

KI-TEXTE VERMENSCHLICHEN: DEIN EIGENER HUMANIZER-SKILL IN CLAUDE

5 PROMPTS

TOOL: CLAUDE

STAND 2026-07-13

Du bringst Claude bei, so zu schreiben, dass es nicht mehr nach KI klingt. Claude liest dafür die Wikipedia-Seite mit den Anzeichen von KI-Schreibstil, listet jedes Muster auf und hört auf, Gedankenstriche, Füllwörter und Roboter-Ton zu benutzen. Der Trick kommt danach: Mit dem **Skill-Creator** speicherst du das als deinen persönlichen **Humanizer-Skill**. Ab dann tippst du vor jedem Text nur noch **/human** oder **/mensch**. Dazu bekommst du die komplette Muster-Liste auf Deutsch, Vorher-Nachher-Beispiele und drei Prompts zum Prüfen und Umschreiben.

4

SCHRITTE

5 Min.

EINRICHTUNG

1

SKILL FÜR IMMER

WAS DU BRAUCHST

Einen Claude-Account. Skills laufen auf allen Plänen, auch im kostenlosen Free-Plan. Mit Claude Pro (in Deutschland rund 18 € im Monat netto, mit Mehrwertsteuer etwa 21 €) hast du mehr Nachrichten am Tag, nötig ist es für diesen Guide nicht.

Code-Ausführung eingeschaltet: Klicke unten links auf deinen Namen, dann **Einstellungen**, dann **Capabilities** (Funktionen) und schalte **Code execution and file creation** ein. Ohne diesen Schalter laufen Skills nicht.

Websuche eingeschaltet: Damit Claude die Wikipedia-Seite selbst lesen kann. Du findest den Schalter im Chat über das Plus-Symbol unter dem Eingabefeld (Web search).

Den Skill-Creator aktiviert: In der linken Seitenleiste auf **Customize** (Anpassen), dann **Skills**. Dort den Beispiel-Skill **skill-creator** einschalten.

WARUM DAS FUNKTIONIERT

KI-Texte fallen nicht wegen einzelner Wörter auf, sondern wegen Mustern: immer gleiche Satzbauten, dieselben Floskeln, dieselben Satzzeichen. Wikipedia sammelt diese Muster auf einer eigenen Seite namens **Signs of AI writing**, damit die eigenen Autoren KI-Texte erkennen. Genau diese Liste gibst du Claude als Verbotsliste.

Was ist ein Skill? Ein gespeichertes Anweisungspaket, das Claude befolgt, sobald es passt oder du es aufrufst. Du baust ihn einmal, installierst ihn, und musst nie wieder erklären, was Claude vermeiden soll.

01

CLAUDE SAGEN, DASS AB JETZT ALLES VERMENSCHLICHT WIRD

Öffne Claude und starte einen **neuen Chat**. Sag Claude zuerst, dass er ab jetzt all deinen Text vermenschlichen soll. Dann schickst du ihn auf die Wikipedia-Seite mit den Anzeichen von KI-generiertem Schreibstil. Er soll jedes Muster auflisten, das KI-Text verrät, und darauf achten, keines davon jemals zu benutzen. Kopiere dafür diesen Prompt:

MUSTER LADEN

Ich möchte, dass du ab jetzt all meinen Text vermenschlichst, damit er nicht mehr nach KI klingt.

Geh auf Wikipedia und such die Seite mit den Anzeichen von KI-generiertem Schreibstil: https://en.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Signs_of_AI_writing

Lies jedes einzelne Muster auf der Seite und liste mir jedes Muster auf, das KI-generierten Text verrät.
Achte ab sofort darauf, niemals eines dieser Dinge zu tun.

01

DIE MUSTER-LISTE KONTROLLIEREN

Claude liest die Seite selbst, du musst nichts kopieren. Danach bekommst du eine lange Liste zurück. Ab diesem Moment hört Claude auf, die offensichtlichen Anzeichen wie Gedankenstriche, Füllwörter und Roboter-Ton zu benutzen.

