

Die 7 wichtigsten KI-Tools für Frauen 45+

Digital überfordert? Diese Tools helfen dir sofort.

Dein kostenloser Mini-Guide von Dr. Petra Arends-Paltzer

Du hast Jahrzehnte Erfahrung. Du weißt, wie man Projekte führt, Menschen motiviert, Krisen meistert. Und jetzt soll auf einmal alles „digital“ sein?

Keine Panik. Diese 7 Tools sind einfach, kostenlos oder günstig – und sie können deinen Alltag und deine Jobsuche **sofort** leichter machen. Keine technischen Vorkenntnisse nötig.

Die 7 Tools im Überblick

ChatGPT	
1	<i>Dein persönlicher Schreibassistent</i> chatgpt.com
Was ist das?	ChatGPT ist eine KI, der du auf Deutsch schreiben kannst – wie einem klugen Assistenten.
Wofür nutze ich es?	<ul style="list-style-type: none">● Anschreiben und Bewerbungen formulieren● LinkedIn-Texte & Profilbeschreibungen schreiben lassen● E-Mails professionell formulieren● Fragen stellen, Dinge erklären lassen
Mein Tipp:	Schreib einfach: „Ich bin 52 Jahre alt und war 15 Jahre als Projektleiterin tätig. Nach einer beruflichen Veränderung suche ich nun eine neue Stelle. Bitte optimiere mein Anschreiben so, dass meine Erfahrung modern, relevant und überzeugend dargestellt wird. Achte besonders darauf, Altersvorurteile zu entkräften und meine Stärken (Führung, Erfahrung, Zuverlässigkeit, digitale Kompetenzen) klar herauszuarbeiten. Formuliere professionell, aber nicht steif.“
Kosten:	Kostenlos (Plus-Version: ~20 €/Monat)
Meine Notizen / Mein erster Schritt:	<hr/> <hr/>

Canva	
2 <i>Design ohne Designkenntnisse</i> canva.com	
Was ist das?	Canva ist ein Online-Design-Tool mit tausenden fertigen Vorlagen – kein Photoshop-Wissen nötig.
Wofür nutze ich es?	<ul style="list-style-type: none">● LinkedIn-Profilbild professionell gestalten● Lebenslauf ansprechend formatieren● Präsentationen erstellen● Visitenkarten & persönliche Marke aufbauen
Mein Tipp:	Suche in Canva nach „Lebenslauf“ oder „LinkedIn Banner“ – fertige Vorlagen, die du einfach anpasst.
Kosten:	Kostenlos (Pro-Version: ~13 €/Monat)
Meine Notizen / Mein erster Schritt:	<hr/> <hr/>

LinkedIn	
3 <i>Dein digitales Empfehlungsschreiben</i> linkedin.com	
Was ist das?	LinkedIn ist die wichtigste Plattform für Berufstätige. Hier wirst du gefunden – ohne Bewerbungsmarathon.
Wofür nutze ich es?	<ul style="list-style-type: none">● Profil erstellen und sichtbar werden● Ehemalige Kollegen & Netzwerk reaktivieren● Deine Geschichte erzählen● Von Headhuntern gefunden werden
Mein Tipp:	Ein vollständiges LinkedIn-Profil erhöht die Chancen, gefunden zu werden, um das 40-Fache.
Kosten:	Kostenlos
Meine Notizen / Mein erster Schritt:	<hr/> <hr/>

Otter.ai

4 Meetings & Gespräche automatisch mitschreiben

otter.ai

Was ist das? Otter transkribiert automatisch, was gesprochen wird – in Echtzeit, auf Englisch und Deutsch.

Wofür nutze ich es?

- Zoom-Calls & Interviews mitschreiben lassen
- Notizen aus Gesprächen automatisch erstellen
- Wichtige Punkte schnell wiederfinden

Mein Tipp: Perfekt für Vorstellungsgespräche: Lass Otter im Hintergrund laufen und habe danach eine komplette Mitschrift.

