

Anleitung: Daten-Export & Import in LibreChat

Schritt-für-Schritt-Leitfaden für ChatGPT, Claude & Microsoft Copilot

Herzlich willkommen! Mit der universellen Import-Funktion in LibreChat können Sie Ihre bisherigen Unterhaltungen, erstellten Projekte und persönlichen Anweisungen (Memory / Custom Instructions) aus externen KI-Diensten mit wenigen Klicks in die datenschutzkonforme gsm-Umgebung übertragen. Alle Daten bleiben geschützt auf dem gsm-Server und Ihr persönliches Memory steht Ihnen modellübergreifend zur Verfügung.

Quelle	Was wird exportiert?	Format	Ergebnis in LibreChat
OpenAI ChatGPT	Chats, Custom Instructions, Memories	.zip (oder .json)	Verlauf mit [ChatGPT]-Tag, Memory aktiv
Anthropic Claude	Chats, Projekte, Anweisungen	.zip (oder .json)	Chats [Claude], Projekte als Agenten/Prompts
Microsoft Copilot	Einzelne Chats oder Prompts	.docx oder .txt	Strukturierter Chat [Copilot] oder Vorlage

1. Daten aus OpenAI ChatGPT exportieren & einbinden

Schritt 1: Öffnen Sie **chatgpt.com** in Ihrem Webbrowser und melden Sie sich an.

Schritt 2: Klicken Sie unten links auf Ihren Namen bzw. Ihr Profilbild.

Schritt 3: Wählen Sie **Einstellungen** (Settings) und wechseln Sie in den Reiter **Datenkontrolle** (Data Controls).

Schritt 4: Klicken Sie in der Zeile „Daten exportieren“ auf die Schaltfläche **Exportieren**.

Schritt 5: Bestätigen Sie die Abfrage im Pop-up mit **Export bestätigen**.

Schritt 6: Sie erhalten nach 2–5 Minuten eine E-Mail von OpenAI. Öffnen Sie diese und klicken Sie auf den Download-Button.

Schritt 7: Speichern Sie die heruntergeladene **.zip-Datei** auf Ihrem Computer (die Datei muss nicht entpackt werden).

Schritt 8: Öffnen Sie LibreChat (chat.mein-gsm.de), klicken Sie links in der Menüleiste auf das Symbol ■ (**Daten & Memory importieren**), ziehen Sie die .zip-Datei in das Feld und klicken Sie auf **Import starten**.

Schritt 9: Klicken Sie abschließend auf „**Verlauf aktualisieren**“ – alle Chats erscheinen sofort in der linken Leiste.

■ **Automatischer Mehrwert:** Neben dem Chatverlauf werden auch Ihre **Custom Instructions** („Was soll die KI über Sie wissen“ und „Wie soll geantwortet werden“) sowie Ihre **gespeicherten Erinnerungen (Memories)** übernommen und ab sofort bei **jedem Modell** in LibreChat berücksichtigt.

2. Daten aus Anthropic Claude exportieren & einbinden

Schritt 1: Melden Sie sich auf **claude.ai** an.

Schritt 2: Klicken Sie unten links auf Ihr Benutzerprofil (Ihre Initialen).

Schritt 3: Wählen Sie **Settings** und dort den Bereich **Account**.

Schritt 4: Scrollen Sie nach unten zum Abschnitt **Export Data** und klicken Sie auf **Export Data**.

Schritt 5: Anthropic sendet Ihnen innerhalb weniger Minuten eine E-Mail mit einem Download-Link zu.

Schritt 6: Laden Sie die **.zip-Datei** herunter.

Schritt 7: Klicken Sie in LibreChat auf das **■ Symbol** in der linken Leiste und ziehen Sie die ZIP-Datei hinein.

■ **Projekte werden automatisch zu Agenten:** Haben Sie in Claude **Projekte** mit speziellen System-Anweisungen angelegt, wandelt LibreChat diese automatisch in eigene **Agenten** und **Prompt-Vorlagen** um. Sie finden diese direkt im linken Agenten-Menü wieder!

3. Daten aus Microsoft Copilot exportieren & einbinden

Microsoft Copilot (M365 / Web) bietet den Export einzelner Dialoge direkt in Word oder Text an:

Schritt 1: Öffnen Sie die gewünschte Unterhaltung in Microsoft Copilot.

Schritt 2: Fahren Sie mit der Maus über die Unterhaltung oder klicken Sie oben rechts auf das **Exportieren-Symbol** (oder die drei Punkte ... → *Exportieren*).

Schritt 3: Wählen Sie als Dateiformat **Word (.docx)** oder **Textdatei (.txt)** aus.

Schritt 4: Speichern Sie das Dokument auf Ihrem Rechner.

Schritt 5: Ziehen Sie die gespeicherte Datei in LibreChat in das **■ Import-Fenster**.

Schritt 6: Das System trennt automatisch Ihre Fragen und Copilot-Antworten und legt einen vollständigen Chatverlauf an.

■ **Tipp für Prompt-Vorlagen:** Wenn Sie eine Word- oder Textdatei hochladen, die eigene Prompt-Anweisungen oder Rollenbeschreibungen enthält (z.B. Dateiname „Bewerbungscoaching_Prompt.docx“), erkennt LibreChat dies automatisch und legt dafür einen einsatzbereiten Agenten an!

4. Das persönliche Memory in LibreChat verwalten

Ein herausragender Vorteil des gsm LibreChat-Systems ist das **modellübergreifende Memory**. Während ChatGPT, Claude und Microsoft Copilot getrennte Speicher nutzen, werden Ihre Präferenzen in LibreChat zentral verwaltet:

- **Automatischer Kontext:** Ihre hinterlegten Anweisungen fließen bei *jedem Modell* (ChatGPT-4o, Claude 3.5/Sonnet sowie lokalem Qwen) in die Beantwortung ein.
- **Jederzeit bearbeitbar:** Klicken Sie in der linken Leiste auf **■** und wählen Sie den Reiter **„■ Mein Memory“**. Hier können Sie Ihr Profil, Ihre Antwortstile und einzelne Fakten jederzeit anpassen oder ergänzen.
- **100% DSGVO-konform:** Alle Memory-Einträge verbleiben auf dem gesicherten Server der gsm und werden nicht an Dritte für Trainingszwecke weitergegeben.

Fragen oder Unterstützung benötigt?

Bei technischen Fragen oder Anregungen zum KI-Einsatz steht Ihnen das gsm IT- & KI-Team gerne zur Seite. Weitere Anleitungen und Video-Tutorials finden Sie im Bereich ■ **FAQ & Anleitungen**.