




KI im Alltag – Erstorientierung für Eltern *Stand: Januar 2026*

Liebe Eltern,

Ihre Kinder wachsen mit KI auf – in der Schule, auf dem Smartphone, in Apps und Spielen. Dieser Leitfaden hilft Ihnen, **Ihre Kinder kompetent zu begleiten**: Ohne Panik, aber mit klaren Regeln und offenem Dialog.






Das Wichtigste vorweg:

-  Sie müssen kein Technik-Experte sein, um gute Regeln aufzustellen
-  Verbote allein helfen nicht – Medienkompetenz ist der Schlüssel
-  Offene Gespräche schützen Ihr Kind besser als jede Kontrolle

Warum Sie sich damit beschäftigen sollten

KI ist überall – auch im Kinderzimmer

Wo Ihre Kinder KI begegnen:

-  **Smartphones & Tablets**: Sprachassistenten (Siri, Google Assistant)
-  **Spiele**: KI-Gegner, personalisierte Werbung
-  **Schule**: ChatGPT für Hausaufgaben, Lern-Apps
-  **Social Media**: TikTok, Instagram (Algorithmen entscheiden, was sie sehen)
-  **Musik & Videos**: Spotify, YouTube (personalisierte Empfehlungen)

Die Chancen:

- Individuelles Lernen
- Kreative Werkzeuge
- Zugang zu Wissen

Die Risiken:

- Manipulation durch Algorithmen
- Verlust von Privatsphäre
- Abhängigkeit von schnellen Antworten
- Cybermobbing durch Deepfakes

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

Nach Alter: Was ist wichtig?

Kindergarten & Grundschule (3–10 Jahre)

Besondere Risiken:

- Unkontrollierter Medienkonsum
- Ungeeignete Inhalte
- Datensammlung durch "kostenlose" Apps
- Verlust kreativer Eigenleistung

Was Sie tun können:

1. Bildschirmzeit begrenzen

- WHO-Empfehlung:
 - 3–4 Jahre: möglichst kein Medienkonsum, max. 30 Min/Tag
 - 5–6 Jahre: max. 60 Min/Tag
 - 7–10 Jahre: max. 90 Min/Tag
- Feste Zeiten vereinbaren (nicht vor dem Schlafengehen!)

2. Apps gemeinsam auswählen

- Nur altersgerechte Apps (FSK beachten)
- Kostenlose Apps kritisch prüfen (oft Datensammler!)
- Gemeinsam installieren und ausprobieren

3. Niemals sensible Daten

- Kein echter Name in Apps
- Kein Geburtsdatum, keine Adresse
- Keine Fotos hochladen ohne Ihr Wissen

4. Vorbild sein

- Kinder ahmen nach – Ihr Umgang mit dem Handy prägt!
- Handylfreie Zeiten einhalten (Mahlzeiten, Familienzeit)

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

Teenager (11–14 Jahre)

Besondere Risiken:

- Cybermobbing (verstärkt durch KI-Deepfakes)
- Manipulation politischer Meinungen
- Schulische Unehrllichkeit (ChatGPT schreibt Hausaufgaben)
- Verlust der Privatsphäre

Was Sie tun können:

1. Offener Dialog statt Kontrolle

- Fragen Sie: "Was benutzt du so?" (nicht: "Darf ich dein Handy sehen?")
- Interesse zeigen, nicht verhören
- Gemeinsam Regeln aufstellen (nicht diktieren!)

2. Kritisches Denken fördern

- Fragen Sie gemeinsam: "Woher kommt diese Info?"
- TikTok-Videos hinterfragen: "Ist das echt oder bearbeitet?"
- Unterschied zwischen Fakten und Meinungen üben

3. Hausaufgaben-Regeln

- KI darf für **Ideen** genutzt werden
- Aber: **Eigene Worte** sind Pflicht
- Quellen müssen geprüft werden (KI erfindet manchmal!)
- Transparenz: Wenn KI genutzt wurde, sagen

4. Privatsphäre schützen

- Instagram, TikTok: Profil auf "privat" stellen
- Standortdaten ausschalten
- Echte Freunde > Follower-Zahlen

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Erstorientierung für Eltern *Stand: Januar 2026*

5. Bei Cybermobbing:

- Screenshots machen (Beweise sichern)
- Personen blockieren
- Schule informieren
- Ggf. Polizei einschalten (Cybermobbing ist strafbar!)

