

# „ChatGPT vs. DeepSeek: Welches KI-Tool ist der perfekte Partner für Lachyoga?“

## Ziel des Kurses

Im Kurs erhältst Du einen praxisnahen Vergleich der beiden KI-Tools. Du lernst, wie ChatGPT und DeepSeek jeweils funktionieren, welche Stärken und Grenzen sie haben und in welchen Bereichen sie Dich – sei es bei der Planung von Lachyoga-Sessions, der Erstellung von Social Media-Inhalten oder anderen kreativen Aufgaben – optimal unterstützen können.



## Inhaltsverzeichnis

Ziel des Kurses .....	1
1. Eine Selbstbeschreibung von DeepSeek.....	1
2. Eine Selbstbeschreibung von ChatGPT.....	3
3. Die Unterschiede liegen im Detail .....	6
4. Persönliches Fazit.....	7

## 1. Eine Selbstbeschreibung von DeepSeek

### Was ist DeepSeek?

DeepSeek ist ein browserbasiertes KI-Tool, das ähnlich wie ChatGPT Texte generiert, Fragen beantwortet und kreative Ideen liefert. Es ist besonders nützlich für die Planung von Inhalten (z. B. Lachyoga-Einheiten), das Schreiben von Texten oder das Entwickeln neuer Konzepte.

#### Zugang:

- Besuche <https://chat.deepseek.com>.
- Keine Installation nötig – du brauchst nur einen Browser.

### Erste Schritte mit DeepSeek

#### Schritt 1: Anmeldung

- Gehe auf <https://chat.deepseek.com>.
- Erstelle ein kostenloses Konto (falls erforderlich) oder logge dich direkt ein.

#### Schritt 2: Oberfläche kennenlernen

- **Chat-Fenster:** Hier siehst du die Konversation zwischen dir und DeepSeek.
- **Eingabefeld:** Gib deine Anfragen oder Fragen hier ein.
- **Beispiel:** „Erstelle eine 10-minütige Lachyoga-Übung für Anfänger.“

## Wichtige Funktionen von DeepSeek

### a) Texte generieren - Beispiele:

- „Schreibe eine Einladung für einen Lachyoga-Workshop.“
- „Erstelle eine Liste mit Lachübungen für Kinder.“

### b) Fragen beantworten - Beispiele:

- „Wie kann ich Lachyoga in meinen Alltag integrieren?“
- „Was sind die Vorteile von Lachatmung?“

### c) Ideen entwickeln - Beispiele:

- „Gib mir 5 kreative Themen für einen Lachyoga-Kurs.“
- „Wie kann ich KI in der Kursplanung nutzen?“

### d) Vergleiche anstellen - Beispiel:

„Vergleiche die Stärken von DeepSeek und ChatGPT für die Lachyoga-Planung.“

### e) Texte optimieren - Beispiel:

„Kürze diesen Text auf 100 Zeichen.“

## Praktischer Leitfaden für Lachyoga-Trainer

### Beispiel 1: Lachyoga-Übungssequenz planen

Eingabe: „Erstelle eine 15-minütige Lachyoga-Sequenz mit Schwerpunkt auf Stressabbau.“

Tipp: Gib konkrete Vorgaben (Zielgruppe, Dauer, Schwerpunkte).

### Beispiel 2: Workshop-Konzept entwickeln

Eingabe: „Entwirf ein Konzept für einen 90-minütigen Online-Workshop zum Thema ‚Lachyoga und KI‘.“

### Beispiel 3: Einladungen optimieren

Eingabe: „Formuliere diese Einladung um, damit sie lebendiger klingt.“

## Tipps für die effektive Nutzung

1. **Sei präzise:** Je genauer deine Anfrage, desto besser das Ergebnis.  
*Schlecht:* „Hilf mir bei Lachyoga.“  
**Besser:** „Gib mir 3 Lachübungen für Senioren mit Mobilitätseinschränkungen.“
2. **Gib Feedback:** Wenn die Antwort nicht passt, formuliere um oder frage nach.  
„Kannst du die Übungen etwas ausführlicher beschreiben?“
3. **Experimentiere:** Probiere verschiedene Formate (Listen, Tabellen, Dialoge).

## Vor- und Nachteile von DeepSeek

Vorteile	Nachteile
Schnelle Antworten	Qualität hängt von deiner Eingabe ab
Einfache Bedienung	Keine Garantie für 100 % korrekte Infos
Kreative Ideen auf Knopfdruck	Keine persönliche Erfahrung (nur KI-basiert)

## Vergleich mit ChatGPT

### Unterschiede:

- DeepSeek hat eine andere Benutzeroberfläche und möglicherweise einen anderen Antwortstil.
- ChatGPT ist bekannter, DeepSeek könnte in bestimmten Bereichen spezialisierter sein.

