

Von ChatGPT zu Claude

Der offizielle AI Brain Migration Guide

Fang nicht von vorne an. Nutze diesen 3-Schritt-Prozess, um deine jahrelange Kontext-History, deinen Stil und deine Projekte mitzunehmen.

TEIL 1 — DER MIGRATIONS-GUIDE: CHATGPT → CLAUDE

SCHRITT 1 Exportiere deinen "Digital Passport"

Der offizielle OpenAI-Export ist gut für Archive, aber unübersichtlich. Du brauchst einen sauberen "Digital Passport" — eine klare Zusammenfassung deiner Persönlichkeit und Präferenzen.

Füge diesen Prompt in einen neuen ChatGPT-Chat ein:

"Ich migriere meinen Kontext zu Claude. Bitte analysiere dein Memory, deine Custom Instructions und die letzten Gespräche, um einen umfassenden "Digital Passport" zu erstellen. Enthalte:

1. User Persona: Mein beruflicher Hintergrund und aktuelle Ziele.
2. Kommunikationsstil: Mein bevorzugter Ton und Formatierung.
3. Technische Präferenzen: Tools die ich nutze und Coding-Stile.
4. Key Knowledge: Fakten die du über mein Business oder Leben "gespeichert" hast.

Formatiere als sauberes Markdown-Dokument und stelle eine downloadbare .md-Datei bereit."

SCHRITT 2 Lade dein offizielles Archiv herunter

Das ist für das "Deep Knowledge" — die Rohdaten jedes Gesprächs, das du je geführt hast.

1. In ChatGPT: **Settings** → **Data Controls** aufrufen.
2. Auf **Export Data** → **Confirm Export** klicken.
3. E-Mail von OpenAI abwarten und die **.zip-Datei** herunterladen.

SCHRITT 3 Das "Brain Transplant" — Import zu Claude

Wechsle jetzt zu Claude. Für beste Ergebnisse nutze **Claude Projects** (verfügbar auf Pro/Team-Plänen), um die Daten organisiert zu halten.

1. Erstelle ein neues Project in Claude namens **"Mein Kontext"**.
2. Lade beide Dateien hoch: **Digital_Passport.md** und **conversations.json** (aus dem ZIP).
3. Füge diesen Prompt ein:

"Ich migriere meinen kompletten AI-Workspace von ChatGPT. Ich habe zwei Dateien hochgeladen:

1. Digital_Passport.md: Meine Core Persona und Style Guide.
2. conversations.json: Meine rohe Gesprächs-History.

Deine Aufgabe:

- Nutze den Passport als "System Instructions" für unsere Kommunikation.
- Indexiere die conversations.json um meine vergangenen Projekte zu verstehen.
- Gib eine kurze Zusammenfassung wer ich als User bin und liste 3 "Key Insights" die du gewonnen hast, um zu bestätigen dass du die Daten erfolgreich verarbeitet hast."

