

FRAU.MACHT.KI – Starter-Kit

Sicher, kritisch und selbst bestimmt mit generativer KI arbeiten



ETCOP

Institut für
Interdisziplinäre Forschung

Für wen ist dieses Starter-Kit?

Einsteigerinnen

Frauen, die generative KI erstmals ausprobieren möchten

Berufstätige

Frauen aus Bildung, Forschung, Wirtschaft und Verwaltung

Wieder- und Quereinsteigerinnen

Frauen, die ohne technische Vorkenntnisse in die KI-Nutzung einsteigen möchten

Interessierte Anwenderinnen

Frauen, die KI-Ergebnisse sicherer und kritischer beurteilen möchten

Drei Grundsätze

KI unterstützt

Nutzen Sie KI als Werkzeug für Entwürfe und Denkanstöße, nicht als unfehlbare Autorität.

Sie entscheiden

Sie wählen die Aufgabe, prüfen das Ergebnis und verantworten die weitere Nutzung.

Sicherheit zuerst

Schützen Sie personenbezogene und vertrauliche Daten und beachten Sie die Regeln Ihrer Organisation.

Was generative KI leistet – und wo ihre Grenzen liegen

✓ Gut geeignet

Ideen sammeln, Texte entwerfen, Inhalte strukturieren und unterschiedliche Varianten entwickeln

⚠ Nicht allein auf KI stützen

Fakten, Zitate und Quellen, aktuelle oder sensible Informationen sowie medizinische, rechtliche oder finanzielle Entscheidungen

⚠ Je wichtiger die Entscheidung und je größer die möglichen Folgen, desto sorgfältiger muss das Ergebnis fachlich geprüft werden.

Grenze	Erklärung
Plausibel klingende Fehler	KI kann Fakten, Zitate oder Quellen erfinden.
Fehlender Kontext	Ohne klare Angaben kann das System Ihr Ziel nicht zuverlässig erfassen.
Veraltetes Wissen	Informationen können je nach System veraltet oder unvollständig sein.
Verzerrungen	KI-Ergebnisse können Stereotype und Benachteiligungen reproduzieren.
Schwankende Ergebnisse	Dieselbe Anfrage kann unterschiedliche Antworten erzeugen.

Sicher mit KI starten: 5-Schritte

1

Aufgabe klären

Was soll entstehen, für wen und zu welchem Zweck? Ist KI dafür angemessen?

2

Daten prüfen

Personenbezogene, sensible und vertrauliche Angaben entfernen oder anonymisieren.

3

Prompt formulieren

Rolle, Aufgabe, Kontext, Anforderungen und gewünschtes Format beschreiben.

4

Ergebnis prüfen

Fakten, Quellen, Logik, Sprache und mögliche Verzerrungen kontrollieren.

5

Überarbeiten & transparent nutzen

Das Ergebnis fachlich verbessern und den KI-Einsatz entsprechend den geltenden Vorgaben kenntlich machen.

Der KI-Ampelcheck vor dem Start

GRÜN – Direkt starten

Allgemeine, risikoarme Aufgaben ohne personenbezogene, sensible oder vertrauliche Daten. Das Ergebnis dennoch prüfen.

ORANGE – Sorgfältig prüfen

Fachlich oder organisatorisch relevante Aufgaben. Vorgaben, Daten und Quellen vorab klären und das Ergebnis besonders sorgfältig prüfen.

ROT – Zuerst Freigabe klären

Sensible Daten oder Entscheidungen mit erheblichen Folgen. Nur mit ausdrücklich freigegebenem System, geeigneten Schutzmaßnahmen und klarer menschlicher Verantwortung.

Klare Prompts, bessere Ergebnisse: die RAKAF-Struktur

1

R – Rolle

Welche Perspektive soll die KI einnehmen?

2

A – Aufgabe

Was genau soll die KI tun oder erstellen?

3

K – Kontext

Welche Zielgruppe und Rahmenbedingungen sind wichtig?

