

CHATGPTS VERSTECKTES PROFIL: SEHEN, WAS ES ÜBER DICH WEISS, UND LÖSCHEN

4 PROMPTS

TOOL: CHATGPT

STAND 2026-07-16

Mit vier Prompts holst du ans Licht, was ChatGPT über dich gespeichert und sich zusammengereimt hat: deine komplette Akte, die Dinge, die es abgeleitet hat, ohne dass du sie je gesagt hast, deine blinden Flecken und eine Vorhersage, wie du mit Geld und Stress umgehst. Danach löschst du in den Einstellungen alles, was du nicht behalten willst, und legst die zwei Schalter um, die sonst weiterlaufen.

4

PROMPTS ZUM KOPIEREN

2

SCHALTER IM KONTO

10 Min.

FÜR DEN GANZEN DURCHLAUF

WAS DU BRAUCHST

Ein ChatGPT-Konto, mit dem du schon eine Weile chattest. Je länger du ChatGPT nutzt, desto mehr kommt zurück.

Kosten: Der kostenlose Plan reicht für alles in diesem Guide. Wer ChatGPT Plus nutzt, zahlt rund 23 € im Monat, für diesen Guide brauchst du das aber nicht.

ChatGPT im Browser unter chatgpt.com oder die ChatGPT-App auf dem Handy. Die Klickwege sind fast gleich.

Etwa 10 Minuten Zeit.

WAS CHATGPT ÜBER DICH SAMMELT

ChatGPT hat zwei getrennte Gedächtnis-Ebenen. Genau deshalb reicht es später nicht, nur eine davon zu löschen.

Gespeicherte Erinnerungen (englisch: Saved memories): konkrete Fakten, die ChatGPT aus deinen Chats ablegt, zum Beispiel Name, Job, Vorlieben, Projekte. Diese Liste kannst du ansehen und Punkt für Punkt löschen (Schritt 5).

Chatverlauf berücksichtigen (englisch: Reference chat history): ChatGPT zieht zusätzlich Muster aus deinen alten Unterhaltungen. Dafür gibt es keine Liste, die du einsehen kannst. Du kannst nur danach fragen (Schritte 2 bis 4) oder die Funktion abschalten (Schritt 6).

Aus beidem zusammen entsteht ein Profil. Das Modell kann daraus Dinge ableiten, die du nie gesagt hast: grobe Altersspanne, Wohnregion, finanzielle Situation, Persönlichkeitsmuster. Das sind Schätzungen, keine gesicherten Fakten. Aber sie fließen in Antworten ein.

01

ÖFFNE DEINE KOMPLETTE AKTE

Der Einstieg: eine vollständige Liste von allem, was ChatGPT über dich gespeichert hat.

Bitte ChatGPT, deine komplette Akte zu öffnen: jeden Namen, jeden Ort und alle Gewohnheiten, die es gespeichert hat, als eine vollständige Liste.

1. Öffne ChatGPT und klicke oben links auf „Neuer Chat“. Nimm einen ganz normalen Chat, keinen temporären Chat. Der temporäre Chat hat keinen Zugriff auf dein Gedächtnis.
2. Kopiere den Prompt unten mit dem Kopieren-Knopf, füge ihn ins Eingabefeld ein und drücke Enter.
3. Lies die Liste in Ruhe durch und notiere dir, was dich stört. Das löschst du in Schritt 5.

TIPP

Kommt nur wenig zurück? Dann ist bei dir vermutlich „Chatverlauf berücksichtigen“ aus. In der EU ist diese Funktion oft standardmäßig deaktiviert. ChatGPT sieht dann nur die gespeicherten Erinnerungen. Für deinen Privatsphäre-Check ist das eine gute Nachricht: Es gibt weniger Profil.

PROMPT 1: DIE KOMPLETTE AKTE

Liste alles auf, was du über mich gespeichert hast und über mich weißt, vollständig, als eine einzige Liste. Namen, Orte, Arbeit, Gewohnheiten, Vorlieben, alles. Fass nichts zusammen und lass nichts weg. Ich will die komplette Akte sehen, die du aus unseren Chats über mich angelegt hast.

01

FRAG, WAS ES ABGELEITET HAT

Zeigt die Dinge, die ChatGPT herausgefunden hat, ohne dass du sie ihm je gesagt hast.

Frag ChatGPT, was es abgeleitet hat: die Dinge, die es herausgefunden hat, ohne dass du sie ihm je gesagt hast. Alter, Einkommen, wo du wohnst und so weiter. Schick den Prompt im selben Chat direkt hinterher.

Die Antworten reichen von verblüffend treffend bis komplett daneben. Genau das ist der Punkt: So ein abgeleitetes Profil existiert, ob es stimmt oder nicht.

