

Hi, schön, dass du hier bist!

Laras Bachelor-Guide: So gehst du es an.

Dein praktischer KI-Workflow für die Haus- und Bachelorarbeit. Mit ChatGPT, Kalemiflow und DeepL Write.

Du sitzt vor einem leeren Dokument und weißt nicht, womit du anfangen sollst? Hier bekommst du einen Ablauf, den du direkt ausprobieren kannst. Nimm deine eigene Frage dazu und arbeite Seite für Seite mit.

Das hast du am Ende in der Hand

Eine eingegrenzte Forschungsfrage, einen Suchplan, eine Quellenmatrix und einen Absatz, dessen Aussagen du bis zur Originalquelle zurückverfolgen kannst.

Schritt	Dein Ergebnis	Seite
Frage schärfen	Eine beantwortbare Arbeitsfrage	02
Suchen & prüfen	Suchbegriffe und belastbare Fundstellen	03–04
Ordnen & schreiben	Quellenmatrix, Gliederung und Absatz	05–06
Überarbeiten & abschließen	Sprachcheck, Rechercheprotokoll, Abgabecheck	07–09

Drei Tools. Drei klare Aufgaben.

- **ChatGPT:** Ideen sortieren, Begriffe klären, Rückfragen stellen lassen.
- **Kalemiflow:** Literatur suchen, PDFs bearbeiten und Aussagen mit Fundstellen prüfen.
- **DeepL Write:** deinen fertigen Text sprachlich überarbeiten.

Dieser Guide vertieft das Drei-Tool-Setup aus Laras Reel. Er enthält Werbung für Kalemiflow. Die ausgefüllten Lernbeispiele helfen beim Übertragen auf dein Thema. Eine echte Beispielstudie ist mit Quelle gekennzeichnet. Prüfe vorab die KI-Regeln deines Fachbereichs und dokumentiere erlaubte Hilfsmittel.

01 / Bevor du loslegst

Eine gute Frage spart dir Umwege.

Dein Ziel: eine Arbeitsfrage, bei der Thema, Zielgruppe und Untersuchungsgegenstand zusammenpassen.

Grenze in vier Entscheidungen ein

- **Was genau?** Ein konkretes Phänomen statt eines ganzen Themengebiets.
- **Bei wem / wo?** Zielgruppe, Kontext oder Material bestimmen.
- **Was willst du wissen?** Zusammenhang, Unterschiede, Erfahrungen oder Wirkmechanismen?
- **Was kannst du leisten?** Umfang, Zeit, Datenzugang und geforderte Methode mitdenken.

Zu breit	Als Arbeitsfrage besser
„Social Media und Studierende“	„Welche Zusammenhänge berichtet die Forschung zwischen abendlicher Social-Media-Nutzung und selbstberichteter Schlafqualität bei Studierenden?“

Das Beispiel ist bewusst als Zusammenhang formuliert. Eine Literaturübersicht über überwiegend beobachtende Studien kann daraus nicht automatisch eine Ursache-Wirkungs-Aussage machen.

Prompt für ChatGPT

„Ich plane eine [Art der Arbeit] im Fach [Fach] mit [Umfang] bis [Datum]. Mein Thema ist [Thema]. Stelle mir zuerst fünf Rückfragen zu Eingrenzung, Material und Machbarkeit. Schlage danach drei Forschungsfragen vor. Erkläre jeweils, welche Daten oder Literatur ich dafür brauche. Erfinde keine Quellen.“

Dein Entscheidungstest

Kannst du die Frage in einem Satz sagen? Findest du erste einschlägige Literatur? Ist klar, was außerhalb deiner Arbeit liegt? Wenn nicht, grenze weiter ein. Besprich die Arbeitsfrage und Methode früh mit deiner Betreuung.

Zum Ausfüllen: Ich untersuche _____ bei/in _____. Ich möchte klären, _____.
Nicht Teil meiner Arbeit ist _____.

02 / Recherche mit Plan

Suche nach Begriffen. Nicht nach Bestätigung.

Dein Ziel: eine nachvollziehbare Suchstrategie und eine erste Auswahl relevanter Texte.

Baue drei Begriffsblöcke

Konzept	Beispiele für Suchbegriffe
Nutzung	social media · social networking · evening use
Ergebnis	sleep quality · sleep disturbance
Zielgruppe	university students · college students

Startpunkt für eine Datenbanksuche

("social media" OR "social networking") AND ("sleep quality" OR "sleep disturbance") AND ("university students" OR "college students")

Teste die Suchsyntax in der jeweiligen Datenbank. Beginne bei zu wenigen Treffern breiter und ergänze den Abendbezug beim Screening. Notiere jede Änderung.

