

CHATGPT-SELFIE: SO SIEHT DEIN CHATGPT AUS

3 PROMPTS

TOOL: CHATGPT

STAND 2026-06-06

Du tippst in ChatGPT **/image** ein, fügst einen einzigen Prompt ein und bekommst ein verschwommenes, leicht peinliches Selfie davon, wie ChatGPT glaubt auszusehen. Bei manchen kommt ein Tier heraus, bei anderen ein ziemlich unheimlicher Selfie-Roboter. Hier findest du den **Original-Prompt** zum Kopieren, eine **deutsche Fassung** und drei Nachfrage-Prompts, mit denen du aus dem ersten Bild eine kleine Serie machst.

1 Prompt

ZUM KOPIEREN

2 Min

BIS ZUM BILD

0 €

MIT DEM GRATIS-KONTO

WAS DU BRAUCHST

Ein **ChatGPT-Konto** auf chatgpt.com oder in der ChatGPT-App (iPhone oder Android). Das kostenlose Konto reicht, die Zahl der Bilder pro Tag ist dort aber begrenzt.

Willst du mehr Bilder am Stück: **ChatGPT Go** kostet rund 8 € im Monat, **ChatGPT Plus** rund 23 € im Monat. Für diesen Guide brauchst du keins davon.

01

CHATGPT ÖFFNEN UND EINEN NEUEN CHAT STARTEN

1. Geh im Browser auf **chatgpt.com** oder öffne die **ChatGPT-App** auf deinem Handy.
2. Melde dich an. Hast du noch kein Konto, tipp auf **Registrieren** und folge den Schritten.
3. Starte einen **neuen Chat**: am Computer oben links über **Neuer Chat**, in der App über das Stift-Symbol oben rechts.

/IMAGE EINTIPPEN UND DEN PROMPT EINFÜGEN

1. Tipp ins Eingabefeld `/image` ein.
2. Kopier den Prompt darunter mit einem Klick auf **Kopieren** und füge ihn direkt dahinter ein.
3. Abschicken. Nach ein paar Sekunden bis etwa einer Minute erscheint dein ChatGPT-Selfie.

Den englischen Prompt nimmst du am besten so, wie er ist. Darauf beziehen sich die Bilder, die gerade überall geteilt werden.

DER CHATGPT-SELFIE-PROMPT

ChatGPT, you've been with me for a while now, and I want to see how you look. Please produce a photo of yourself that looks like a typical iPhone shot: no distinct subject, no conscious composition; just a completely ordinary, even slightly unsuccessful, spontaneous shot. The photo should have slight motion blur, uneven lighting, slight overexposure, an awkward angle, and a messy framing. Overall, it should feel like an overly realistic and haphazard selfie, accidentally taken while pulling your phone out of your pocket.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Falls nach `/image` kein Bild-Werkzeug erscheint: Klick links im Eingabefeld auf das + und wähl **Bild erstellen**. Dann den Prompt einfügen und abschicken. Je nach Version läuft es auch ganz ohne Werkzeug: Schreib vor den Prompt einfach `Erstelle ein Bild:`.

LIEBER AUF DEUTSCH

DEUTSCHE FASSUNG DES SELFIE-PROMPTS

ChatGPT, du begleitest mich jetzt schon eine Weile, und ich möchte sehen, wie du aussiehst. Erstelle ein Foto von dir, das wie ein ganz normaler iPhone-Schnappschuss wirkt: kein klares Motiv, keine bewusste Bildgestaltung, einfach ein völlig gewöhnliches, sogar leicht misslungenes, spontanes Foto. Das Bild soll leicht verwackelt sein, ungleichmäßig beleuchtet, etwas überbelichtet, mit schiefem Winkel und unordentlichem Bildausschnitt. Insgesamt soll es wirken wie ein übertrieben echtes, zufälliges Selfie, das aus Versehen entstanden ist, als du dein Handy aus der Hosentasche gezogen hast.

AUS DEM SELFIE EINE KLEINE SERIE MACHEN

Schreib im **selben Chat** einfach weiter. ChatGPT kennt das erste Bild dann noch und bleibt bei derselben Figur. Drei Nachfragen, die gut funktionieren:

NACHFRAGE-PROMPTS FÜR DIE SERIE

Mach noch ein Selfie von dir, diesmal morgens direkt nach dem Aufwachen.

Zeig mir ein Foto von dir an deinem Arbeitsplatz, so wie es ein Kollege heimlich aufnehmen würde.

Beschreib mir in drei Sätzen, warum du so aussiehst.

EHRlich: WARUM JEDES BILD ANDERS AUSSIEHT

ChatGPT hat kein Gesicht. Jedes Selfie ist eine neue Erfindung, und die fällt bei jedem Versuch anders aus: mal Mensch, mal Tier, mal Roboter. Hast du in den Einstellungen die **Erinnerungen** (Memory) an, kann auch einfließen, worüber du sonst mit ChatGPT schreibst. Das Ergebnis ist Spaß, keine Auskunft darüber, wie ChatGPT „wirklich“ ist. Mit dem kostenlosen Konto ist nach wenigen Bildern am Tag Schluss, ChatGPT zeigt dir dann an, ab wann es wieder geht.

HÄUFIGE FRAGEN

ES KOMMT NUR TEXT, KEIN BILD. WAS JETZT?

Schreib im selben Chat: **Bitte erstelle jetzt das Bild.** Klappt das nicht, starte einen neuen Chat und nimm den Weg über das + und **Bild erstellen**.

CHATGPT SAGT, ICH HABE MEIN BILDLIMIT ERREICHT.

Beim kostenlosen Konto ist die Zahl der Bilder begrenzt. Warte bis zu der Uhrzeit, die ChatGPT dir anzeigt, und versuch es dann noch einmal.

KANN ICH DAS BILD SPEICHERN?

Ja. Am Computer fährst du mit der Maus über das Bild und klickst auf das **Download-Symbol**. In der App tippst du lange auf das Bild und wählst **Speichern**.

HINWEIS

Hinweis: Dieser Guide dient zu Informations- und Bildungszwecken. Alle Inhalte spiegeln den Stand bei Erstellung wider, Oberflächen, Funktionen und Preise der genannten Tools können sich ändern. Prüfe Ergebnisse von KI-Tools immer selbst nach. @GPTMarlon übernimmt keine Haftung für Entscheidungen auf Grundlage dieser Inhalte. Dieser Guide stellt keine Anlage-, Steuer-, Rechts- oder Gesundheitsberatung dar. Lass Ergebnisse bei Bedarf fachlich prüfen.

