

ChatGPT richtig personalisieren

Detailliertes How-to zu Persönlichkeit, Eigenschaften, benutzerdefinierten Anweisungen und Memory - einschließlich Free, Go und Plus.

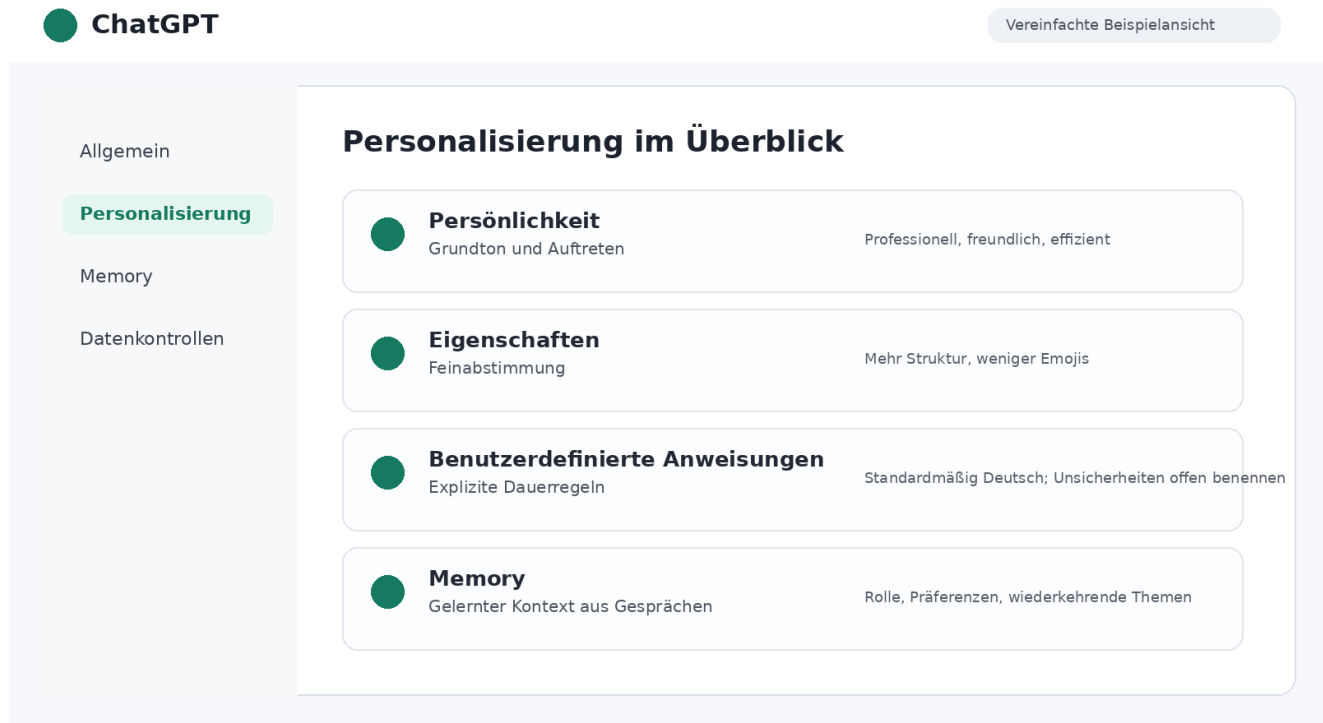


Abbildung 1: Vereinfachte Beispielsicht der Personalisierungsbereiche.

Wichtiger Hinweis zu den Abbildungen: Die Bilder in dieser Anleitung zeigen beispielhaft, wo sich Einstellungen befinden. Sie sind keine direkten Bildschirmfotos aus deinem persönlichen Konto. Bezeichnungen und Anordnung können je nach Gerät, App-Version, Land, Kontotyp, Abonnement und schrittweiser Freischaltung abweichen.

