



AlpineLynx

PRAXISLEITFADEN · KOSTENLOS

KI in deinem Betrieb in 1 Stunde

**Ohne Programmieren, ohne
deine Daten herzugeben.**

In 1 Stunde richtest du dir einen kostenlosen
KI-Helfer ein, der dir 5 bis 10 Stunden
pro Woche spart — und deine Daten
bleiben deine.

Bevor du anfängst (lies das, es dauert 1 Minute)

Du musst nichts von Technik verstehen. Du wirst nicht programmieren. Du wirst nichts Kompliziertes installieren. Du zahlst keinen Rappen für die Werkzeuge in diesem Leitfaden.

Was du tun wirst: drei **kostenlose** Assistenten mit künstlicher Intelligenz nutzen — dieselben, die riesige Unternehmen verwenden — um die lästigen Teile deines Tages zu erledigen. Offerten. E-Mails an Kunden. Texte für die sozialen Netzwerke. Übersetzungen. Diese Zusammenfassung von Nachrichten, zu der du nie kommst.

Das Versprechen ist einfach und ehrlich:

In 1 Stunde richtest du dir einen kostenlosen KI-Helfer ein, der dir 5 bis 10 Stunden pro Woche spart. Und deine Daten bleiben deine.

Eine Stunde. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu lesen — es geht ums *Machen*. Leg den Leitfaden neben den Computer oder das Handy und probier es aus, während du liest.

Und es gibt eine goldene Regel, die du mehrmals wiederholt sehen wirst, weil sie die wichtigste von allen ist:

Füge nie persönliche Daten deiner Kunden in eine kostenlose KI ein. Namen mit Adressen, AHV-Nummer, IBAN, Verträge. Ich erkläre gleich, warum — und was du stattdessen tun sollst.

Hast du ChatGPT oder etwas Ähnliches noch nie benutzt? Dann fang mit dem Einsteiger-Leitfaden an, *Dein erstes Gespräch mit der KI* — kostenlos, 20 Minuten, gedacht für alle, die wirklich bei null anfangen. Lade ihn auf alpinelynx.ch/de/ebook herunter. Danach komm zurück: Dieser Leitfaden macht dort weiter, wo jener aufhört.

Auf geht's.

Warum dich das interessiert

Denk an deine letzte Woche. Wie viel Zeit hast du mit Dingen verbracht, die nicht deine eigentliche Arbeit sind?

Nicht das Streichen der Wand, das Putzen des Büros, das Verlegen der Elektroinstallation oder das Kochen. Das ist, was du kannst, und wofür du bezahlt wirst. Ich rede vom Rest:

- Die **Offerte** für den Herrn schreiben, der gestern angerufen hat.
- Auf die E-Mail des Kunden antworten, der wissen will, ob sich die Arbeit vorziehen lässt.
- Diesen **Beitrag** für das Instagram der Firma machen (der am Ende nie erscheint).
- Die Rechnung ins Reine schreiben.
- Eine Nachricht ins Französische übersetzen, weil der Kunde aus Lausanne ist.
- 40 WhatsApp-Nachrichten vom Team lesen und herausfinden, wer morgen was macht.

Jede dieser Sachen wirkt klein. Fünf Minuten hier, zehn dort. Aber zusammengezählt sind es am Ende

der Woche **Stunden**. Stunden, in denen du nicht verrechnest, nicht ausruhst, nicht bei der Familie bist. Das sind die unsichtbaren Kosten der Selbständigkeit: Niemand bezahlt dir den Abend, den du mit E-Mails schreiben verbringst.

Ein Maler, den ich kenne, in Martigny, hat ausgerechnet, dass er **einen ganzen Nachmittag pro Woche** nur für Offerten und Nachrichten verlor. Einen Nachmittag. Vier Nachmittage im Monat. Fast einen Arbeitsmonat pro Jahr, weggeworfen für Aufgaben, die er hasst.

Die gute Nachricht: Fast all das ist genau, was die KI gut kann. Schreiben, umformulieren, zusammenfassen, übersetzen, dir einen ersten Entwurf geben, damit du nicht vom leeren Blatt startest. Sie macht nicht deine Arbeit — sie macht die Arbeit *rund um* deine Arbeit.

Und es ist nicht für Grossunternehmen. Es ist genau für dich: eine Person oder ein kleines Team, ohne Marketingabteilung, ohne Sekretariat, ohne Zeit. Es funktioniert genauso gut für:

- **Bau und Handwerk** (Maler, Elektriker, Sanitär-Installateure, Maurer): Offerten, Nachrichten an Kunden, Baubeschreibungen.

- **Reinigung und Dienstleistungen:** Angebote, Einsatzpläne, schnelle Antworten.
- **Vereine und Clubs:** Einladungen, Mitteilungen, Sponsoring-Anfragen.
- **Gastronomie und kleiner Handel:** Menükarten, Beiträge, Antworten auf Bewertungen.

In diesem Leitfaden lernst du, das mit drei kostenlosen Werkzeugen zu machen, sicher, in etwa einer Stunde. Du wirst kein Technikgenie. Du bekommst **einen Helfer, der jederzeit für dich arbeitet** — und Zeit zurück in die Tasche.

Was du aus diesem Kapitel mitnimmst: Die Zeit, die du mit sich wiederholenden Aufgaben verlierst, ist unsichtbares Geld. Die kostenlose KI ist genau für solche Aufgaben gemacht. Die Stunde, die du jetzt investierst, lohnt sich.

Die drei kostenlosen Werkzeuge (und wofür jedes gut ist)

Es gibt Dutzende KI-Werkzeuge. Damit du dich nicht verlierst, verwenden wir nur **drei**. Sie sind die besten, sie sind kostenlos und reichen für alles, was du brauchst, mit Reserve.

Stell sie dir als drei Kollegen mit unterschiedlichem Naturell vor.

1. Claude — der gut schreibt und in Ruhe denkt

Wo: `claude.ai` Er ist am besten darin, natürlich zu schreiben, Schritt für Schritt zu denken und einen Ton zu halten. Wenn du einen Text brauchst, der nach dir klingt — eine gut strukturierte Offerte, eine heikle E-Mail, ein Text, der nicht wie von einem Roboter wirkt — fang hier an. Er hat auch viel gesunden Menschenverstand: Wenn du ihn bittest, Zahlen zu prüfen oder nichts zu erfinden, hält er sich gut daran — aber die Zahlen prüfst du trotzdem selbst.

2. ChatGPT — der Schnelle und Vielseitige

Wo: `chatgpt.com` Er ist das Schweizer Taschenmesser. Schnell, praktisch, gut für schnelle

Ideen, Listen, Varianten. Wenn du "gib mir fünf Versionen davon" oder "kürze es, damit es in ein SMS passt" willst, ist er top. Er ist der bekannteste — wahrscheinlich hast du schon von ihm gehört.

3. Gemini — der mit Google verbunden ist

Wo: gemini.google.com Er ist von Google, darum kommt er gut zurecht mit Suche, mit Google (Gmail, Docs) und mit **Bildern**: Du kannst ihm ein Foto zeigen und er beschreibt es oder arbeitet daraus. Auch gut für Übersetzung. Wenn du "schau dir dieses Baustellenfoto an und sag mir, was du siehst" brauchst, ist er der Richtige. (Wenn er dir anbietet, sich mit deinem Gmail oder deinem Drive zu verbinden, sag Nein: Kapitel 4 erklärt, warum.)

Brauchst du bei allen ein Konto? Ja, aber es ist kostenlos und dauert je 2 Minuten. Eine E-Mail genügt. Vorschlag: Leg alle drei heute an, damit du sie zur Hand hast. (Bewahre die Passwörter an einem sicheren Ort auf. Wenn du einen Passwort-Manager nutzt, super; sonst tut es ein zu Hause aufbewahrtes Heft besser als ein an den Bildschirm geklebter Zettel.)

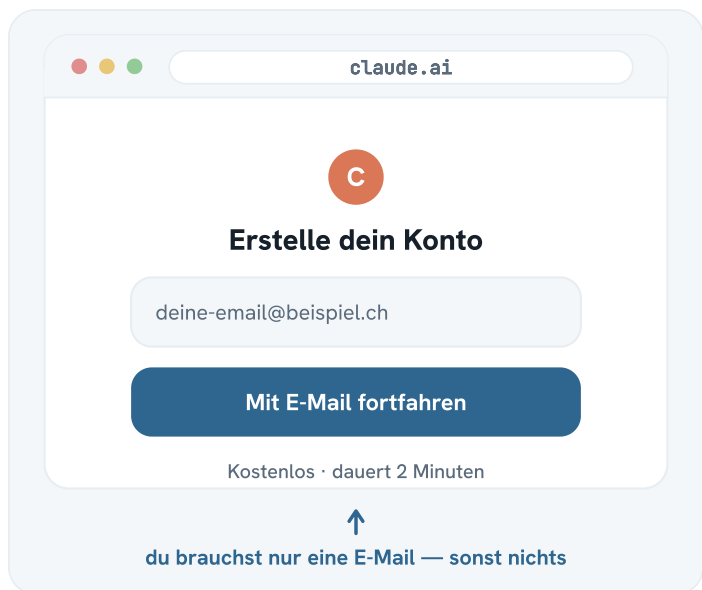


ABBILDUNG 2.1 Kontoerstellungsbildschirm (Beispiel Claude): E-Mail-Feld und Weiter-Schaltfläche. · schematische Darstellung

Die Grenzen der Gratis-Konten (und wie du mit ihnen lebst)

Die kostenlosen Versionen haben Grenzen — das ist normal, so verdienen diese Unternehmen Geld. In der Praxis:

- **Es gibt eine Nutzungsgrenze pro Zeitraum.** Wenn du viel am Stück nutzt, sagt das Werkzeug "warte ein bisschen" oder wechselt eine Weile zu einer einfacheren Version. Zahl dafür nicht: **Genau hier hilft es, alle drei zu haben** — wenn eines am Limit ist, wechselst du zu einem anderen.

- **Jeder Kunde in seinem eigenen Chat.** Warum?

Wenn ein Chat schon lang ist, fängt die KI an, Dinge zu vermischen: Die Abmessungen des Hauses in Sion tauchen in der Offerte für das Haus in Sierre auf. Und bei manchen Werkzeugen verbraucht ein langer Chat dein Limit schneller. Du hast den Kunden gewechselt? Öffne einen neuen Chat. Brauchst du etwas aus dem vorherigen? Bitte sie zuerst: *"Mach eine kurze Liste von dem, was abgemacht wurde"*, und nimm diese Liste als erste Nachricht im neuen Chat.

- **Die bezahlte Version ist leistungstärker**, aber für das, was dieser Leitfaden vermittelt, reicht die kostenlose bestens. Denk erst später ans Bezahlen, wenn du merkst, dass du es brauchst.
- **Die Grenzen und die Namen ändern sich ständig.** Lern keine Versionen oder Zahlen auswendig. Was zählt, ist die Gewohnheit: Entwurf im einen, verbessern im anderen, prüfen im dritten. Genau darum geht es im nächsten Kapitel.

Was du aus diesem Kapitel mitnimmst: drei kostenlose Kollegen — Claude (schreibt gut), ChatGPT (schnell und vielseitig), Gemini (Google und Bilder). Leg die Konten heute an. Wenn eines ans Limit kommt, nutzt du ein anderes.

Die Orchestrierung (das Herz dieses Leitfadens)

Hier ist der Kniff, den die meisten nicht kennen — und der den ganzen Unterschied macht.

