NEUSTART 40+

10 kostenlose KI-Tools für den Alltag

Ein Spickzettel zum Ausprobieren. Ohne Technik-Vorwissen.

KI klingt nach Technik für junge Leute. Ist es nicht.

Ich bin 48 und probiere seit einiger Zeit aus, was diese Werkzeuge im Alltag wirklich bringen. Manches hilft mir jeden Tag. Manches habe ich nur kurz angeschaut.

In diesem Spickzettel findest du 10 Tools, die du kostenlos nutzen kannst. Zu jedem steht: wofür es gut ist, was gratis geht und was ich selbst damit mache.

Du musst nicht alle ausprobieren. Such dir eins aus und fang damit an.

⚠️ 3 Regeln, bevor du loslegst

1. Keine sensiblen Daten eingeben.
Keine Passwörter, keine Kontonummern, keine Gesundheitsdaten, keine Ausweisnummern. Wenn du einen Brief hochlädst, schwärze vorher Namen und Nummern.

2. Ergebnisse immer prüfen.
KI klingt oft sehr sicher, auch wenn sie sich irrt. Bei wichtigen Dingen wie Geld, Recht oder Gesundheit fragst du zusätzlich einen Menschen, der sich auskennt.

3. Klein anfangen.
Ein Tool, eine Aufgabe. Zum Beispiel: eine E-Mail umformulieren lassen. Wenn das klappt, kommt das Nächste.

Die 10 Tools

1 ChatGPT

Wofür? Der Allrounder. Du stellst Fragen, lässt dir Texte schreiben oder umformulieren, Dinge erklären oder Ideen sammeln. Auch Bilder kann ChatGPT erstellen.

Kostenlos bis … Schreiben und Fragen kannst du gratis. Bilder, Datei-Uploads und Sprachfunktionen sind im Gratis-Tarif begrenzt.

> 💡 **Mein Tipp:** Ich nutze ChatGPT vor allem für die alltägliche Kommunikation und zum Erstellen von Bildern. Wenn mir für eine Nachricht die richtigen Worte fehlen, ist das oft mein erster Schritt.

2 Claude

Wofür? Gut für längere Texte. Claude fasst Dokumente zusammen, formuliert um, hilft beim Recherchieren und erklärt komplizierte Dinge in einfacher Sprache.

Kostenlos bis … Gratis nutzbar, aber mit einem Nutzungslimit. Ist es erreicht, setzt es sich nach einigen Stunden wieder zurück.

> 💡 **Mein Tipp:** Claude war bei mir zuerst für Kommunikation und Recherche gedacht. Inzwischen habe ich damit sogar schon die ersten kleinen Automatisierungen gebaut. Das hätte ich am Anfang nicht gedacht.

3 Gemini

Wofür? Die KI von Google. Praktisch, wenn du sowieso Gmail, Google Drive oder ein Android-Handy nutzt. Gemini beantwortet Fragen und erstellt Bilder.

Kostenlos bis … Mit einem Google-Konto gratis, auch das Erstellen von Bildern. Es gibt ein Nutzungslimit, das sich nach einigen Stunden wieder auffüllt. Videos gibt es nur im Abo.

> 💡 **Mein Tipp:** Ich nutze Gemini vor allem zum Erstellen von Bildern. Es lohnt sich, dasselbe Bild auch mal in ChatGPT zu versuchen und zu vergleichen.

4 Microsoft Copilot

Wofür? Die KI von Microsoft. Funktioniert ähnlich wie ChatGPT: Fragen stellen, Texte schreiben, Dinge erklären lassen.

Kostenlos bis … Gratis in der App und im Browser, sogar ohne Anmeldung. Mit einem kostenlosen Microsoft-Konto kannst du mehr nutzen, zum Beispiel Bilder erstellen und frühere Chats wiederfinden.

> ✅ **Gut zu wissen:** Wenn du schon ein Microsoft-Konto hast, etwa für Outlook oder Windows, meldest du dich einfach damit an.

5 Perplexity

Wofür? Eine Suchmaschine, die antwortet. Statt zehn Links bekommst du eine Antwort, und darunter stehen die Quellen. So kannst du nachprüfen, woher die Info kommt.

Kostenlos bis … Normale Suchen sind gratis. Die ausführliche „Pro-Suche“ gibt es nur wenige Male am Tag.

> 💡 **Mein Tipp:** Ich nutze Perplexity für Recherche. Wichtig: Klick die Quellen auch wirklich an, bevor du dich auf eine Antwort verlässt.

6 NotebookLM

Wofür? Für deine eigenen Unterlagen. Du lädst Dokumente hoch, zum Beispiel eine Bedienungsanleitung, einen Vertrag oder Notizen. Dann stellst du Fragen dazu. Die Antworten kommen nur aus deinen Unterlagen.

