

Prompts:

Beziehung:

Beziehungsprompt 1: "Der faire Streithelfer"

Ziel: Konstruktives Gespräch nach einem Streit, ohne Schuldzuweisungen.

Prompt:

"Wir hatten gerade einen Streit, bei dem es um [Thema] ging. Bitte analysiere unser Gesprächsverhalten neutral, nenne typische Kommunikationsfehler (z. B. Schuldzuweisungen, Generalisierungen) und gib uns konkrete, alltagsnahe Tipps, wie wir so ein Thema beim nächsten Mal wertschätzend besprechen können. Nutze gewaltfreie Kommunikation und gib uns ein Beispielgespräch."

Besonders hilfreich bei: Kommunikationsproblemen, Missverständnissen, Eskalationen.

Beziehungsprompt 2: "Sag es mit Liebe – auch wenn's nervt"

Ziel: Kritik ohne Streit äußern.

Prompt:

"Ich möchte meinem Partner/meiner Partnerin etwas sagen, das mich stört – z. B. [Kritikpunkt]. Hilf mir, das wertschätzend und verständnisvoll zu formulieren, ohne verletzend zu wirken. Gib mir 3 Varianten (direkt, humorvoll, diplomatisch) und erkläre, warum jede funktioniert."

Besonders hilfreich bei: Reizthemen, Frustration, angespannten Beziehungen.

Beziehungsprompt 3: "Was meine Partnerin wirklich braucht"

Ziel: Tiefere emotionale Verbindung durch Verständnis.

Prompt:

"Bitte analysiere auf Basis der 5 Sprachen der Liebe, welche Bedürfnisse meine Partnerin hat, wenn er/sie sagt: '[Originalaussage]' – und wie ich darauf besser eingehen kann. Gib mir 3 konkrete, liebevolle Handlungen, die ich im Alltag umsetzen kann."

Besonders hilfreich bei: Entfremdung, emotionaler Distanz, Unverständnis.

Beziehungsprompt 4: "Unsere ewige Endlosschleife"

Ziel: Wiederkehrende Konflikte erkennen und durchbrechen.

Prompt:

"Wir streiten regelmäßig über das Thema [z. B. Geld, Ordnung, Schwiegereltern]. Bitte identifiziere das zugrunde liegende Beziehungsmuster dahinter und zeige uns mit einem Rollenspiel-Dialog, wie wir diesen Kreislauf gemeinsam verlassen können."

Besonders hilfreich bei: Chronischen Streitthemen, Machtkämpfen, Frust.

Beziehungsprompt 5: "Check-in statt Ausbruch"

Ziel: Regelmäßige Beziehungspflege statt Krisen.

Prompt:

"Erstelle uns einen wöchentlichen Beziehungs-Check-in mit 5 reflektierenden Fragen für beide Partner, damit wir über unsere Bedürfnisse, Wünsche und Belastungen sprechen können, bevor es knallt. Gib auch Tipps, wie wir die Check-ins wertschätzend und ohne Bewertung gestalten."

Besonders hilfreich bei: Stress im Alltag, wachsende Distanz, emotionalem Rückzug.

Essensplan:

1. Familienfreundlich & stressfrei

Prompt:

"Erstelle einen abwechslungsreichen 7-Tage-Essensplan für eine Familie mit 2 Erwachsenen und 2 Kindern (4 und 8 Jahre alt). Der Plan soll schnell zubereitete Rezepte (max. 30 Min.), möglichst wenig Geschirr und saisonale Zutaten enthalten. Gib für jeden Tag Frühstück, Mittagessen, Abendessen und 1 Snack an. Achte darauf, dass mindestens 2 Tage vegetarisch sind und schreibe eine komplette Einkaufsliste für die Woche."

2. Gesund & kalorienbewusst für Berufstätige

Prompt:

"Ich bin berufstätig und habe wenig Zeit zum Kochen, möchte mich aber gesund ernähren und abnehmen (Kalorienziel: 1.600 kcal/Tag). Bitte erstelle mir einen 5-Tage-Essensplan mit einfachen, mealprep-tauglichen Rezepten für Frühstück, Mittagessen und Abendessen – jeweils mit Kalorienangabe. Die Mahlzeiten sollen ausgewogen sein, aber ohne Fertigprodukte. Gib mir auch eine Einkaufsliste für alle 5 Tage."

3. Muskelaufbau & Fitness

Prompt:

Muskelaufbau & Fitness

4. Vegan & familiengerecht

Prompt:

"Erstelle einen 5-Tage-veganen Essensplan für eine Familie mit 2 Erwachsenen und einem Teenager. Es sollen keine exotischen Zutaten verwendet werden – der Plan muss familiengerecht, sättigend und lecker sein, ohne Soja oder Seitan. Gib Frühstück, Mittagessen, Abendessen und 1 Snack pro Tag an sowie eine komplette Einkaufsliste. Bonus: 2 kindgerechte Alternativen für picky Eater."