Stand: 6. August 2026 | Deutsch | Schwerpunkt: private Anwender

Inhalt

- 1. Schnellstart und Menüpfad
- 2. Relevante Privatkunden-Abos
- 3. Ebenen der Personalisierung
- 4. Einstellungen im Detail
- 5. Datenschutz, Löschen und Kontrolle
- 6. Empfohlene Konfiguration
- 7. Fehlerbilder, Prüfliste und Quellen

2. Relevante Privatkunden-Abos

Für normale private Nutzer sind Free, Go und Plus relevant. ChatGPT Pro ist ein deutlich teurerer Intensivtarif und wird in dieser Endanwender-Anleitung bewusst nicht vertieft.

Tarif und Preis	Wichtigster Umfang	Bedeutung für Personalisierung
Free 0 EUR	Begrenzte Nachrichten, Uploads, Bilder und Recherche; gut zum Ausprobieren.	Persönlichkeit, Eigenschaften und benutzerdefinierte Anweisungen sind grundsätzlich nutzbar. Memory und Kontext sind begrenzt.
Go Preis im Konto	Monatlich kündbar; mehr Nachrichten, Uploads und Bilder sowie längere Unterhaltungen als Free.	Im Wesentlichen dieselben Regler wie bei Free, aber längere Erinnerung und mehr Kapazität für regelmäßige Nutzung.
Plus 20 US\$/Monat*	Fortgeschrittene Modelle, höhere Limits, mehr Deep Research und Agentenfunktionen sowie Projekte, Aufgaben und eigene GPTs.	Erweiterte Erinnerung und mehr Kontext. Am sinnvollsten für anspruchsvolle tägliche Nutzung und längere Arbeitsabläufe.

Orientierung: Free reicht zum Kennenlernen. Go ist der günstige Tarif für regelmäßige Nutzung. Plus ist der typische leistungsstarke Privattarif. *Der endgültige Preis, die Währung und Steuern werden beim Kauf im eigenen Konto angezeigt. Pro sowie Business- und Enterprise-Tarife sind hier bewusst nicht Bestandteil des Vergleichs.

1. Schnellstart und Menüpfad

Die Personalisierung befindet sich im Web, in der Desktop-App und auf Mobilgeräten unter Profil > Einstellungen > Personalisierung. Einzelne Schalter werden schrittweise ausgerollt und können daher später erscheinen.

1. ChatGPT öffnen und anmelden.
2. Profilsymbol öffnen.
3. Personalisierung auswählen.
4. Grundstil, Eigenschaften, benutzerdefinierte Anweisungen und Memory einzeln prüfen.
5. Nach Änderungen einen neuen Chat starten und die Wirkung testen.

