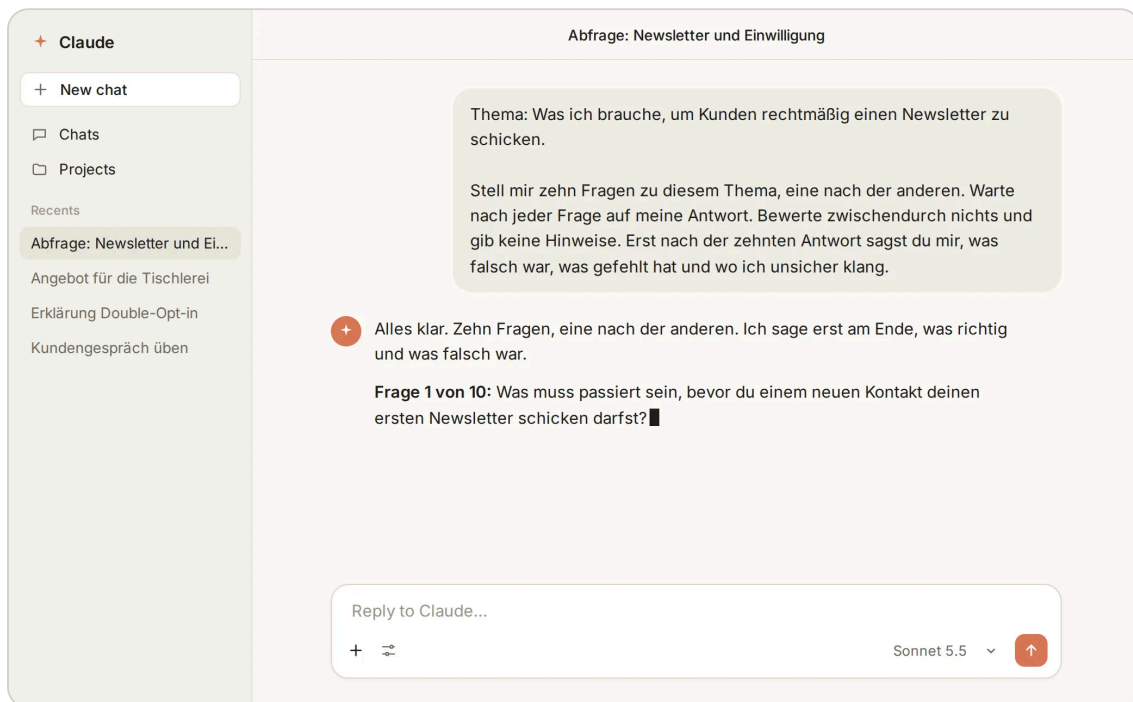


Lass dich von KI **abfragen**, statt dir alles erklären zu lassen

Drei Prompts, mit denen ChatGPT oder Claude dich abfragt, deine Erklärung prüft und dich an einer echten Situation üben lässt.



Berkan Ceyhan · Stand Oktober 2026



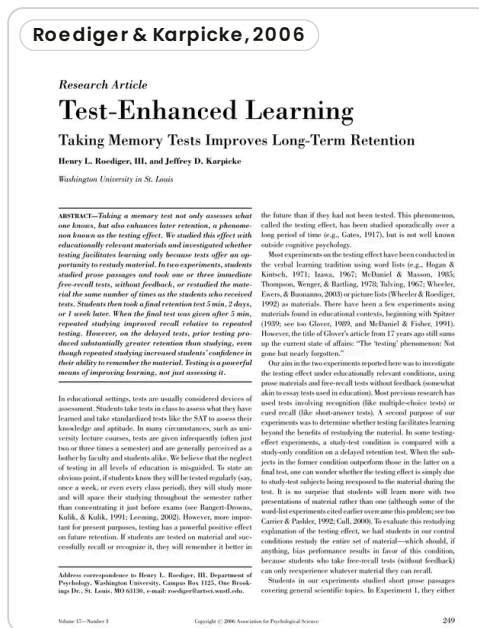
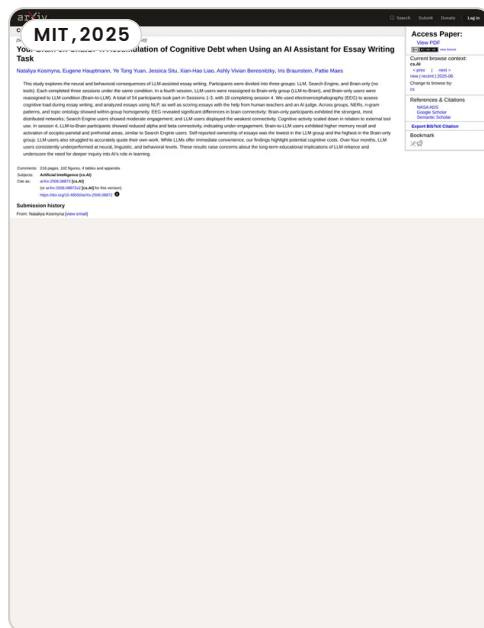
AUF EINEN BLICK