5. Italienisch inspiriert, aber alltagstauglich

Prompt:

"Erstelle einen 7-Tage-Essensplan mit italienisch inspirierten Gerichten, aber so alltagstauglich, dass ich sie auch nach einem Arbeitstag schnell kochen kann. Die Rezepte sollen klassisch schmecken, aber etwas gesünder interpretiert sein (z. B. Vollkornnudeln, weniger Käse). Gib für jeden Tag ein einfaches Frühstück, ein leichtes Mittagessen und ein italienisch angehauchtes Abendessen an."

6. Konzentration & Fokus für Studierende

Prompt:

*"Ich bin Student*in und brauche einen günstigen, gesunden 7-Tage-Essensplan, der meine Konzentration unterstützt. Erstelle einfache Rezepte für Frühstück, Mittag und Abendessen – idealerweise mit Brainfood wie Nüsse, Vollkorn, Ei, Fisch, Beeren. Keine Mikrowelle, aber Herd und Kühlschrank vorhanden. Bitte liste auch die Kosten pro Tag und gib eine Einkaufsliste für den Wochenstart."*

7. Glutenfrei & abwechslungsreich

Prompt:

"Ich brauche einen glutenfreien 5-Tage-Essensplan mit Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks. Er soll abwechslungsreich, aber nicht zu teuer oder exotisch sein. Bitte verzichte auf stark verarbeitete Ersatzprodukte. Gib mir eine strukturierte Einkaufsliste mit Mengenangaben und erkläre, wie ich Reste klug weiterverwerten kann."

8. Stillzeit & nährstoffreich

Prompt:

"Ich bin frischgebackene Mama und stille. Bitte erstelle mir einen 7-Tage-Essensplan, der mich mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, sättigt und bei der Regeneration unterstützt. Die Rezepte sollen einfach, stillfreundlich (keine blähenden Lebensmittel) und schnell zuzubereiten sein. Gib Frühstück, Mittag, Abendessen und Snackoptionen pro Tag – sowie eine Einkaufsliste mit Vorratstipps."

9. Camper & Vanlife

Prompt:

"Ich lebe für eine Woche im Van/Camper ohne Kühltruhe und mit nur einem Gaskocher. Erstelle mir einen 7-Tage-Essensplan mit Frühstück, Mittag- und Abendessen, der ohne frische Kühlung auskommt, aber trotzdem lecker, gesund und abwechslungsreich ist. Möglichst wenig Abwasch, keine Backofenrezepte. Einkaufsliste mit lang haltbaren Basics bitte dazupacken."

10. Seniorenfreundlich & einfach verdaulich

Prompt:

"Bitte erstelle einen 5-Tage-Essensplan für eine ältere Person mit leichter Kau- und Verdauungsproblematik. Die Gerichte sollen mild gewürzt, weich gekocht und vitaminreich sein. Gib Frühstück, Mittagessen, Abendessen und 1 Snack pro Tag an. Der Plan sollte einfach nachkochbar sein (auch mit Hilfe von Angehörigen). Bonus: Tipps zur besseren Nährstoffaufnahme im Alter."

1. Familien-Essensplan mit Kindern (0–10 Jahre)

Ziel: Alltagsgerechter, gesunder Wochenplan für Eltern mit kleinen Kindern.

Prompt:

"Erstelle einen abwechslungsreichen Essensplan für eine Familie mit zwei Elternteilen und zwei Kindern (3 und 7 Jahre alt). Die Gerichte sollen gesund, kindgerecht, schnell zubereitbar (max. 30 Min.) und möglichst wenig Zucker enthalten. Bitte liefere einen Wochenplan (Mo–So) mit Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snackideen. Füge zu jedem Gericht eine Kurzbeschreibung hinzu. Zutaten sollen leicht erhältlich sein."

2. Veganer Fitnessplan für Muskelaufbau

Ziel: High-Protein-Ernährung für sportlich Aktive.

Prompt:

"Ich bin vegan lebend, gehe 4–5x pro Woche ins Fitnessstudio und möchte gezielt Muskeln aufbauen. Erstelle mir bitte einen veganen Wochen-Essensplan mit hohem Proteingehalt, inklusive Kalorien- und Makroangaben (Protein, Fett, Kohlenhydrate). Bitte liste 3 Mahlzeiten + 2 Snacks pro Tag, inkl. Rezeptvorschläge. Keine teuren Ersatzprodukte oder Proteinpulver."



3. Seniorenfreundlicher Essensplan (einfach & ausgewogen)

Ziel: Schonende, leicht verdauliche Küche für ältere Menschen.