So suchst du die Treffer

- **Titel & Abstract:** Passen Zielgruppe, Thema und untersuchte Größen zur Frage?
- **Volltext:** Welche Methode, Stichprobe und Messinstrumente wurden verwendet?
- **Relevanz:** Liefert die Quelle einen Befund, eine Definition, Theorie oder Gegenposition?

Suche auch nach abweichenden Ergebnissen. Eine Quelle wird nicht besser, nur weil sie deine Vermutung stützt. Nutze ergänzend passende Fachdatenbanken und den Bibliothekszugang deiner Hochschule.

Der passende Einstieg in Kalemiflow

Lege ein Projekt für deine Arbeit an und starte in „Quellen suchen“ mit der eingegrenzten Frage. Sammle geeignete Titel in „Deine Quellen“. Prüfe die Originaltexte, bevor du eine KI-Zusammenfassung als Grundlage verwendest.

[In Kalemiflow umsetzen →](#)

03 / Die wichtigste Gewohnheit

Jede wichtige Aussage bekommt eine Fundstelle.

Dein Ziel: eine Quellenkarte, mit der du einen Beleg später ohne erneute Suche prüfen kannst.

Dein Ablauf in KalemiFlow

- **1. Quelle sichern.** Speichere die relevante Literatur im richtigen Projekt. Ergänze den Volltext, wenn du ihn rechtmäßig nutzen darfst.
- **2. Gezielt fragen.** Öffne ein Dokument in „PDF Fragen“. Frage nach Methode, Ergebnis, Einschränkungen und den zugehörigen Textstellen.
- **3. Original lesen.** Öffne den Beleg und lies auch die Sätze davor und danach. Prüfe Tabelle, Messgröße und Einschränkung.
- **4. Aussage abgleichen.** Nutze „Belege finden“ für eine konkrete Behauptung. Ein Treffer ist ein Prüfkandidat; er ist noch kein bestätigter Beleg.

Prompt für eine einzelne Quelle

„Was berichtet dieser Text zu [konkrete Frage]? Trenne Ergebnis, Interpretation der Autor:innen und Einschränkungen. Nenne für jede Antwort die Fundstelle. Wenn der Text dazu nichts sagt, schreibe ausdrücklich: nicht im Dokument belegt.“

Deine Quellenkarte - direkt kopieren

Feld	Was du einträgst
Quelle / DOI	Autor:innen, Jahr, Titel, DOI oder stabiler Link
Eigene Kernaussage	Ein präziser Satz in deinen Worten
Fundstelle	Gedruckte Seite / Abschnitt / Tabelle; ggf. zusätzlich PDF-Seite
Belegstatus	Geprüft / unklar / nicht belegt
Grenze	Stichprobe, Methode, Übertragbarkeit; was die Quelle NICHT zeigt

Achtung bei Seitenzahlen: Die gedruckte „Seite 12“ kann im PDF auf Blatt 16 liegen. Übernimm den Nachweis nach den Zitierregeln deines Fachbereichs. Fehlende Belege als offen markieren, niemals vervollständigen lassen.

04 / Aus Quellen wird ein Argument

Ordne nach Fragen. Nicht nach Autor:innen.

Dein Ziel: eine kleine Quellenmatrix und eine Gliederung, in der jedes Kapitel eine Aufgabe erfüllt.

Die Quellenmatrix

Lege pro Quelle eine Zeile an. Das verhindert, dass du fünf Zusammenfassungen schreibst, die später unverbunden nebeneinanderstehen.

Quelle	Methode / Kontext	Relevante Aussage + Fundstelle	Grenze / Verwendung
Levenson et al., 2016	Befragung; 1.788 US-Erwachsene, 19–32 Jahre	Mehr Social-Media-Nutzung war mit mehr Schlafstörungen verbunden (S. 36).	Keine reine Studierendenstichprobe; keine Kausalaussage.
[zweite Quelle]	[Methode / Stichprobe]	[Befund; Fundstelle]	[ergänzt oder widerspricht?]

Echte Beispielquelle: Levenson et al. (2016), Preventive Medicine, 85, 36–41. DOI: [10.1016/j.ypmed.2016.01.001](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001). Für unsere enge Studierendenfrage ist diese Quelle eher Hintergrund als ein direkt passender Befund.

Drei Fragen für die Synthese

- Welche Quellen stimmen in einem Punkt überein - und unter welchen Bedingungen?
- Wo unterscheiden sich Ergebnisse? Könnten Messung, Stichprobe oder Studiendesign eine Rolle spielen?
- Was bleibt offen und was bedeutet das für deine Forschungsfrage?