PROMPT 2: DAS VERSTECKTE PROFIL

Sag mir alles, was du dir über mich erschlossen hast, ohne dass ich es je ausdrücklich gesagt habe, abgeleitet daraus, wie ich schreibe, was ich frage und was ich vermeide. Meine Altersspanne, mein ungefähres Einkommensniveau, wo ich vermutlich lebe, meine Lebenssituation. Zeig mir bei jedem Punkt, woran genau du das festmachst.

01

FRAG NACH DEINEN BLINDEN FLECKEN

Zeigt Persönlichkeitsmerkmale, die ChatGPT in dir sieht und die dir selbst kaum auffallen.

Frag ChatGPT nach deinen Blindspots: den Persönlichkeitsmerkmalen, die es in dir sieht und die du selbst wahrscheinlich nicht kennst. Ein Modell, das hunderte deiner Nachrichten kennt, erkennt Muster, die dir nicht auffallen, etwa wie du unter Druck formulierst oder wo du ausweichst.

TIPP

Nimm die Antwort als Spiegel, nicht als Diagnose. ChatGPT formuliert selbstbewusst, auch dort, wo es nur rät. Was sich falsch anfühlt, ist oft auch falsch. Spannend ist, dass das Modell solche Einschätzungen über dich bereithält.

PROMPT 3: BLINDE FLECKEN

Nenne mir auf Basis von allem, was du über mich weißt, die Persönlichkeitszüge, die ich an mir selbst vermutlich nicht sehe, die Muster, die für dich offensichtlich sind, aber für mich unsichtbar. Meine blinden Flecken, meine Unsicherheiten, und wie ich wirklich rüberkomme im Vergleich dazu, wie ich glaube rüberzukommen. Sei direkt und konkret.

01

LASS DEIN VERHALTEN VORHERSAGEN

Zeigt, wie weit sich mit deinem Profil schon vorhersagen lässt, was du als Nächstes tust.

Bitte ChatGPT, vorherzusagen, wie du mit Geld, Stress und den nächsten großen Entscheidungen in deinem Leben umgehen wirst. Genau das macht solche Profile wertvoll: Sie beschreiben dich nicht nur, sie lassen sich nutzen, um dein Verhalten zu prognostizieren.

Danach sortierst du, was dich stört:

Steht der Punkt in der Erinnerungs-Liste? Dann löschst du ihn in Schritt 5 gezielt.

Kommt er aus deinen alten Chats? Dann hilft Schritt 6 (Chatverlauf berücksichtigen ausschalten) oder das Löschen der betreffenden Chats.

PROMPT 4: DER VORHERSAGE-TEST

Sag anhand deines Profils von mir voraus, wie ich mit Dingen umgehen würde, über die ich nie mit dir gesprochen habe: Geld, Stress, Konflikte, Risiko, und welche Entscheidung ich in meinem Leben als Nächstes am wahrscheinlichsten treffe. Gib bei jedem Punkt an, wie sicher du dir bist und worauf in meinem Verhalten sich das stützt.

ERINNERUNGEN ANSEHEN UND LÖSCHEN

Jetzt gehst du in die Einstellungen, Personalisierung, Erinnerungen verwalten. Das ist die tatsächlich gespeicherte Liste. Lösche alles, was du nicht behalten willst.

1. Klicke in ChatGPT unten links auf dein Profilbild oder deinen Namen und wähle **Einstellungen**. In der Handy-App öffnest du zuerst die Seitenleiste (die zwei Striche oben links) und tippst dann auf deinen Namen.
2. Öffne den Bereich **Personalisierung** (englisch: Personalization).
3. Klicke auf **Erinnerungen verwalten** (englisch: Manage memories). Jetzt siehst du die komplette Liste der Fakten, die ChatGPT über dich gespeichert hat.
4. **Einzelne löschen:** Fahre mit der Maus über einen Eintrag und klicke auf das Papierkorb-Symbol oder das Drei-Punkte-Menü daneben, dann auf Löschen.
5. **Alles löschen:** Über das Drei-Punkte-Menü oben in der Liste findest du „Alle löschen“ (englisch: Delete all). Bestätige die Rückfrage.

Willst du eine Info ganz loswerden, lösche zusätzlich den Chat, in dem du sie erzählt hast: In der linken Seitenleiste mit der Maus über den Chat fahren, auf die drei Punkte klicken und „Löschen“ wählen. Das Löschen einer Erinnerung löscht den Chat nämlich nicht mit.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Falls du „Erinnerungen verwalten“ nicht findest, mach es direkt im Chat. Schreib einen der beiden Sätze in einen normalen Chat:

„Vergiss, dass ...“ und dann der Punkt, der weg soll.

