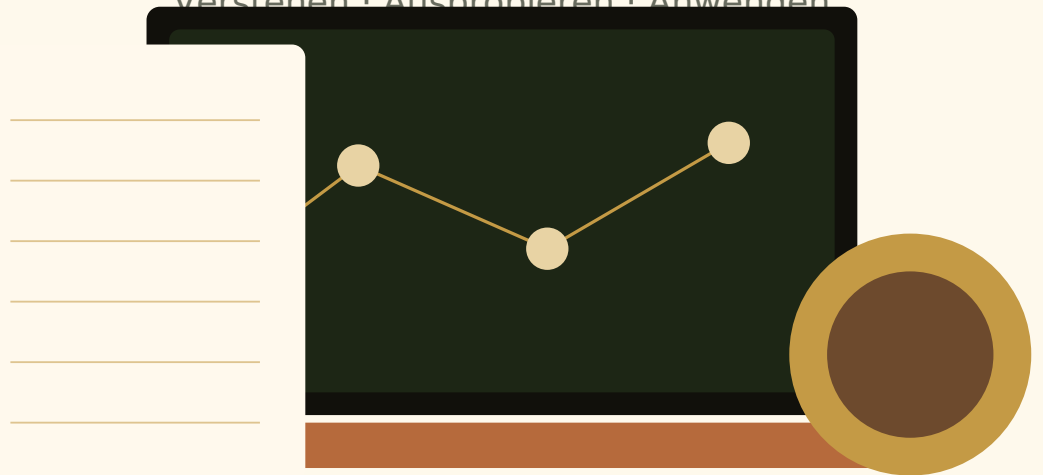


NETURA AKADEMIE · KOSTENLOSES EINSTEIGER-WORKBOOK

Meine ersten Schritte mit KI

Verstehen · Ausprobieren · Anwenden



Ein ruhiger Einstieg in künstliche Intelligenz

mit Arbeitsseiten, Prompt-Vorlagen, Übungen und klaren Regeln

Berthold Möller · Strohnut-Markenwelt · Netura

Willkommen unter dem Strohhut

Dieses Workbook ist dein ruhiger Einstieg in die Welt der künstlichen Intelligenz. Es ist bewusst einfach geschrieben. Nicht, weil KI klein ist, sondern weil ein guter Einstieg nicht überfordern soll.

Du musst kein Techniker sein. Du brauchst Neugier, ein wenig Geduld und die Bereitschaft, bessere Fragen zu stellen.

Netura-Grundsatz: KI ersetzt nicht den Menschen. KI kann helfen, Gedanken zu sortieren, Texte vorzubereiten, Ideen zu entwickeln und digitale Wege klarer zu sehen. Die Verantwortung bleibt immer beim Menschen.

Für wen dieses Workbook gedacht ist

- für Einsteiger, die KI zum ersten Mal bewusst nutzen möchten
- für Selbstständige, Creator und Networker, die ihre Gedanken besser strukturieren wollen
- für Menschen, die später einen eigenen KI-Agenten bauen möchten
- für alle, die Technik nutzen möchten, ohne sich von Technik beherrschen zu lassen

Inhalt

- 01 · Was KI wirklich ist
- 02 · Was KI kann – und was nicht
- 03 · Die neue Fähigkeit: bessere Fragen stellen
- 04 · Die Netura Prompt-Formel
- 05 · Zehn erste KI-Übungen
- 06 · Dein persönlicher KI-Alltag
- 07 · Dein erster kleiner KI-Helfer
- 08 · Fehler vermeiden
- 09 · Verantwortung und Transparenz
- 10 · Dein nächster Schritt in der Netura Akademie

Nimm dir Zeit. Du musst dieses Workbook nicht an einem Stück durcharbeiten. Eine gute KI-Routine entsteht Schritt für Schritt.



01

NETURA AKADEMIE

Was KI wirklich ist

Ärt

Künstliche Intelligenz kann Texte analysieren, Inhalte vorbereiten, Ideen sammeln, Zusammenhänge erklären und Vorschläge machen. Sie wirkt manchmal erstaunlich klug, aber sie hat kein eigenes Bewusstsein, keine Lebenserfahrung und keine Verantwortung.

Du führst die KI. Die KI führt nicht dich.

Wenn du KI als Werkzeug verstehst, wird sie nützlich. Wenn du sie als Wahrheit behandelst, wird sie gefährlich ungenau.

- Ich nutze KI als Unterstützung.
- Ich prüfe Ergebnisse.
- Ich gebe keine sensiblen Daten ein.
- Ich entscheide selbst, was ich übernehme.
- Ich bleibe menschlich in Ton, Haltung und Verantwortung.



Arbeitsseite 1 · Deine erste KI-Einordnung

Was denkst du aktuell über KI?

