

KI-SECOND-BRAIN MIT CLAUDE COWORK UND OBSIDIAN

3 PROMPTS

TOOL: CLAUDE

STAND 2026-08-26

Du machst einen leeren Ordner auf deinem Rechner zum zweiten Gehirn von Claude: Claude interviewt dich zu Arbeit, Projekten und Zielen und legt daraus vernetzte Notizen an. Das Herzstück ist die **INDEX.md**, eine Routing-Tabelle, über die Claude bei jeder Frage sofort die richtige Notiz öffnet, statt Kontext zu raten. Mit Auto-Update bleibt alles aktuell, und in Obsidian siehst du als Grafik, wie alles zusammenhängt.

3

FERTIGE PROMPTS

ca. 15 Min

SETUP

0 €

ZUSATZKOSTEN NEBEN DEM CLAUDE-ABO

WAS DU BRAUCHST

Claude mit bezahltem Plan. Cowork gibt es in Pro, Max, Team und Enterprise, nicht im kostenlosen Plan. Pro kostet rund 21 € im Monat (18 € plus Mehrwertsteuer, im Jahresabo etwas günstiger), Max startet bei rund 107 € im Monat.

Die Claude-Desktop-App für Mac oder Windows, kostenlos auf claude.com/download. Unter Windows brauchst du die neueste Version.

Obsidian, ein kostenloses Notiz-Programm für Mac, Windows und Linux, auf obsidian.md. Keine Registrierung nötig.

Einen leeren Ordner, zum Beispiel „Second Brain“ in deinen Dokumenten.

Kurz erklärt: *Cowork* ist die Arbeitsweise in der Claude-Desktop-App, bei der Claude direkt in einem Ordner auf deinem Rechner arbeitet: Dateien lesen, anlegen, ändern. *Markdown (.md)* sind reine Textdateien mit etwas Formatierung, die dir gehören und sich mit jedem Programm öffnen lassen. Ein *Wiki-Link* wie `[[notiz-name]]` verbindet zwei Notizen. Ein *Vault* ist Obsidians Wort für einen Notiz-Ordner. Die *CLAUDE.md* ist die Datei mit Anweisungen, die Claude in diesem Ordner zuerst liest.

WARUM DAS FUNKTIONIERT

Jeder neue Chat fängt bei null an. Du erklärst zum dritten Mal, was du beruflich machst, wer dein Kunde ist und woran du gerade arbeitest. Dieses Setup dreht das um: Alles Wichtige über dich liegt als saubere Notizen in einem Ordner, und ein Index sagt Claude, welche Notiz es für welche Frage öffnen soll. Dieser Index ist der ganze Trick. Claude landet sofort beim richtigen Kontext und verschwendet keine Tokens mehr mit Herumsuchen. Tokens sind die Rechenmenge, die jede Antwort von deinem Nutzungslimit abzieht.

Danach reicht ein Satz wie „Formuliere die Mail an meinen Kunden zum Projekt-Update“, und Claude weiß, welcher Kunde, welches Projekt und wie du normalerweise schreibst.

01

CLAUDE DESKTOP LADEN UND COWORK MIT LEEREM ORDNER ÖFFNEN

Als Erstes lädst du Claude Desktop herunter, installierst die App und meldest dich an. Dann öffnest du Cowork und fügst einen leeren Ordner hinzu:

- Leg auf deinem Rechner einen neuen, leeren Ordner an, zum Beispiel „Second Brain“ in deinen Dokumenten.
- Öffne die Claude-Desktop-App. Im Eingabefeld wählst du **Cowork**.
- Klick im Eingabefeld auf die Option, in einem Ordner zu arbeiten, wähle deinen neuen Ordner aus und bestätige.