Vom Quellenstapel zur Gliederung

Für das Beispiel könnte die Logik lauten: 1. Frage und Relevanz → 2. Begriffe und theoretischer Rahmen → 3. Vorgehen der Literatursauswahl → 4. Befunde nach Themen → 5. Diskussion und Grenzen → 6. Antwort und Fazit.

Die konkrete Kapitelstruktur hängt von Fach, Methode und Vorgaben ab.

Ein Satz pro Kapitel

Schreibe unter jede Überschrift: „Dieses Kapitel ist nötig, weil ...“. Wenn du keinen Grund nennen kannst, streiche, verschiebe oder verbinde es. Ordne erst danach die passenden Quellen zu.

In Kalemiflow: Verwende „QuellenChat“, um ausgewählte Dokumente vergleichend zu befragen. Kontrolliere, ob jede zusammengeführte Aussage tatsächlich von den genannten Quellen getragen wird.

05 / Dein erster belastbarer Absatz

Erst der Gedanke. Dann die Formulierung.

Dein Ziel: ein kurzer Absatz aus Aussage, Beleg, Einordnung und Verbindung zu deiner Frage.

Baustein	Deine Aufgabe
Aussage	Was genau soll die Leserin hier verstehen?
Beleg	Welche geprüfte Quelle trägt genau diesen Punkt?
Einordnung	Wie weit reicht der Befund - und wo nicht?
Verbindung	Was folgt daraus für das Kapitel oder deine Frage?

So könnte ein eigener Absatz aussehen

„Levenson et al. (2016, S. 36) berichten einen Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung und Schlafstörungen bei jungen Erwachsenen. Daraus folgt noch kein Nachweis, dass die Nutzung Schlafstörungen verursacht. Zudem ist die Stichprobe nicht auf Studierende beschränkt. Für die hier formulierte Forschungsfrage braucht es deshalb weitere, gezielter passende Studien.“

Hier passiert mehr als Zusammenfassen: Der Absatz nennt einen Befund, grenzt seine Aussagekraft ein und erklärt, welche Literatur als Nächstes fehlt. Die vollständige Beispielquelle steht auf Seite 5. Übertrage diese Logik auf deine eigenen Belege.

So hilft dir KI beim Schreiben

Prompt für Feedback auf deinen eigenen Entwurf

„Prüfe meinen Absatz auf Argumentationslogik. Markiere unbelegte Aussagen, unklare Begriffe und Schlussfolgerungen, die weiter gehen als die beigefügten Quellenkarten. Erfinde keine Belege. Gib zuerst Rückfragen aus und schlage dann eine klarere Struktur vor. Text: [...]. Geprüfte Quellenkarten: [...].“

Der 30-Sekunden-Check

- Kannst du den Absatz ohne Tool erklären?
- Trägt die Fundstelle die konkrete Aussage, nicht nur das allgemeine Thema?
- Sind eigene Einordnung, fremder Befund und wörtliches Zitat unterscheidbar?

Ob und wie du KI-Textentwürfe verwenden darfst, regeln deine Prüfungs- und Fachbereichsvorgaben. Halte erlaubte Nutzung fest. Paraphrasen brauchen weiterhin einen Quellenbeleg.

06 / Der letzte Sprachdurchgang

Klarer schreiben. Den Sinn behalten.

Dein Ziel: verständlichere Sätze, ohne dass aus einer vorsichtigen Aussage eine überzogene Behauptung wird.

Drei getrennte Überarbeitungen

- **Inhalt:** Beantwortet jedes Kapitel seine Teilfrage? Fehlen Gegenargumente oder Einschränkungen?
- **Belege:** Stimmen Aussage, Fundstelle und Literaturverzeichnis überein?
- **Sprache:** Erst jetzt Satzbau, Wiederholungen und Übergänge verbessern.

DeepL Write sinnvoll einsetzen

Überarbeite einen überschaubaren Abschnitt. Vergleiche danach Original und Vorschlag Satz für Satz. Fachbegriffe, Zahlen, Zitate und Belege bleiben unter deiner Kontrolle. Vertrauliche oder personenbezogene Materialien nur entsprechend deinen geltenden Vorgaben eingeben.

Vorher	Klarer, gleicher Aussageumfang
„Im Hinblick auf die Ergebnisse lässt sich festhalten, dass ein Zusammenhang beobachtet wurde.“	„Die Ergebnisse zeigen einen Zusammenhang.“
Diese Veränderung wäre zu stark	„Die Nutzung verursacht die beobachteten Schlafprobleme.“

Das ist ein Sprachbeispiel ohne empirischen Beleg. „Zusammenhang“ darf beim Glätten nicht zu „Ursache“ werden. Ebenso wenig darf „könnte“ verschwinden, wenn die Aussage unsicher ist.