Fast alle nutzen die KI falsch: Sie stellen eine Frage, bekommen eine Antwort und verwenden sie, wie sie ist. Du machst es anders. Du wirst den **Ball zwischen den Werkzeugen hin- und herspielen**, wie ein Team.

Die Methode hat drei Takte:

1. **Entwurf** — bitte einen Assistenten um den ersten Entwurf.
2. **Verbessern** — bring diesen Entwurf zu einem anderen (oder demselben) und bitte um Feinschliff: kürzen, den Ton ändern, korrigieren. Beim Feinschliff schreibt die KI meist alles neu — und kann dabei einen Preis oder ein Datum ändern, ohne es dir zu sagen. Sag ihr darum, was sich nicht ändern darf (*"Ändere keine Preise und kein Datum"*) oder welchen Teil sie als einzigen ändern darf (*"Ändere nur den 2. Absatz"*).
3. **Prüfen** — lies mit deinen eigenen Augen. Die KI ist schnell, aber **du** kennst deinen Betrieb, deine

Preise und deine Kunden. Prüfe immer Zahlen, Namen und Daten, bevor du verschickst.

Dieser letzte Schritt ist heilig. Die KI erfindet manchmal mit voller Überzeugung. Verschick nie etwas, ohne es zu lesen. Stell sie dir wie einen sehr schnellen und hilfsbereiten Praktikanten vor — der sich manchmal irrt.

Drei Dinge, auf die du beim Prüfen achtest:

- **Rechne selbst nach.** Die KI schreibt gut, kann sich aber bei einer einfachen Summe verrechnen — und die Offerte geht mit deinem Namen raus. Zähl die Zeilen mit dem Taschenrechner zusammen. Vergleich danach die Adresse und den abgemachten Tag mit der Nachricht des Kunden oder mit deinen Notizen.
- **Schweizer Regeln prüfst du an der offiziellen Quelle.** Weil du ihr auf Deutsch schreibst, antwortet sie womöglich mit deutschen oder österreichischen Regeln. Bei MWST, AHV-Beiträgen, Bewilligungen oder Fristen beginnst du die Anfrage mit *"Ich bin in der Schweiz, im Kanton [Name des Kantons]"*. Such diese Angabe danach auf [ch.ch](https://www.ch.ch) (dem offiziellen Portal der Schweizer Behörden) oder auf der Website deines Kantons. Findest du sie dort nicht, verwende sie nicht.

- **Sie gibt dir gern recht.** Wenn du fragst *"Ist das gut?"*, sagt sie wahrscheinlich ja. Schreib stattdessen: *"Lies das wie ein misstrauischer Kunde. Was ist falsch? Wenn alles stimmt, sag es mir."*

Jetzt die Rezepte. Sie sind zum Kopieren, Einfügen und Anpassen. Wo du [...] siehst, ersetzt du es durch deine Angaben.

Rezept 1 — Eine Offerte aus 3 Zeilen

Wann: Der Kunde hat die Arbeit beschrieben und du musst eine ansprechende Offerte schicken.

Werkzeug: Claude (Struktur) → ChatGPT (kürzen, falls es zu lang wird).

Füge das in Claude ein:

Du bist mein Büro-Assistent. Schreibe eine professionelle und einfache Offerte auf Deutsch, ausgehend von dieser Beschreibung:

[schreibe hier in 2-3 Zeilen, worum es bei der Arbeit geht, z. B.: "Zwei Zimmer einer Wohnung streichen, ca. 45 m², Wände und Decken, weisse Farbe. Kunde in Sion."]

Mein Betrieb: [Name, z. B.: "Malerei Meier"]. Stelle es in einer Tabelle dar: Beschreibung der Arbeit, Menge, Einzelpreis, Total. Lass die Preise als [xxx] stehen, damit ich sie von Hand ausfülle. Füge eine Zeile zur Gültigkeit (30 Tage) und einen freundlichen Satz am Ende hinzu. Ton: professionell, aber persönlich. Erfinde keine Preise, Fristen oder Garantien.

Der Kniff: Du verlangst die **Tabelle** und lässt die Preise als [xxx] . Die Zahlen setzt du ein — lass die KI nie Beträge erfinden. Wenn der Text zu lang wird, bring ihn zu ChatGPT: *"Kürze diese Offerte, damit sie auf eine Seite passt, behalte die Tabelle."*

C Claude

Du bist mein Büro-Assistent.
Professionelle Offerte: zwei
Zimmer streichen, 45 m², in Sion.
Als Tabelle, Preise als [xxx].
Erfinde keine Preise.

Offerte — Malerei Martins

Beschreibung	Menge	Preis
Wände und Decken streichen	45 m ²	[xxx]
Vorbereitung und Schutz	1	[xxx]
Weisse Farbe, 2 Anstriche	45 m ²	[xxx]
Total		[xxx]

Gültig: 30 Tage. Danke für Ihr Vertrauen!



die [xxx]-Preise trägst du ein — nie die KI

ABBILDUNG 3.1 Vorher und Nachher: der in Claude eingefügte Prompt (links) und die Offerte als Tabelle, die er zurückgibt (rechts). ·
schematische Darstellung

Rezept 2 — Zahlungserinnerung, höflich aber bestimmt

Wann: Ein Kunde hat nicht bezahlt und du musst nachhaken, ohne unhöflich zu wirken.

Werkzeug: Claude.

Schreibe eine kurze E-Mail, um einen Kunden an eine offene Rechnung zu erinnern. Höflich, aber klar. Auf Deutsch.

Details: Rechnung über [Betrag] CHF, fällig seit [Anzahl] Tagen, Referenz [xxx].
Mein Betrieb: [Name].

Gib mir DREI Versionen, von der sanftesten bis zur bestimmtesten:

1. Freundliche Erinnerung (erstes Mal).
2. Zweite Mahnung (direkter).
3. Letzte Mahnung (bestimmt, aber immer noch professionell).

Der Kniff: drei Stufen der Bestimmtheit auf einmal verlangen. Du speicherst alle drei und nutzt je nach Situation die richtige. Du musst nicht jedes Mal neu schreiben.

C Claude

Rechnung über 850 CHF, 15 Tage
überfällig — gib mir 3 Versionen,
von sanft bis bestimmt.

1 · Freundliche Erinnerung

«Hallo! Eine freundliche
Erinnerung an Rechnung 2026-14...»

2 · Zweite Mahnung

«Die Rechnung ist noch offen.
Wir bitten um Begleichung...»

3 · Letzte Mahnung

«Ohne Zahlung bis 20.07.
müssen wir aussetzen...»



behalte alle drei — nutze die richtige zur rechten Zeit

ABBILDUNG 3.2 Die Antwort von Claude mit den drei nummerierten Versionen, von der freundlichen Erinnerung bis zur letzten Mahnung. · schematische Darstellung

Rezept 3 — Aus einem Baustellenfoto werden 3 Beiträge

Wann: Du hast eine Arbeit fertig, hast ein Foto und würdest es gern in den sozialen Netzwerken zeigen

— aber weisst nie, was schreiben. **Werkzeug:** Gemini (sieht das Foto) → Claude (schreibt schön).

Bevor du das Foto hochlädst, schau es genau an. Es landet bei Google und danach in den sozialen Netzwerken, für alle sichtbar. Sieht man die Hausnummer, den Namen auf dem Briefkasten, eine Autonummer, das Gesicht von jemandem, Papiere auf dem Tisch? Schneide das Foto zu, damit dieser Teil wegfällt, oder wähl ein anderes. Und bevor du das Haus eines Kunden in den sozialen Netzwerken zeigst, frag ihn um Erlaubnis, am besten per Nachricht, damit du es schriftlich hast.

Zuerst lädst du in Gemini das Foto hoch und schreibst:

PROMPT

Schau dir dieses Foto einer Arbeit an, die ich gerade fertiggestellt habe.
Beschreibe im Detail, was du siehst: das Vorher und Nachher, die Materialien, die Sorgfalt bei der Ausführung. Sei konkret.

Kopiere die Beschreibung, die er liefert. Dann in Claude:

Auf Basis dieser Beschreibung eines Baustellenfotos:

[füge hier die Beschreibung von Gemini ein]

Schreibe 3 kurze Beiträge für soziale Netzwerke, auf Deutsch, für den Betrieb [Name]. Jeder mit einem anderen Blickwinkel:

1. Stolz auf die gute Arbeit.
 2. Ein nützlicher Tipp für den Kunden (z. B. Pflege).
 3. Eine Einladung, eine Offerte anzufragen.
- Persönlicher und ehrlicher Ton, ohne Übertreibung. Füge in jedem 3-4 einfache Hashtags ein.

Der Kniff: 1 Foto → 3 Beiträge. Eine Woche Inhalt aus einer Arbeit, die du schon gemacht hast.



Gemini



baustelle-foto.jpg

Schau dir dieses Foto an und
beschreib genau, was du siehst.

Ich sehe zwei frisch weiss
gestrichene Wände, saubere Kanten,
geschützte Sockelleisten, ein
gleichmässiges, sauberes Finish...



kopieren und in Claude einfügen



Claude

3 fertige Beiträge:

- 1 · Stolz — «Wieder ein Zimmer
tadellos übergeben...»
- 2 · Tipp — «Damit die Farbe wie
neu bleibt, vermeiden Sie...»
- 3 · Einladung — «Fragen Sie jetzt
Ihre Offerte an, unverbindlich»



1 Foto → 3 Beiträge — eine Woche Inhalt

ABBILDUNG 3.3 Abfolge: das in Gemini hochgeladene Foto und die Beschreibung, die er liefert; danach die 3 Beiträge, die Claude daraus schreibt. · schematische Darstellung

Rezept 4 — Übersetzen und deinen Ton behalten (DE ↔ FR ↔ IT)

Wann: Der Kunde ist aus einem anderen Teil der Schweiz und du willst in seiner Sprache schreiben, ohne nach automatischer Übersetzung zu klingen.

Werkzeug: Claude (Ton) → Gemini (zweite Meinung).

PROMPT

Übersetze diese Nachricht ins [Französische / Italienische]. Sie ist von einem kleinen Betrieb an einen Kunden. Behalte einen persönlichen und professionellen Ton, natürlich für die Schweiz. Übersetze nicht wörtlich – passe es an, damit es gut klingt.

Text: [füge hier deinen Text auf Deutsch ein]

Der Kniff: Füge bei wichtigen Texten die Übersetzung in Gemini ein und frag: *"Zeig mir, welche Stellen für einen Westschweizer nicht natürlich klingen, und korrigiere sie. Wenn alles passt, sag es mir."* Und führe eine Liste der Wörter deines Betriebs (Materialien, Leistungen), immer gleich übersetzt — dein **Glossar**. So bleibst du immer stimmig.

Übersetzung in deinem Ton

DE → FR, für einen Kunden in Lausanne

DE

Hallo! Anbei die Offerte.
Bei Fragen bin ich
gerne für dich da.

FR

Bonjour ! Vous trouverez
ci-joint l'offre. À votre
disposition pour toute question.

✓ Gemini: «klingt natürlich für die Romandie»



zweite Meinung: einer übersetzt, der andere prüft

ABBILDUNG 3.4 Der Text auf Deutsch und daneben die Übersetzung, mit Geminis Hinweis, dass es natürlich klingt. · schematische Darstellung

Rezept 5 — Aus einem WhatsApp-Chat wird eine Aufgabenliste

Wann: Die Team-Gruppe hat 40 Nachrichten und du willst nur wissen, was morgen zu tun ist. **Werkzeug:** ChatGPT oder Claude.