Dieser Ordner ist jetzt dein zweites Gehirn: Claudes persönliches Gedächtnis auf deinem Rechner, das bleibt, auch wenn der Chat endet.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Falls du die Ordner-Option nicht siehst: Schreib deine erste Aufgabe in Cowork, Claude fragt dich dann selbst nach einem Ordner. Siehst du im Eingabefeld gar keine Auswahl zwischen Chat und Cowork, hast du bereits die neue Oberfläche, in der beides zusammengelegt ist. Dann einfach direkt loslegen. Unter Windows hilft im Zweifel ein Update der App.

01 DEN PROMPT GEBEN UND DICH INTERVIEWEN LASSEN

Jetzt gibst du Claude einen Prompt, der dich fragt, wer du wirklich bist: dein Leben, deine Arbeit, deine Ziele, Projekte, Gesundheit, alles, was zählt. Kopier den Prompt unten komplett in Cowork und schick ihn ab.

1. Claude legt zuerst die Unterordner an und stellt dann die ersten Fragen, immer nur ein paar auf einmal.
2. Antworte ehrlich und ausführlich. Stichpunkte reichen, Claude formuliert es sauber aus.
3. Spielt ein Bereich gerade keine Rolle, sag das einfach: „Gesundheit überspringen wir vorerst.“ Claude legt dann nur eine kurze Notiz als Merkposten an.
4. Am Ende liegen im Ordner die Bereichs-Ordner mit Notizen und ganz oben **INDEX.md**, **CLAUDE.md** und **UPDATE_PROTOCOL.md**.

Claude macht aus deinen Antworten ordentliche, vernetzte Notizen plus seine Index-Datei. Damit weiß Claude ab jetzt, welche Notizen es für deine Fragen braucht.

TIPP

Fang mit den Bereichen an, die dir am wichtigsten sind, etwa Arbeit, Projekte und Ziele, und lass das System mit der Zeit wachsen. Das Ergebnis ist nur so gut wie das, was du reingibst.

PROMPT 01: DAS SECOND-BRAIN-SETUP

Ich möchte, dass du ein persönliches Kontext-System aufbaust, das alle wichtigen Bereiche meines Lebens enthält, damit du für alles, was ich dich frage, immer den richtigen Hintergrund kennst.

Schritt 1. Struktur anlegen. Erstelle einen Ordner mit je einem Unterordner auf oberster Ebene für jeden großen Bereich meines Lebens. Starte mit diesen und passe sie an meine Antworten an: Arbeit/Karriere, Projekte, Finanzen, Gesundheit, Lernen, Persönliches/Beziehungen und Ziele. Wenn ein Bereich komplex ist, gib ihm eigene Unterordner, zum Beispiel einen Unterordner pro Projekt.

Schritt 2. Interviewe mich. Bevor du irgendetwas ausfüllst, stell mir viele Fragen, um für jeden Bereich die echten Details zu sammeln, immer nur ein paar auf einmal, damit es nie Überfordernd wird. Nutze, was du schon über mich weißt, aber nimm nichts an. Mach weiter, bis du genug hast, um jede Datei richtig auszufüllen.

Schritt 3. Baue die Dateien. Verwandle meine Antworten in saubere, geordnete Markdown-Dateien, ein Thema pro Datei, so geschrieben, dass eine zukünftige Version von dir sie lesen und meine Situation sofort verstehen kann. Beende jede Datei, während du sie schreibst, mit einem kurzen Abschnitt "Verwandt", der auf die zugehörigen Notizen verlinkt, mit Obsidian-Wiki-Links wie [[notiz-name]] (der exakte Dateiname ohne .md). Setze diese Links in dem Moment, in dem du jede Datei erstellst, nicht in einem separaten Durchgang am Ende, damit das Vault von Anfang an verbunden ist.

Schritt 4. Erstelle den Index und den Einstiegspunkt. Lege ganz oben eine INDEX.md an, die wie eine Routing-Tabelle funktioniert: Für jede Art von Frage, die ich stellen könnte, steht dort genau, welche Datei oder Dateien du öffnen sollst. Erstelle dann im selben Ordner eine CLAUDE.md, die jeder zukünftigen Sitzung sagt, zuerst INDEX.md zu lesen und nur die Dateien zu öffnen, auf die sie verweist. Das ist es, was das System später wirklich funktionieren lässt, weil eine frische Sitzung CLAUDE.md von allein liest und von dort weitergeleitet wird.