4

A – Anforderungen

Welche Kriterien, Grenzen, Vorgaben und welche Tonalität sind zu beachten?

5

F – Format

Wie soll die Antwort aufgebaut und wie lang sein?

Universelle Vorlage: Übernimm die Rolle [Rolle]. Erstelle [Aufgabe]. Berücksichtige folgenden Kontext: [Kontext]. Beachte [Anforderungen]. Gib das Ergebnis als [Format] aus. Wenn wichtige Angaben fehlen, stelle mir zuerst bis zu drei Rückfragen.

Prompt-Vorlagen für die Praxis

1

Text entwerfen

Erstelle einen ersten Entwurf für [Textart] zum Thema [Thema].
Zielgruppe: [Zielgruppe].
Ton: [Tonalität]. Umfang: [Länge]. Markiere offene Punkte.

2

Text zusammenfassen

Fasse den folgenden Text für [Zielgruppe] zusammen. Nenne fünf Kernaussagen und offene Fragen. Ergänze keine Informationen, die nicht im Text stehen: [Text].

3

Ideen entwickeln

Entwickle zehn unterschiedliche Ideen für [Ziel]. Ordne sie nach Aufwand und erwartetem Nutzen. Nenne wichtige Annahmen.

4

Entwurf prüfen

Prüfe den folgenden Entwurf auf Verständlichkeit, Logik, unbelegte Aussagen und stereotype Formulierungen. Begründe jede vorgeschlagene Änderung: [Text].

Qualitäts- und Faktencheck: Der FAKTEN-Check

Kürzel	Begriff	Prüffrage
F	Fachliche Richtigkeit	Sind Namen, Zahlen, Daten und Kernaussagen korrekt?
A	Aktualität	Ist die Information für den benötigten Zeitpunkt aktuell?
K	Kontext	Passen Inhalt, Zielgruppe, Land und Verwendungszweck?
T	Transparenz	Sind Unsicherheiten, Annahmen und Grenzen erkennbar?
E	Evidenz und Belege	Lassen sich zentrale Aussagen anhand verlässlicher Originalquellen belegen?
N	Nebenwirkungen	Könnte das Ergebnis jemanden benachteiligen, täuschen oder schädigen?

 Ein KI-System ist keine Quelle. Zitieren Sie stets die tatsächlich geprüften Originalquellen.

Datenschutz- & Urheberrechtscheck

Nur nach vorheriger Klärung eingeben

- Namen und Kontaktdaten
- Gesundheitsdaten und andere sensible Angaben
- Geschäftsgeheimnisse und vertrauliche Dokumente
- unveröffentlichte Forschungsergebnisse
- Daten anderer Personen ohne geklärten Zweck und Rechtsgrundlage

Vor der Veröffentlichung prüfen

- Darf ich das Ausgangsmaterial verwenden?
- Habe ich das Ergebnis eigenständig geprüft und überarbeitet?
- Sind Zitate, Quellen und fremde Inhalte korrekt gekennzeichnet?
- Muss die KI-Unterstützung offengelegt werden?

Datensparsam arbeiten

- Kann ich Namen und eindeutige Merkmale entfernen?
- Kann ich ein erfundenes Beispiel oder Platzhalter verwenden?
- Benötigt die KI wirklich das gesamte Dokument?
- Ist das verwendete System für diesen Zweck freigegeben?

Verantwortungsvolle KI-Nutzung



Transparenz

Machen Sie den KI-Einsatz transparent, wenn Regeln oder Verwendungskontext dies verlangen. Dies gilt besonders für Bildung, Wissenschaft und öffentliche Kommunikation.



Menschliche Kontrolle

Behandeln Sie KI-Ausgaben als Vorschläge. Prüfen, überarbeiten und entscheiden Sie selbst – die Verantwortung bleibt beim Menschen.