Scanne die Liste kurz. Die Wikipedia-Seite ordnet die Muster grob in vier Bereiche: **Inhalt** (aufgeblasene Bedeutung, Werbesprache), **Sprache** (typische KI-Wörter, Floskeln), **Stil** (zu viele Gedankenstriche, zu viel Fettdruck) und **Kommunikation** (Chatbot-Höflichkeiten, Schmeichel-Ton).

Fehlt ein Bereich komplett, schreib: „Schau nochmal auf die Seite, da fehlen Muster aus dem Bereich Stil.“
Der Skill in Schritt 3 wird nur so gut wie diese Liste.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Falls Claude meldet, dass er die Seite nicht öffnen kann: Schalte die Websuche ein (Plus-Symbol unter dem Eingabefeld, Web search) und schick den Prompt noch einmal. Alternativer Weg zum selben Ergebnis: Öffne die Seite selbst im Browser, markiere alles mit Strg+A (Mac: Cmd+A), kopiere es mit Strg+C (Mac: Cmd+C) und füge den Text in den Chat ein. Schreib dazu: „Das ist die Wikipedia-Seite. Liste jedes Muster auf und benutze keines davon.“

01 MIT DEM SKILL-CREATOR DEINEN HUMANIZER-SKILL BAUEN

Jetzt kommt der Trick. **Bleib im selben Chat**, denn Claude braucht die Muster aus Schritt 1 und 2. Tippe einen Schrägstrich **/** ins Eingabefeld, wähle **skill-creator** aus der Liste und schick diesen Text dazu:

Claude baut dir daraus deinen eigenen Humanizer-Skill mit allen Regeln.

HUMANIZER-SKILL BAUEN

```
Bau mir einen persönlichen Humanizer-Skill, basierend auf allem, was wir gerade gefunden haben, damit ich das nie wieder erklären muss.  
Nenn ihn "human".  
Er soll sich auch aktivieren, sobald ich dich bitte, einen Text zu vermenschlichen oder zu prüfen, ob er nach KI klingt.
```

01 SKILL INSTALLIEREN UND BENUTZEN

1. Claude zeigt dir am Ende einen Knopf zum Speichern oder eine Datei mit der Endung **.skill** oder **.zip**. Gibt es den Knopf, klick drauf. Fertig.
2. Kommt nur eine Datei: Lade sie herunter. Geh in der linken Seitenleiste auf **Customize**, dann **Skills**, klicke auf das **Plus** und auf **Skill hochladen** (Upload skill). Wähle die Datei aus.
3. Der Skill steht jetzt in deiner Liste und lässt sich dort an- und ausschalten.

So nutzt du ihn: Bevor du irgendetwas schreiben lässt, tippst du **/human** oder **/mensch** und dann deinen Auftrag. Claude schreibt den Text dann ohne die KI-Muster. Der Skill springt auch von allein an, wenn du schreibst „vermenschliche diesen Text“ oder „klingt das nach KI?“.

Selbst prüfen: Öffne einen neuen Chat und tippe **/**. Taucht dein Skill in der Liste auf, ist er installiert.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Falls **/human** in der Liste nicht auftaucht: Prüfe unter Customize, Skills, ob der Schalter beim Skill an ist, und öffne einen neuen Chat. Je nach Version erscheint der Skill unter seinem Namen in der Liste, dann wählst du ihn dort aus. Alternativer Weg zum selben Ergebnis: Schreib einfach „Nutze meinen human-Skill für diesen Text“ vor deinen Auftrag. Wenn du **/mensch** statt **/human** willst, sag Claude im selben Chat „Nenn den Skill mensch“ und installiere die neue Datei.

DIE KI-MUSTER AUF DEUTSCH

Auf diese Muster achten Detektoren und aufmerksame Leser. Dein Skill vermeidet sie. Hier siehst du, woran du sie erkennst und was stattdessen hilft.