Schritt 5. Halte es aktuell. Erstelle eine Datei UPDATE_PROTOCOL.md mit den Regeln, wie alles auf dem neuesten Stand gehalten wird, und verweise in CLAUDE.md darauf, damit jede zukünftige Sitzung sie befolgt. Die Regeln: Immer wenn in unseren Gesprächen etwas Neues auftaucht, sich eine Zahl ändert, ein Projekt endet oder ein Ziel dazukommt, schreibst du die betreffende Datei an Ort und Stelle um, aktualisierst ihr "Zuletzt aktualisiert"-Datum und sagst mir in einer Zeile, was du geändert hast. Speichere denselben Fakt nie an zwei Stellen, verweise stattdessen quer.

Schritt 6. Mache INDEX zum Zentrum des Graphen. Jede Notiz verlinkt aus Schritt 3 bereits ihre verwandten Notizen. Vervollständige den Graphen, indem INDEX auf jede Notiz im System verlinkt. Nutze immer [[]] -Wiki-Links, nie normale Markdown-Pfade, weil Obsidian Graph-Verbindungen nur aus Wiki-Links zeichnet. Das Ergebnis: Wenn ich den Ordner als Vault öffne, zeigt er einen sauberen, verbundenen Graphen mit INDEX in der Mitte, keine verstreuten Punkte.

Lege zuerst die Ordnerstruktur an und beginne dann mit dem Interview. Wenn etwas unklar ist, frag nach, bevor du anfängst.

01 AUTO-UPDATES AN

Schritt 3: Auto-Updates an. Jede Änderung schreibt sich dadurch selbst in die richtige Datei. Eingeschaltet hast du das schon mit dem Prompt aus Schritt 2: Die Datei **UPDATE_PROTOCOL.md** enthält die Regeln, und die **CLAUDE.md** verweist darauf. Ändert sich im Gespräch etwas, etwa eine Zahl, ein Projektstatus oder ein neues Ziel, schreibt Claude die passende Notiz um und sagt dir in einer Zeile, was es geändert hat.

Damit wirklich nichts verloren geht, schickst du am Ende jeder Sitzung, in der etwas Wichtiges passiert ist, diesen kurzen Prompt:

PROMPT 02: DAS UPDATE-RITUAL

Bevor wir aufhören: Geh unser Gespräch durch und prüfe nach UPDATE_PROTOCOL.md, ob sich etwas in meinem Second Brain geändert hat: neue Fakten, geänderte Zahlen, abgeschlossene Projekte, neue Ziele. Aktualisiere die betreffenden Dateien an Ort und Stelle, setze das "Zuletzt aktualisiert"-Datum und sag mir in je einer Zeile, was du geändert hast. Wenn nichts zu ändern ist, sag das auch.

01 OBSIDIAN MIT DEM GLEICHEN ORDNER ÖFFNEN

Wenn du das gemacht hast, öffnest du einfach Obsidian mit dem gleichen Ordner:

1. Obsidian installieren und starten. Beim ersten Start erscheint ein Auswahlfenster.
2. Rechts neben **Ordner als Vault öffnen** auf **Öffnen** klicken.
3. Im Dateifenster deinen Second-Brain-Ordner auswählen und mit **Öffnen** bestätigen.
4. Links in der schmalen Seitenleiste auf das **Graph-Symbol** klicken (die verbundenen Punkte).