## Fazit

DeepSeek ist ein vielseitiges Werkzeug, um deine Lachyoga-Planung zu unterstützen – von der Ideenfindung bis zur Textoptimierung. Probiere es aus und finde heraus, wie es dir im Alltag helfen kann!

### Übungsaufgabe:

1. Öffne <https://chat.deepseek.com>.
2. Stelle DeepSeek eine konkrete Frage zu deinem nächsten Lachyoga-Kurs.

## FAQ

Kostet DeepSeek etwas? Aktuell ist die Basisversion kostenlos (Stand: [Datum]).

Brauche ich technisches Wissen? Nein – die Bedienung ist intuitiv.

Kann ich DeepSeek auf dem Handy nutzen? Ja, über den Browser.

## 2. Eine Selbstbeschreibung von ChatGPT

Hallo und herzlich willkommen zum Workshop!

In diesem Handout erhältst Du einen neutralen Überblick über ChatGPT – wie es funktioniert, welche Einsatzmöglichkeiten es bietet und worauf Du achten solltest.

### Einführung in ChatGPT

#### • Was ist ChatGPT?

ChatGPT ist ein KI-gestütztes Sprachmodell, das auf der GPT-Architektur von OpenAI basiert. Es wurde trainiert, um natürliche Sprache zu verstehen und zu generieren.

## Sindy Schoß – Entwicklung mit Freude

- **Zielsetzung:**  
Mit ChatGPT kannst Du Texte generieren, Ideen brainstormen und kreative Ansätze entwickeln – ein nützliches Werkzeug auch für Deine Lachyoga-Praxis.

### Funktionsweise von ChatGPT

- **Grundprinzip:**  
ChatGPT arbeitet, indem es anhand des gegebenen Kontexts das nächste Wort vorhersagt. Es nutzt dabei komplexe neuronale Netze und Transformer-Architekturen.
- **Training:**  
Das Modell wurde mit großen Textmengen aus unterschiedlichen Quellen trainiert. Es „lernt“ dadurch Muster in der Sprache, was es ihm ermöglicht, passende Antworten zu generieren.
- **Interaktion:**  
Durch gezielte Eingabe von Prompts (Fragen, Anweisungen) kannst Du steuern, welche Art von Antwort Du erhältst.

4

### Einsatzmöglichkeiten in der Lachyoga-Praxis

- **Ideenfindung und Planung:**  
Du kannst ChatGPT nutzen, um neue Ansätze oder Themen für Lachyoga-Sessions zu entwickeln. Es kann Dir dabei helfen, den kreativen Prozess zu unterstützen.
- **Content-Erstellung:**  
Ob Skripte, Beschreibungen oder Social-Media-Posts – ChatGPT kann Dir als Ausgangspunkt für Textentwürfe dienen, die Du anschließend anpassen und verfeinern kannst.
- **Variationen und Anregungen:**  
Experimentiere mit unterschiedlichen Prompts, um verschiedene Perspektiven und Ansätze zu erhalten. Die Ergebnisse bieten Dir eine Basis, um eigene Ideen weiterzuentwickeln.

### Tipps zur optimalen Nutzung

- **Klare und präzise Prompts:**  
Je genauer Deine Fragestellung oder Anweisung, desto passender sind die Antworten. Beispiel: Statt "Erzähl mir etwas über Lachyoga" könntest Du fragen: "Welche Übungen eignen sich gut, um bei einer Lachyoga-Session die Gruppenstimmung zu heben?"
- **Kontext bereitstellen:**  
Gib möglichst viele Details an – so kann ChatGPT Deine spezifischen Bedürfnisse besser berücksichtigen.

# Sindy Schoß – Entwicklung mit Freude

- **Mehrere Ansätze ausprobieren:**  
Teste verschiedene Formulierungen und vergleiche die Ergebnisse. So findest Du heraus, welche Eingaben für Dich am besten funktionieren.
- **Ergebnisse kritisch prüfen:**  
Auch wenn ChatGPT hilfreiche Vorschläge liefert, ist es wichtig, die Inhalte zu überprüfen und bei Bedarf anzupassen.

## Grenzen und Herausforderungen

- **Genauigkeit:**  
ChatGPT kann gelegentlich ungenaue oder irrelevante Antworten liefern. Es ist daher ratsam, wichtige Informationen stets zu überprüfen.
- **Kontextbegrenzung:**  
Das Modell hat einen festgelegten Kontextrahmen – längere oder komplexe Anfragen können dazu führen, dass nicht alle Informationen berücksichtigt werden.
- **Kreativität vs. Faktentreue:**  
Obwohl ChatGPT kreative Ideen generiert, liegt der Fokus auf Sprache und Stil. Für fachlich fundierte Inhalte solltest Du die Ergebnisse mit anderen Quellen abgleichen.