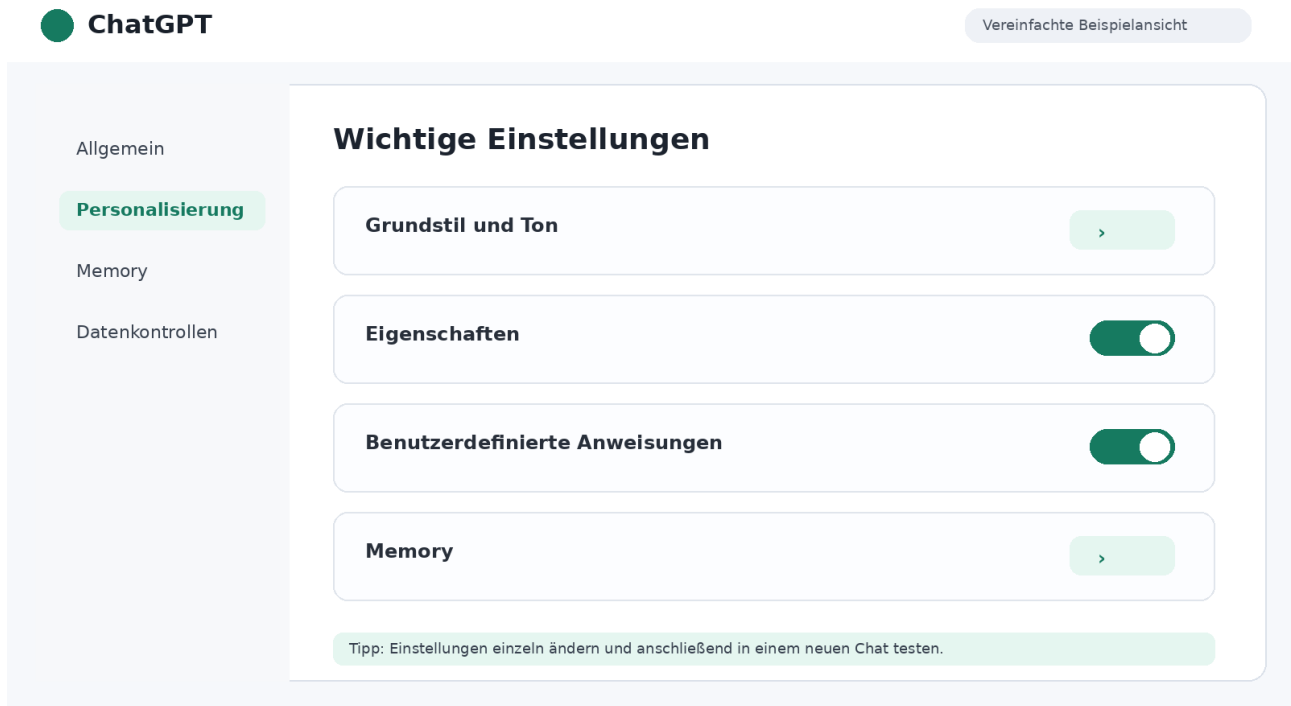


Abbildung 2: Vereinfachte Beispielansicht wichtiger Einstellungen.

3. Ebenen der Personalisierung

Ebene	Steuert	Beispiel
Persönlichkeit	Grundton und Auftreten	Professionell, freundlich, effizient
Eigenschaften	Feinabstimmung	Mehr Struktur, weniger Emojis
Benutzerdefinierte Anweisungen	Explizite Dauerregeln	Standardmäßig Deutsch; Unsicherheiten offen benennen
Memory	Gelernter Kontext aus Gesprächen	Rolle, Präferenzen, wiederkehrende Themen

4. Einstellungen im Detail

Grundstil und Persönlichkeit

Die Persönlichkeit verändert die Art, wie ChatGPT formuliert, nicht die Fähigkeiten oder Sicherheitsregeln. Für sachliche Dokumentationen eignen sich Professionell oder Effizient; Standard ist neutral. Eine konkrete Anweisung im Chat kann den Grundstil übersteuern.

- Pfad: Profil > Personalisierung > Grundstil und Ton.
- Professionell: ausgereift, präzise und arbeitsplatzgeeignet.
- Effizient: kurz, direkt und schrittweise.
- Freundlich: wärmer und gesprächiger.
- Nach dem Wechsel gilt der Stil auch in bestehenden Chats, der konkrete Auftrag bleibt jedoch wichtiger.

Eigenschaften - die Feinregler

Eigenschaften verschieben einzelne Aspekte des gewählten Stils. Die Regler können je nach Konto noch fehlen. Sie verändern nicht das Modell, sondern nur die Darstellung.

- Warmherzig: mehr oder weniger zugewandt.
- Begeistert: lebhafter oder nüchterner.
- Überschriften und Listen: stärker gegliedert oder mehr Fließtext.
- Emojis: häufiger oder fast gar nicht.
- Für Business-Anleitungen: Struktur hoch, Emojis niedrig, Wärme leicht über neutral.