Prüfe nach jeder Überarbeitung

- Bleiben Einschränkungen und Unsicherheiten erhalten?
- Sind Fachbegriffe und Abkürzungen durchgängig gleich verwendet?
- Steht der Beleg noch an der Aussage, die er tatsächlich belegt?
- Sind direkte Zitate unverändert und eindeutig markiert?

Praktischer Trick: Lies den Absatz laut. Wenn du beim Sprechen den Faden verlierst, teile ihn. Ein Absatz sollte einen klar erkennbaren argumentativen Schritt tragen.

07 / Wenn die Methode es verlangt

Systematisch heißt: nachvollziehbar suchen.

Eine systematische Literaturübersicht braucht mehr als gute KI-Treffer. Kläre das geforderte Vorgehen mit deiner Betreuung.

Lege die Regeln vor der Auswahl fest

- **Suchorte:** Begründe die Fachdatenbanken und ergänzenden Suchwege.
- **Suchstrategie:** Dokumentiere Begriffe, Suchfelder, Filter und Suchdatum je Datenbank.
- **Kriterien:** Definiere Ein- und Ausschluss, etwa Zielgruppe, Sprache, Zeitraum und Studiendesign.
- **Auswahl:** Entferne Dubletten, prüfe Titel/Abstract und anschließend Volltexte. Halte die Ausschlussgründe fest.
- **Bewertung:** Beurteile die Studienqualität mit einem zum Design passenden Verfahren und beschreibe, wie du Ergebnisse zusammenführst.

Dein Rechercheprotokoll

Pro Suchlauf festhalten	Dein Eintrag
Datenbank + Datum	_____
Exakter Suchstring + Suchfelder	_____
Filter + Begründung	_____
Treffer vor / nach Dubletten	_____
Volltexte geprüft / eingeschlossen	_____
Ausschlussgrund je Volltext	_____

Wo Kalemiflow hilft

Nutze Kalemiflow zum Verwalten und Verstehen deiner ausgewählten Texte und zum Prüfen einzelner Belege. Dokumentiere ergänzende KI-Suchen separat. Ein KI-Ergebnis ersetzt weder eine reproduzierbare Datenbanksuche noch ein Auswahlprotokoll.

Bei einer systematischen Übersicht kann PRISMA 2020 als Berichtsrahmen relevant sein. Es ist keine Garantie für eine gute Methode. Kläre die fachlich passenden Standards.

Offizielle Orientierung: prisma-statement.org/prisma-2020

08 / Heute anfangen

Deine erste Stunde. Dein nächster Schritt.

Du musst heute nicht die Arbeit schreiben. Baue dir einen Ausgangspunkt, mit dem du morgen gezielt weiterarbeiten kannst.

Zeit	Aufgabe	Fertig, wenn ...
00–10 Min.	Vorgaben und Fragestellung sortieren	eine Arbeitsfrage und offene Rückfragen notiert sind
10–20 Min.	Suchbegriffe und Suchorte festlegen	ein erster Suchstring im Protokoll steht
20–40 Min.	Einige relevante Treffer sichten	du begründen kannst, welche Volltexte du brauchst
40–55 Min.	Eine Quelle genauer prüfen	eine Quellenkarte mit geprüfter Fundstelle existiert
55–60 Min.	Nächsten Arbeitsblock planen	die nächste konkrete Aufgabe im Kalender steht

Vor der Abgabe: der letzte Check

- Die Forschungsfrage wird im Fazit beantwortet; die Grenzen sind sichtbar.
- Alle wesentlichen fremden Aussagen und Paraphrasen sind belegt.
- Zitate, Seitenzahlen und Literaturverzeichnis sind am Original geprüft.
- Tabellen, Abbildungen, Anhänge und Formvorgaben sind vollständig.
- KI-Nutzung und Eigenständigkeitserklärung entsprechen den Vorgaben.
- Die exportierte Datei wurde geöffnet und auf Layoutfehler geprüft.

Jetzt aus dem Guide ein Arbeitsprojekt machen

Lege in Kalemiflow dein Projekt an. Sammle eine relevante Quelle und prüfe mit „PDF Fragen“ eine konkrete Aussage daraus. Genau dieser kleine Schritt ist dein Start.

Projekt anlegen. Erste Quelle prüfen. Mit klarem Kopf weiterschreiben.

[In Kalemiflow umsetzen](#) →

Mehr Studytips: [@lara_studies1](#) · Tool: [kalemiflow.com](#)

Guide zum Reel vom 10.09.2026. Die Umsetzung und Menübezeichnungen können sich ändern.