Kosten: Kostenlos (300 Min./Monat)

Meine Notizen / Mein erster Schritt:

Grammarly / LanguageTool

5 Kein Tippfehler mehr in wichtigen Texten

languagetool.org

Was ist das? Automatische Rechtschreib- und Stilkorrektur – auch für Deutsch – direkt im Browser.

Wofür nutze ich es?

- Bewerbungsunterlagen fehlerfrei gestalten
- E-Mails auf Korrektheit prüfen
- LinkedIn-Texte professionell formulieren

Mein Tipp: Installiere LanguageTool als Browser-Erweiterung – es korrigiert automatisch überall, wo du tippt.

Kosten: Kostenlos (Premium: ~20 €/Monat)

Meine Notizen / Mein erster Schritt:

Zoom	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 6 <i>Video-Calls sicher & professionell meistern</i> zoom.us </div>	
Was ist das?	Zoom ist die Standard-Plattform für Video-Meetings, Vorstellungsgespräche und Online-Kurse.
Wofür nutze ich es?	<ul style="list-style-type: none"> ● Vorstellungsgespräche per Video führen ● Netzwerk-Treffen online abhalten ● An Webinaren & Kursen teilnehmen ● Virtuellen Hintergrund für professionellen Eindruck nutzen
Mein Tipp:	Teste vor jedem wichtigen Call: Licht (von vorne!), Kamera auf Augenhöhe, ruhiger Hintergrund.
Kosten:	Kostenlos (bis 40 Min./Meeting)
Meine Notizen / Mein erster Schritt:	
<hr style="border: 0.5px solid #ccc;"/> <hr style="border: 0.5px solid #ccc;"/>	

1Password / Bitwarden	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 7 <i>Nie wieder Passwörter vergessen</i> bitwarden.com </div>	
Was ist das?	Ein Passwort-Manager speichert alle deine Passwörter sicher – du brauchst dir nur eines zu merken.
Wofür nutze ich es?	<ul style="list-style-type: none"> ● Alle Passwörter sicher an einem Ort ● Starke Passwörter automatisch erstellen lassen ● Auf allen Geräten synchronisieren ● Sicher durch den digitalen Alltag
Mein Tipp:	Bitwarden ist kostenlos und gilt als einer der sichersten Passwort-Manager weltweit.
Kosten:	Bitwarden kostenlos / 1Password: ~3 €/Monat
Meine Notizen / Mein erster Schritt:	
<hr style="border: 0.5px solid #ccc;"/> <hr style="border: 0.5px solid #ccc;"/>	

Mein persönlicher Digital-Check

Füll diesen Abschnitt ehrlich aus. Er ist nur für dich – und der erste Schritt zu deinem Neustart.

Welche Tools nutze ich schon?

Was macht mir Angst beim Thema Digitales?

Welches Tool möchte ich als Erstes ausprobieren?

Was ist mein erster konkreter Schritt (mit Datum)?

Wie sieht mein LinkedIn-Profil gerade aus?

Ich habe noch keins Ich habe ein veraltetes Profil Ich bin aktiv

Was ist mein größtes digitales Hindernis?

Bereit für deinen mutigen Neustart?

Im 8-Wochen-Online-Programm „Dein mutiger Neustart – Zweite Halbzeit. Deine Regeln.“ begleite ich dich Schritt für Schritt: von deiner Positionierung über LinkedIn bis zu deinem 90-Tage-Plan.

@career50plus · Dr. Petra Arends-Paltzer

Das 32-Minuten-Webinar mit Dr. Petra Arends-Paltzer

– für Frauen, die aufgehört haben zu warten!

Dein Neustart mit 45+ – in 8 Wochen zurück
in den Job (& in deine finanzielle Sicherheit)

Jetzt kostenlos
anmelden

Copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2026 – Dr. Petra Arends-Paltzer

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Dr. Petra Arends-Paltzer.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Dr. Petra Arends-Paltzer