Achtung, goldene Regel: Bevor du einfügst, **lösche Namen und persönliche Daten**. Ersetze "Herr Brunner von der Bahnhofstrasse" durch "Kunde A". Ich erkläre das im nächsten Kapitel genauer.

Hier ist ein Chat aus dem Team. Mach mir eine klare Aufgabenliste:

was zu tun ist, wer es macht (falls genannt) und wann.

Ignoriere Geschwätz, das nicht zum Thema gehört. Wenn etwas offen bleibt, markiere es mit "ZU ENTSCHEIDEN".

Chat:

[füge hier ein, bereits ohne echte Namen oder persönliche Daten]

Der Kniff: Das "ZU ENTSCHEIDEN" am Ende zeigt dir sofort, was noch offen ist. Und beachte: Hier musstest du schon die persönlichen Daten vor dem Einfügen entfernen. Das ist mühsam und leicht zu vergessen — und darum ist es für deinen Einsatzplan und dein Team sicherer, eine App zu nutzen, die das **auf deinem Handy** macht, ohne irgendwo etwas einzufügen (Kapitel 7).

< **T** Team · Baustellen

Kunde A will Zimmer fertig bis Fr

keine Namen ✓

Wer nimmt die grosse Leiter?

Ich kann morgens hin — R.

(Namen vor dem Einfügen durch «Kunde A» ersetzt)



in die KI einfügen, Liste holen

Aufgaben für morgen

☐ Zimmer fertig — Kunde A (Freitag)

☐ Grosse Leiter mitnehmen — R., morgens

☐ Farbe für nächste Baustelle bestellen

ZU KLÄREN



das «ZU KLÄREN» zeigt sofort, was offen ist

ABBILDUNG 3.5 Der eingefügte Chat (mit bereits durch "Kunde A" ersetzten Namen) und die Aufgabenliste, die die KI zurückgibt, mit einem als "ZU ENTSCHEIDEN" markierten Punkt. · schematische Darstellung

Rezept 6 — Der Brief, den du nicht verstehst

Wann: Du bekommst einen Brief vom Steueramt, von der Gemeinde, von der AHV-Ausgleichskasse oder von der Versicherung, auf Französisch oder Italienisch (oder in schwerem Amtsdeutsch), und verstehst nicht recht, was man von dir will.

Werkzeug: Claude oder ChatGPT.

Bevor du einfügst: Entferne, was Personen erkennbar macht — deinen Namen und deine Adresse, die Kunden-, Vertrags-, Policen- oder AHV-Nummern, den Namen der Person, die unterschreibt, alle anderen Namen und alles, was die Gesundheit betrifft. Liegt eine QR-Rechnung (Einzahlungsschein) bei, lass sie weg: Darauf stehen Kontonummern. Der Name der Gemeinde oder der Firma darf bleiben — daran erkennt die KI, wer den Brief schickt. Willst du ein Foto schicken? Deck diese Stellen ab, bevor du fotografierst.

Ich habe diesen Brief auf [Französisch / Italienisch / Amtsdeutsch] bekommen und verstehe ihn nicht gut.

Antworte mir in einfachem Alltagsdeutsch, in Punkten:

- wer ihn schickt;
 - was ich tun soll;
 - bis wann;
 - ob ich Geld zahlen muss, und wie viel;
 - was passiert, wenn ich nicht antworte.
- Kopiere neben jedes Datum und jeden Betrag wörtlich den Satz aus dem Brief, in dem das steht. Wenn ein Teil unleserlich oder unklar ist, sag es mir, statt zu raten.

Brief: [füge den Text ein oder hänge das Foto an, schon ohne Namen, Adressen und persönliche Nummern]

Der Kniff: den **Originalsatz** neben jedem Datum und jedem Betrag verlangen. Dieser Satz ist dein Beweis: Such ihn im Brief auf Papier. Steht er dort, prüf die Zahl mit deinen eigenen Augen. Findest du ihn nicht, sei misstrauisch — die KI kann falsch gelesen oder etwas erfunden haben. **Bevor du bezahlst oder antwortest, gilt, was im Brief steht, nicht, was die KI gesagt hat.**

Etwas Ernstes — eine Busse, ein Zahlungsbefehl vom Betreibungsamt (Office des poursuites), eine Kontrolle in deinem Betrieb? Schieb es nicht auf:

Manche dieser Briefe geben dir nur 10 Tage, um zu reagieren. Die KI hilft dir zu verstehen; die Entscheidung triffst du, nachdem du mit jemandem gesprochen hast, der sich auskennt — mit der Stelle, die den Brief geschickt hat, mit deinem Treuhänder oder mit einem Anwalt.

Rezept 7 — Etwas Neues lernen, in deinem Tempo

Wann: Du willst etwas lernen, das dir im Betrieb fehlt — die Monatsabrechnung in einer Excel-Tabelle machen, die Wörter deines Berufs auf Französisch, die neue App am Kartenterminal — und hast weder Zeit noch Geduld für einen Kurs. **Werkzeug:** ChatGPT oder Claude. Wenn es dir lieber ist, sprich, statt zu schreiben (das Mikrofon neben dem Schreibfeld).

Ich möchte lernen, [was du können willst], um [wofür du es brauchst].

Ich bin [dein Beruf] und fange bei null an.

Sei mein Lehrer:

- ein Schritt nach dem anderen, in kurzen Sätzen; nach jedem Schritt hältst du an und wartest, bis ich "weiter" schreibe;
- nimm Vergleiche aus meinem Beruf;
- wird eine Erklärung lang, mach daraus eine Tabelle oder eine Skizze;
- wenn ich "frag mich ab" schreibe, stell mir 3 Fragen, eine nach der anderen, und sag mir erst nach meiner Antwort, ob sie stimmt.

Der Kniff: Am Ende **erklärst du**, in deinen eigenen Worten, und bittest: *"Korrigiere, was falsch ist, und sag mir, was mir gefehlt hat."* Genau dann bleibt es hängen — zuhören reicht nicht, du musst es selbst sagen.

Noch fünf Tipps:

- **Fang mit etwas an, das du diese Woche brauchst.** "Excel" ganz allgemein zu lernen ermüdet; die Tabelle für die Abrechnung dieses Monats aufzubauen macht Lust auf mehr.
- **Folge deiner Neugier.** Ein Wort, das du nicht verstanden hast? Frag. Eine Frage, die dir dumm vorkommt? Frag trotzdem — niemand lacht.

- **Verlang beide Seiten.** Bei einem Thema, bei dem die Meinungen auseinandergehen — am Samstag öffnen, jemanden anstellen oder einen Subunternehmer beiziehen — verlang die besten Argumente jeder Seite. Die KI ordnet die Gedanken; entscheiden tust du.
- **Steckst du fest?** Mach ein Bildschirmfoto oder kopiere die Fehlermeldung und frag, was zu tun ist. Deck vorher ab, was Kundendaten zeigt (Kapitel 4).
- **Vertrau ihr je nachdem, was auf dem Spiel steht.** Beim Lernen schadet ein kleiner Fehler der KI nicht — du merkst ihn früher oder später. Bei Geld, Verträgen und Schweizer Regeln (MWST, AHV, Bewilligungen) prüfst du auf **ch.ch** nach oder fragst jemanden, der sich auskennt.

Und wenn es keinen Spass mehr macht, hör auf.
Morgen geht es weiter — zehn Minuten mit Freude bringen mehr als eine Stunde, in der du dich zwingst.

Der Spickzettel (den behältst du)

Deine Aufgabe	Werkzeug	Der Orchestrierungs-Kniff
Schnelle Offerte	Claude → ChatGPT	Tabelle verlangen; Preise als [xxx] ; von Hand prüfen
Zahlungserinnerung	Claude	3 Stufen der Bestimmtheit auf einmal
Beitrag aus einem Foto	Gemini → Claude	1 Foto → 3 Beiträge
Übersetzung DE/FR/IT	Claude → Gemini	Führe ein Glossar für deinen Betrieb
WhatsApp zusammenfassen	ChatGPT oder Claude	Persönliche Daten vor dem Einfügen entfernen
Einen schwierigen Brief verstehen	Claude oder ChatGPT	Deine Daten entfernen; den Satz zu jedem Datum und Betrag verlangen
Etwas Neues lernen	ChatGPT oder Claude	Ein Schritt nach dem anderen; am Ende selbst erklären und korrigieren lassen

Drei Kniffe, um weiter zu kommen

Wenn du gerade erst anfängst, überspring das ohne schlechtes Gewissen — komm zurück, wenn die Rezepte von oben schon zur Gewohnheit geworden

sind. Diese drei Kniffe holen viel mehr aus denselben kostenlosen Werkzeugen heraus.

1. Bring der KI bei, wer du bist (ein einziges Mal). In ChatGPT und Claude gibt es einen Ort in den Einstellungen — "personalisierte Anweisungen" in ChatGPT, die Einstellungen oder die "Projekte" in Claude — wo du den Kontext deines Betriebs hinterlegst: *"Ich bin Inhaber der Malerei Meier in Sion, Team von 3 Personen. Antworte immer auf Deutsch, mit persönlichem und ehrlichem Ton, ohne Übertreibung."* Ab dann musst du das nicht in jedem Chat wiederholen — sie weiss es schon. (Hinterlege dort keine Kundendaten: das wird auf ihren Servern gespeichert.)

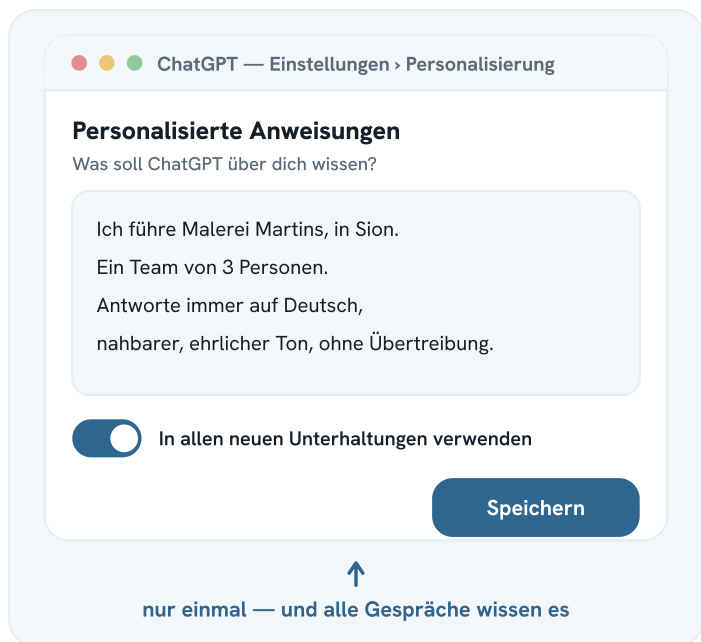


ABBILDUNG 3.6 Der Ort in den Einstellungen (Beispiel ChatGPT): Du schreibst einmal, wer du bist und wie du die Antworten willst — alle Chats wissen es dann. · schematische Darstellung

2. Mach dir einen "Basis-Prompt" für deinen Betrieb.

Schreibe **ein einziges Mal** einen Block mit dem Wesentlichen — Name, Leistungen, Art, die Preise darzustellen ([xxx]), deinen Ton und das DE/FR/IT-Glossar aus Rezept 4 — und speichere ihn in den Notizen deines Handys. Diesen Block fügst du am Anfang jedes Chats ein, und die KI startet schon mit allem Wissen. Das ist deine Vorlage, immer gleich.