■ PRO-TIPP — Global vs. Project

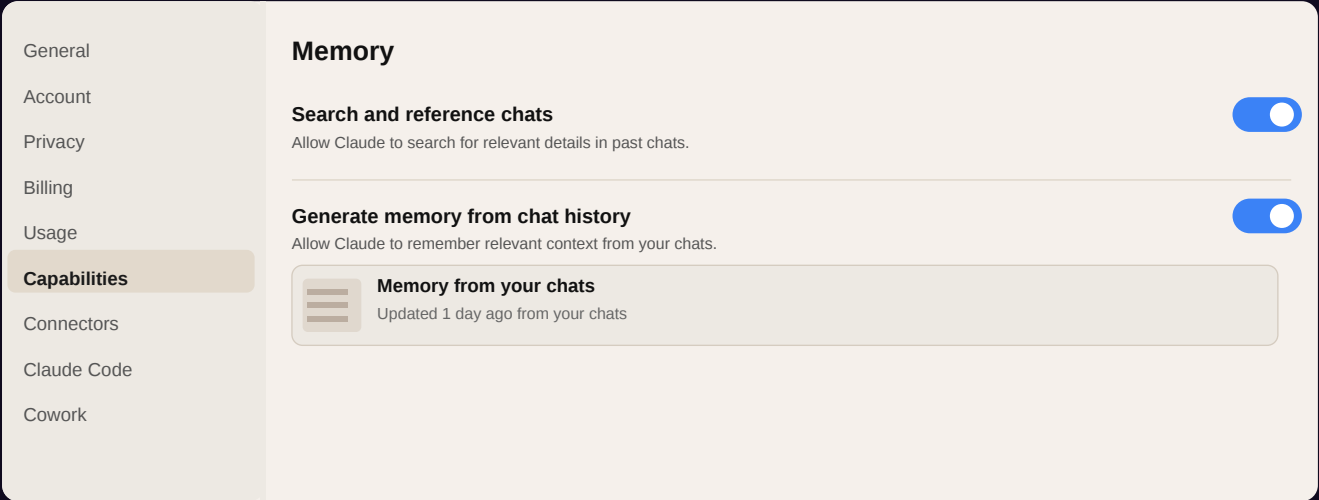
Wenn du keine Projects nutzen möchtest, gehe zu **Claude Settings** → **Personalization** → **Memory** und füge den Text aus deinem "Digital Passport" dort ein. Das gibt Claude ein **"Global Memory"**, das in jedem Chat-Fenster aktiv bleibt.

TEIL 2 — 3 DINGE, DIE DU SOFORT TUN SOLLTEST

Wenn du gerade mit Claude anfängst — hier sind die drei wichtigsten ersten Schritte:

① Claude Memory Settings aktualisieren

Aktiviere in den Claude-Einstellungen das Memory-Feature, damit Claude deinen Kontext über Gespräche hinweg behalten kann. Schalte beide Toggles unter dem **Memory**-Abschnitt in den Claude Settings ein:



Claude Settings → Capabilities → Memory — beide Toggles einschalten ✓

② ChatGPT-Daten exportieren

Exportiere deine komplette ChatGPT-History und importiere sie in Claude:

- ChatGPT **Settings** → **Data Controls** → **Export Data** aufrufen.
- ChatGPT schickt dir eine E-Mail mit einer Datei zum Download.
- Aus dem heruntergeladenen Ordner nur die **conversations.json** verwenden.
- Diese Datei in Claude hochladen mit dem Prompt, sein Memory zu aktualisieren.

③ Anthropic Kurse analysieren lassen

Nutze Claude Code und die offiziellen Anthropic-Kurse, um direkt passende Claude Skills für deinen Use Case zu installieren:

URL der Anthropic Kurse:

https://anthropic.skilljar.com/

Claude Code Prompt:

Anthropic Kurse analysieren

Kopiere die Anthropic-Kurse-URL in Claude Code und gib diesen Befehl ein:

"Bitte analysiere die verfügbaren Kurse auf https://anthropic.skilljar.com/ und extrahiere relevante Zusammenfassungen basierend auf meinem Kontext. Installiere dann passende Claude Skills für mich."

QUICK REFERENCE — ALLE SCHRITTE AUF EINEN BLICK

Aktion	Wo	Was du bekommst
Digital Passport erstellen	ChatGPT Chat	Persona + Stil als .md Datei

Offizielles Archiv exportieren	ChatGPT → Settings → Data Controls	conversations.json
Import zu Claude Projects	Claude → Neues Project	Vollständiger Kontext-Transfer
Memory aktivieren	Claude → Settings → Capabilities	Persistentes Gedächtnis
Kurse analysieren	anthropic.skilljar.com + Claude Code	Personalisierte Claude Skills

■ Folge @GPTMarlon für mehr KI-Hacks, AI-Tools und Guides die dir wirklich Zeit sparen. Teile diesen Guide mit jemandem der noch auf ChatGPT ist!