Jetzt kannst du alles lesen und bearbeiten und siehst als Grafik, wie alles zusammenhängt, mit INDEX in der Mitte. Änderst du eine Notiz in Obsidian, liest Claude in der nächsten Sitzung die neue Version. Es ist derselbe Ordner.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Ist Obsidian schon mit einem anderen Vault offen, klick links unten auf das Vault-Symbol (dein Vault-Name) und wähle **Tresore verwalten** bzw. **Manage vaults**. Dann erscheint dasselbe Auswahlfenster wie beim ersten Start. Ist die Oberfläche auf Englisch, heißen die Punkte „Open folder as vault“ und „Open“.

SO NUTZT DU ES AB JETZT

Jede neue Cowork-Sitzung startest du mit demselben Ordner. Claude liest die CLAUDE.md, springt zum Index und öffnet nur die Notizen, die es für deine Frage braucht. Du schreibst einfach „Bereite mich auf das Gespräch mit meinem Steuerberater vor“, und Claude weiß, worum es geht.

Einmal im Monat lohnt sich ein Aufräum-Durchgang. Dieser Prompt findet veraltete Notizen, doppelte Fakten und Lücken und ändert noch nichts, damit du die Kontrolle behältst.

DER MONATS-CHECK

PROMPT 03: DER MONATS-CHECK

Lies INDEX.md und danach jede Notiz im Second Brain. Liste mir auf: 1) Notizen, deren "Zuletzt aktualisiert"-Datum älter als 60 Tage ist, 2) Fakten, die sich widersprechen oder doppelt vorkommen, 3) Notizen ohne Wiki-Links, 4) Fragen, die du mir stellen müsstest, um Lücken zu schließen. Ändere noch nichts, wir gehen die Liste gemeinsam durch.

SO SIEHT EIN FERTIGES SYSTEM AUS

Diese drei Dateien legt Claude aus Prompt 01 selbst an. Weicht dein Ergebnis stark ab, zeig Claude diese Beispiele.

INDEX.md, die Routing-Tabelle

INDEX: Routing-Tabelle

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-26

Wann welche Notiz öffnen

- Fragen zu meinem Job, Chef, Team, Gehalt: [[arbeit-ueberblick]]
- Fragen zu Projekt "Website-Relaunch": [[projekt-website-relaunch]]
- Fragen zu Projekt "Podcast": [[projekt-podcast]]
- Budget, Sparziele, Abos: [[finanzen-ueberblick]]
- Sport, Schlaf, Routinen: [[gesundheit-routinen]]
- Was ich gerade lerne: [[lernen-aktuell]]
- Familie, Partner, enge Freunde: [[beziehungen]]
- Jahresziele und Prioritäten: [[ziele-2026]]

Alle Notizen

[[arbeit-ueberblick]] · [[projekt-website-relaunch]] · [[projekt-podcast]] · [[finanzen-ueberblick]] · [[gesundheit-routinen]] · [[lernen-aktuell]] · [[beziehungen]] · [[ziele-2026]] · [[UPDATE_PROTOCOL.md, die Regeln]]

CLAUDE.md, die Eingangstür

Anweisungen für jede Sitzung

1. Lies zuerst INDEX.md.
2. Öffne nur die Notizen, auf die INDEX für die aktuelle Frage verweist. Nicht alles auf einmal laden.
3. Befolge UPDATE_PROTOCOL.md, sobald sich in unserem Gespräch etwas ändert.
4. Antworte so, als würdest du meine Situation kennen, ohne zu wiederholen, was in den Notizen steht.

UPDATE_PROTOCOL.md, die Regeln

Update-Protokoll

- Taucht im Gespräch etwas Neues auf (Zahl ändert sich, Projekt endet, Ziel kommt dazu): betreffende Datei an Ort und Stelle umschreiben.
- Danach das Feld "Zuletzt aktualisiert" auf das heutige Datum setzen.
- Mir in einer Zeile sagen, was geändert wurde.
- Denselben Fakt nie an zwei Stellen speichern, stattdessen mit [[wiki-link]] querverweisen.
- Neue Notiz angelegt? Sofort in INDEX.md eintragen und "Verwandt"-Links setzen.
- Bei Unsicherheit, ob etwas dauerhaft gilt: nachfragen statt raten.

