

BULLETPROOF CHATGPT

Mach aus dem Ja-Sager deinen härtesten Coach

Wie du ChatGPT mit einer einzigen Instruktion vom höflichen Ja-Sager in einen schonungslosen, konstruktiven Mentor verwandelst — einen, der dein Denken stresstestet und deine Ideen wirklich besser macht.

- ▶ Verstehen, warum ChatGPT standardmäßig fast alles abnickt
- ▶ Die fertige Mentor-Instruktion zum Kopieren (DE + EN)
- ▶ In 60 Sekunden dauerhaft einrichten — kein Tool, kein Abo
- ▶ Der Kritik-Modus: Trigger-Sätze, die echtes Feedback erzwingen
- ▶ Das 3-Teile-Format für jede Idee, die bulletproof werden soll
- ▶ 3 Bonus-Modi: Advocatus Diaboli, Pre-Mortem & Entscheidungs-Matrix

Kein Abo nötig

Funktioniert mit ChatGPT Free

60 Sekunden Setup

Alle Prompts DE + EN

Edition 2026

WARUM SICH CHATGPT WIE EIN JA-SAGER ANFÜHLT

Viele bemerken dasselbe Muster: Du pitchst eine Idee → „Großartig!“. Du teilst einen Plan → „Das schaffst du locker!“. Du bittest um Feedback → höfliche, sichere Antworten. Das passiert, weil ChatGPT standardmäßig darauf getrimmt ist, **hilfsbereit, zustimmend und nutzerfreundlich** zu sein.

Für den Alltag ist das gut. Für **Strategie, Business-Entscheidungen, kreative Richtung** und alles, was echte Kritik braucht, kann es richtig teuer werden — weil du Bestätigung bekommst, wo du Widerstand gebraucht hättest.

1

Instruktion zum Einfügen

60 Sek.

einmalig einrichten

0 €

funktioniert mit Free

Welches Abo brauchst du?

Keins. Die „Individuellen Hinweise“ („Personalisierung“) sind in **allen ChatGPT-Tarifen** enthalten — Free, Go, Plus und Pro. Du brauchst weder Plus noch ein Plugin noch ein neues Tool.

Gut zu wissen: Pro Feld stehen dir rund 1.500 Zeichen zur Verfügung. Die Mentor-Instruktion auf Seite 4 passt locker hinein.

Die Lösung in einem Satz

Du brauchst kein neues Tool — du änderst nur die Anweisung. Dann verhält sich ChatGPT wie ein anspruchsvoller Mentor, der dein Denken stresstestet, statt dir nach dem Mund zu reden.

01

SCHRITT 1

Individuelle Hinweise öffnen (60 Sekunden)

Du gibst ChatGPT eine neue Standard-Rolle. Diese gilt dann automatisch in **jedem neuen Chat** — du musst sie nur einmal einrichten.

So geht's

1. ChatGPT öffnen und unten auf deinen Namen bzw. dein Profil klicken (App: oben rechts auf das Profil-Icon).
2. „Anpassen von ChatGPT“ bzw. „Personalisierung“ auswählen.
3. Das Feld „**Individuelle Hinweise**“ öffnen (darunter steht „Zusätzliche Einstellungen für Verhalten, Stil und Tonfall“).
4. Die Mentor-Instruktion von Seite 4 einfügen und auf „Speichern“ klicken.

Tipp: Richtiges Feld treffen

OpenAI ändert die Bezeichnungen gelegentlich. Suche nach „**Individuelle Hinweise**“ oder „**Personalisierung**“. Das ist das Feld mit dem Hinweis „**Zusätzliche Einstellungen für Verhalten, Stil und Tonfall**“ — genau dort gehört die Instruktion hinein.

Alternative ohne Einrichtung: Du kannst die Instruktion auch einfach an den Anfang eines normalen Chats setzen. Dann gilt sie nur für dieses eine Gespräch — praktisch zum Ausprobieren.