Jugendliche (15–18 Jahre)

Besondere Risiken:

- Deepfake-Missbrauch (gefälschte Bilder/Videos)
- Radikalisierung durch Algorithmen
- KI-generierte Fake News
- Berufswahl: Welche Jobs gibt es noch?

Was Sie tun können:

1. Medienkompetenz vertiefen

- Gemeinsam Dokus schauen (z.B. "The Social Dilemma")
- Über Algorithmen sprechen: "Warum siehst du, was du siehst?"
- Fake-News-Check üben (Faktenchecker-Websites nutzen)

2. Deepfake-Schutz

- Erklären Sie die Gefahr: Jeder kann gefälscht werden
- Niemals intime Bilder verschicken (können missbraucht werden!)
- Bei Deepfakes: Sofort melden, Screenshots, Polizei

3. Berufsorientierung

- Über KI-Auswirkungen auf Jobs sprechen
- Kompetenzen fördern, die KI nicht ersetzt:
 - Kreativität
 - Empathie
 - Problemlösung
 - Teamarbeit

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Erstorientierung für Eltern *Stand: Januar 2026*

4. Vertrauen, aber verifizieren

- Ihr Kind ist fast erwachsen – Kontrolle kontraproduktiv
 - Aber: Offenes Ohr anbieten
 - Bei Problemen da sein ohne Vorwürfe
-

Familienregeln aufstellen – so geht's

Die 5 wichtigsten Regeln (gemeinsam vereinbaren!)

1. Handyfreie Zeiten

- Beim Essen (alle Handys weg – auch Eltern!)
- 1 Stunde vor dem Schlafengehen
- Während Hausaufgaben (außer für Recherche)

2. Transparenz bei KI-Nutzung

- Wenn ChatGPT für Hausaufgaben genutzt wird: sagen
- Wenn etwas Komisches passiert: Eltern informieren
- Keine Geheimnisse bei Online-Problemen

3. Privatsphäre schützen

- Keine Weitergabe von: echtem Namen, Adresse, Schule, Telefonnummer
- Standortdaten aus (außer mit Erlaubnis)
- Nichts posten, was in 10 Jahren peinlich wäre

4. Codewort für Notfälle

- Vereinbaren Sie ein geheimes Wort
- Wenn Ihr Kind es sagt/schreibt: Abholen, keine Fragen
- Schutz vor Gruppendruck ("Mama hat Codewort gesagt, ich muss heim")

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Erstorientierung für Eltern *Stand: Januar 2026*


5. Wöchentlicher Check-in

- 15 Minuten pro Woche: "Wie war's online?"
 - Ohne Vorwürfe, mit echtem Interesse
 - Neue Apps gemeinsam anschauen
-


Schule & Hausaufgaben: Wie viel KI ist okay?

ERLAUBT (mit Regeln):

Brainstorming & Ideen

- "ChatGPT, gib mir 5 Themenideen für mein Referat über Klimawandel"
-  Okay, aber: Kind muss selbst auswählen und vertiefen


Rechtschreibung & Grammatik

- KI als Korrekturleser nutzen
-  Okay, aber: Kind muss Fehler verstehen und lernen

Übersetzung (mit Vorsicht)

- Einzelne Wörter oder Sätze
-  Okay, aber: Nie ganze Texte blind übernehmen (oft falsch!)