- ✓ **83 %** der ChatGPT-Gruppe wussten keinen Satz mehr
- ✓ **Selbst abfragen**: 61 statt 40 % nach einer Woche
- ✓ **Drei Prompts**: abfragen, erklären, üben
- ✓ **Zum Kopieren**, Thema einsetzen, loslegen

Was die KI für dich denkt, **bleibt nicht hängen**

Am MIT Media Lab haben 54 Leute Aufsätze geschrieben, ein Drittel davon mit ChatGPT. Direkt danach sollten sie einen Satz aus dem eigenen Text zitieren. In der ChatGPT-Gruppe schafften das **83 %** nicht, in der Gruppe ohne Hilfsmittel nur 11 %.

Hängen bleibt, was du selbst abrufst. Das zeigen Roediger und Karpicke schon 2006: Wer einen Text einmal liest und sich danach dreimal abfragt, weiß eine Woche später noch 61 %. Wer denselben Text viermal liest, nur 40 %. Lesen und Erklärenlassen fühlen sich nach Lernen an, abfragen wirkt.



Die beiden Studien: Kosmyrna u. a., MIT Media Lab (arXiv 2506.08872) und Roediger & Karpicke, Psychological Science 2006.

Drei Prompts, die KI zu deinem Trainer machen

Thema einsetzen, Prompt abschicken, antworten. Alle drei funktionieren in ChatGPT, Claude und Gemini.

1 Abfragen lassen: zehn Fragen, Auswertung erst am Ende

Die KI fragt, du antwortest aus dem Kopf. Dass sie erst am Schluss korrigiert, ist der Kern: So rufst du zehnmal ab, statt zehnmal zu lesen.

Prompt I: Abfragen

Thema: [Thema oder Text einfügen]

Stell mir zehn Fragen zu diesem Thema, eine nach der anderen. Warte nach jeder Frage auf meine Antwort. Bewerte zwischendurch nichts und gib keine Hinweise. Erst nach der zehnten Antwort sagst du mir, was falsch war, was gefehlt hat und wo ich unsicher klang.

2

Selbst erklären: die KI sagt, wo du falsch liegst

Erklär das Thema in deinen Worten, gern als Sprachnachricht. Lücken merkst du beim Erklären schneller als beim Lesen.

Prompt 2: Erklären

Ich erklär dir jetzt, wie [Thema] funktioniert, so als wärst du ein Kollege, der es noch nicht kennt. Hör zu und unterbrich mich nicht.

Wenn ich fertig bin, sag mir, wo ich falsch liege, was fehlt und welche Stelle ich am wackeligsten erklärt habe. Dann stell mir zwei Rückfragen, die ein Kollege stellen würde.

Hier meine Erklärung:
[Erklärung]

3

Üben: eine Situation aus der Praxis lösen

Die KI spielt den Kunden und du wendest das neue Wissen an. Nach fünf Wechseln bekommst du die Auswertung.

Prompt 3: Üben

Gib mir eine Situation aus der Praxis, in der ich [Thema] anwenden muss, zum Beispiel ein Kundengespräch. Spiel den Kunden.

Beschreib die Ausgangslage in drei Sätzen und stell mir dann die erste Frage, die der Kunde stellen würde. Lass mich antworten, bleib in der Rolle und reagier so, wie der Kunde reagieren würde.

Nach fünf Wechseln verlässt du die Rolle und sagst mir, was gut war und was ich beim nächsten Mal anders machen sollte.

🔔 MEIN TIPP

Nimm Prompt 1 direkt nach der Erklärung, im selben Chat

Lass dir das Thema wie gewohnt erklären und schick dann Prompt 1 hinterher. Die KI kennt den Stoff und fragt genau das ab, was sie dir gerade erklärt hat.

Du willst wissen, wo KI in deinem Betrieb Zeit spart? Buche einen Call mit mir und wir finden es gemeinsam raus.

Call buchen



Automatisierungs- Call für Agenturen, Coaches und Dienstleister

In 30 Minuten schauen wir gemeinsam, wo KI-Agenten und automatisierte Prozesse in deinem Betrieb zuerst Zeit und Geld sparen. Kostenlos.

FÜR WEN IST DAS?

- ✓ Agenturen, Coaches und Dienstleister
- ✓ ab 10.000 € Monatsumsatz
- ✓ ein klarer Flaschenhals im Tagesgeschäft
- ✓ du willst KI im Betrieb einsetzen

Call buchen

[calendly.com/
berkanceyhan/
automatisierungscall](https://calendly.com/berkanceyhan/automatisierungscall)



Scannen & Termin wählen