

# CHAT GPT WORKBOOK

FÜR NETWORKERINNEN



*Anne Hasler*



*Willkommen*

# LASS UNS STARTEN

Die einen lieben es, die anderen hassen es. Die meisten nutzen es falsch  
und unfassbar viele haben NULL Plan.

Zu welcher Gruppe gehörst du?

Ich hoffe nach diesem Workbook zu denen, die es richtig nutzen und ihr  
Business damit erleichtern und verbessern!



# Inhalte

01

BEGRÜSSUNG &  
EINLEITUNG

02

WOFÜR IST CHATGPT  
SINNVOLL?

03

WO LIEGEN DIE  
GEFAHREN?

04

PRAKTISCHE  
PROMPTS &  
BEISPIELE

05

DEINE ÜBUNGEN

06

FAZIT & REMINDER

A photograph of an office desk. A person in a dark suit is seated at the desk, looking at a green folder. A black office telephone is on the desk. The background shows light-colored wooden cabinets.

# 01

## BEGRÜSSUNG UND EINLEITUNG

Willkommen in diesem kleinen, aber feinen Workbook. Ich zeig dir heute, wie du ChatGPT sinnvoll für dein Network Marketing nutzen kannst. Und eins sage ich dir gleich: ChatGPT ist kein Zauberstab, der deine Arbeit erledigt – aber er ist ein richtig guter Assistent. Günstiger bekommst du keinen personal assistant. Das Ding ist: Viele nutzen ChatGPT falsch.

Sie kopieren einfach blind Texte heraus und wundern sich dann, dass niemand reagiert. Warum? Weil es null nach ihnen klingt. Und mal ehrlich – Menschen kaufen bei Menschen, nicht bei einem Roboter. Dieses Workbook soll dir helfen, die Vorteile von ChatGPT clever einzusetzen – ohne deine Echtheit zu verlieren. Also: Keine Angst vor KI. Aber auch: Kein fauler Copy-Paste-Zauber. 😊

---

# WOFÜR IST CHATGPT SINNVOLL?

02

Also mal ehrlich: Wie oft sitzt du da, starrst auf den Bildschirm und denkst dir: „Mir fällt absolut nix ein!“? Willkommen im Club. Genau da kommt ChatGPT ins Spiel. Stell dir ihn wie so 'ne Freundin vor, die IMMER eine Idee hat – egal, ob du Bock drauf hast oder nicht.

Der Vorteil: ChatGPT hat kein PMS, kein Kind, das gerade schreit, und auch keinen Mann, der dich fragt, wo die Socken sind. Der hat einfach immer Output.



Und wofür kannst du ihn nutzen?

Für Content-Ideen, wenn dein Kopf leer ist wie dein Kühlschrank am Monatsende.

Zum Texte pimpen – aus deinem langweiligen „Heute war ein schöner Tag“ wird plötzlich ein Post, der Herzen berührt.

Für Storytelling – du gibst ihm deine Geschichte, und er macht daraus eine kleine Netflix-Serie.

Für Kundennachrichten – du willst freundlich klingen, aber dir fehlen die Worte? Er hat sie.

Für dein Team – egal ob kleine Challenges oder Motivationssprüche, ChatGPT haut was raus.

Sogar für dich selbst – Affirmationen, Reflexionsfragen, kleine Mindset-Booster.

Aber Achtung: ChatGPT schreibt dir nicht dein Leben. Das darfst du schon selber machen. 😊

Er ist der Assistent. DU bist der Star.



# 03

## WO LIEGEN DIE GEFAHREN?

- Copy-Paste-Falle: Stell dir vor, zehn Mädels posten denselben KI-Text. Das ist, als würdet ihr alle im Partnerlook zum Klassentreffen kommen. Peinlich.
- Authentizitäts-Verlust: Wenn deine Posts klingen wie ein Werbeprospekt, dann merkt jede Kundin sofort: Das bist nicht du. Menschen spüren sowas!
- Falsche Infos: ChatGPT hat manchmal eine sehr kreative Fantasie. Der erfindet auch gerne mal Sachen. Also bitte immer gegenchecken.
- Zu perfekt: Manche Texte sind so glatt wie frisch gewachster Parkettboden. Schön, aber keiner traut sich draufzugehen. Menschen lieben's, wenn auch mal ein Kratzer drin ist.
- Abhängigkeit: Wenn du nix mehr selber schreibst, bist du wie jemand, der nur noch Fertiggerichte isst. Geht mal, aber auf Dauer? Meh.