Prompt:

"Bitte erstelle einen Wochen-Essensplan für eine alleinlebende Seniorin (75 Jahre). Die Gerichte sollen leicht verdaulich, einfach zuzubereiten, nährstoffreich und seniorengerecht gewürzt sein. Berücksichtige dabei altersbedingte Bedürfnisse wie wenig Fett, weiche Konsistenz, gute Versorgung mit Eiweiß, Ballaststoffen und Vitaminen. Frühstück, Mittag, Abendessen und Snack pro Tag."



4. Essensplan für berufstätiges Paar (keine Zeit, aber Hunger!)

Ziel: Schnelle, leckere Gerichte für zwei mit wenig Kochzeit.

Prompt:

"Wir sind ein berufstätiges Paar, haben wenig Zeit zum Kochen (max. 20–30 Minuten) und möchten dennoch abwechslungsreich, lecker und gesund essen. Bitte erstelle einen Wochenplan für 2 Personen mit je 3 Mahlzeiten pro Tag, der auch Reste gut verwertet. Frühstück to-go, Abendessen als Hauptmahlzeit, gerne ein Wochenendgericht zum gemeinsamen Kochen."



5. Low-Carb-Plan zum Abnehmen (flexibel & sättigend)

Ziel: Kohlenhydratreduzierte Ernährung ohne Hunger.

Prompt:

"Ich möchte mithilfe einer Low-Carb-Ernährung gesund abnehmen. Erstelle mir bitte einen 7-Tage-Essensplan mit je 3 Mahlzeiten pro Tag, der kohlenhydratarm, aber trotzdem sättigend ist. Füge Kalorien- und Makrowerte hinzu und achte auf einfache Zubereitung. Keine radikale Keto-Diät, sondern alltagstaugliche Low-Carb-Küche."

6. Schüler-Essensplan (Teenager, sportlich aktiv)

Ziel: Energie für Schule, Sport und Wachstum.

Prompt:

"Ich bin 15 Jahre alt, gehe zur Schule und mache 3x pro Woche Sport. Ich brauche viel Energie, will mich aber auch gesund ernähren. Erstelle mir bitte einen 7-Tage-Plan mit Frühstück, Pausenbrot, Mittagessen, Snack und Abendessen. Bitte einfache Gerichte, viele Nährstoffe und auch mal was Süßes. Keine Diät, sondern Power-Food für Teens."

7. Camper-Essensplan (mit Gaskocher & wenig Lagerung)

Ziel: Minimalistischer Plan für Vanlife oder Campingurlaub.

Prompt:

"Ich bin mit dem Camper unterwegs und habe nur einen Gaskocher mit zwei Flammen, wenig Stauraum und keine Tiefkühltruhe. Erstelle mir bitte einen 7-Tage-Essensplan mit einfachen Gerichten, die wenig Zutaten brauchen, lange haltbar sind und schnell zubereitet werden können. Frühstück, Hauptgericht, Snack pro Tag. Gerne mit Tipps zur Vorratshaltung."

8. Essensplan für Reizdarm-Betroffene (FODMAP-arm)

Ziel: Verträgliche Ernährung zur Symptomminderung.

Prompt:

"Ich leide unter Reizdarmsyndrom und möchte mich nach dem Low-FODMAP-Prinzip ernähren. Bitte erstelle mir einen 7-Tage-Plan mit 3 Hauptmahlzeiten und 2 Snacks pro Tag, der magenfreundlich ist, keine blähenden Lebensmittel enthält und dennoch abwechslungsreich schmeckt. Bitte mit Angabe, warum jedes Gericht verträglich ist."

9. Baby-led Weaning Plan (ab 8 Monate)

Ziel: Selbstständiges Essen lernen mit gesunden, weichen Gerichten.

Prompt:

"Erstelle mir einen Wochenplan für Baby-led Weaning für mein 8 Monate altes Baby. Die Gerichte sollen weich, handlich, ohne Salz/Zucker sein und wichtige Nährstoffe wie Eisen und gesunde Fette enthalten. Bitte 3 Hauptmahlzeiten + Snack-Ideen pro Tag. Gib Hinweise zur Konsistenz und Portionsgröße sowie zur sicheren Einführung."

10. Interkultureller Essensplan (weltweit inspiriert, aber alltagstauglich)

Ziel: Jeden Tag ein kulinarisches Abenteuer.

Prompt:

*"Ich liebe es, Gerichte aus aller Welt zu kochen, aber ich habe nicht immer viel Zeit.
Erstelle mir einen Wochen-Essensplan, bei dem jeder Tag von einer anderen
Länderküche inspiriert ist (z. B. Italien, Japan, Marokko, Mexiko, Thailand, Türkei, Indien).
Die Rezepte sollen alltagstauglich, in 30 Minuten machbar und mit gängigen Zutaten
kochbar sein."*