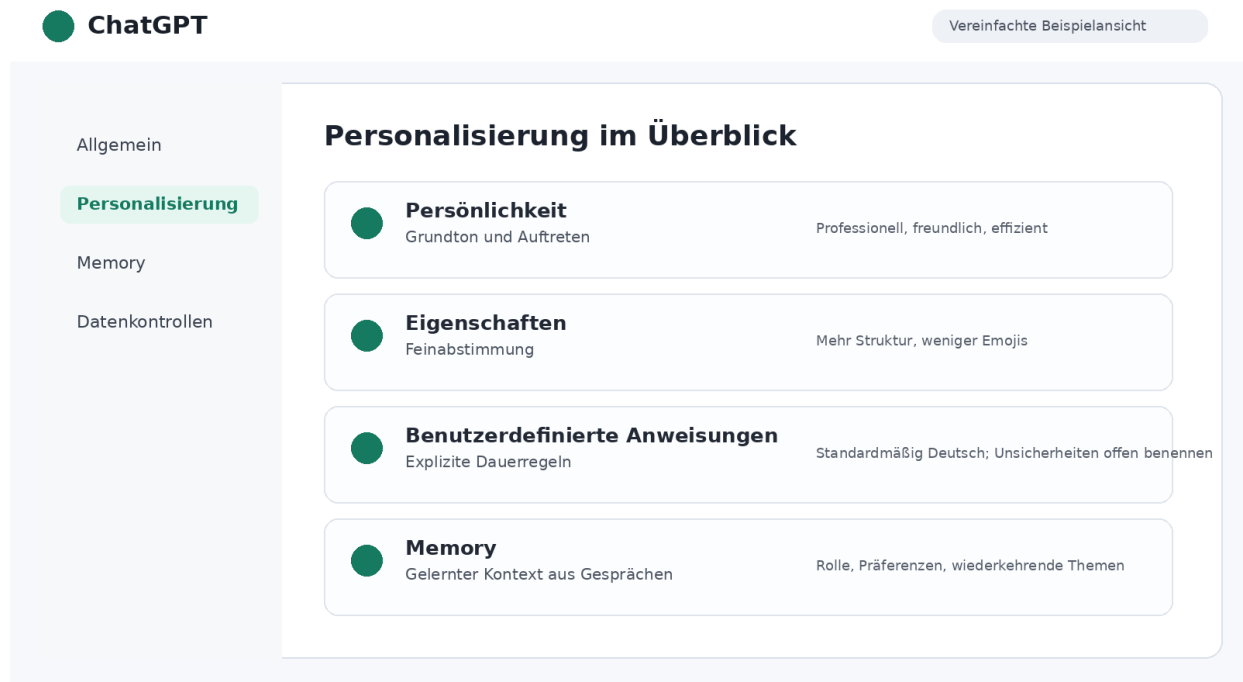


Abbildung 3: Die Personalisierungsebenen sollten sich ergänzen.

4. Einstellungen im Detail - Fortsetzung

Benutzerdefinierte Anweisungen

Hier gehören stabile Vorgaben hinein, die in vielen Chats gelten sollen. Keine Passwörter, vertraulichen Kundendaten oder kurzlebigen Projektstände speichern.

- Anrede: z. B. „Bitte duze mich und nenne mich Detlef.“
- Rolle: „Ich arbeite im Applikationsmanagement.“
- Arbeitsweise: „Sei präzise, kritisch und lösungsorientiert.“
- Format: „Bei Anleitungen nummerierte Schritte und exakte Menüpfade verwenden.“
- Sprache: „Standardmäßig auf Deutsch antworten; englische Fachbegriffe bei Bedarf ergänzen.“

Memory und frühere Chats

Memory ist nicht dasselbe wie der sichtbare Chatverlauf. Eine gelöschte Unterhaltung kann eine separat gespeicherte Erinnerung hinterlassen. Für wirkliches Entfernen müssen gegebenenfalls Erinnerung und Chat gelöscht werden.

- Pfad: Einstellungen > Personalisierung > Memory.
- Prüfen: „Was weißt du über mich?“
- Korrigieren: „Merke dir stattdessen ...“
- Löschen: einzelne Erinnerung entfernen oder Memory zurücksetzen.
- Temporärer Chat: verwendet und erzeugt keine Erinnerungen.

