Mal liefert die KI Gold, mal Unbrauchbares – und du weißt nicht, woran es lag. So kostet das Ausprobieren am Ende mehr Zeit, als es spart.

## DEINE NÄCHSTEN DREI SCHRITTE

- 1 Halte ab sofort fest, welche Prompts gut funktioniert haben – ein einfaches Dokument reicht völlig.
- 2 Konzentriere dich vier Wochen lang auf ein einziges KI-Werkzeug, statt parallel fünf zu testen.
- 3 Lerne die Grundprinzipien guter Prompts – Rolle, Aufgabe, Kontext, Format. Der erste Prompt unten zeigt dir das Muster.

# Deine Prompts zum Ausprobieren

## PROMPT 1 · DAS PROMPT-GERÜST – ROLLE, AUFGABE, KONTEXT, FORMAT

Du bist erfahrene Marketing-Texterin. Schreibe einen Instagram-Beitrag über [dein Thema]. Zielgruppe: [deine Zielgruppe]. Tonalität: locker und professionell, keine Superlative. Länge: höchstens 100 Wörter. Beende den Beitrag mit einer Frage an die Leserinnen.

## PROMPT 2 · NACHBESSERN STATT NEU WÜRFELN

Dein Text ist mir zu werblich. Überarbeite ihn: weniger Superlative, mehr konkreter Nutzen für die Leserin, gleiche Länge. Zeige mir danach in zwei Sätzen, was du geändert hast.

## PROMPT 3 · DEINE PROMPTS VON DER KI VERBESSERN LASSEN

Analysiere den folgenden Prompt und sage mir, welche Angaben fehlen, damit das Ergebnis präziser wird. Schreibe danach eine verbesserte Version: [deinen Prompt hier einfügen]

**Praxistipp für dich:** Leg dir ein „Prompt-Journal“ an – eine simple Notizdatei, in die du jeden Prompt kopierst, der ein gutes Ergebnis geliefert hat. Nach vier Wochen hast du deine persönliche Prompt-Sammlung, die dir mehr bringt als jeder gekaufte Prompt-Katalog.

# Die Tool-Sammlerin

*Du hast schon alles ausprobiert – jetzt fehlt nur noch das System.*

Du bist informiert, offen und hast mehr Tools getestet als die meisten. Dein Problem ist nicht fehlendes Wissen – es ist der fehlende Überblick. Die gute Nachricht: Aufräumen geht deutlich schneller als Ansammeln. Und die KI hilft dir sogar dabei.

## DEINE STÄRKE

Offenheit und Marktkennntnis. Du weißt, was es gibt, und hast vor Neuem keine Angst. Das ist die beste Ausgangslage, um jetzt gezielt auszuwählen.

## DEIN STOLPERSTEIN

Jedes neue Tool verspricht die Lösung – und am Ende hast du zwölf halbe Lösungen statt einer ganzen. Das kostet Geld, Zeit und Nerven, und das Gefühl von Überblick rückt in weite Ferne.

## DEINE NÄCHSTEN DREI SCHRITTE

- 1** Mach Inventur: Schreib alle Tools und Abos auf, die du aktuell hast – inklusive monatlicher Kosten.
- 2** Kündige alles, was du in den letzten drei Monaten nicht geöffnet hast.
- 3** Bau dir ein schlankes Kernsystem aus höchstens fünf Werkzeugen, die wirklich zusammenspielen.

# Deine Prompts zum Ausprobieren

## PROMPT 1 · TOOL-INVENTUR MIT KI-UNTERSTÜTZUNG

Hier ist eine Liste meiner Tools und Abos mit ihren monatlichen Kosten: [Liste hier einfügen]. Gruppiere sie nach Aufgabenbereich, markiere Doppelungen und schlage mir vor, welche ich zusammenlegen oder kündigen könnte. Rechne aus, was ich dadurch im Jahr sparen würde.

## PROMPT 2 · DIE 5-FRAGEN-BREMSE VOR JEDEM NEUEN TOOL

Ich überlege, das Tool [Name] anzuschaffen. Stelle mir fünf kritische Fragen, die ich ehrlich beantworten sollte, bevor ich mich anmelde. Berücksichtige dabei: Ich bin Soloselbstständige und habe bereits diese Tools im Einsatz: [deine wichtigsten Tools].

## PROMPT 3 · MEHR AUS DEN TOOLS HOLEN, DIE DU SCHON HAST

Ich beschreibe dir einen Arbeitsablauf aus meinem Business: [Ablauf, z. B. „Anfrage kommt per E-Mail, ich schreibe ein Angebot, dann ...“]. Zeige mir, welche Schritte sich mit den Tools vereinfachen lassen, die ich schon besitze: [Tool-Liste]. Schlage nichts Neues zum Kauf vor.