Inhalt

MUSTER	TYPISCH	BESSER
Aufgeblasene Bedeutung	„ein Meilenstein in der Entwicklung“, „zeugt von“	Sagen, was es ist

MUSTER	TYPISCH	BESSER
Übertriebene Relevanz	„bekannt aus NY Times, BBC und Wired“	Eine Quelle mit konkretem Detail
Angehängte Deutungen	„..., was die Bedeutung unterstreicht“	Satz beenden, neuer Satz
Werbesprache	„atemberaubend“, „bahnbrechend“	Schlicht und konkret beschreiben
Vage Zuschreibungen	„Experten sagen...“	Echte Quelle oder streichen
Zwangs-Optimismus	„Trotz Herausforderungen sieht die Zukunft rosig aus“	Fakten statt Floskel

Sprache

MUSTER	TYPISCH	BESSER
KI-Wörter	„entscheidend“, „vielschichtig“, „fördern“	Normale Wörter
Umschreibung von „ist“	„dient als“, „fungiert als“, „verfügt über“	„ist“ oder „hat“
Falscher Gegensatz	„Es ist nicht nur X, es ist Y“	Den Punkt direkt sagen
Dreier im Autopilot	„Innovation, Inspiration und Insights“	Zwei oder vier sind okay
Synonym-Karussell	„der Protagonist... die Hauptfigur... die zentrale Gestalt“	Ein Wort, dabei bleiben
Falsche Spannen	„von X bis Y“ ohne echte Skala	Einfach aufzählen

Stil

MUSTER	TYPISCH	BESSER
Gedankenstriche überall	lange Striche für Dramatik	Komma, Punkt oder Klammer
Zu viel Fettdruck	jede zweite Phrase fett	Sparsam oder gar nicht
Listen mit fetten Etiketten	„Geschwindigkeit: Die Geschwindigkeit wurde...“	Fließtext
Jedes Wort groß im Titel	„Strategische Verhandlungen Und Globale Partnerschaften“	Normale Schreibweise
Emoji-Deko	jeder Listeneintrag mit Emoji	Emojis raus

Kommunikation

MUSTER	TYPISCH	BESSER
Chat-Reste	„Ich hoffe, das hilft!“, „Sag Bescheid, falls...“	Streichen
Hinweis auf den Wissensstand	„Stand meines letzten Updates...“	Fakten direkt nennen
Schmeichel-Ton	„Super Frage!“, „Da hast du völlig recht!“	Direkt antworten
Füllphrasen	„zum jetzigen Zeitpunkt“, „in der Lage sein, zu“	„jetzt“, „können“

MUSTER	TYPISCH	BESSER
Absicherung in Kaskaden	„könnte potenziell möglicherweise“	Ein Vorbehalt reicht
Leerer Schluss	„Die Zukunft bleibt spannend“	Mit Fakt oder nächstem Schritt enden

Selbsttest: Nimm einen alten KI-Text von dir und zähl, wie viele dieser Muster drin sind. Mehr als drei? Dann lohnt sich der Skill für dich doppelt.

VORHER UND NACHHER

	KLINGT NACH KI	KLINGT NACH MENSCH
Blog-Einstieg	In der sich rasant entwickelnden Technologielandschaft zeugt KI-gestütztes Programmieren vom enormen Potenzial großer Sprachmodelle und markiert einen entscheidenden Wendepunkt.	KI-Assistenten nehmen beim Programmieren Routinearbeit ab. Bei kniffligen Fehlern und großen Entscheidungen bleibt die Arbeit beim Menschen.
Produkttext	Dieses bahnbrechende Tool bietet ein reibungsloses Erlebnis, das die Zusammenarbeit fördert. Es ist nicht nur ein Tool, es ist ein Katalysator für Innovation.	In der App bearbeitet dein Team dasselbe Dokument gleichzeitig. Das Hin-und-her-Mailen von Dateien fällt weg.

DEINE EIGENE STIMME ÜBERNEHMEN

STIMME MATCHEN

Vermenschliche ab jetzt alles in diesem Chat.
Hier ist ein Beispiel für meinen Schreibstil:
(2 bis 3 Absätze von deinem eigenen Text einfügen)

Übernimm diese Stimme, den Satzrhythmus und das Vokabular für alles, was du schreibst.