5. Datenschutz, Löschen und Kontrolle

Personalisierung ist praktisch, sollte aber bewusst verwaltet werden. Chatverlauf, Memory, verbundene Dienste und Modelltraining sind getrennte Bereiche und müssen gegebenenfalls einzeln geändert werden.

Bereich	Wirkung
Memory ausschalten	ChatGPT verwendet keine gespeicherten Erinnerungen; vorhandene Einträge können je nach Auswahl bestehen bleiben.
Temporärer Chat	Keine Nutzung oder Bildung von Memory; Unterhaltung erscheint nicht im normalen Verlauf.
Chat löschen	Entfernt den Chat, nicht automatisch jede daraus entstandene Erinnerung.
Modellverbesserung	Unter Datenkontrollen lässt sich die Nutzung von Inhalten zur Modellverbesserung deaktivieren.

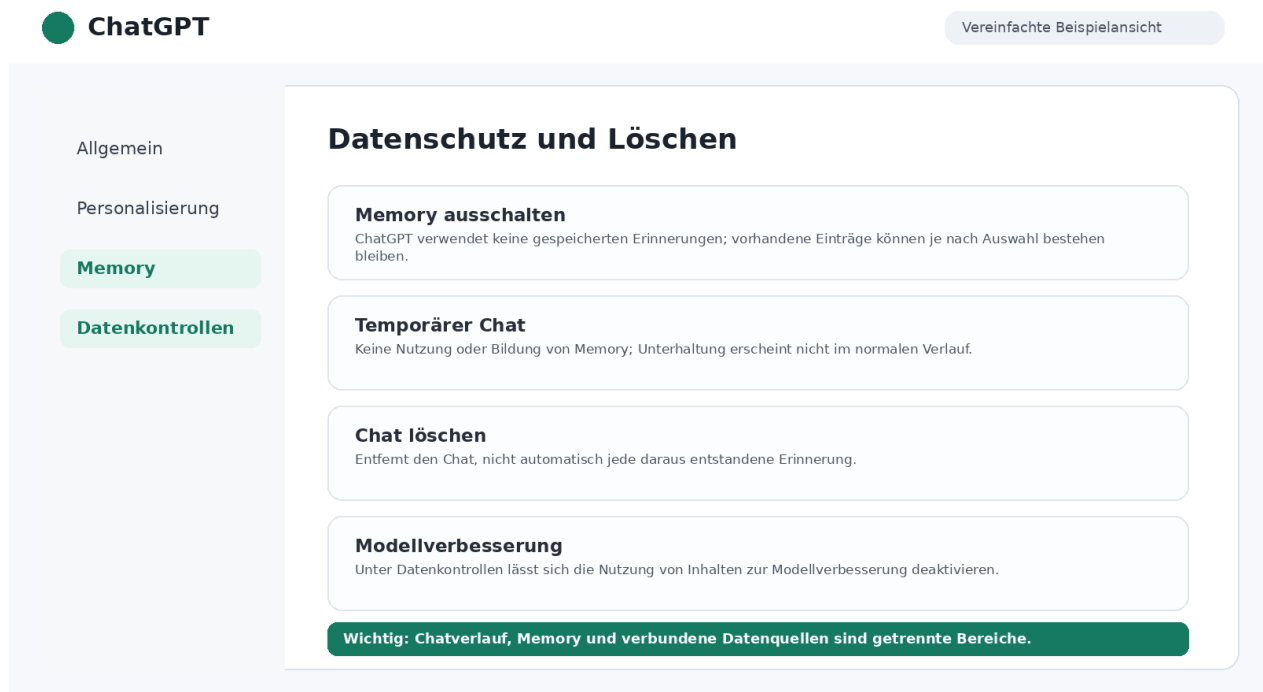


Abbildung 4: Vereinfachte Beispielansicht der Datenschutz- und Löschbereiche.

