
THE SHARI EFFECT

Das Claude- Starter-Kit

In 30 Minuten von null zu deinem persönlichen KI-Mitarbeiter.
Setup · Grundformel · Quick-Win · 15 fertige Prompts.

Schau zu. Bau nach.

BEVOR DU STARTEST

Warum dieses Kit anders ist

Die meisten KI-Guides erklären dir, was Claude alles **könnte**. Dieses Kit zeigt dir, was du **heute in 30 Minuten** damit machst. Kein Theorie-Marathon. Du liest kurz, kopierst einen Prompt, siehst ein Ergebnis. Beweis statt Versprechen — das ist hier das Prinzip.

So gehst du vor:

- **Schritt 1 (5 Min):** Setup — Account und App einrichten.
- **Schritt 2 (5 Min):** Die 4-Teile-Formel verstehen — der Unterschied zwischen „ganz nett“ und „WOW“.
- **Schritt 3 (5 Min):** Dein erster Quick-Win — ein Prompt, ein sichtbares Ergebnis.
- **Schritt 4 (10 Min):** Dein Projekt-Gedächtnis anlegen — damit Claude dich nie wieder vergisst.
- **Schritt 5:** Die 15 Starter-Prompts — dein Werkzeugkasten für jeden Tag.

Wichtig: Lies dieses Kit nicht durch. Arbeite es durch. Der Unterschied zwischen Leuten, die „mal KI ausprobiert haben“ und Leuten, die damit Ergebnisse holen, ist genau ein umgesetzter Prompt.

SCHRITT 1 · 5 MINUTEN

Das Setup

- Geh auf **claude.ai** und leg dir einen Account an (Google-Login oder E-Mail — 30 Sekunden).
- Lade dir die **App** aufs Handy und/oder die Desktop-App auf den Rechner. Warum? Weil du KI nur nutzt, wenn sie da ist, wo du bist.
- Der **kostenlose Plan reicht für den Start**. Wenn du merkst, dass du täglich damit arbeitest, lohnt sich der Pro-Plan — vor allem für die Projekte-Funktion, die wir in Schritt 4 nutzen.

SCHRITT 2 · 5 MINUTEN

Die 4-Teile-Formel

90 % aller enttäuschenden KI-Antworten haben denselben Grund: Die Frage war zu dünn. „Schreib mir einen Instagram-Post“ liefert Durchschnitt, weil Claude raten muss, wer du bist und was du willst. Die Lösung ist eine simple Formel:

DIE FORMEL · Rolle + Kontext + Aufgabe + Format

1. **ROLLE:** Wer soll Claude sein? („Du bist erfahrene Social-Media-Texterin...”)
2. **KONTEXT:** Wer bist du, worum geht's? („Ich bin Fotografin für Familienshootings in Köln...”)
3. **AUFGABE:** Was genau soll passieren? („Schreib 3 Post-Varianten zum Thema Herbst-Minishootings...”)
4. **FORMAT:** Wie soll das Ergebnis aussehen? („...max. 100 Wörter, lockerer Ton, Du-Ansprache, mit Frage am Ende.”)

Merk dir: **Kontext schlägt alles**. Jede Minute, die du in eine bessere Aufgabenstellung steckst, spart dir zehn Minuten Nachbessern.

SCHRITT 3 · 5 MINUTEN

Dein erster Quick-Win

Jetzt beweisen wir, dass das funktioniert. Kopier den folgenden Prompt, füll die Klammern aus und schick ihn ab. In unter zwei Minuten hast du eine Instagram-Bio, die besser ist als das, was die meisten nach Stunden Grübeln haben:

PROMPT · Kopieren & Einfügen

Du bist Expertin für Personal Branding und Instagram-Profile.

Über mich: Ich bin [BERUF/BUSINESS], meine Zielgruppe ist [ZIELGRUPPE], mein Angebot ist [ANGEBOT/THEMA]. Das macht mich besonders: [1–2 SÄTZE].

Aufgabe: Schreib mir 5 Varianten für meine Instagram-Bio. Jede Variante: max. 150 Zeichen, klare Positionierung in Zeile 1, Nutzen für Follower in Zeile 2, Handlungsaufforderung in Zeile 3. Keine leeren Floskeln, keine 10 Emojis. Danach sag mir kurz, welche Variante du am stärksten findest und warum.

