

KI - die Trainingspläne der Zukunft - ein Selbstversuch

Aufgabenstellung / Vorgehen

1. Vorbereitung

Setz dich an einen Laptop, öffne die «Word-Vorlage»
(241023_MTT-Station KI_Fallbeispiel_PROMPT-VORLAGE_d)
und speichere die Datei unter deinem Namen auf dem Desktop ab:

z.B. 241023_MTT-Station KI_Fallbeispiel_UrsRüdisühli

Ersetze die **gelben Textstellen** durch die Angaben aus deiner Sportart, zu deiner Leistungsgruppe oder wähle die zutreffende Bezeichnung aus.

Jetzt bist du bereit für die KI-Abfrage.

2. KI-Abfrage

Kopiere deinen Text in die Zwischenablage (Ctrl + C oder «kopieren») und füge ihn in einem KI-Tool (ChatGPT) ein (Ctrl + V oder «einfügen»).

Klicke auf den Startbefehl und lass die KI «arbeiten».

Prüfe das Ergebnis und frage eventuell «präzisierend» nach. Probiere es einfach aus. Wenn es noch nicht passt, dann wiederholst du diesen Ablauf einfach mehrmals.

3. KI-Resultatsicherung (Link erzeugen und Mail an dich)

Wenn du mit deinen Abfragen abgeschlossen hast, klicke oben rechts auf «gemeinsam nutzen». Erzeuge dann einen Link.

Sende dir mit der Mailadresse deine Laptops (Outlook öffnen) an die eigene Mailadresse.
Achtung: Das Öffnen funktioniert nur mit bestehendem ChatGPT-Account.

4. Reflektieren, Rückmeldung geben

Scanne den QR-Code und beantworte die Feedbackfragen.

<https://easy-feedback.de/umfrage/1897145/m092pL>

Besten Dank!

