

GESICHTSANALYSE-PROMPT: DEIN SELFIE ALS EHRLICHER AESTHETICS-REPORT

1 PROMPT

TOOL: CLAUDE + CHATGPT

STAND 2026-10-05

Du lädst ein frontales Foto hoch, fügst den Prompt ein und bekommst einen Report im Editorial-Look: Symmetrie, Gesichtsdrittel, Augen, Nase, Lippen, Kieferlinie, Haut, Haare, jeweils mit realistischem Score und einem Gesamtwert. Das Wichtigste daran sind die **Empfehlungen am Ende**: Haarschnitt, Bart, Hautpflege, Augenbrauen, Haltung, Styling und wie du auf Fotos besser überkommst. Der Prompt ist bewusst auf ehrlich gestellt, nicht auf Schmeicheln.

01 FOTO HOCHLADEN UND PROMPT EINFÜGEN

1. Öffne einen **neuen Chat** in Claude oder ChatGPT.
2. Klick im Eingabefeld auf die **Büroklammer** (oder das +) und lade ein Foto von dir hoch: frontal, Tageslicht, Haare aus dem Gesicht, neutraler Gesichtsausdruck.
3. Kopier den Prompt darunter mit einem Klick und füge ihn ins Eingabefeld ein. Abschicken.

TIPP

Den Report lieber auf Deutsch? Häng ans Ende des Prompts einfach den Satz **Antworte auf Deutsch.** an.

DER GESICHTSANALYSE-PROMPT

Create a clean, minimal, high-end facial aesthetics report based on the uploaded photo, using a black or white editorial design with thin linework, rounded cards, generous spacing, modern typography, and a refined luxury feel. Include an isolated front-facing image of the face, presented as an analytical attractiveness-assessment diagram. Provide an honest, objective evaluation of facial attractiveness potential, avoiding excessive flattery and focusing on symmetry, facial thirds, overall proportions, eye spacing and shape, nose harmony, lip proportions, jawline, chin, cheekbone structure, skin texture and tone, hairline, hairstyle, grooming, overall facial harmony, and photogenic potential. Assign clear, realistic scores per category, along with one overall attractiveness potential score, keeping the ratings grounded, useful, and not artificially inflated. Include practical, achievable recommendations to improve attractiveness potential, covering grooming, haircut, facial hair, skincare, eyebrow shaping, posture, weight loss, minor aesthetic procedures, styling, and photo presentation. Maintain a refined, direct, constructive tone that feels elegant, credible, and easy to understand, with an emphasis on actionable improvements that build on the subject's existing strengths.

EHRlich: WAS DIE SCORES BEDEUTEN

Die Zahlen sind eine KI-Einschätzung auf Basis eines einzigen Fotos, keine Messung. Licht, Winkel und Kamera verändern das Ergebnis spürbar. Nimm die Empfehlungen als Ideen für Haarschnitt, Pflege und Fotos. Bei allem, was mit Gewicht oder ästhetischen Eingriffen zu tun hat, sprich vorher mit einer Ärztin oder einem Arzt.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Kommt nur Text statt eines gestalteten Reports, schreib im selben Chat: „Setz den Report jetzt als gestaltete Seite um.“ In Claude entsteht daraus eine Ansicht im Seitenfenster, in ChatGPT ein Bild. Analysiert die KI das Foto nicht, nimm ein anderes Bild, auf dem dein Gesicht frontal und gut ausgeleuchtet zu sehen ist.

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.

Datenschutz (DSGVO): Lade nur Fotos von dir selbst hoch, nie von anderen Personen ohne deren Einverständnis.