„Lösche alle deine Erinnerungen über mich.“

Je nach Version läuft es auch so: Einstellungen, Personalisierung, dann **Memory** (deutsch: Gedächtnis). Dort steht oft oben eine automatisch geschriebene Zusammenfassung. Die einzelne Liste öffnest du über „Verwalten“ (Manage) oder „Gespeicherte Erinnerungen“ (Saved memories). Alles auf einmal löschst du dort über das Drei-Punkte-Menü und „Delete and turn off memory“. Danach schaltest du Memory einfach wieder ein, wenn du die Funktion weiter nutzen willst.

DIE ZWEI SCHALTER UMLEGEN

Wichtig: Schalte jetzt Chatverlauf berücksichtigen aus und deaktiviere das Modelltraining in den Datenkontrollen. Das sind zwei getrennte Schalter an zwei verschiedenen Orten.

Schalter 1: Chatverlauf berücksichtigen

1. Öffne wieder Einstellungen und dann Personalisierung.
2. Schalte **Chatverlauf berücksichtigen** (englisch: Reference chat history) aus. Ist der Schalter schon grau, ist er bereits aus. In der EU ist das oft der Fall.

Beim Ausschalten wird gelöscht, was ChatGPT aus deinen alten Chats gelernt hat, laut OpenAI innerhalb von 30 Tagen. Deine Chats selbst bleiben im Verlauf erhalten.

Schalter 2: Modelltraining

1. Öffne Einstellungen und dann **Datenkontrollen** (englisch: Data controls). In der App: Seitenleiste, dein Name, Datenkontrollen.
2. Schalte **Das Modell für alle verbessern** (englisch: Improve the model for everyone) aus.

Ab jetzt werden deine Unterhaltungen nicht mehr zum Training der Modelle verwendet. Die Einstellung gilt für dein ganzes Konto auf allen Geräten, du legst sie nur einmal um.

TIPP

Für sensible Themen in Zukunft: Nutze den **temporären Chat**. Du startest ihn über das Symbol oben rechts im Chat-Fenster. Er taucht nicht im Verlauf auf und legt keine Erinnerungen an.

DEINE CHECKLISTE

Profil ansehen — Prompts 1 bis 4 in einen normalen Chat einfügen

Erinnerungen löschen — Einstellungen, Personalisierung, Erinnerungen verwalten, einzeln oder „Alle löschen“

Ursprungs-Chats löschen — Betroffene Unterhaltungen in der Seitenleiste löschen, sonst bleibt die Info dort

Chatverlauf berücksichtigen aus — Einstellungen, Personalisierung

Training aus — Einstellungen, Datenkontrollen, „Das Modell für alle verbessern“

Künftig sensibel heißt temporär — Temporären Chat nutzen: kein Verlauf, keine Erinnerungen

EHRlich

Ausschalten ist nicht löschen. Den Erinnerungs-Schalter einfach auszuschalten löscht nichts. Er stoppt nur die Nutzung. Die gespeicherten Erinnerungen bleiben liegen und sind beim Wiedereinschalten sofort wieder da. Löschen ist ein eigener Schritt (Schritt 5).

Weg ist nicht sofort weg. Gelöschte Erinnerungen nutzt ChatGPT sofort nicht mehr für Antworten. OpenAI kann Protokolle gelöschter Erinnerungen laut eigener Hilfeseite aber noch bis zu 30 Tage aufbewahren, aus Sicherheitsgründen und zur Fehlersuche.

Die Antworten sind Schätzungen. Was ChatGPT in den Prompts 2 bis 4 über dich sagt, ist oft geraten. Nimm es nicht als Wahrheit über dich.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Die Prompts liefern fast nichts: Prüf, ob du einen temporären Chat erwischst hast (oben steht dann „Temporärer Chat“). Starte einen normalen neuen Chat und versuch es noch einmal.

Du findest Personalisierung nicht: In manchen Versionen stehen die Punkte unter Einstellungen direkt auf der ersten Seite. Nutze das Suchfeld in den Einstellungen, falls es eins gibt, oder lösche per Chat mit „Lösche alle deine Erinnerungen über mich.“

Nach dem Löschen taucht eine Info wieder auf: Dann steckt sie noch in einem alten Chat. Lösche den Chat oder schalte „Chatverlauf berücksichtigen“ aus.

Du nutzt ChatGPT über die Firma: Dann kann dein Arbeitgeber einzelne Schalter festlegen. Frag in dem Fall die IT.

HÄUFIGE FRAGEN

LÖSCHT DAS MEINE CHATS?

Nein. Erinnerungen löschen und Schalter umlegen lässt deine Chats im Verlauf stehen. Chats löschst du einzeln in der Seitenleiste über die drei Punkte.

FUNKTIONIERT CHATGPT DANACH SCHLECHTER?

Es kennt dich weniger gut und fragt öfter nach. Für die Antworten selbst ändert sich nichts. Du kannst die Erinnerung jederzeit wieder einschalten.

MUSS ICH DAS AUF JEDEM GERÄT MACHEN?

Nein. Die Einstellungen hängen an deinem Konto und gelten auf Handy und Computer gleich.

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.