Kontext entscheidet

Private Nutzung, beruflicher Einsatz, Bildung und öffentliche Kommunikation erfordern unterschiedliche Formen der Prüfung, Dokumentation und Kennzeichnung.

Gender-Bias erkennen mit dem BLICK-Check

1

B – Beteiligte

Wer kommt im Ergebnis vor – und wer fehlt?

2

L – Lebensrealitäten

Werden unterschiedliche Erfahrungen, Rollen und Voraussetzungen berücksichtigt?

3

I – Implizite Annahmen

Welche Rollen, Eigenschaften oder Fähigkeiten werden Menschen aufgrund ihres Geschlechts zugeschrieben?

4

C – Chancengerechtigkeit

Könnte das Ergebnis den Zugang zu Bildung, Arbeit, Ressourcen oder Sichtbarkeit beeinträchtigen?

5

K – Korrektur

Welche Perspektiven, Beispiele oder Formulierungen müssen ergänzt oder verändert werden?

Anwendungsbeispiele aus der Praxis



Bildung

Unterrichtsideen strukturieren,
Reflexionsfragen entwickeln und
Texte verständlicher formulieren



Forschung

Suchbegriffe entwickeln,
Gliederungen prüfen und
Kategorien für eine erste
Materialsortierung vorschlagen



Wirtschaft

Nicht vertrauliche Textentwürfe
erstellen, Ideen strukturieren
und Besprechungsagenden
vorbereiten



Verwaltung

Informationen verständlicher
formulieren und öffentlich
zugängliche Abläufe als
Checklisten aufbereiten



Karriere

Kompetenzprofile reflektieren,
Weiterbildungswege erkunden
und Fragen für
Bewerbungsgespräche
vorbereiten



Alltag

Reisechecklisten und Lernpläne
erstellen sowie Fragen für
Beratungsgespräche vorbereiten

Die 10-Punkte-Checkliste zum Mitnehmen

- ☐ Ich kenne Ziel, Zielgruppe und Zweck meiner Aufgabe.
- ☐ Ich nutze ein geeignetes und freigegebenes KI-System.
- ☐ Ich gebe keine unnötigen personenbezogenen, sensiblen oder vertraulichen Daten ein.
- ☐ Mein Prompt beschreibt Kontext, Anforderungen und Ausgabeformat.
- ☐ Ich behandle das KI-Ergebnis als Entwurf, nicht als gesicherte Wahrheit.
- ☐ Ich prüfe zentrale Aussagen anhand verlässlicher Originalquellen.
- ☐ Ich kontrolliere Sprache, Logik, Vollständigkeit und Aktualität.
- ☐ Ich prüfe das Ergebnis auf Gender-Bias, stereotype Darstellungen und mögliche Benachteiligungen.
- ☐ Ich beachte Urheberrecht, Nutzungsbedingungen und interne Vorgaben.
- ☐ Ich übernehme die Verantwortung und mache den KI-Einsatz entsprechend den geltenden Vorgaben transparent.

Ihre nächsten Schritte mit FRAU.MACHT.KI

Jetzt ausprobieren

Wählen Sie heute eine risikoarme Aufgabe, nutzen Sie die RAKAF-Struktur und prüfen Sie das Ergebnis anschließend mit dem FAKTEN-Check.

Kostenfreie Work-shops

- KI kompakt
- Sicher mit KI arbeitenNeun interaktive Live-Online-Module, persönliches Praxisprojekt, Abschlusszertifikat und verifizierbarer digitaler Badge

Zertifikatslehrgang

Neun interaktive Live-Online-Module, persönliches Praxisprojekt, Abschlusszertifikat und verifizierbarer digitaler Badge

Gemeinsam gestalten wir eine faire und inklusive KI-Zukunft

FRAU.MACHT.KI – die KI-Initiative für Frauen in Österreich



[FRAU.MACHT.KI Initiative](#)



[FRAU.MACHT.KI Zertifikatslehrgang](#)



ETCOP
Institut für
Interdisziplinäre Forschung

www.etcop.at