3. Verkette Aufgaben in einer einzigen Anfrage. Statt drei Chats verlange die Abfolge: *"1) lies diese*

Arbeitsbeschreibung; 2) mach die Offerte als Tabelle mit Preisen als [xxx]; 3) schreib die kurze E-Mail dazu. Mach alle drei, in dieser Reihenfolge." Weniger Hin und Her, gleiches Ergebnis.

Die Regel dieses Kapitels gilt weiterhin: So gut abgestimmt sie auch ist — die KI irrt sich mit voller Überzeugung. Prüfe immer Zahlen, Namen und Daten mit deinen eigenen Augen, bevor du etwas verschickst.

Was du aus diesem Kapitel mitnimmst: Entwurf im einen, verbessern im anderen, **immer mit deinen eigenen Augen prüfen**. Sieben einsatzbereite Rezepte — und, für alle, die mehr wollen, drei fortgeschrittene Kniffe. Das ist die Gewohnheit, die dir Stunden zurückgibt.

KAPITEL 4

Privatsphäre: Was du nie in diese Werkzeuge einfügen darfst

Das ist das wichtigste Kapitel. Lies aufmerksam.

Wenn du etwas in eine kostenlose KI schreibst, **verlässt dieser Text deinen Computer** und geht an die Server des Unternehmens (die meist ausserhalb der Schweiz liegen). Bei den kostenlosen Versionen solltest du davon ausgehen, dass **das, was du schreibst, gespeichert und zur Verbesserung des Werkzeugs genutzt werden kann** — manchmal sogar von Menschen gesichtet. Das ist keine Böswilligkeit; so funktionieren diese kostenlosen Dienste. Aber es hat eine ernste Folge für dich.

Die goldene Regel

Füge nie persönliche Daten Dritter in eine kostenlose KI ein.

Konkret füge **nie** ein:

- **Kundennamen zusammen mit Adressen, Telefonnummern oder E-Mails.**

- **AHV-Nummer** (die Schweizer Sozialversicherungsnummer).
- **IBAN, Bankdaten, Kartennummern.**
- **Verträge, Rechnungen mit persönlichen Daten, Ausweisdokumente.**
- **Gesundheitsdaten oder irgendetwas Sensibles über jemanden.**
- **Lebensläufe von Bewerbern und die Daten deines Teams** (Löhne, Absenzen, Beurteilungen).
- **Fotos, Bildschirmfotos oder PDFs mit diesen Daten.** Die KI liest alles, was darauf zu sehen ist: Lädt du das Foto einer Rechnung hoch, gehen Name und Adresse des Kunden mit. Und auch, was du ins Mikrofon sagst, zählt: Es wird zu Text und landet im Chat, als hättest du es geschrieben.

Warum? Zwei Gründe:

1. **Es ist nicht deins zum Weitergeben.** Die Daten deiner Kunden wurden dir anvertraut. Sie einem ausländischen Dienst zu übergeben, ohne dass sie es wissen, ist nicht richtig — und kann dir Ärger einbringen.
2. **Das Schweizer Gesetz erwartet Sorgfalt.** Die **revDSG** (das revidierte Schweizer Datenschutzgesetz) verpflichtet dich, mit

persönlichen Daten verantwortungsvoll umzugehen. Kundendaten in ein kostenloses ausländisches Werkzeug einzufügen, ist mindestens riskant.

Pass auch hier auf

Die goldene Regel betrifft das, was du einfügst. Aber es gibt Daten, die hinausgehen, ohne dass du etwas einfügst, und es gibt Daten, die nur dir gehören. Drei Dinge, auf die du achtest:

- **Die KI in deine E-Mails oder deine Ordner lassen.** Manche Werkzeuge bieten an, sich mit deinem Postfach zu verbinden oder mit den Dokumenten, die du im Internet aufbewahrst — Gemini zum Beispiel mit Gmail und Google Drive. Das wirkt praktisch. Aber ab dann kann die KI öffnen, was dort liegt: die Offerte mit der Adresse von Herrn Fernandes, die Rechnung mit der IBAN der Stockwerkeigentümergeinschaft. Und was sie dort holt, landet im Chat, der gespeichert bleiben kann wie alles, was du schreibst. Wenn du dort Anfragen von Kunden erhältst oder Rechnungen aufbewahrst, lehn die Verbindung ab. Ist sie schon eingerichtet, trenn sie.
- **Einen Chat per Link teilen.** Diese Werkzeuge lassen dich einen Link erstellen (eine Adresse im

Internet), der einer anderen Person den Chat zeigt. Stellst du ihn in die WhatsApp-Gruppe des Teams, lesen alle in der Gruppe den ganzen Chat — und auch alle, an die er weitergeleitet wird. Der Link funktioniert, bis du ihn löschst, und nur den Chat zu löschen reicht vielleicht nicht. Lies den Chat vor dem Teilen von oben bis unten nochmals durch.

- **Deine Codes und deine Dokumente.** Die PIN deiner Karte oder von TWINT, der Code, den dir die Bank per SMS schickt, dein E-Mail-Passwort, ein Foto deines Passes oder deiner Aufenthaltsbewilligung. Genau das versuchen Betrüger dir am Telefon zu entlocken. Weder die Bank noch TWINT fragen dich am Telefon oder per Nachricht nach diesen Codes. Was du einem Fremden nicht sagst, schreibst du auch nicht in einen Chat, der gespeichert bleibt.

Was du bedenkenlos einfügen darfst

- Arbeitsbeschreibungen **ohne** Namen ("45 m² streichen, zwei Zimmer").
- Eigene Texte, Ideen, Marketing-Entwürfe.
- Allgemeine Fragen ("wie schreibe ich eine bestimmte Zahlungserinnerung?").

- Alles, bei dem die Namen durch "Kunde A", "Baustelle 1" ersetzt sind — ersetzt **von dir, bevor** du einfügst. Die KI zu bitten, die Namen zu entfernen, nützt nichts: Dann hast du sie schon geschickt.

Hast du eingefügt, was nicht hineingehört?

Das kommt vor. Du hast in der Eile eine ganze Rechnung eingefügt und erst danach gemerkt, dass Adresse und IBAN des Kunden darin standen. Oder dein Passwort hing an einem kopierten Text. Es gibt keine Schaltfläche zum Rückgängigmachen, aber drei Dinge, die du tun kannst, in dieser Reihenfolge:

1. **War ein Passwort von dir dabei** (E-Mail, Bank)?
Ändere es noch heute. Waren es die Nummern deiner Karte oder deines Kontos? Ruf die Bank an und erkläre, was passiert ist.
2. **Lösche diesen Chat.** Das Unternehmen entfernt ihn nicht sofort von seinen Servern, aber damit fängst du an. Hast du den Link dazu mit jemandem geteilt, lösche auch den Link: Bei manchen Werkzeugen verschwindet er nicht zusammen mit dem Chat.
3. **Öffne das Gedächtnis des Werkzeugs** (ich erkläre gleich, was das ist) und entferne den Namen des Kunden, falls er dort geblieben ist.

Beim nächsten Mal ersetzt du zuerst die Namen durch "Kunde A" oder "Baustelle 1", wie du oben gesehen hast.

Fürs nächste Mal: fünf Minuten in den Einstellungen

Die Namen der Menüs ändern sich von Zeit zu Zeit. Such nach der Idee, nicht nach dem genauen Wort, und mach das in jedem Werkzeug, das du nutzt.

- 1. Schalte das Training aus.** *Training* heisst: Das Unternehmen nutzt deine Chats, um der KI etwas beizubringen — ein bisschen wie ein Lehrling, der Kopien deiner Offerten nach Hause nimmt, um daraus zu lernen. Geh in den Einstellungen zum Bereich Privatsphäre oder Daten und schalte die Option aus, in der von "verbessern" die Rede ist. In Gemini such stattdessen das Wort "Aktivität": Schaltest du sie aus, werden neue Chats auch nicht mehr in deinem Verlauf gespeichert. Und wenn dich die App eines Tages bittet, neue Regeln zu akzeptieren, geh wieder hin und prüf, ob es noch ausgeschaltet ist.
- 2. Schau, was das Werkzeug schon über dich weiss.** Manche machen sich selbst Notizen für die nächsten Chats, wie der Kellner im Café, der dir das Übliche bringt, ohne zu fragen. Das nennt man *Gedächtnis* (nicht zu verwechseln mit dem

Speicher des Computers, von dem ich in Kapitel 5 rede); in den Einstellungen heisst es oft "Erinnerungen". Wenn die Einstellungen einen eigenen Bereich für das Gedächtnis haben, öffne ihn und entferne alles, was Namen von Kunden oder Kollegen enthält.

Das hilft, aber die goldene Regel ändert sich nicht.

Auch wenn alles ausgeschaltet ist, verlässt das, was du schreibst, dein Gerät und geht an die Server des Unternehmens. Wenn du eine Antwort bewertest (Daumen hoch oder runter), kann dieser Chat trotzdem fürs Training verwendet werden. Der "temporäre Chat" (bei manchen heisst er "Inkognito") erscheint nur nicht in deiner Liste der Chats: Das Unternehmen kann ihn eine Zeit lang behalten. Und auch die bezahlte Version löst das nicht: Die Daten deiner Kunden gehören weiterhin nicht dir — du darfst sie nicht weitergeben.

Der einfache Kniff

Bevor du irgendetwas einfügst, stell dir diese Frage: **"Wenn das in einer Zeitung stünde, käme jemand in Verlegenheit?"** Wenn die Antwort ja ist, entferne zuerst die persönlichen Daten — oder füge es nicht ein.

Und hier ist die Brücke zum letzten Teil dieses Leitfadens. Es gibt Aufgaben — deinen **Team-Einsatzplan**, die **Beiträge des Stockwerkeigentums oder des Vereins**, deine **Rechnungen**, deine **Kunden** — die voller persönlicher Daten sind und die du jede Woche machst. Dafür ist es mühsam und gefährlich, die Daten jedes Mal von Hand zu entfernen (man vergisst immer einen Namen). Die richtige Lösung ist nicht die KI in der Cloud. Sie besteht darin, Werkzeuge zu nutzen, die die Daten **auf deinem Handy** aufbewahren, ohne dass du etwas in eine fremde KI einfügst — und App für App zu wissen, was auf dem Gerät bleibt und was es verlässt. Genau darum geht es in Kapitel 7.

Was du aus diesem Kapitel mitnimmst: Kostenlose KI ist für Texte und Ideen da, nicht für Kundendaten. Die goldene Regel: nie persönliche Daten Dritter einfügen. Schalte heute in Claude, ChatGPT und Gemini die Option aus, mit der das Unternehmen die KI mit deinen Chats trainieren darf. Das hilft, ändert aber nichts an der goldenen Regel. Für alles mit sensiblen Daten → Werkzeuge auf deinem Handy.