Recherche-Start

- "Erkläre mir das Thema einfach"
 -  Okay, aber: Immer in echten Quellen nachprüfen (Bücher, Lexika, seriöse Websites)
-

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Erstorientierung für Eltern *Stand: Januar 2026*

✗ NICHT ERLAUBT:

Hausaufgaben komplett schreiben lassen

- "Schreib mir einen Aufsatz über..."
- ✗ Das ist Betrug und hilft nicht beim Lernen

Prüfungen vorbereiten lassen

- KI kann keine echte Vorbereitung ersetzen
- ✗ In der Klausur steht das Kind dann da

Quellen erfinden lassen

- KI erfindet manchmal Studien, die es nicht gibt!
 - ✗ Peinlich, wenn der Lehrer nachfragt
-

Wie Sie als Eltern helfen können:

1. Gemeinsame Regel aufstellen

"Du darfst ChatGPT für Ideen nutzen, aber:

- Du musst es mir/dem Lehrer sagen
- Du musst alles in eigenen Worten schreiben
- Du musst alle Fakten selbst prüfen"

2. Stichproben machen

- Lassen Sie sich ab und zu eine Hausaufgabe erklären
- Wenn Ihr Kind es nicht erklären kann → selbst nicht verstanden
- Nicht als Kontrolle, sondern als Interesse

3. Mit Lehrern sprechen

- Fragen Sie: "Wie gehen Sie mit KI um?"
- Gibt es Schulregeln?
- Wie wird KI-Nutzung bewertet?

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

Privatsphäre & Datenschutz für Kinder

Was Kinder NIEMALS online teilen dürfen:

Absolutes Tabu:

- Echter voller Name
- Adresse, Wohnort (nicht mal Stadtteil!)
- Telefonnummer
- Name der Schule
- Tägliche Routinen ("Bin immer um 15 Uhr im Park")
- Urlaubspläne (Signal für Einbrecher!)
- Intime Fotos (können missbraucht werden!)

Nur mit Ihrer Erlaubnis:

- Fotos von sich selbst
 - Geburtsdatum
 - E-Mail-Adresse
 - Standort in Echtzeit
-

Wie Sie Geräte absichern:

Smartphones & Tablets:

1. **Kindersicherung aktivieren** (iOS: Bildschirmzeit, Android: Family Link)
2. **Standortdienste aus** (außer für spezifische Apps mit Ihrer Erlaubnis)
3. **In-App-Käufe sperren** (sonst: Überraschungsrechnungen!)
4. **Altersfreigaben erzwingen** (keine 18+ Apps für 12-Jährige)

Apps & Social Media:

1. **Profile auf "privat"** stellen
2. **Nur echte Freunde** akzeptieren (keine Fremden!)
3. **Kommentare einschränken** (nur Freunde dürfen kommentieren)

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Erstorientierung für Eltern *Stand: Januar 2026*

4. Werbung personalisieren aus (weniger Tracking)

Praktischer Tipp:

Richten Sie Geräte gemeinsam ein. Zeigen Sie Interesse statt Kontrolle. Erklären Sie, **warum** diese Einstellungen wichtig sind.

Warnsignale: Wann Sie eingreifen sollten

Achten Sie auf diese Anzeichen:

Verhaltensänderungen:

- Plötzlicher Rückzug, Heimlichkeiten
- Schlafstörungen (nächtliche Handy-Nutzung?)
- Appetitlosigkeit oder Heißhunger
- Schulnoten verschlechtern sich plötzlich

Auffälliges Medienverhalten:

- Heimliche Handy-Nutzung (unter der Bettdecke, auf der Toilette)
- Panik, wenn Handy weggenommen wird
- Gereiztheit nach Online-Zeit
- Verlust von Offline-Interessen (Sport, Freunde treffen)

Mögliche Probleme:

- Cybermobbing (wird gehänselt oder hänselt selbst)
 - Online-Sucht (kann nicht aufhören)
 - Ungeeignete Inhalte (verstörende Videos, Gewalt)
 - Kontakt zu Fremden (Grooming-Gefahr!)
-

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Erstorientierung für Eltern *Stand: Januar 2026*

Was Sie tun können:

1. Ruhig bleiben

- Nicht schimpfen oder strafen (sonst verschließt sich Ihr Kind)
- Erst mal zuhören

2. Offenes Gespräch

- "Mir ist aufgefallen... Wie geht es dir?"
- Nicht: "Zeig sofort dein Handy!"
- Echtes Interesse, keine Verhör-Atmosphäre

3. Zusammen Lösungen finden

- "Was können wir ändern?"
- Nicht: "Ab jetzt gibt's kein Handy mehr!"
- Gemeinsame Regeln neu verhandeln

4. Hilfe holen (wenn nötig)

- Vertrauenslehrer ansprechen
- Schulpsychologe
- Familienberatung
- Bei Cybermobbing: Polizei (ist strafbar!)