Wo bist du neugierig?

Wo bist du skeptisch?

02

NETURA AKADEMIE

Was KI kann - und was nicht

Netura Akademie · Meine ersten Schritte mit KI · Berthold Möller

Werkatzbereiche

KI kann besonders gut helfen, wenn du Gedanken sortieren oder einen Anfang brauchst. Viele Menschen scheitern nicht am Können, sondern am leeren Blatt. Genau dort kann KI entlasten.

KI kann helfen bei	Aber du prüfst
Ideen sammeln	ob die Idee wirklich zu dir passt
Texte vorbereiten	Ton, Inhalt und Wahrheit
Strukturen entwickeln	ob die Reihenfolge sinnvoll ist
Lernen und Erklären	ob die Erklärung korrekt ist
Planung und Checklisten	ob die Schritte realistisch sind

Wichtig: KI darf nicht als medizinische, rechtliche oder finanzielle Autorität behandelt werden. Bei wichtigen Entscheidungen brauchst du Fachleute, Prüfung und Eigenverantwortung.



Arbeitsseite 2 · Deine besten KI-Einsatzbereiche

Welche Aufgaben wiederholen sich bei dir regelmäßig?

Wo brauchst du oft eine erste Formulierung?

Welche Entscheidung möchtest du besser vorbereiten?

03

NETURA AKADEMIE

Bessere Fragen stellen



die Lücke zwischen schwachem und starkem Prompt

Ein Prompt ist deine Anweisung an die KI. Je klarer deine Anweisung ist, desto hilfreicher kann die Antwort werden.

Schwach	Besser
Schreib mir einen Text.	Schreib mir einen warmen, seriösen Einführungstext für eine Netura-Seite über KI, maximal 120 Wörter, ohne Hype.
Mach das besser.	Überarbeite diesen Text ruhiger, klarer und verständlicher. Er soll seriös wirken und keine übertriebenen Versprechen enthalten.
Gib mir Ideen.	Gib mir 10 Ideen für kurze Social-Media-Beiträge über KI im Alltag für Einsteiger. Ton: menschlich, ruhig, neugierig.

Merksatz: Eine gute Frage beschreibt nicht nur, was du willst. Sie beschreibt auch, wie das Ergebnis wirken soll.



Arbeitsseite 3 · Aus schwach wird stark

Schreibe einen schwachen Prompt auf.

Verbessere ihn mit Ziel, Hintergrund und gewünschtem Ton.

Was soll die KI auf keinen Fall tun?

04

NETURA AKADEMIE

Die Netura Prompt- Formel

Die Netura Prompt-Formel ist ein Werkzeug, um die Kommunikation mit KI zu vereinfachen und zu verbessern.

e eines

Du musst nicht kompliziert schreiben. Eine einfache Struktur reicht oft aus.

1. Rolle: Du bist ...
2. Aufgabe: Hilf mir bei ...
3. Hintergrund: Wichtig ist ...
4. Stil: Der Ton soll ...
5. Ergebnis: Erstelle mir ...

Du bist mein ruhiger Schreibassistent. Hilf mir, eine kurze Einleitung für eine Webseite zu schreiben. Wichtig ist: keine Hype-Sprache, keine Versprechen, klare und warme Tonalität. Der Stil soll seriös und verständlich sein. Erstelle mir drei Varianten mit maximal 80 Wörtern.



Arbeitsseite 4 · Deine eigene Prompt-Formel

Rolle: Die KI soll sein ...

Aufgabe: Sie soll mir helfen bei ...

Hintergrund: Wichtig ist ...

Stil: Der Ton soll ...

Ergebnis: Ich möchte am Ende ...

05

NETURA AKADEMIE

Zehn erste KI-Übungen

Netura Akademie · Meine ersten Schritte mit KI · Berthold Möller

Übung 2 · Text ruhiger machen

Prompt zum Ausprobieren:

Überarbeite den folgenden Text ruhiger, klarer und menschlicher. Vermeide Hype und übertriebene Versprechen: ...

Deine Beobachtung

Was war hilfreich?

Was würdest du verbessern?

Übung 3 · Fragen finden

Prompt zum Ausprobieren:

Welche 10 Fragen sollte ich mir stellen, bevor ich dieses Thema veröffentliche: ...

Deine Beobachtung

Was war hilfreich?

Was würdest du verbessern?

Übung 4 · Zielgruppe verstehen

Prompt zum Ausprobieren:

Welche Fragen könnte eine Person haben, die sich zum ersten Mal mit diesem Thema beschäftigt: ...

Deine Beobachtung

Was war hilfreich?

Was würdest du verbessern?

Übung 5 · Struktur bauen

Prompt zum Ausprobieren:

Erstelle mir eine einfache Seitenstruktur mit Hero, Einordnung, Nutzen, FAQ und CTA für das Thema: ...



