

Die 5 KI-Tools, die mir als Vater jede Woche 8 Stunden zurückgeben.

Kein Hype. Keine Fantasiiezahlen. Fünf Werkzeuge, die ich wirklich täglich benutze — mit dem exakten Befehl, den du kopieren kannst.

Bevor du anfängst: eine ehrliche Vorbemerkung.

Ich verkaufe dir hier nichts. Ich zeige dir, was meinen Abend zurückgebracht hat.

Ich war Projektmanager. Zwei Kinder. Ein Job, der abends nicht aufhört. Und das Gefühl, dass ich zwar viel arbeite, aber wenig davon für meine Familie übrig bleibt.

Was sich geändert hat, war nicht meine Disziplin. Es waren fünf Werkzeuge, die mir die Arbeit abnehmen, die eigentlich niemand machen muss. Zusammen sind das bei mir etwa acht Stunden pro Woche. Das sind zwei Abende. Oder ein halber Samstag.

Wichtig: Diese acht Stunden sind mein Wert. Deiner kann kleiner sein. Oder größer. Was zählt, ist nicht die Zahl — sondern dass du anfängst.

SO LIEST DU DIESES PDF

Jedes Tool bekommt eine Seite. Oben steht, was es tut. In der Mitte, wofür ich es als Vater konkret nutze. Und unten steht der Befehl, den du sofort kopieren kannst. Wenn du nur eine Sache umsetzt: nimm Tool 1.

ChatGPT — der Schreibtisch, der nie leer ist

Ersparnis bei mir: ca. 3 Stunden/Woche

Was es tut

Es schreibt, sortiert und erklärt. Alles, was aus Text besteht, kannst du delegieren — vom Elternbrief bis zur Kündigung.

Wofür ich es als Vater nutze

- Mails an Schule, Verein, Versicherung — in 30 Sekunden statt 20 Minuten
- Behördenbriefe verstehen: reinkopieren, „erklär mir das in einfachen Worten“
- Wochenessensplan mit Einkaufsliste, passend zu dem, was die Kinder essen
- Gute-Nacht-Geschichten, in denen meine Kinder selbst vorkommen

KOPIER DIESEN BEFEHL

Du bist mein persönlicher Assistent. Ich bin Vater von zwei Kindern und habe wenig Zeit. Schreibe mir eine höfliche, kurze E-Mail an [Empfänger] mit diesem Anliegen: [dein Anliegen in Stichworten]. Maximal 6 Sätze. Freundlich, aber klar. Kein Behördendeutsch.

DER ANFÄNGERFEHLER

Zu kurze Befehle. „Schreib eine Mail“ liefert Müll. Sag der KI, wer du bist, für wen es ist und wie lang es sein soll. Drei Sätze mehr Aufwand — zehnfach besseres Ergebnis.

Die Sprachfunktion — dein bester Gedanke kommt beim Autofahren

Ersparnis bei mir: ca. 1,5 Stunden/Woche

Was es tut

In der ChatGPT-App tippst du nicht — du sprichst. Die App macht daraus sauberen Text. Das klingt banal. Es ist der Grund, warum ich überhaupt etwas geschafft bekomme.

Wofür ich es als Vater nutze

- Auf dem Weg zur Arbeit spreche ich eine Idee ein — zu Hause liegt der fertige Text da
- Beim Spülen diktiere ich die To-dos für morgen, statt sie zu vergessen
- Wartezeit beim Kinderturnen: 20 Minuten, die sonst verpuffen

KOPIER DIESEN BEFEHL

Ich spreche dir jetzt unsortiert meine Gedanken ein. Mach daraus eine klare Liste mit maximal 5 Punkten, sortiert nach Wichtigkeit. Frag nach, wenn etwas unklar ist.

WARUM DAS SO VIEL BRINGT

Du hast als Vater keine freien Stunden. Du hast freie Minuten. Sprache ist das einzige Werkzeug, das in diese Minuten passt.

Perplexity — Recherche ohne 20 offene Tabs

Ersparnis bei mir: ca. 1,5 Stunden/Woche

Was es tut

Es sucht im Netz und gibt dir eine Antwort mit Quellenangabe — statt zehn blauer Links, die du selbst durchlesen musst.

Wofür ich es als Vater nutze

- Vergleiche vor jedem Kauf: Kindersitz, Fahrrad, Versicherung
- Fragen, die ich mich beim Arzt nicht zu fragen traue — mit echten Quellen
- Ausflugsziele mit Kindern in 50 km Umkreis, gefiltert nach Wetter

KOPIER DIESEN BEFEHL

Vergleiche [Produkt A] und [Produkt B] für eine Familie mit zwei Kindern. Nenne mir drei Vorteile und drei Nachteile je Produkt, mit Quelle. Am Ende: eine klare Empfehlung und für wen sie NICHT gilt.

DER ANFÄNGERFEHLER

Blind vertrauen. KI erfindet gelegentlich. Bei allem, was Geld oder Gesundheit betrifft: eine Quelle anklicken. Immer.

Canva mit KI — Bilder in Minuten, ohne Designer zu sein

Ersparnis bei mir: ca. 1 Stunde/Woche

Was es tut

Du beschreibst, was du brauchst — Canva baut es. Einladung, Aushang, Grafik für Social Media. Ohne Photoshop, ohne Kurs.