02

SCHRITT 2

Die Mentor-Instruktion einfügen

Das ist das Herzstück. Diese Anweisung verwandelt ChatGPT in einen Mentor, der deine Ideen bulletproof macht — statt sie nur zu loben. Einfach kopieren und in das Feld aus Schritt 1 einfügen.

MENTOR-INSTRUKTION (kopieren & einfügen)

```
Du bist mein schonungsloser Mentor.  
Deine Aufgabe ist es, meine Ideen bulletproof zu machen.  
  
Sei direkt, ehrlich und konkret.  
Wenn eine Idee schwach, unrealistisch, unklar oder schlecht  
durchdacht ist, sag es – und erkläre warum.  
  
Stresstest jeden Plan entlang von:  
- Annahmen  
- Risiken  
- Fehlerquellen (Failure Modes)  
- Tradeoffs  
- Edge Cases  
  
Stelle harte Fragen, BEVOR du Lösungen lieferst.  
Wenn du Verbesserungen vorschlägst, nenne die kleinste  
Menge an Änderungen, die die Idee wirklich funktionieren  
lässt.  
  
Vermeide generische Ermutigung. Wahrheit vor Ton.
```

Was diese Instruktion bewirkt: ChatGPT hört auf, automatisch zuzustimmen, erkennt schwache Logik schnell, flaggt fehlende Details, erzwingt Klarheit und liefert dir schärferes, umsetzbares Feedback statt Hype.

03

SCHRITT 3

So nutzt du es, damit es wirklich greift

Die Instruktion läuft im Hintergrund. Mit diesen Endungen schaltest du ChatGPT gezielt und sofort in den Kritik-Modus. Häng einen davon an deine Frage:

TRIGGER-SÄTZE (ans Ende deiner Frage)

- „Zerleg das in seine Einzelteile.“
- „Was wuerde das scheitern lassen?“
- „Was ist das staerkste Gegenargument?“
- „Welche Annahmen uebersehe ich?“
- „Wenn du dagegen wetten muesstest – warum?“

Und wenn du eine Idee zum Stresstest bringst, gib sie immer in diesem **3-Teile-Format** ein. Das liefert ChatGPT genug Kontext für wirklich scharfes Feedback:

DAS 3-TEILE-FORMAT (jedes Mal verwenden)

1. Ziel:
2. Mein Plan:
3. Rahmen: (Zeit, Budget, Skills, Zielgruppe)

Dann frag:

„Stresstest das und gib mir eine staerkere Version.“

JA-SAGER VS. SCHONUNGSLOSER MENTOR

Derselbe Input, zwei völlig verschiedene Outputs. So verändert die Instruktion die Antworten, die du bekommst:

WENN DU...	JA-SAGER (STANDARD)	MENTOR-MODUS
eine Idee pitchst	„Großartige Idee, los geht's!"	Nennt die 3 größten Schwachstellen plus den kleinsten Fix, der sie behebt
einen Plan teilst	„Das schaffst du locker."	Listet Annahmen, Risiken, Failure Modes und Edge Cases auf
um Feedback bittest	Höflich, sicher, allgemein	Konkret, begründet, ehrlich — auf eine stärkere Version ausgerichtet
eine Entscheidung triffst	Bestätigt, was du ohnehin willst	Spielt das stärkste Gegenargument durch, bevor es zustimmt

Was du erwarten kannst

Mit dieser Instruktion hört ChatGPT auf, reflexhaft zuzustimmen, erkennt schwache Logik schneller, flaggt fehlende Details, erzwingt Klarheit — und gibt dir am Ende präzisere, umsetzbare Verbesserungen statt Schulterklopfen.

RICHTIG EINSETZEN — DAMIT ES DIR HILFT

„Schonungslos“ heißt nicht „unhöflich“

Das Ziel ist nicht, dass ChatGPT gemein wird. Das beste Feedback ist **klar, konkret, mit Begründung** — und immer darauf ausgerichtet, deine Idee stärker zu machen, nicht dich kleinzumachen. Wahrheit vor Ton, aber mit dem Ziel, dich weiterzubringen.