Zu allgemein? Antworte einfach: „Variante 2 gefällt mir, aber mutiger und mit mehr Persönlichkeit.“ Claude ist ein Gespräch, kein Automat. **Nachbessern ist Teil des Spiels — die dritte Version ist fast immer die beste.**

Alternativ-Quick-Win: Kopier eine E-Mail, die du eh schreiben musst, in den Chat und schreib davor: „Mach diese E-Mail klarer, freundlicher und halb so lang. Behalte meinen Ton.“
Willkommen im Club der Leute, die nie wieder 20 Minuten an einer Mail sitzen.

Dein Projekt-Gedächtnis (der 10x-Hebel)

Das hier trennt Anfänger von Profis: Statt Claude in jedem Chat neu zu erklären, wer du bist, legst du es **einmal** zentral ab. In `claude.ai` machst du das über **Projekte**: Neues Projekt anlegen → „Anweisungen“ öffnen → die folgende Vorlage ausgefüllt einfügen. Ab dann weiß jeder Chat in diesem Projekt automatisch Bescheid.

VORLAGE · Projekt-Anweisungen (einmal ausfüllen, für immer profitieren)

ÜBER MICH

- Name: [NAME]
- Business: [WAS DU MACHST, 1–2 SÄTZE]
- Zielgruppe: [WEN DU ERREICHEN WILLST]
- Angebot: [PRODUKTE/LEISTUNGEN + PREISE, falls relevant]
- Mein Ziel gerade: [Z. B. SICHTBARKEIT, ERSTE KUNDEN, ZEIT SPAREN]

MEIN STIL

- Tonalität: [Z. B. LOCKER, DIREKT, HERZLICH, DU-ANSPRACHE]
- No-Gos: [Z. B. KEINE FLOSKELN, KEIN MARKTSCHREIER-TON, WENIG EMOJIS]
- Vorbild: [OPTIONAL: ACCOUNTS/MARKEN, DEREN TON DIR GEFÄLLT]

REGELN FÜR DICH (CLAUDE)

- Antworte immer auf Deutsch in Du-Form.
- Bei großen Aufgaben: erst kurzer Plan, dann Umsetzung.
- Wenn dir Infos fehlen: nachfragen statt raten.
- Sei ehrlich. Wenn meine Idee schwach ist, sag es und mach einen besseren Vorschlag.

Profi-Tipp: Nutzt du Claude Code (die Entwickler-Variante am Rechner), heißt diese Datei `CLAUDE.md` und liegt im Projektordner — gleicher Inhalt, gleiche Wirkung. Für den Start reicht das Projekt in `claude.ai` völlig.

Die 15 Starter-Prompts

Alles in [KLAMMERN] ersetzt du durch deine Infos. Nutzt du die Prompts in deinem Projekt aus Schritt 4, kannst du Rolle und Kontext oft weglassen — Claude kennt dich ja schon.

Content & Sichtbarkeit

1 · Der Ideen-Sprudler

Ich erstelle Content für [PLATTFORM] zum Thema [DEIN THEMA] für [ZIELGRUPPE]. Gib mir 20 Content-Ideen in 4 Kategorien: Tipps & Anleitungen, häufige Fehler, persönliche Einblicke, Mythen & Meinungen. Zu jeder Idee ein Satz, worum es geht.

2 · Der Hook-Schmied

Hier ist meine Content-Idee: [IDEE]. Schreib mir 10 verschiedene erste Sätze (Hooks), die zum Weiterlesen zwingen: 3 mit überraschender Zahl/Fakt, 3 als provokante Frage, 2 als persönliches Geständnis, 2 als „Hör auf, X zu machen“-Ansage.

3 · Der Karussell-Bauer

Mach aus diesem Thema ein Instagram-Karussell mit 7 Slides: [THEMA]. Slide 1 = starker Hook, Slides 2–6 = je ein Punkt mit max. 25 Wörtern, Slide 7 = Zusammenfassung + Aufforderung zu kommentieren.

4 · Der Reel-Texter

Schreib mir ein 30-Sekunden-Reel-Skript zu [THEMA]. Aufbau: Hook (3 Sek.), Problem (5 Sek.), Lösung in 3 Schritten (18 Sek.), Abschluss mit Kommentar-Aufforderung (4 Sek.). Sprechtext, keine Regieanweisungen. Locker, Du-Ansprache.

5 · Der Recycling-Profi

Hier ist ein Post von mir, der gut lief: [POST EINFÜGEN]. Erklär mir in 3 Punkten, warum er funktioniert hat, und mach daraus 3 neue Post-Ideen, die denselben Nerv treffen, ohne sich zu wiederholen.