Darum mein Mantra:

Nutze ChatGPT wie ein Rohdiamant. Den Schliff, der Glanz, das Funkeln – das bist du.

# 04

## PRAKTISCHE PROMPTS & BEISPIELE (1)

So, meine Liebe – jetzt kommt der spaßige Teil: die Prompts. Das sind quasi die „Befehle“, die du ChatGPT gibst.

Je klarer du bist, desto besser das Ergebnis. Wenn du sagst: „Schreib mal was über Shampoo“, dann kommt auch nur Blabla zurück. Wenn du aber konkret wirst – Zielgruppe, Ton, dein Name – dann wird's richtig gut.

Hier ein paar meiner Lieblings-Prompts für dich:

### 1. Content-Ideen (Reels, Posts, Stories)

👉 Prompt:

„Erstelle mir 10 kreative Reel-Ideen für Network Marketing im Bereich [Produktkategorie einfügen, z. B. Kosmetik/Haushalt]. Meine Zielgruppe sind [Zielgruppe einfügen, z. B. Frauen 30–50, die wenig Zeit haben]. Die Ideen sollen humorvoll sein, typische Alltagsprobleme aufgreifen und mit einem einfachen Call-to-Action enden.“

### 2. Storytelling (deine persönliche Geschichte)

👉 Prompt:

„Formuliere meine persönliche Geschichte emotional und nahbar: Ich heiße [Name einfügen] und habe [kurze Ausgangslage einfügen, z. B. 2015 arbeitslos gestartet]. Heute bin ich [aktueller Status einfügen, z. B. selbstständig im Network Marketing bei Firma XY]. Bitte im Ton: motivierend, ehrlich, nicht überheblich. Ziel: Menschen sollen sich mit mir identifizieren.“

# 04

## PRAKTISCHE PROMPTS & BEISPIELE (2)

### 3. Kundenkommunikation (Follow-ups, Nachrichten, Geburtstage)

#### 👉 Prompt:

„Schreibe mir eine freundliche Follow-up-Nachricht an eine Kundin, die bei mir [Produkt einfügen] gekauft hat. Der Ton soll herzlich und locker sein, so als ob ich mit einer Freundin schreibe. Am Ende soll eine offene Frage stehen, damit die Kundin antwortet.“

#### 👉 Bonus-Prompt für Geburtstage:

„Erstelle eine liebevolle Geburtstagsnachricht für meine Kundinnen. Sie soll kurz, fröhlich und persönlich klingen. Bitte mit Emojis, die zu meiner Zielgruppe [Zielgruppe einfügen] passen.“

### 4. Social Media Post (für Interaktion)

#### 👉 Prompt:

„Schreibe mir einen Facebook- oder Instagram-Post zum Thema ‚[Thema einfügen, z. B. warum viele Frauen ihre Träume aufschieben]‘. Der Ton soll humorvoll, direkt und authentisch sein. Ziel: Menschen sollen in den Kommentaren mitmachen. Bitte am Ende eine klare Frage stellen, die leicht zu beantworten ist.“

# 04

## PRAKTISCHE PROMPTS & BEISPIELE (3)

### 5. Team-Challenges (Motivation & Training)

#### 👉 Prompt:

„Erstelle eine 5-Tage-Challenge für mein Team im Network Marketing bei [Firma einfügen]. Fokus: [Thema einfügen, z. B. Neukontakte knüpfen auf Social Media]. Jeder Tag soll enthalten:

- eine kleine Aufgabe, die machbar ist,
- einen kurzen Motivationspruch,
- einen Tipp, wie man die Aufgabe leichter umsetzen kann.“
- 

### 6. Content-Plan (Planung leicht gemacht)

#### 👉 Prompt:

„Erstelle mir einen Wochen-Contentplan für mein Social Media. Ich bin [Name einfügen], arbeite bei [Firma einfügen] und meine Zielgruppe sind [Zielgruppe einfügen]. Bitte gib mir konkrete Vorschläge für: 3 Reels, 2 Posts und 4 Story-Ideen. Der Ton soll humorvoll, authentisch und lösungsorientiert sein.“

💡 Tipp von mir: Wenn du merkst, der Text klingt noch nicht ganz nach dir – dann sag einfach:

„Schreibe das bitte so, als wäre ich [Name einfügen] – ehrlich, direkt, humorvoll und authentisch.“

Dann versteht ChatGPT noch besser, wie du klingst.