Deine Beobachtung

Was war hilfreich?

Was würdest du verbessern?

Übung 6 · FAQ erstellen

Prompt zum Ausprobieren:

Erstelle 8 ehrliche FAQ-Fragen und Antworten zu diesem Thema. Ton: ruhig und transparent: ...

Deine Beobachtung

Was war hilfreich?

Was würdest du verbessern?

Übung 7 · Lernplan entwickeln

Prompt zum Ausprobieren:

Erstelle mir einen 7-Tage-Lernplan für dieses Thema, jeweils mit kleiner Tagesaufgabe: ...

Deine Beobachtung

Was war hilfreich?

Was würdest du verbessern?

Übung 8 · Social Post vorbereiten

Prompt zum Ausprobieren:

Schreibe einen neugierigen, nicht marktschreierischen Social-Media-Beitrag zu diesem Thema: ...



Deine Beobachtung

Was war hilfreich?

Was würdest du verbessern?

Übung 9 · Checkliste bauen

Prompt zum Ausprobieren:

Erstelle eine praktische Checkliste für Anfänger zum Thema: ...

Deine Beobachtung

Was war hilfreich?

Was würdest du verbessern?

Übung 10 · Ergebnis prüfen

Prompt zum Ausprobieren:

Prüfe den folgenden Text auf Übertreibungen, unklare Aussagen und fehlende Transparenz: ...

Deine Beobachtung

Was war hilfreich?

Was würdest du verbessern?

06

NETURA AKADEMIE

Dein persönlicher KI- Alltag



Arbeitsseite 5 · Meine KI-Routine

Welche kleine Aufgabe möchte ich mit KI regelmäßig leichter machen?

Wann im Alltag passt diese Routine am besten?

Woran merke ich, dass die KI wirklich hilft?

07

NETURA AKADEMIE

Dein erster kleiner KI-Helfer

Netura Akademie · Meine ersten Schritte mit KI · Berthold Möller

Arbeitsseite 6 · Mein erster kleiner KI-Helfer

Name meines Helfers

Seine Aufgabe

Sein Ton und Stil

Wichtige Regeln

Erstes Testbeispiel

08

NETURA AKADEMIE

Fehler vermeiden

Fehler	Besser
KI-Antworten ungeprüft übernehmen	immer lesen, prüfen, anpassen
zu vage fragen	Aufgabe, Ziel und Stil nennen
sensible Daten eingeben	private Daten schützen
KI als Wahrheit behandeln	Quellen, Logik und Verantwortung prüfen
alles nach KI klingen lassen	eigene Stimme bewahren

Merksatz: KI kann Tempo bringen. Qualität entsteht durch deine Prüfung.



Arbeitsseite 7 · Meine persönlichen KI-Regeln

Was gebe ich nicht in eine KI ein?

Was prüfe ich immer, bevor ich etwas veröffentliche?

Wie bewahre ich meine eigene Stimme?

09

NETURA AKADEMIE

Verantwortung und Transparenz

10

NETURA AKADEMIE

Dein nächster Schritt

Weniger ist mehr. Das ist die Kunst des Minimalismus. Ein Leben mit weniger Dingen ist ein Leben mit mehr Freiheit und mehr Zeit für das, was wirklich wichtig ist.

Netura Akademie Reise

Dieses Workbook ist der Einstieg. Danach kannst du weitergehen – wenn du möchtest und wenn es für dich passt.

Stufe	Worum es geht
1 - Meine ersten Schritte mit KI	KI verstehen, ausprobieren und erste Routinen entwickeln.
2 - Mein erster KI-Agent	Einen eigenen digitalen Helfer planen und strukturieren.
3 - Aurel Mentor	Premium-Ebene für Klarheit, Texte, Strategie und digitale Projekte

Dein nächster Schritt: Öffne in der Netura Akademie die Seite „Mein erster KI-Agent“, wenn du aus den Grundlagen einen echten digitalen Helfer entwickeln möchtest.



Zum Abschluss

KI ist ein starkes Werkzeug. Aber sie wird erst wertvoll, wenn Menschen sie mit Haltung, Erfahrung und Verantwortung nutzen.

Ich wünsche dir einen ruhigen, neugierigen und praktischen Einstieg.

Berthold Möller

Netura Akademie · Strohhut-Markenwelt

Hinweis: Dieses Workbook kann mit Hilfe von KI vorbereitet und gestaltet worden sein. Berthold Möller verantwortet die Inhalte. Es werden keine Einkommensversprechen, Erfolgsgarantien oder automatischen Ergebnisse gemacht. KI-Ergebnisse sollten immer geprüft und eigenverantwortlich verwendet werden.