KAPITEL 5

KI auf deinem eigenen Computer (fortgeschritten, für volle Privatsphäre)

Hinweis: Das ist das technischste Kapitel des Leitfadens. Die meisten gehen diesen Weg nicht — und das ist völlig in Ordnung, du springst zu Kapitel 6, ohne das Wesentliche zu verpassen. Aber wenn du neugierig bist und die **höchste Stufe an Privatsphäre** willst, lohnt es sich sehr. Hier leben deine Daten fortan **auf deinem Computer und nur auf deinem Computer.**

Erinnerst du dich an die goldene Regel aus Kapitel 4? *Nie Kundendaten in eine kostenlose KI einfügen.* Namen mit Adresse, AHV, IBAN, Verträge — alles, was riskant war, in die Cloud zu schicken.

Hier **kehrt sich diese Regel um.** Warum? Weil die KI jetzt **in** deinem Computer läuft. Nichts geht von dort weg — kein ausländischer Server, kein Internet dazwischen. Diese Zusammenfassung des Team-Chats *mit den echten Namen*, diese Offerte *mit der Adresse des Kunden*, dieses Dokument mit echten Daten — Dinge, die dich die vorigen Kapitel zwangen, vor dem Einfügen zu bereinigen — hier kannst du sie

so verwenden, wie sie sind. Der Computer ist deiner; die Daten bleiben deine.

Der Preis dafür: Es macht mehr Aufwand beim Einrichten, und die Modelle, die du zu Hause laufen lässt, sind **weniger leistungsstark** als Claude oder ChatGPT. Schauen wir, ob es sich für dich lohnt — und, falls ja, wie man es fehlerfrei macht.

Zuerst: Was das "B" bedeutet (und warum dein Speicher entscheidet)

Du wirst Modelle sehen, die mit einer Zahl gefolgt von einem **"B"** beschrieben werden: Gemma 4B, Qwen 7B, Llama 70B. Dieses **"B"** kommt aus dem Englischen ("billion") und bedeutet **Milliarden Parameter** — stell es dir wie die "Hirngrösse" des Modells vor. Mehr Parameter = in der Regel leistungsfähiger, aber auch **schwerer**: es braucht mehr Speicher, um zu funktionieren.

Und hier ist die Regel, die alles entscheidet: **Ein Modell muss in den Arbeitsspeicher deines Computers passen.** Nicht auf die Festplatte (wo es gespeichert wird und wo immer Platz ist), sondern in den **lebendigen Speicher** — den **RAM**; oder, wenn du eine dedizierte Grafikkarte hast, deren Speicher (den **VRAM**).

Faustregel (für das "komprimierte" Format, das die Programme standardmässig verwenden):

Pro Milliarde Parameter rechnest du mit ungefähr 0,7 GB Speicher. Ein 7B-Modell verlangt ~5 GB. Ein 14B-Modell ~9 GB. Ein 70B-Modell ~40 GB. Und du musst noch Reserve für den Rest des Systems lassen.

RAM oder Grafikkarte — was zählt?

- **Aktueller Mac (Apple Silicon — M1, M2, M3...):** Der Speicher ist gemeinsam. Der RAM, den du siehst, ist der, der zählt. Einfach.
- **Windows-/Linux-PC mit dedizierter Grafikkarte (Nvidia/AMD):** Für die **Geschwindigkeit** entscheidet der Speicher der Karte (VRAM). Wenn das Modell nicht auf die Karte passt, läuft es im RAM und im Prozessor — es funktioniert trotzdem, aber **viel langsamer**.
- **Normaler PC, ohne dedizierte Grafikkarte:** läuft im RAM und im Prozessor. Geht, ist aber langsam — bleib bei den kleinen Modellen.

Gute Nachricht: **Du musst diese Rechnungen nicht machen.** Das Programm, das wir verwenden, sagt dir gleich, ob ein Modell auf deine Maschine passt. Aber es ist gut, das Warum zu verstehen.

Die Tabelle: Was du mit dem

Speicher laufen lässt, den du hast

Speicher (RAM / VRAM)	Was gut läuft (komprimiertes Format)	Was du in der Praxis merkst
4 GB	1-3B — Gemma 3 (1B/4B), Llama 3.2 (1-3B), Qwen (1.5-3B)	Einfach und langsam. Taugt zum Umformulieren und Zusammenfassen kurzer Texte.
8 GB	3-7B — Llama 3.1 8B oder Qwen 7B (knapp, ~5 GB)	Alltag: E-Mails, Zusammenfassungen, einfache Übersetzungen.
12 GB	7-8B mit Reserve	Schreiben und Zusammenfassen ganz bequem.
16 GB	8-14B — Qwen 14B (~9 GB)	Gute Balance. Kommt einem "anständigen" Assistenten aus der Cloud nahe.
24 GB	14B locker, 32B knapp	Anspruchsvollere Texte fangen an, gut zu laufen.
32 GB	32B — Qwen 32B (~20 GB)	Gute Qualität, brauchbar für ernsthafte Arbeit.
48 GB	32B locker, 70B knapp (~40 GB)	Fast das Höchste, was zu Hause läuft.
64 GB	70B — Llama 3.3 70B (~40 GB)	Das Beste für zu Hause. Steht einem guten mittleren Cloud- Modell in nichts nach — immer noch unter der Spitze (Claude,

Speicher (RAM / VRAM)	Was gut läuft (komprimiertes Format)	Was du in der Praxis merkst
		ChatGPT oder Gemini in den besseren Versionen).

Die Namen und Versionen ändern sich schnell (Qwen, Gemma, Llama, Mistral, Phi, DeepSeek...). **Lern sie nicht auswendig** — der Katalog von LM Studio zeigt immer die neuesten und sagt dir, welche passen. Und lies die letzte Spalte gut: Selbst das grösste Modell für zu Hause bleibt in der Regel **unter der Cloud-Spitze**. Der Tausch ist klar und ehrlich: **Du verlierst etwas Leistung, gewinnst volle Privatsphäre.**

Das Programm, das ich empfehle: LM Studio

Es gibt zwei bekannte Wege, lokale KI laufen zu lassen — **LM Studio** und **Ollama**. Für alle, die nicht vom Fach sind, empfehle ich ohne Zweifel **LM Studio** (lmstudio.ai):

- Es ist **alles mit Fenstern und Schaltflächen** — du schreibst keinen einzigen Befehl.
- Es hat einen **Modellkatalog** mit Suche und sagt dir neben jedem, **ob es auf deinen Computer passt** (löst dir gleich die Frage aus der Tabelle oben).

- Du lädst mit **einem Klick** herunter und chattest in einem Fenster, das dem von ChatGPT ähnelt.

Ollama (ollama.com) ist der andere Weg. Es hat inzwischen auch eine **App mit Chat-Fenster** (es ist nicht mehr nur für die Befehlszeile), ist leichter und einfacher — nur sagt es dir nicht so gut wie LM Studio, welche Modelle auf deine Maschine passen. Um ohne Zweifel zu starten, bleib bei LM Studio; später, wenn du etwas Leichteres willst, probier Ollama aus.

"Aber bleibt das Programm in einem Ordner eingesperrt oder greift es auf den ganzen Computer zu?"

Das ist eine gute Frage, und die Antwort ändert, wie du darüber denkst. Weder LM Studio noch Ollama "wühlen" in deinem Computer. Sie **sehen nur das, was du ihnen gibst**: den Text, den du ins Fenster schreibst, oder eine Datei, die du selbst hineinziehst. Sie lesen deine E-Mails nicht, öffnen deine Ordner nicht, durchstöbern nichts. Die heruntergeladenen Modelle werden in einem Ordner gespeichert (den du in den Einstellungen von LM Studio sogar wählen kannst), aber das ist nur **Ordnung** — keine Frage der Sicherheit.

Das heisst: Die Privatsphäre der lokalen KI **kommt nicht davon, in einem Ordner eingesperrt zu sein.** Sie kommt von etwas viel Stärkerem — **nichts, was du schreibst, verlässt deinen Computer.** Kein Internet dazwischen, keine Server. Das ist die wahre Garantie. Und anders als bei der Cloud kannst du sie **beweisen** — gleich anschliessend.

Schritt für Schritt (LM Studio)

1. Geh auf `lmstudio.ai`, lade herunter und installiere (Mac oder Windows). Es ist wie jedes andere Programm installieren.

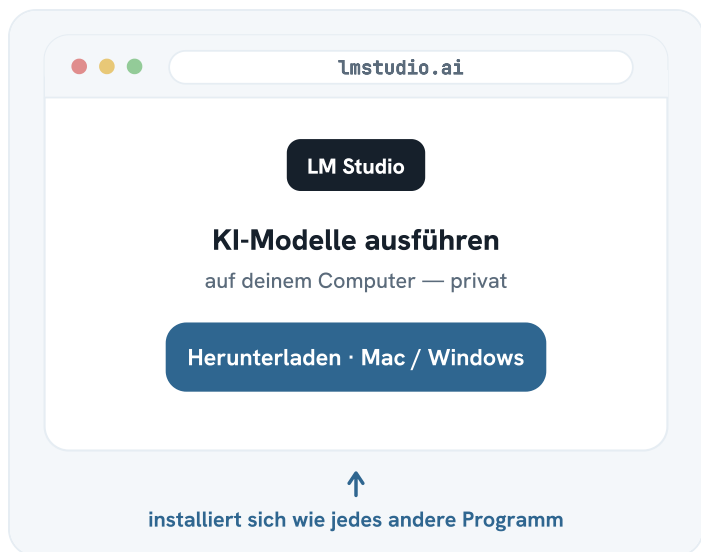


ABBILDUNG 5.1 Die Seite von LM Studio mit hervorgehobener Schaltfläche zum Herunterladen. · schematische Darstellung

2. Öffne das Programm und geh zur **Modellsuche**.
Schreib zum Beispiel **Qwen** oder **Gemma**. Achte auf die Kennzeichnung neben jedem Modell, die sagt, ob es auf deine Maschine **passt** — wähl eines, das mit Reserve passt.

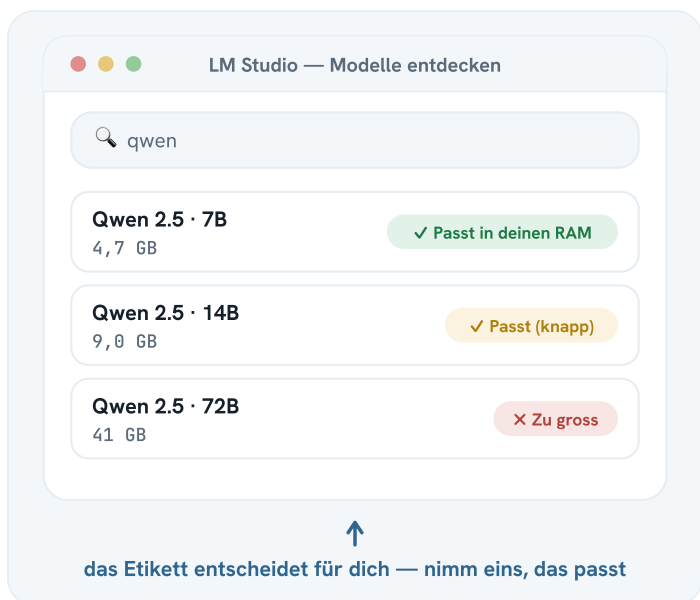


ABBILDUNG 5.2 Modellkatalog von LM Studio, mit der bei einem Modell markierten Kennzeichnung "passt in deinen RAM". · schematische Darstellung

3. Klick auf Herunterladen und warte (das sind mehrere GB — nimm dir einen Kaffee).
4. Geh zum Reiter **Chat**, wähl oben das Modell und schreib. Fertig: Du redest mit einer KI, die auf deinem Computer lebt.