# 05

## DEINE ÜBUNGEN

Jetzt heißt es: Ärmel hochkrepeln und ausprobieren.  
App downloaden (gratis oder bezahlte Version)

ChatGPT bringt dir nur dann etwas, wenn du ihn wirklich nutzt.

Darum: Schreib deine Ideen, Texte und Erkenntnisse direkt hier ins Workbook.

Die folgenden Seiten beinhalten mehrere Übungen und auch wenn ich die digitale Welt liebe, bin ich der Meinung: WER SCHREIBT DER BLEIBT!

Also drucke dir die folgenden Seiten aus (deswegen sind sie schwarz/weiß) und ÜBE!!

# ÜBUNGEN

# 05

Übung 1: Mein Struggle in schön

Schreibe hier deinen letzten persönlichen Struggle auf.

Danach gib ihn bei ChatGPT ein mit dem Prompt:

„Formuliere meinen Struggle emotional und nahbar, bitte im Ton: [dein Name einfügen], humorvoll, ehrlich und authentisch.“

Mein Struggle:

---

---

Antwort von ChatGPT:

---

---

---

---

Mein Fazit: Klingt das noch nach mir?

---

---

---

---

# ÜBUNGEN

# 05

## Übung 2: Post-Ideen sammeln

Frag ChatGPT nach 5 Post-Ideen für dein Business.

Prompt: „Erstelle mir 5 Post-Ideen für [Firma/Produkte einfügen]. Meine Zielgruppe sind [Zielgruppe einfügen]. Der Ton soll [humorvoll/authentisch/etc.] sein.“

Meine 5 Ideen:

Markiere mit einem Häkchen , welche du wirklich nutzen willst.

---

---

---

---

Mein Fazit: Klingt das noch nach mir?

---

---

---

---

# ÜBUNGEN

# 05

## Übung 3: Kunden-Nachricht optimieren

Schreib hier deine Original-Nachricht an eine Kundin.

Dann lass ChatGPT sie optimieren mit dem Prompt:

„Formuliere diese Nachricht freundlicher, persönlicher und so, als würde ich mit einer Freundin schreiben.“

Meine Original-Nachricht:

---

---

---

---

---

---

---

Version von ChatGPT:

---

---

---

---

---

---

---

Welche Version gefällt mir besser – und warum?

---

---

---

---

---





# 06

## FAZIT & REMINDER

So, meine Liebe, jetzt lass uns mal Klartext reden: ChatGPT ist kein Zauberer, der dein Business rettet. Aber er ist ein verdammt guter Helfer, wenn du ihn clever einsetzt.

Das Wichtigste: Du bleibst die Hauptrolle. ChatGPT ist maximal deine Sidekick-Figur. Stell dir das wie bei Batman vor: Er ist Batman, ChatGPT ist Robin. Und seien wir ehrlich – keiner schaut den Film wegen Robin.

Was heißt das für dich?

- Nutze ChatGPT, um Zeit zu sparen – aber schreib immer noch deine persönliche Note dazu.
- Sieh ihn als Ideengeber, wenn dir die Muse gerade Urlaub genommen hat.
- Mach dir bewusst: Deine Geschichte, deine Stimme, deine Ecken und Kanten sind das, was Menschen anzieht.

Denn:

Menschen kaufen nicht bei KI, sondern bei dir.

Deine Struggles und deine Ehrlichkeit sind mächtiger als jeder Hochglanztext.

ChatGPT ist die Würze – du bist das Hauptgericht.

Also bitte, mach dich locker, probier's aus, lach auch mal über die schrägen Ergebnisse (die kommen, glaub mir 🙄), und finde deinen Flow.

Du wirst merken: Plötzlich fließt Content, plötzlich macht Schreiben wieder Spaß, und du bist viel schneller fertig. Und das Beste: Du bleibst trotzdem du.

Und jetzt: Ran an die Tasten! Mach ChatGPT zu deinem Assistenten – aber nie zu deinem Chef.