Wofür ich es als Vater nutze

- Einladung zum Kindergeburtstag — 10 Minuten statt einem Abend
- Aushang für den Verein, der nicht nach 1998 aussieht
- Alle Grafiken für meinen eigenen Aufbau — Logo, Vorlagen, PDF wie dieses hier

KOPIER DIESEN BEFEHL (IN CANVA MAGIC STUDIO)

Erstelle eine Einladung zum 7. Kindergeburtstag. Thema: Dinosaurier. Fröhlich, bunt, aber nicht kitschig. Platz für Datum, Uhrzeit und Adresse. Hochformat.

DER TRICK

Nimm nie das erste Ergebnis. Lass dir drei Varianten geben und kombiniere. Das kostet zwei Minuten und macht den Unterschied zwischen „selbst gemacht“ und „gut“.

HeyGen — Videos, ohne vor der Kamera zu stehen

Ersparnis bei mir: ca. 1 Stunde/Woche

Was es tut

Du gibst Text ein — es entsteht ein Video mit sprechendem Avatar. Kein Licht, kein Mikro, kein Nachdreh, weil ein Kind ins Bild läuft.

Wofür ich es als Vater nutze

- Meine Videos für Instagram und Facebook — abends, in Ruhe, nach dem Zubettbringen
- Erklärvideos, die ich einmal mache und dauerhaft nutze
- Content vorproduzieren für Wochen, in denen keine Zeit ist

KOPIER DIESEN BEFEHL (FÜR DAS SKRIPT IN CHATGPT)

Schreibe ein 40-Sekunden-Videoskript für Väter zwischen 30 und 45. Thema: [dein Thema]. Aufbau: harter Hook im ersten Satz, dann drei kurze Punkte, dann ein klarer Handlungsaufruf. Kurze Sätze. Kein Hype, keine Übertreibung. Sprache: gesprochenes Deutsch.

EHRlich GESAGT

Das ist das einzige Tool hier, das du nicht sofort brauchst. Fang mit Tool 1 und 2 an. Dieses hier wird interessant, sobald du etwas aufbauen willst.

Deine erste Woche — 30 Minuten am Abend

Nicht mehr. Nicht weniger. Mehr Zeit hast du nicht, und mehr brauchst du auch nicht.

Tag 1	ChatGPT-Konto anlegen. Eine echte Mail damit schreiben, die du sowieso schreiben musst. Fertig.
Tag 2	App aufs Handy. Einmal etwas einsprechen statt tippen. Nur einmal.
Tag 3	Eine Entscheidung, die ansteht, mit Perplexity recherchieren lassen.
Tag 4	Canva öffnen. Irgendetwas gestalten, das du wirklich brauchst.
Tag 5	Aufschreiben: Was hat mir wirklich Zeit gespart? Das eine Tool behältst du.
Tag 6+7	Nichts. Familie. Das ist der Punkt der ganzen Übung.

Wenn du weitergehen willst

Auf meiner Seite steht, welche Kurse und Werkzeuge ich für den nächsten Schritt einsetze — ehrlich eingeordnet, inklusive der Punkte, die dagegen sprechen.

digital-freiheit.com/tools

Transparenz & Rechtliches

Werbung und Affiliate-Links

Auf meiner Website und in meinen E-Mails verwende ich Affiliate-Links. Klickst du darauf und kaufst ein Produkt, erhalte ich eine Provision vom Anbieter. Für dich entstehen dabei keinerlei Mehrkosten — der Preis bleibt derselbe. Solche Links sind mit „*“ oder dem Hinweis „Affiliate-Link“ gekennzeichnet. Ich nehme am Partnerprogramm von Digistore24 (Digistore24 GmbH, St.-Martini-Kirchhof 2, 38100 Braunschweig) sowie am Amazon-Partnerprogramm teil. Als Amazon-Partner verdiene ich an qualifizierten Käufen. Die Provision hat keinen Einfluss darauf, was ich empfehle.

Keine Erfolgsgarantie

Die genannten Zeitersparnisse sind meine persönlichen Erfahrungswerte und keine Zusage. Ergebnisse hängen von deiner Umsetzung, deiner Ausgangslage und deinem Aufwand ab. Dieses PDF enthält keine Rechts-, Steuer-, Gesundheits- oder Anlageberatung.

Marcus Kaiser

„Marcus Kaiser“ ist die Marken- und Kommunikationsfigur der unten genannten Gesellschaft. Inhaltlich verantwortlich ist die Geschäftsführung.

Hinweis zu KI-Werkzeugen

Alle genannten Tools sind Angebote Dritter. Prüfe vor der Nutzung deren Nutzungsbedingungen und Datenschutzhinweise. Gib niemals personenbezogene Daten Dritter, Zugangsdaten oder vertrauliche Firmendaten in KI-Werkzeuge ein.

Anbieter (Impressum)

Rock die Wellen Traders Club GmbH
An der Brenzbahn 6, 89073 Ulm
Geschäftsführer: Marcus Rose
Registergericht: Amtsgericht Ulm, HRB 743482
USt-IdNr.: DE349425604
E-Mail: info@rdw-traders-club.de
Datenschutzerklärung: digital-freiheit.com/datenschutz.html

© 2026 Rock die Wellen Traders Club GmbH. Weitergabe dieses PDFs an Freunde ausdrücklich erlaubt.