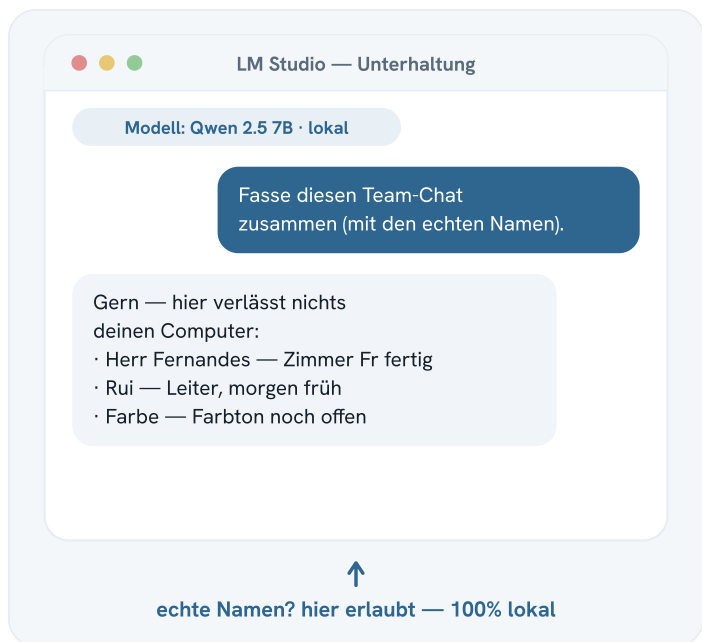


ABBILDUNG 5.3 Chat-Fenster von LM Studio, mit dem lokalen Modell, das antwortet. · schematische Darstellung

Sieht auch Bilder: den Text aus einem Foto holen

Manche lokale Modelle sind nicht nur für Text — **sie "sehen" auch Bilder**. Suche im Katalog von LM Studio jene mit *"vision"* oder *"VL"* im Namen (zum Beispiel Qwen-VL, Gemma oder Llama Vision). Mit einem davon ziehst du ein Foto in den Chat und bittest zum Beispiel:

- *"Hol mir den gesamten Text aus diesem Bild."* — eine Rechnung, ein Beleg, ein handgeschriebenes Blatt.

- *"Fasse diese Rechnung in einer Zeile zusammen:
Lieferant, Betrag und Datum."*

Das ist **Texterkennung (OCR) und Dokumentenlesen**, **100 % offline**. Das ist wertvoll: jener Beleg oder jene Rechnung mit Kundendaten — die du nie in die Cloud schicken solltest — kannst du hier bearbeiten, ohne dass sie deinen Computer verlässt. Modelle mit Bildverständnis wiegen etwas mehr, rechne also mit einer Speicherstufe mehr als in der Tabelle oben.

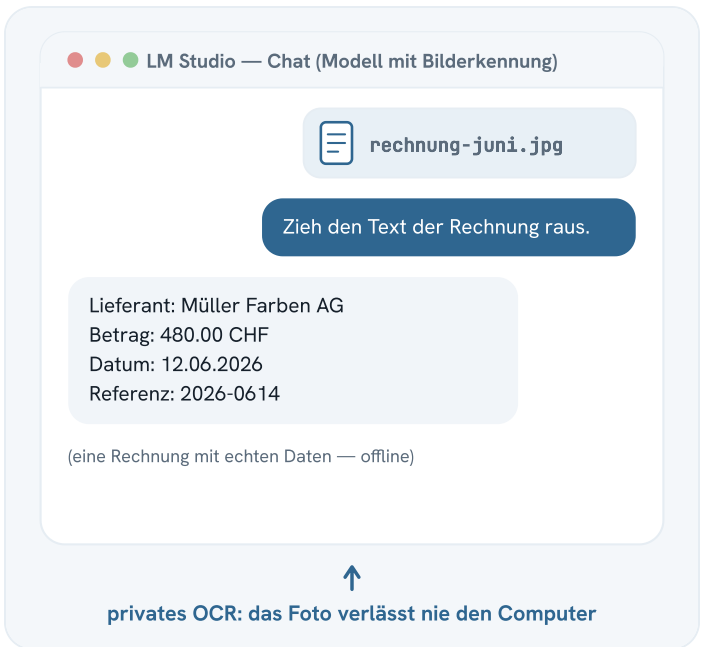


ABBILDUNG 5.4 Ein in den Chat gezogenes Rechnungsfoto und der Text, den das Modell daraus herausholt. · schematische Darstellung

Der Beweis, dass es wirklich privat ist (mach diesen Test)

Willst du die Gewissheit, dass nichts deine Maschine verlässt? **Schalte das WLAN aus.** Kapp das ganze Internet. Schreib jetzt dem Modell eine Frage. Wenn es trotzdem antwortet — und das tut es — ist es bewiesen: Das läuft **zu 100 % auf deinem Computer**, ohne mit der Aussenwelt zu reden.

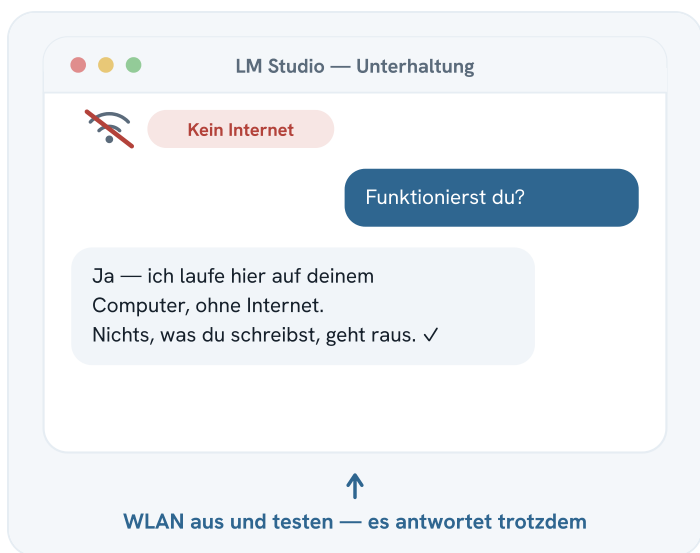


ABBILDUNG 5.5 Das Modell, das bei ausgeschaltetem WLAN antwortet — der Beweis, dass es lokal ist. · schematische Darstellung

Hier kehrt sich die goldene Regel um. Mit ausgeschaltetem Internet und einem lokalen Modell kannst du jene Zusammenfassung des Team-Chats **mit den echten Namen** oder die Offerte **mit der**

Adresse des Kunden endlich ohne Risiko einfügen.
Das ist die Superkraft dieses Kapitels.

Und auf dem Handy? (dort machst du das wahrscheinlich)

Die meisten von uns leben am Handy — und ja, auch dort lässt sich lokale KI laufen, offline. Es gibt nur einen Unterschied: Handys haben **weniger Speicher** (ein aktuelles iPhone liegt bei rund 6–8 GB) und werden schneller warm, darum bleibst du bei **kleinen Modellen** (1 bis 4B). Sie reichen gut zum Umformulieren, Zusammenfassen und Übersetzen kurzer Texte, und einige "sehen" sogar Fotos. Es ist langsamer und verbraucht Akku — aber es ist 100 % privat.

Wie es geht, kostenlos:

- **iPhone:** Installiere eine App wie **PocketPal AI** (kostenlos; sie hat einen Modellkatalog zum Herunterladen eingebaut). Du öffnest sie, wählst ein kleines Modell, lädst herunter und chattest — ähnlich wie ChatGPT, aber offline. Alternativen: *LLM Farm*, *Private LLM*. Das aktuelle iPhone bringt zudem die **Apple Intelligence** mit, ins System eingebaut. Ein Teil davon arbeitet nur auf dem Gerät. Aber nicht alles bleibt auf dem Handy: Manche aufwendigeren Anfragen können an

Server von Apple gehen. Und es gibt Assistenten anderer Firmen wie ChatGPT, die nur dazukommen, wenn du sie in den Einstellungen einschaltest.

- **Android: PocketPal AI** gibt es auch; und Google hat eine offizielle App, die **AI Edge Gallery**, um das Modell *Gemma* lokal auf dem Handy laufen zu lassen.

Der WLAN-Test gilt auch hier: Schalte die mobilen Daten und das WLAN aus und sieh, dass es weiter antwortet. (Die Namen der Apps ändern sich — schau im App Store / Play Store nach "lokale KI" oder "offline AI".)

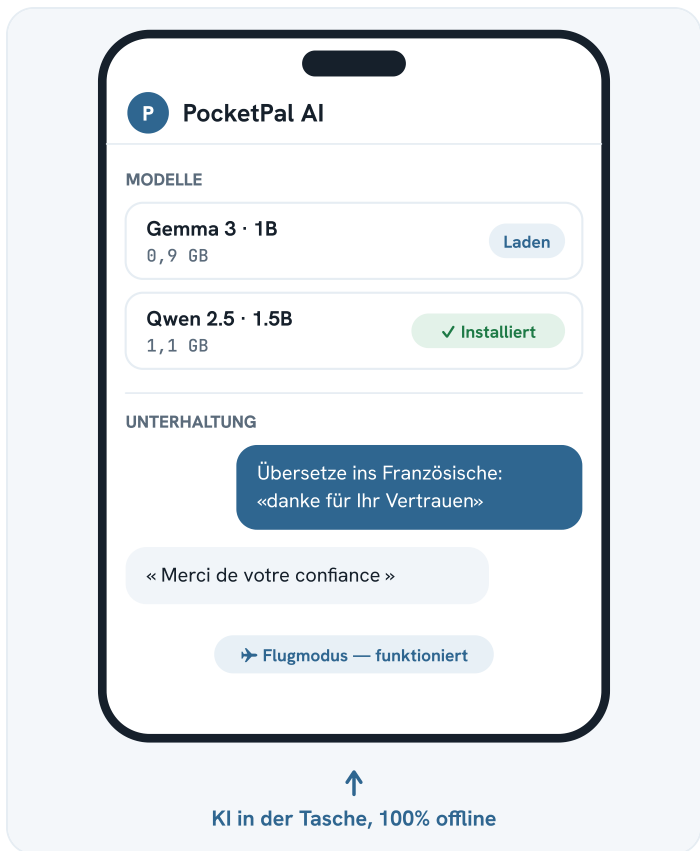


ABBILDUNG 5.6 Die App PocketPal AI auf dem Handy: der Modellkatalog zum Herunterladen und ein Offline-Chat. · schematische Darstellung

Worauf zu achten ist (wenig, aber wichtig)

- **Lade Modelle nur aus LM Studio oder Ollama heraus.** Sie holen sie aus einem vertrauenswürdigen Katalog (Hugging Face). Lade **nie** eine Modelldatei (`.gguf`) von irgendeiner Website herunter, die bei Google auftaucht — die

kann Überraschungen mitbringen. Die sichere Tür ist der Katalog des Programms selbst.

- **Auch die lokale KI irrt sich.** Die Regel, mit deinen eigenen Augen zu prüfen (Kapitel 3), gilt weiterhin. Privat zu sein macht sie nicht richtiger.
- **Die lokale KI kennt die Neuigkeiten nicht.** Ein lokales Modell "weiss" nur bis zum Datum, an dem es trainiert wurde, und **hat kein Internet** — frag es nicht nach dem heutigen Kurs oder aktuellen Nachrichten.
- **Verbraucht Akku und wird warm.** Lokale KI laufen zu lassen fordert den Prozessor. Bei einem Laptop merkt man den Akku — für lange Sitzungen schliess ihn ans Stromnetz an.