E-Mails & Kommunikation

6 · Der Mail-Verkürzer

Mach diese E-Mail klarer, freundlicher und maximal halb so lang. Behalte meinen Ton und alle wichtigen Infos: [E-MAIL EINFÜGEN]

7 · Der Diplomat

Ich muss auf diese Nachricht antworten und bin gerade [GENERVTE/UNSICHER/VERÄRGERT]: [NACHRICHT EINFÜGEN]. Schreib mir eine Antwort, die freundlich und souverän bleibt, aber klar meine Position vertritt: [DEINE POSITION].

8 · Der Nachfasser

Ich habe [PERSON] vor [ZEITRAUM] wegen [ANLIEGEN] geschrieben und keine Antwort bekommen. Schreib mir eine kurze, charmante Erinnerungs-Nachricht ohne Vorwurf und ohne Betteln — mit einem guten Grund, jetzt zu antworten.

9 · Der Nein-Sager

Ich will diese Anfrage ablehnen, ohne die Beziehung zu beschädigen: [ANFRAGE]. Schreib mir eine wertschätzende Absage in 4–5 Sätzen. Wenn sinnvoll, mit einer Alternative.

Business & Organisation

10 · Der Wochen-Planer

Hier ist alles, was diese Woche ansteht: [AUFGABEN AUFLISTEN]. Ich habe ca. [X] Stunden. Sortiere nach Wirkung: Was bringt mich am meisten voran, was kann weg, was kann warten? Mach mir einen realistischen Plan pro Tag.

11 · Der Entscheidungs-Helfer

Ich stehe vor dieser Entscheidung: [ENTSCHEIDUNG + OPTIONEN]. Spiel beide Seiten durch: stärkste Argumente pro Option, größtes Risiko pro Option, und was du an meiner Stelle tun würdest — mit Begründung.

Business & Organisation (Fortsetzung)

12 · Der Angebots-Schärfer

Hier ist mein Angebot, so wie ich es aktuell beschreibe: [BESCHREIBUNG]. Formuliere es so um, dass der Nutzen für den Kunden in Sekunde 1 klar ist. 3 Varianten: sachlich, emotional, frech. Sag mir danach ehrlich, was an meiner Original-Version schwach war.

Lernen & Recherche

13 · Der Einfach-Erklärer

Erklär mir [THEMA/BEGRIFF] so, dass ich es nach 2 Minuten verstanden habe: erst in 3 Sätzen für Eilige, dann etwas ausführlicher mit einem Alltagsbeispiel. Am Ende: die 3 Dinge, die ich mir wirklich merken muss.

14 · Der Zusammenfasser

Fasse mir diesen Text zusammen: [TEXT/DOKUMENT EINFÜGEN ODER HOCHLADEN]. Format: 5 Kernaussagen als Stichpunkte, dann 3 konkrete Dinge, die ich daraus für [MEIN KONTEXT] ableiten kann.

15 · Der Interviewer (Geheimwaffe)

Ich will [ZIEL, z. B. „einen Freebie-Guide für meine Kunden erstellen“]. Bevor du irgendwas schreibst: Stell mir nacheinander die 5 wichtigsten Fragen, die du brauchst, um ein richtig gutes Ergebnis zu liefern. Erst danach legst du los.

Die 5 Fehler, die fast jeder macht

- **Die erste Antwort nehmen.** Die erste Version ist der Entwurf. Sag, was dir nicht passt — Version 3 ist Gold.
- **Kontext weglassen.** „Schreib einen Post“ ohne Zielgruppe und Ziel = Durchschnitt. Immer die 4-Teile-Formel.
- **Alles in einen Chat werfen.** Neues Thema = neuer Chat im passenden Projekt. Sonst vermischt sich alles.
- **Blind kopieren.** Claude liefert den Rohbau, du bringst die Persönlichkeit rein. Lies alles, bevor du es veröffentlichst — du haftest für deinen Content, nicht die KI.
- **Nur konsumieren.** Du hast jetzt 15 Prompts. Wenn du bis morgen keinen einzigen benutzt hast, war dieses PDF Deko.

Dein nächster Schritt: Setz jetzt — nicht später — den Quick-Win aus Schritt 3 um. Und dann poste dein Ergebnis in der Community. Ich schau drüber und geb dir ehrliches Feedback. Genau dafür ist die Community da: Du schaust zu, du baust nach, du zeigst dein Ergebnis. Hier bekommst du jede Woche neue Claude-Tipps, die du nirgendwo sonst so einfach erklärt findest.

Ich mach's vor. Mit KI. — Shari