Websites mit Infos & Tipps:

SCHAU HIN! – Medienkompetenz für Familien

www.schau-hin.info

→ Altersgerechte Mediennutzung, Sicherheitstipps

klicksafe.de – EU-Initiative für Internetsicherheit

www.klicksafe.de

→ Materialien, Leitfäden, Tutorials

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Erstorientierung für Eltern *Stand: Januar 2026*

Handysektor – für Jugendliche

www.handysektor.de

→ Infos zu Apps, Sicherheit, Trends (empfehlen Sie es Ihrem Kind!)

jugendschutz.net

www.jugendschutz.net

→ Problematische Inhalte melden

fragFINN.de – Kindersuchmaschine

www.fragfinn.de

→ Sichere Suchmaschine für Kinder (nur geprüfte Seiten)

Kostenlose Materialien:

Mediennutzungsvertrag (zum Ausdrucken):

www.mediennutzungsvertrag.de

→ Vorlage für Familienregeln, anpassbar nach Alter

Flyer & Broschüren:

www.klicksafe.de/materialien

→ Gratis-Download oder kostenlose Zusendung

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Erstorientierung für Eltern *Stand: Januar 2026*

Gespräche mit Kindern führen – 5 Tipps

1. Neugierig bleiben, nicht kontrollieren

Statt: "Zeig mal dein Handy, ich will sehen, was du machst!"

Besser: "Welche Apps benutzt du gerade am liebsten? Zeigst du mir?"

→ Kinder öffnen sich bei echtem Interesse

2. Ohne Vorwürfe nachfragen

Statt: "Du bist schon wieder 3 Stunden am Handy!"

Besser: "Mir ist aufgefallen, du bist viel online. Läuft alles okay?"

→ Sorge zeigen statt Angriff

3. Gemeinsam Regeln entwickeln

Statt: "Ab jetzt gilt: Nur noch 1 Stunde am Tag!"

Besser: "Lass uns zusammen überlegen: Was wäre eine gute Zeit?"

→ Kinder halten Regeln besser ein, die sie mitgestaltet haben

4. Fehler zugeben

Statt: "Ich hab recht, du bist zu jung dafür!"

Besser: "Ich kenne mich da auch nicht aus. Lass uns zusammen lernen."

→ Augenhöhe schafft Vertrauen

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Erstorientierung für Eltern *Stand: Januar 2026*

5. Erfolge feiern




Gut gemacht:

- "Toll, dass du mich gefragt hast, bevor du das runtergeladen hast!"
- "Super, dass du die Quelle geprüft hast!"

→ Positive Verstärkung wirkt besser als Strafen

Zum Schluss: Sie schaffen das!

Wichtig zu wissen:

-  Sie müssen kein Experte sein – nur aufmerksam und interessiert
-  Fehler sind okay – lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind
-  Jede Familie findet ihren eigenen Weg

Die beste Schutzmaßnahme ist und bleibt:

Ein vertrauensvolles Verhältnis zu Ihrem Kind.

Kinder, die wissen, dass sie bei Problemen zu Ihnen kommen können **ohne Angst vor Strafen**, sind besser geschützt als Kinder mit dem restriktivsten Kontrollsystem.

Lizenz: CC BY-SA 4.0

Mehr Informationen: <https://charta-ki.org>

Feedback: <https://charta-ki.org/review>

Dieser Leitfaden wurde mit KI erstellt, vom Menschen eingehend verifiziert, steht unter Creative-Commons-Lizenz und darf frei geteilt werden.

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**