Musst du das wirklich alles aufsetzen?

Sei ehrlich zu dir: Für 9 von 10 Aufgaben im Alltag reichen die drei kostenlosen Werkzeuge + die goldene Regel bestens. Die lokale KI lohnt sich, wenn du oft mit sensiblen Daten zu tun hast und sie **ohne sie zu bereinigen** verwenden willst, oder wenn du aus Prinzip nicht willst, dass **irgendetwas von dir** durch die Cloud geht.

Aber sieh, was dieses Kapitel von dir verlangt hat: Programme installieren, Speicher verstehen, Modelle wählen, konfigurieren. Das macht Arbeit. Für die

Aufgaben, die du jede Woche wiederholst — den Einsatzplan des Teams, die Beiträge im Verein, die Rechnungen — gibt es einen kürzeren Weg: Apps, die nur für diese eine Aufgabe gemacht sind und die Daten auf deinem Handy behalten. Der Trick ist, sie zu erkennen. Genau darum geht es im nächsten Kapitel.

Was du aus diesem Kapitel mitnimmst: Du kannst KI zu 100 % auf deinem Computer laufen lassen (LM Studio oder Ollama) **und sogar auf dem Handy** (z. B. PocketPal AI) — offline, und einige Modelle lesen sogar den Text aus Fotos (privates OCR). Das Modell muss **in deinen Speicher passen** (~0,7 GB pro Milliarde Parameter; das Programm warnt dich). Hier **kehrt sich die goldene Regel um**: nichts verlässt das Gerät. Und wenn du keine Lust hast, etwas aufzusetzen: Für konkrete Aufgaben gibt es Apps, die die Daten auf dem Handy behalten — Kapitel 7 zeigt dir, wie du sie erkennst.

Alles zusammen: deine Woche mit KI

Zu viele Werkzeuge ohne Gewohnheit nützen nichts. Machen wir daraus eine leichte Routine von **15 Minuten pro Tag**. Keine Revolution — nur kleine Handgriffe, die sich summieren.

Die 15-Minuten-Routine

Montag — planen (15 Min). Öffne die Zusammenfassung der Team-Nachrichten (Rezept 5, ohne persönliche Daten) und verwandle die Woche in eine Aufgabenliste. Du weißt gleich, was auf dich zukommt.

Im Lauf der Woche — antworten (jeweils 5 Min).

Immer wenn eine Offert-Anfrage oder eine Kundenfrage kommt, nutze Rezept 1 oder 2. Entwurf in der KI, prüfen, verschicken. Es ist nicht mehr "ich muss mich abends dafür hinsetzen".

Donnerstag oder Freitag — Marketing (15 Min).

Nimm ein Foto einer Arbeit der Woche und mach die 3 Beiträge (Rezept 3). Du planst sie ein oder veröffentlichst sie. Präsenz in den sozialen Netzwerken ohne Leiden.

Wenn nötig — übersetzen und verstehen (2 Min).

Kunde mit anderer Sprache? Rezept 4. Ein Brief, den du nicht verstehst? Rezept 6. Ohne Stress.

Einmal pro Woche — lernen (10 Min). Wähl eine kleine Sache, die du gern können würdest, und lass sie dir von der KI beibringen, Schritt für Schritt (Rezept 7). Nach einem Monat sind das vier neue Dinge.

Achtung, neu: Auch Betrüger nutzen KI

Dieselbe KI, die dir Zeit spart, hilft auch denen, die dich betrügen wollen. Merk dir diese drei Gewohnheiten:

- **Die Stimme zu erkennen, reicht nicht mehr.** Die KI kann eine Stimme schon mit einer kurzen Aufnahme nachmachen. Ein Video von dir auf der Seite deines Betriebs kann genügen. Stell dir vor: Wer bei dir die Zahlungen erledigt, bekommt einen Anruf "von dir", mit der Bitte, sofort einen neuen Lieferanten zu bezahlen. Mach mit der Familie und dem Team ab: Eine ungewohnte Bitte um Geld? Auflegen und selbst zurückrufen, auf die Nummer, die du von dieser Person schon hast. Zur Sicherheit dazu ein **Codewort**, das nur ihr kennt. Ohne Codewort wird nicht bezahlt.

- **Neue IBAN, eine nochmals geschickte Rechnung oder eine QR-Rechnung, die du nicht erwartet hast?** Die E-Mail kann sogar von der echten Adresse des Lieferanten kommen, wenn jemand sein Postfach geknackt hat. Ruf vor dem Bezahlen selbst die Nummer an, die du schon hattest. Nie die aus der Nachricht, und nie, indem du auf sie antwortest.
- **Eine Nachricht ohne Fehler beweist nichts mehr.** Die KI schreibt gut auf Deutsch, Französisch oder Italienisch. Was viele Betrüger weiterhin verrät, sind Eile und Geheimhaltung: "Das muss heute sein", "Sag es niemandem".

Die Checkliste zum Ausdrucken und an die Wand kleben

PROMPT

MEINE WOCHE MIT KI

- [] Konten: Claude · ChatGPT · Gemini
- [] Betriebs-Glossar begonnen
- [] Mo: Nachrichten → Aufgabenliste
- [] Offerten: KI entwirft, ich setze
die Zahlen ein
- [] 1 Foto der Woche → 3 Beiträge
- [] Übersetzungen, wenn nötig
- [] 10 Min pro Woche: lernen
- [] Jeden Monat: geteilte Links
und KI-Gedächtnis prüfen
- [] Training bei allen drei aus
- [] Codewort abgemacht

GOLDENE REGEL

Nie Kundendaten einfügen
(Name+Adresse, AHV, IBAN, Verträge).

Geldanfrage oder neue IBAN:
Ich rufe die bekannte Nummer an.

IMMER mit meinen eigenen Augen prüfen,
bevor ich etwas verschicke.

Mach das zwei Wochen lang und es wird keine
Anstrengung mehr sein — es wird deine normale Art
zu arbeiten. Und du wirst eines bemerken: Dir bleibt
Zeit übrig.

Was du aus diesem Kapitel mitnimmst: 15 Minuten pro Tag, mit einer einfachen Routine, reichen, um Stunden pro Woche zu gewinnen. Druck die Checkliste aus. Und bei Eile oder einer neuen IBAN rufst du selbst die Nummer an, die du schon hattest.

Und die Aufgaben mit echten Daten?

Du bist am Ende des Teils über die kostenlose KI angekommen. Du hast das Muster bemerkt: Diese KI ist top für **Texte und Ideen**, aber es gibt eine Mauer, sobald **echte Daten** auftauchen — die Namen deines Teams, die Adressen der Kunden, die Beträge der Rechnungen. Da ist das Einfügen in die Cloud mühsam und riskant.

In Kapitel 5 hast du einen Ausweg gesehen: die KI auf deinem eigenen Gerät. Sie gibt volle Privatsphäre, macht aber Arbeit beim Aufsetzen. Für die Aufgaben, die du jede Woche erledigst, gibt es einen einfacheren Ausweg: **Apps, die für eine einzige Aufgabe gemacht sind und die Daten auf deinem Handy behalten**. Schwierig ist nur, sie von den anderen zu unterscheiden — von aussen sehen alle gleich aus.

Wie du eine App erkennst, die deine Daten respektiert

Fünf Prüfungen, bevor du die Daten von jemandem hineingibst:

1. **Lies die Datenschutz-Angaben im App Store.** Auf der Seite jeder App scrollst du hinunter bis zum

Abschnitt "**App-Datenschutz**". Die beste Antwort ist "**Keine Daten erfasst**". Wenn dort Daten stehen, die mit dir verknüpft sind oder dazu dienen, dich von App zu App zu verfolgen, lies die Liste in Ruhe durch. Achtung: Diese Angaben macht der Entwickler der App selbst. Es ist seine eigene Erklärung, keine Kontrolle durch Apple — ein erster Filter, keine Garantie.

2. Schau, ob sie dich zwingt, ein Konto zu erstellen.

Wenn die App ohne E-Mail und ohne Passwort funktioniert, gibt es auf niemandes Server ein Konto von dir. Ein freiwilliges Konto nur für die, die es wollen (zum Beispiel, um die App auf zwei Geräten zu nutzen), ist auch in Ordnung.

3. Mach den Flugmodus-Test. Schalte den Flugmodus ein und benutze die App. Wenn sie weiter funktioniert, wird die Arbeit auf dem Handy erledigt. Aufhören darf nur, was wirklich das Internet braucht: eine Nachricht verschicken, einen Kurs abrufen.

4. Frag nach, wo die Sicherungskopien landen. Am besten in **deinem** iCloud-Konto oder in einer Datei, die du selbst aufbewahrst. Wenn sie auf die Server des App-Entwicklers gehen, solltest du wissen, warum.

5. Wenn die App KI hat, schau, wo diese arbeitet.

Such in der Beschreibung nach Wörtern wie "auf dem Gerät" oder "on-device". Die Apple Intelligence zum Beispiel hat einen Teil, der nur im Handy arbeitet (Kapitel 5).

Keine Prüfung allein beweist alles. Alle fünf zusammen sagen dir viel — und sie dauern zwei Minuten.

Meine Apps

Ich mache auch solche Apps: klein, jede für ein konkretes Problem. Du musst mir nicht aufs Wort glauben — unterzieh sie den fünf Prüfungen.

- **Send Planning** — die Einsatzpläne eines kleinen Teams; schickt jeder Person ihren eigenen, per WhatsApp, SMS oder E-Mail.
- **QR Quota** — Schweizer QR-Rechnungen, um Beiträge und geteilte Ausgaben einzuziehen: Verein, Stockwerkeigentum, Club.
- **Volta** — ein Bordbuch für alle, die mit der Options-Strategie "Wheel" anlegen. Es erfasst und ordnet; es gibt keine Ratschläge — die Entscheidungen sind deine.

Wenn dir eine davon nützt, such ihren Namen im App Store und schau, ob sie schon dort ist.