Keine Passwörter, Zugangsdaten, vollständigen Gesundheitsakten oder vertraulichen Unternehmensinformationen als dauerhafte Personalisierung hinterlegen.

6. Empfohlene Konfiguration

Die folgende Vorlage ist bewusst so formuliert, dass sie auch von normalen Anwendern verstanden und leicht angepasst werden kann.

Antworte standardmäßig auf Deutsch. Sprich mich mit „Detlef“ an und duze mich. Erkläre technische Themen verständlich für normale Anwender, ohne wichtige Details auszulassen. Beginne mit einer kurzen Einordnung und nutze anschließend klare Überschriften, nummerierte Schritte und bei Vergleichen eine kompakte Tabelle. Nenne exakte Menüpfade. Kennzeichne Unsicherheiten, kontoabhängige Funktionen und schrittweise Rollouts ausdrücklich. Verwende in sachlichen Antworten keine Emojis.

So testen Sie die Wirkung

- Neuen Chat starten.
- Eine kurze Faktenfrage stellen.
- Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung anfordern.
- Eine Tabelle oder einen Vergleich verlangen.
- Prüfen, ob Sprache, Struktur und Detailgrad wie gewünscht sind.

ChatGPT

Vereinfachte Beispielsicht

Allgemein
Personalisierung
Memory
Datenkontrollen

Kostenlos oder erste Bezahlversion?

Kostenlos	ChatGPT Go
Persönlichkeit und Grundstil Verfügbar, abhängig vom Rollout	Persönlichkeit und Grundstil Wie Free
Eigenschaften/Feinregler Verfügbar, abhängig vom Rollout	Eigenschaften/Feinregler Wie Free
Benutzerdefinierte Anweisungen Verfügbar	Benutzerdefinierte Anweisungen Verfügbar
Memory und frühere Chats Begrenzt	Memory und frühere Chats Länger bzw. umfangreicher
Nachrichten, Uploads, Bilder Begrenzt	Nachrichten, Uploads, Bilder Höhere Limits

Personalisierung ist nicht automatisch eine reine Premium-Funktion.

Abbildung 5: Der Bezahlplan erweitert meist Kapazität und Werkzeuge, nicht automatisch die Grundlogik der Personalisierung.

7. Fehlerbilder, Prüfliste und Quellen

Typische Fehlerbilder

- Option fehlt: App aktualisieren, Webversion prüfen und Rollout abwarten.
- Antwort wirkt unverändert: neuen Chat starten und widersprüchliche Anweisungen prüfen.
- ChatGPT kennt veraltete Angaben: Memory-Eintrag korrigieren oder löschen.
- Zu viele Listen: Eigenschaft „Überschriften und Listen“ reduzieren.
- Persönlichkeit wirkt nicht: konkrete Aufgaben- oder Formatvorgaben haben häufig Vorrang.

Kurzcheck

- Richtiger Kontotyp geprüft
- Passender Privatkundentarif geprüft
- Globale Anweisungen kurz und widerspruchsfrei
- Memory und Chatverlauf getrennt geprüft
- Verbundene Apps/Datenquellen bewusst gewählt
- Datenschutz und Modellverbesserung kontrolliert
- Änderungen in einem neuen Chat getestet

Offizielle Quellen

<https://chatgpt.com/de-DE/pricing/>

<https://help.openai.com/de-de/articles/11989085-was-ist-chatgpt-go>

<https://help.openai.com/en/articles/11899719-customizing-your-chatgpt-personality>

<https://help.openai.com/en/articles/20001038-characteristics-in-chatgpt>

<https://help.openai.com/en/articles/8096356-chatgpt-custom-instructions>

<https://help.openai.com/en/articles/8590148-memory-faq>

<https://help.openai.com/en/articles/6950777-what-is-chatgpt-plus>

Tarife, Preise, Modellnamen und Rollouts können sich kurzfristig ändern. Maßgeblich ist immer die Anzeige im eigenen Konto und die aktuelle offizielle Produktseite.