EINEN BESTEHENDEN KI-TEXT UMSCHREIBEN

UMSCHREIBEN

Schreib den folgenden Text so um, dass er komplett menschlich klingt.
Entferne jedes KI-Muster. Behalte alle Informationen, aber verändere Satzbau, Wortwahl und Rhythmus.

(deinen KI-Text hier einfügen)

EINEN TEXT VOR DEM VERÖFFENTLICHEN PRÜFEN

SELBST-CHECK

Lies den Text unten und finde jedes Anzeichen von KI-Schreibstil.
Liste jedes Muster mit der genauen Stelle auf, die es auslöst.
Schreib den Text danach ohne diese Muster neu.

(zu prüfenden Text einfügen)

WAS KI-DETEKTOREN MESSEN

Detektoren lesen deinen Text nicht auf Inhalt, sie messen Statistik. Drei Dinge spielen die größte Rolle:

Vorhersehbarkeit: KI wählt gern das wahrscheinlichste nächste Wort. Menschen schreiben überraschender.

Rhythmus: Menschen schreiben ungleichmäßig. Ein kurzer Satz. Dann einer, der sich über mehrere Nebensätze zieht. KI schreibt auffällig gleichförmig.

Verräterische Wörter: Einige Wörter kommen in KI-Texten viel häufiger vor, im Englischen etwa „tapestry“, im Deutschen Kandidaten wie „vielschichtig“.

Dein Skill setzt an allen drei Punkten an: anderer Satzbau, gemischter Rhythmus, normale Wörter. Marlon hat es getestet, seine Texte kamen danach mit unter 1 % KI-Anteil zurück.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Falls ein Detektor deinen Text als KI einstuft: Lass den Selbst-Check von oben einmal über den Text laufen und danach den Prompt „Stimme matchen“ mit zwei, drei Absätzen, die du selbst geschrieben hast. Ändere danach von Hand ein paar Formulierungen in deine eigenen Worte und füg ein konkretes Detail aus deinem Alltag ein. Das hebt den Text am stärksten vom KI-Durchschnitt ab.

EHRlich GESAGT

Detektoren werden ständig aktualisiert. Das eigentliche Ziel ist ein Text, der für echte Menschen natürlich klingt. Liest er sich für eine Person flüssig, hast du gewonnen.

Lass vor wichtigen Texten zusätzlich den Selbst-Check laufen. Das kostet dich eine Minute.

Wo eine Kennzeichnungspflicht für KI-Inhalte gilt, zum Beispiel in Schule, Uni, bei Verlagen oder in Werbung, bleibt sie bestehen. Der Skill ändert daran nichts. Halte dich an die Regeln deiner Schule, Uni oder deines Auftraggebers.

HÄUFIGE FRAGEN

ICH HABE ZWISCHENDURCH EINEN NEUEN CHAT GESTARTET. IST DAS SCHLIMM?

Ja, für Schritt 3. Im neuen Chat kennt Claude die Muster aus Schritt 1 nicht mehr, der Skill wird dann unvollständig. Fang in dem Fall mit Schritt 1 neu an und zieh alle vier Schritte im selben Chat durch.

ICH SEHE KEINEN SKILL-CREATOR IN DER LISTE.

Prüfe unter Einstellungen, Capabilities, ob Code execution and file creation an ist. Danach unter Customize, Skills den Beispiel-Skill skill-creator einschalten und einen neuen Chat öffnen.

FUNKTIONIERT DER SKILL AUCH FÜR MAILS UND CAPTIONS?

Ja. Er gilt für alles, was Claude für dich schreibt. Am besten kombinierst du ihn mit dem Prompt „Stimme matchen“, dann klingt der Text nicht nur menschlich, sondern nach dir.

KANN ICH DEN SKILL SPÄTER VERBESSERN?

Ja. Wenn dir ein Muster auffällt, das noch durchrutscht, sag Claude: „Ergänze meinen human-Skill um diese Regel“ und installiere die neue Version.

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.