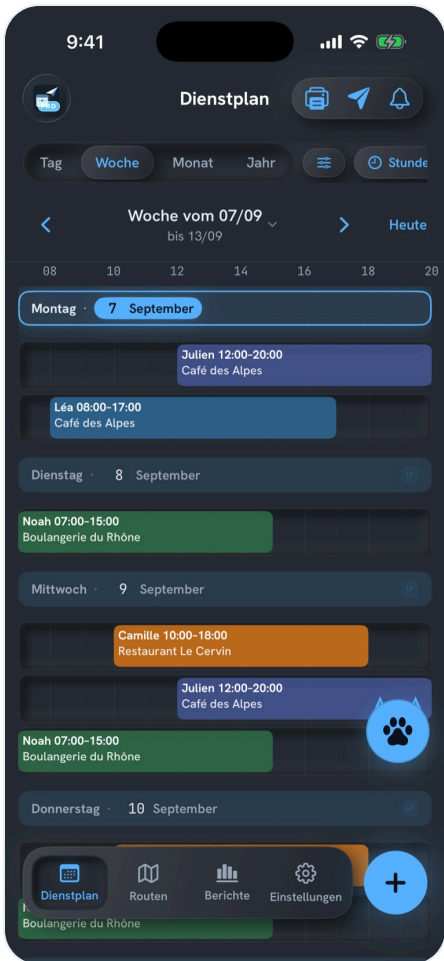


ABBILDUNG 7.1 Send Planning: die aufgestellte Teamwoche, bereit zum Versand an jede Person. · echter Bildschirm, Beispieldaten

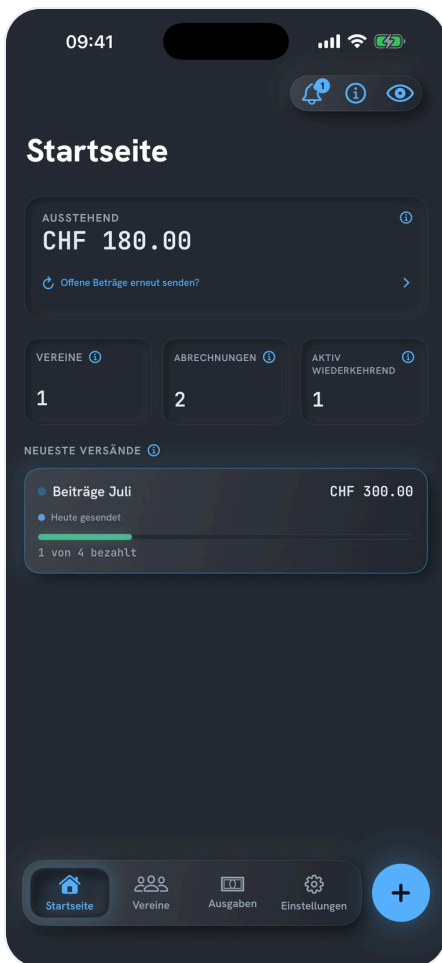


ABBILDUNG 7.2 QR Quota: die Kassier-Übersicht — wie viel noch aussteht und wer schon bezahlt hat. · echter Bildschirm, Beispieldaten



ABBILDUNG 7.3 Volta: das Gesamtbild des Portfolios, auf deinem Gerät. • echter Bildschirm, Beispieldaten

Danke

Danke, dass du bis hierher gelesen hast. Eine Frage, eine Idee oder ein Fehler, der dir aufgefallen ist? Schreib mir an info@alpine Lynx.ch.

Wenn du die Neuigkeiten von Alpine Lynx bekommen willst (neue Apps, Leitfäden und Tools, Tipps), hinterlass deine E-Mail auf alpinelynx.ch/de/ebook. Das ist freiwillig, und du kannst dich mit einem Klick abmelden.

Was du aus diesem Kapitel mitnimmst: Für Aufgaben mit sensiblen Daten nutze Apps, die alles auf dem Handy behalten. Bevor du die Daten von jemandem hineingibst, mach die fünf Prüfungen: "App-Datenschutz" im App Store, Konto, Flugmodus, Sicherungskopien und wo die KI arbeitet. Das gilt auch für meine Apps — such sie mit ihrem Namen im App Store.

Ein letztes Wort

Wenn du nur eines aus diesem Leitfaden mitnimmst, dann dies: **Du musst nicht alles allein machen.** Du hast jetzt drei kostenlose Helfer für Texte und Ideen und Apps, die den Rest erledigen, ohne dir die Privatsphäre zu nehmen. Die Zeit, die du gewinnst, ist deine — für den Betrieb, zum Ausruhen, für die Familie.

Fang klein an. Wähl **ein** Rezept aus diesem Leitfaden und nutz es diese Woche. Nur eines. Wenn du siehst, dass es klappt, kommt der Rest von selbst.

Viel Erfolg — und zähl auf mich.

— *Alpine Lynx* info@alpinelynx.ch · alpinelynx.ch

Anhang A — Prompt-Bibliothek (kopieren und anpassen)

Alle bereit zum Einfügen. Wo du [...] siehst, ersetze es durch deine Angaben. Denk an die goldene Regel: **keine persönlichen Daten Dritter**.

Offerten und Angebote

PROMPT

Schreibe eine professionelle und einfache Offerte auf Deutsch, als Tabelle (Beschreibung, Menge, Einzelpreis, Total), mit Preisen als [xxx], die ich ausfülle. Arbeit: [Beschreibung ohne Namen]. Betrieb: [Name]. Gültigkeit 30 Tage. Erfinde keine Preise, Fristen oder Garantien.

PROMPT

Verwandle diese Offerte in ein Angebot mit 3 Optionen (Basis, empfohlen, komplett), damit der Kunde wählen kann. Behalte die Preise als [xxx]. Offerte: [hier einfügen].

E-Mails und Nachrichten an Kunden

PROMPT

Schreibe eine kurze, höfliche E-Mail auf Deutsch, um [einen Termin zu bestätigen / eine Arbeit zu verschieben / dich für eine Verspätung zu entschuldigen]. Kontext: [...]. Persönlicher und professioneller Ton. Gib mir zwei Versionen: eine formellere und eine informellere.

PROMPT

Erinnerung an eine offene Rechnung, auf Deutsch. Gib mir 3 Versionen, von der sanftesten bis zur bestimmtesten. Rechnung über [Betrag] CHF, fällig seit [Anzahl] Tagen, Ref. [xxx].

Soziale Netzwerke

PROMPT

Auf Basis dieser Beschreibung eines Arbeitsfotos: [Beschreibung].
Schreibe 3 kurze Beiträge auf Deutsch für den Betrieb [Name]: (1) Stolz auf die Arbeit, (2) nützlicher Tipp für den Kunden, (3) Einladung, eine Offerte anzufragen.
Ehrlicher Ton, 3-4 einfache Hashtags je Beitrag.

PROMPT

Gib mir 10 Ideen für Beiträge für einen Betrieb aus der Branche [Branche] in der Schweiz, die ich mit Alltagsfotos umsetzen kann. Kurz und realistisch.

Übersetzungen

PROMPT

Übersetze ins [Französische/Italienische], angepasst, damit es in der Schweiz natürlich klingt (nicht wörtlich). Es ist von einem Betrieb an einen Kunden, persönlicher und professioneller Ton. Text: [auf Deutsch].

PROMPT

Zeig mir, welche Stellen für einen [Westschweizer / Tessiner] nicht natürlich klingen, korrigiere sie und erkläre in 1 Zeile warum. Wenn alles passt, sag es mir. Text: [...].

Schwierige Briefe

PROMPT

Ich habe diesen Brief auf [Französisch / Italienisch / Amtsdeutsch] bekommen. Sag mir in einfachem Alltagsdeutsch und in Punkten: wer ihn schickt, was ich tun soll, bis wann, ob und wie viel ich zahlen muss und was passiert, wenn ich nicht antworte. Kopiere neben jedes Datum und jeden Betrag den Satz aus dem Brief. Wenn etwas unklar ist, sag es mir, statt zu raten. Brief: [OHNE Namen von Personen, Adressen und persönliche Nummern]

Organisation

PROMPT

Fasse diesen Chat in einer Aufgabenliste zusammen (was, wer, wann). Markiere, was offen blieb, mit "ZU ENTSCHEIDEN". [Füge OHNE Namen und persönliche Daten ein.]

PROMPT

Hilf mir, die Woche vorzubereiten: ordne diese Aufgaben nach Priorität und schlag vor, an welchem Tag ich welche mache. Aufgaben: [Liste].

Lernen

PROMPT

Ich möchte lernen, [was du können willst], um [wofür du es brauchst].
Ich bin [dein Beruf] und fange bei null an.
Erklär es mir Schritt für Schritt, mit Vergleichen aus meinem Beruf, und warte jeweils, bis ich "weiter" schreibe.

PROMPT

Ich erkläre dir in meinen eigenen Worten, was ich über [Thema] gelernt habe. Korrigiere, was falsch ist, und sag mir, was mir gefehlt hat. Stell mir danach 3 Fragen, eine nach der anderen, um zu sehen, ob es sitzt.
Erklärung: [deine Erklärung]

Anhang B — Glossar (je 1 Zeile)

- **KI (Künstliche Intelligenz):** Programme, die auf deine Anweisungen hin schreiben, zusammenfassen und übersetzen.
- **Prompt:** die Anweisung, die du der KI schreibst. Je klarer, desto besser die Antwort.
- **Gratis-Konto:** kostenlose Version mit Nutzungsgrenzen.
- **Orchestrierung:** mehrere Werkzeuge zusammen nutzen — Entwurf im einen, verbessern im anderen, prüfen.
- **revDSG:** das Schweizer Datenschutzgesetz. Es verpflichtet dich, mit persönlichen Daten sorgfältig umzugehen.
- **On-Device / auf dem Handy:** Daten, die auf deinem Gerät bleiben und nicht an Server gehen.
- **Betriebs-Glossar:** deine Liste von Begriffen, immer gleich übersetzt.
- **Parameter (das "B"):** die "Hirngrösse" eines Modells, gezählt in Milliarden. Mehr = leistungsfähiger, aber schwerer.
- **RAM / VRAM:** der Arbeitsspeicher des Computers (RAM) oder der Grafikkarte (VRAM). Dort muss das Modell hineinpassen.

- **Lokale KI:** ein Modell, das auf deinem Computer oder Handy läuft, ohne Internet — nichts, was du schreibst, verlässt das Gerät.
- **Modell mit Bildverständnis (multimodal):** ein Modell, das auch Bilder "sieht" — du zeigst ein Foto und es liest den Text oder beschreibt es.
- **OCR:** den Text aus einem Bild herausholen (Foto einer Rechnung, eines Belegs, eines handgeschriebenen Blatts).
- **Personalisierte Anweisungen:** ein Ort in den Einstellungen der KI, wo du hinterlegst, wer du bist und wie du die Antworten willst, damit du den Kontext nicht in jedem Chat wiederholen musst.
- **Basis-Prompt:** ein fertiger Block mit dem Kontext deines Betriebs, den du am Anfang der Chats einfügst, immer gleich.
- **Training:** wenn das Unternehmen hinter dem Werkzeug die Chats nutzt, um der KI etwas beizubringen. Auch deine Chats können dafür verwendet werden, wenn diese Option in den Einstellungen eingeschaltet ist (in jedem Werkzeug zu prüfen).
- **Gedächtnis (der KI):** was manche Werkzeuge von sich aus über dich speichern, von einem Chat zum

nächsten. Hat nichts mit dem RAM aus Kapitel 5 zu tun.

Anhang C — Nützliche Links

- Claude — claude.ai
- ChatGPT — chatgpt.com
- Gemini — gemini.google.com
- LM Studio (KI auf dem Computer — am einfachsten; sagt dir, ob das Modell passt) — lmstudio.ai
- Ollama (KI auf dem Computer — leichtere Alternative, auch mit App) — ollama.com
- PocketPal AI (lokale KI auf dem Handy — iPhone und Android) — App Store / Play Store
- Google AI Edge Gallery (lokale KI auf Android — Modell Gemma) — Play Store
- Schweizer Regeln (MWST, AHV, Bewilligungen, Fristen) — das offizielle Portal [ch.ch](https://www.ch.ch) und die Website deines Kantons
- Betrug im Internet oder am Telefon: Warnungen und wo du ihn meldest — bacs.admin.ch (das Bundesamt für Cybersicherheit)
- Meine Apps — **Send Planning · QR Quota · Volta** — such den Namen im App Store
- Alpine Lynx — alpinelynx.ch · info@alpinelynx.ch

Kostenloser Leitfaden von Alpine Lynx. Du darfst ihn mit wem du willst teilen — wer einen kleinen Betrieb führt, wird dankbar sein. Deine Daten gehören dir; möge es so bleiben.