**Praxistipp für dich:** Führe die „Ein-Tool-Regel“ ein: Für jede Aufgabe in deinem Business gibt es genau ein Werkzeug. Zwei Tools für dieselbe Aufgabe? Eins fliegt raus. Und bevor etwas Neues einzieht, muss es die fünf kritischen Fragen aus Prompt 2 bestehen.

# Die Souveräne Steuerfrau

*Du hast den Kompass in der Hand – Zeit für die nächste Etappe.*

Du entscheidest bewusst, was in dein Business darf, und lässt dich von Hypes nicht treiben. Diese Klarheit ist genau die Haltung, die im KI-Zeitalter den Unterschied macht. Dein nächster Schritt: aus einzelnen KI-Momenten feste Abläufe machen, die dir jede Woche Zeit zurückgeben.

## DEINE STÄRKE

Ein klarer Kompass. Du bewertest Technik nach ihrem Nutzen, nicht nach ihrem Neuigkeitswert – damit bist du vielen einen großen Schritt voraus.

## DEIN STOLPERSTEIN

Dein solides Fundament kann mehr, als es gerade leistet: Vermutlich erledigst du noch Dinge von Hand, die KI längst übernehmen könnte – einfach, weil im Alltag der Anstoß fehlt.

## DEINE NÄCHSTEN DREI SCHRITTE

- 1** Notiere eine Woche lang alle Aufgaben, die regelmäßig wiederkehren – von E-Mails bis zur Angebotserstellung.
- 2** Wähle daraus die drei größten Zeitfresser aus.
- 3** Bau dir dafür feste KI-Abläufe auf – vom wiederverwendbaren Prompt-Baukasten bis zur kleinen Automatisierung.

# Deine Prompts zum Ausprobieren

## PROMPT 1 · AUS DEINEM KOPF EINE ANLEITUNG MACHEN (SOP)

Ich beschreibe dir, wie ich [Aufgabe, z. B. „ein Angebot erstellen“]: [deine Beschreibung in eigenen Worten]. Erstelle daraus eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die so klar ist, dass eine Assistenz oder eine KI sie ausführen könnte. Markiere die Schritte, die KI übernehmen kann.

## PROMPT 2 · DEIN PROMPT-BAUKASTEN FÜR WIEDERKEHRENDE AUFGABEN

Erstelle mir eine wiederverwendbare Prompt-Vorlage für [wiederkehrende Aufgabe, z. B. „Newsletter-Texte aus Blogartikeln erstellen“]. Baue Platzhalter in eckigen Klammern ein, die ich jedes Mal nur noch ausfülle. Die Vorlage soll Tonalität, Zielgruppe und Format bereits festlegen.

## PROMPT 3 · ZEITFRESSER-ANALYSE DEINER ARBEITSWOCHE

Hier ist meine Aufgabenliste einer typischen Woche mit ungefähren Zeitangaben: [Liste hier einfügen]. Bewerte jede Aufgabe: Kann KI sie ganz übernehmen, teilweise unterstützen oder gar nicht? Begründe kurz und beginne mit der Aufgabe, bei der ich am meisten Zeit gewinne.

**Praxistipp für dich:** Nimm dir eine Automatisierung pro Monat vor – nicht mehr. Ein sauber aufgebauter KI-Ablauf, den du wirklich nutzt, bringt dir mehr als fünf halbfertige. Nach einem Jahr hast du zwölf Abläufe, die zuverlässig für dich arbeiten.

WIE GEHT ES WEITER?

# Dein nächster Schritt



Ich bin Brita Dose – Diplom-Mathematikerin, Technikmentorin und KI-Trainerin. Seit über 20 Jahren arbeite ich in der digitalen Bildung. Heute helfe ich selbstständigen Frauen, Technik und KI nicht nur zu nutzen, sondern zu verstehen und souverän einzusetzen – geduldig, praxisnah und auf Augenhöhe.

Dieses PDF gibt dir den Einstieg. Wenn du KI Schritt für Schritt, sicher und mit einer verlässlichen Ansprechpartnerin in dein Business holen möchtest, dann schau dir meine KI-Kurse an: Dort üben wir gemeinsam an deinen echten Aufgaben – ohne Technik-Jargon und ohne dumme Fragen, denn die gibt es bei mir nicht.

## Meine KI-Kurse für selbstständige Frauen:

[britadose.de/ki-kurse](https://britadose.de/ki-kurse)

Fragen vorab? Schreib mir gern – die Kontaktmöglichkeiten findest du auf [britadose.de](https://britadose.de).