EXTRAS, DIE DAS SYSTEM BESSER MACHEN

Backup: Der Ordner ist nur Text und winzig. Leg ihn in einen Ordner, der ohnehin gesichert wird (iCloud Drive, OneDrive, Google Drive), oder kopier ihn ab und zu auf einen USB-Stick.

Ein Ordner, viele Themen: Bau nicht für jedes Projekt ein eigenes Second Brain. Bleib bei einem Ordner und lass Claude Unterordner anlegen. Der Index hält es übersichtlich.

Obsidian-Tipps: Im Graphen zoomst du mit dem Mausrad, ein Klick auf einen Punkt öffnet die Notiz. Über das Zahnrad im Graphen filterst du nach Ordnern. Mit Strg+O (Mac: Cmd+O) springst du per Suche zu jeder Notiz.

EHRlich: DATENSCHUTZ UND GRENZEN

Alles, was in den Notizen steht, liest Claude bei Bedarf mit, und es geht dabei an Anthropics Server. Leg dort nichts ab, was du nicht auch in einen Chat schreiben würdest: keine Passwörter, keine Kontonummern, keine Gesundheitsakten. Für Finanzen reichen Größenordnungen und Ziele.

Das Interview dauert oft länger als 15 Minuten, wenn du ausführlich antwortest. Und das Second Brain ist nur so aktuell wie das, was im Gespräch auftaucht: Was du Claude nie erzählst, steht auch nicht drin. Jede Sitzung, in der Claude Notizen liest und umschreibt, zählt außerdem auf dein Nutzungslimit.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Claude schreibt alles in den Chat, statt Dateien anzulegen: Du bist im normalen Chat oder es ist kein Ordner verbunden. Wähle im Eingabefeld Cowork, verbinde den Ordner und schick den Prompt erneut.

Claude nutzt den Kontext in einer neuen Sitzung nicht: Schreib als ersten Satz: „Lies zuerst CLAUDE.md in diesem Ordner und folge den Anweisungen.“ Prüf auch, ob wirklich derselbe Ordner ausgewählt ist.

Der Graph in Obsidian zeigt nur verstreute Punkte: Es fehlen Wiki-Links. Schreib in Cowork: „Prüfe alle Notizen: Jede braucht einen Abschnitt Verwandt mit [[Wiki-Links]], und INDEX.md muss auf jede Notiz verlinken. Ergänze, was fehlt.“

Ein Link führt ins Leere: Der Link-Text muss exakt dem Dateinamen entsprechen, ohne .md. Sag Claude: „Finde alle [[Links]], zu denen keine Datei existiert, und korrigiere sie.“

Zu viele Fragen auf einmal: Antworte: „Bitte immer nur drei Fragen pro Nachricht.“

Das Interview zieht sich: Sag jederzeit: „Schreib jetzt alles, was du hast, in die Dateien, den Rest machen wir später.“

QUICK REFERENCE

Ordner zuerst, Prompt danach: Erst den leeren Ordner in Cowork verbinden, dann Prompt 01 einfügen.

Interview ehrlich beantworten: Was du nicht erzählst, weiß Claude auch später nicht.

INDEX.md ist die Landkarte: Jede neue Notiz muss dort verlinkt sein, sonst findet Claude sie nicht.

Immer [[Wiki-Links]]: Nur so zeichnet Obsidian Verbindungen im Graphen.

Ein Fakt, ein Ort: Nie doppelt speichern, stattdessen verlinken.

Update-Ritual und Monats-Check: Prompt 02 am Sitzungsende, Prompt 03 einmal im Monat.

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): Du entscheidest selbst, welche persönlichen Informationen du in deinen Notizen ablegst. Leg keine Passwörter, Kontodaten oder Gesundheitsdaten darin ab und nimm nur Daten anderer Personen auf, die du verarbeiten darfst.