## Zusammenfassung

- ChatGPT ist ein vielseitiges KI-Tool, das Dir in verschiedenen Bereichen der Lachyoga-Praxis als Unterstützung dienen kann.
- Durch gezielte Eingaben kannst Du kreative Ideen entwickeln und Inhalte generieren.
- Wichtig ist, die generierten Ergebnisse kritisch zu bewerten und bei Bedarf anzupassen.
- Nutze dieses Handout als Leitfaden, um während des Workshops und in Deiner späteren Arbeit mit ChatGPT einen klaren Überblick zu behalten. Experimentiere und finde heraus, wie Dir dieses Tool am besten weiterhilft!

*Platz für deine Notizen*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3. Die Unterschiede liegen im Detail

ChatGPT	DeepSeek
<b>Anmeldung und Account</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Account nutzbar (mit starken Einschränkungen)</li> <li>• Kostenlose Basisversion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anmeldung nötig</li> <li>• Kostenlose Basisversion</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro-Version mit Verknüpfung zu weiteren KI-Anwendungen (z.B. Canva)</li> <li>• Kostenlose Nutzung der Pro-Version mit begrenzter Anzahl von Prompts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• System ist noch jung – Ausreifungen wie bei ChatGPT sind zu erwarten</li> <li>• „Server überlastet“ nach gewisser Anzahl von Prompts</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handy-App verfügbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handy-App eingeschränkt verfügbar</li> </ul>
<b>Einstellungen und Funktionen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Einstellungen</li> <li>• Chatverlauf (linke Spalte)</li> <li>• Erinnerungs- und Speicherfunktion</li> <li>• Suchfunktion in Chats</li> <li>• Einstellung für Datenkontrolle</li> <li>• Konto löschen</li> <li>• Einstellungen der Ansicht (hell/dunkel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatische Spracherkennung</li> <li>• Chatverlauf (linke Spalte)</li> <li>• Konto löschen</li> <li>• Einstellungen der Ansicht (hell/dunkel)</li> </ul>
<b>Anwendung und Nutzen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalistisch – geeignet für kreative Texte und Alltagsfragen</li> <li>• Antworten sind ausführlicher → geeignet für längere Texte und tiefgehende Analysen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gilt als spezialisierter, ggf. eher für fachliche Fragen → stärker faktenorientiert</li> <li>• Antworten sind pointierter → schnelle, praxisnahe Antworten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Reasoning“ (Aufblitzen der Vorüberlegungen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Deep Think“ (vollständige Auflistung der Vorüberlegungen)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internetzugriff / Recherchemöglichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internetzugriff / Recherchemöglichkeit</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hochladen von Dokumenten (nur in der Pro-Version auch von Word-Dateien) → Ausführung mangelhaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hochladen von Text-Dokumenten möglich (PDF möglich bis 100 KB) → Ausführung gut</li> </ul>



## 4. Persönliches Fazit

### 1. Für die Lachyoga-Planung

Beispiel: „Gib mir 15 Lachyoga-Übungen zum Thema Frühling. Es sollen Übungen sein, bei denen auch Gesten und Bewegungen möglich sind.“

---

*Beide Tools liefern gleichwertig gute Ergebnisse.*

---

7

### 2. Für die Erstellung von Social Media

- ChatGPT gelingt es bei Marketing-Themen auf Emotionen in der Sprache zu setzen.
- DeepSeek ist hingegen sachlich und strukturiert. Inhaltlich erhältst du alles, was du brauchst.
- ChatGPT vergisst die Angaben von Zeit & Ort.

### 3. Für die Erstellung von Projektanträgen

- Nutze ChatGPT für das Brainstorming und die Generierung von Möglichkeiten und Ideen, die im Projekt umgesetzt werden könnten.
- Nutze DeepSeek dafür, die Antragstexte sachlich und pointiert zu formulieren.

### 4. Für die Erstellung von Texten

ChatGPT ist in der Lage sich auf deinen bevorzugten Schreibstil einzustellen und liefert anhand der Voreinstellungen die gewünschte Textqualität.

DeepSeek reagiert auf Anweisung und passt Texte nach deinen Wünschen an, z.B. „Kannst du mir den Social Media Beitrag noch etwas verbessern, z.B. emotional ansprechender?“

---

Setze bei der Erstellung von Texten und kreativen Inhalten auf eine Kombination beider Tools.

---

**Viel Erfolg bei Deiner Arbeitsorganisation!**