Kostenlos bis … Mit einem Google-Konto gratis, mit vielen Notizbüchern und Quellen. Die Grenzen reichen für den Alltag gut aus.

> ✅ **Gut zu wissen:** Google hat das Tool 2026 auch in „Gemini Notebook“ umbenannt. Falls du es unter dem alten Namen nicht findest.

7 DeepL

Wofür? Übersetzen. Ein Brief auf Englisch, eine Speisekarte im Urlaub, eine Nachricht an Bekannte im Ausland.

Kostenlos bis … Texte übersetzen ist bis zu einer monatlichen Menge gratis. Ganze Dateien wie Word oder PDF gehen im Gratis-Tarif nur sehr begrenzt.

> ✅ **Gut zu wissen:** DeepL klingt oft natürlicher als andere Übersetzer. Auch hier gilt: keine vertraulichen Dokumente hineinkopieren.

8 Google Lens

Wofür? Fotografieren statt tippen. Du richtest die Handykamera auf eine Pflanze, ein Schild, ein Etikett oder einen Text, und Google erklärt dir, was du siehst. Auch zum Übersetzen vor Ort praktisch.

Kostenlos bis … Komplett gratis in der Google-App und bei vielen Android-Handys direkt in der Kamera.

> ✅ **Gut zu wissen:** Ideal für alle, die nicht gern lange Fragen tippen.

9 Canva

Wofür? Gestalten ohne Grafik-Kenntnisse. Einladungen, Flyer, Karten, Beiträge für Social Media. Es gibt viele fertige Vorlagen, die du nur anpassen musst.

Kostenlos bis … Viele Vorlagen und Grundfunktionen sind gratis. Die KI-Funktionen kannst du im Gratis-Tarif nur begrenzt nutzen.

> 💡 **Mein Tipp:** Ich bereite Texte für Instagram-Karussells oft mit Claude oder ChatGPT vor und mache den Feinschliff dann in Canva. Aber auch Flyer habe ich damit gemacht, und zuletzt Einladungskarten zum Geburtstag. Ich nutze die Bezahlversion, für den Einstieg reicht aber die kostenlose.

10 Videos aus Text: Kling 4.0, Veo 3 und Higgsfield

Wofür? Du beschreibst eine Szene in Worten, und die KI macht daraus einen kurzen Videoclip. Higgsfield ist eine Plattform, auf der du mehrere solcher Video-Modelle an einem Ort nutzen kannst.

Kostenlos bis … Kling 4.0 kannst du gratis ausprobieren: wenige Clips im Monat, mit Wasserzeichen. Veo 3 kostet Geld, lohnt sich aber, wenn du regelmäßig Videos machst.

> 💡 **Mein Tipp:** Mit Kling 4.0 und Veo 3 habe ich schon relativ viel gearbeitet, in Higgsfield auch mit der Funktion Genjutsu. Mit Seedance habe ich ein, zwei Videos gemacht. Das fand ich ehrlich gesagt recht teuer. Deshalb mein Rat: Übe erst, gute Beschreibungen (Prompts) zu schreiben. Dann brauchst du weniger Versuche, und die Kosten bleiben überschaubar.

Für später

Wenn du tiefer einsteigen willst:

- **Make:** verbindet Apps miteinander und erledigt Abläufe automatisch. Zum Beispiel: Anhang aus einer E-Mail automatisch in einem Ordner speichern. Es gibt einen Gratis-Tarif, aber das ist eher etwas für den zweiten Schritt.
- **Notion:** ein digitales Notizbuch, in dem du Ideen, Listen und Pläne sammelst. Gratis nutzbar, die eingebaute KI kostet aber extra.

Und jetzt?

Such dir ein Tool aus dieser Liste aus. Nur eins. Probier es diese Woche mit einer kleinen Aufgabe aus.

Auf **neustart40.plus** findest du Schritt-für-Schritt-Anleitungen, zum Beispiel, wie dir KI hilft, einen schwierigen Behördenbrief zu verstehen.

Und wenn du magst, schreib mir auf Instagram (**@metti.media**), welches Tool du ausprobiert hast.

Stand: November 2026. Gratis-Angebote ändern sich regelmäßig. Bitte prüfe die aktuellen Bedingungen direkt beim Anbieter.
Alle genannten Marken und Logos gehören ihren jeweiligen Inhabern. Es besteht keine Kooperation mit den Anbietern, und dieser Spickzettel enthält keine bezahlten Empfehlungen.
Dieser Spickzettel ersetzt keine Rechts-, Steuer- oder Finanzberatung.