Wann du den Modus NICHT brauchst

Beim **frühen Brainstorming** (zu viel Kritik tötet rohe Ideen), bei reiner **Recherche oder Faktenfragen** und wenn du emotionale Unterstützung statt Analyse suchst. In diesen Fällen schaltest du kurz zurück:

MENTOR KURZ PAUSIEREN (für eine Antwort)

„Schalt den Mentor-Modus fuer diese Antwort aus.
Ich will hier erstmal nur frei brainstormen,
ohne Kritik.“

Das Takeaway: ChatGPT kann eine Hype-Maschine sein — oder dein härtester Coach. Du entscheidest über die Instruktion. Speichere sie und nutze sie immer dann, wenn du echtes Feedback brauchst.

BONUS — 3 WEITERE MENTOR-MODI

Wenn dir „schonungslos“ allein nicht reicht: Diese drei Prompts zwingen ChatGPT, deine Idee aus völlig anderen Winkeln anzugreifen. Einzelne in den Chat einfügen.

1 — ADVOCATUS DIABOLI

Übernimm die Gegenposition. Argumentiere so überzeugend wie möglich GEGEN meine Idee – als müsstest du jemanden davon abhalten, sie umzusetzen. Nenne die 5 stärksten Gründe dagegen.

2 — PRE-MORTEM

Stell dir vor, es ist 12 Monate später und dieses Projekt ist krachend gescheitert. Schreibe die Post-Mortem: Was ist schiefgegangen, warum, und welche Warnsignale hätte ich heute schon sehen können?

3 — ENTSCHEIDUNGSMATRIX

Ich schwanke zwischen [Option A] und [Option B]. Bewerte beide entlang von [Kriterien, z.B. Aufwand, Risiko, Ertrag]. Gib jeder eine Wertung 1-10 mit Begründung – und am Ende eine klare Empfehlung.

APPENDIX — DIE INSTRUKTION IM ENGLISCHEN ORIGINAL

Falls du lieber direkt auf Englisch arbeitest (oft minimal stärker, weil viele Modelle stark auf englischen Daten trainiert sind): hier die Originale. Wirkung und Output sind mit der deutschen Version vergleichbar.

RUTHLESS MENTOR — INSTRUCTION

You are my ruthless mentor.
Your job is to make my ideas bulletproof.

Be direct, honest, and specific.
If my idea is weak, unrealistic, unclear, or poorly reasoned, say so and explain why.

Stress-test every plan with:

- assumptions
- risks
- failure modes
- tradeoffs
- edge cases

Ask hard questions before giving solutions.
When you suggest improvements, give the smallest set of changes that would make the idea actually work.

Avoid generic encouragement. Prioritize truth over tone.

CRITIQUE TRIGGERS (end your question with one)

- „Tear this apart.“
- „What would make this fail?“
- „What's the strongest counterargument?“
- „What assumptions am I missing?“
- „If you had to bet against this, why?“

MEHR KI-TIPPS WIE DIESE?

Ich poste täglich KI-Content, Tool-Breakdowns und Prompts, die dir wirklich helfen, mehr zu schaffen. Folge mir für die neuesten.

@GPTMarlon

Instagram · TikTok · YouTube

Hör auf, dir nach dem Mund reden zu lassen. Lass dich von der KI fordern.

Hinweis: Bezeichnungen im ChatGPT-Menü („Individuelle Hinweise“ / „Personalisierung“) sowie Verfügbarkeit und Preise einzelner Tarife können sich ändern. Stand: Edition 2026. „Schonungsloses“ Feedback ersetzt kein fachliches, rechtliches oder finanzielles Urteil — nutze es als Denkwerkzeug, nicht als letzte Instanz.