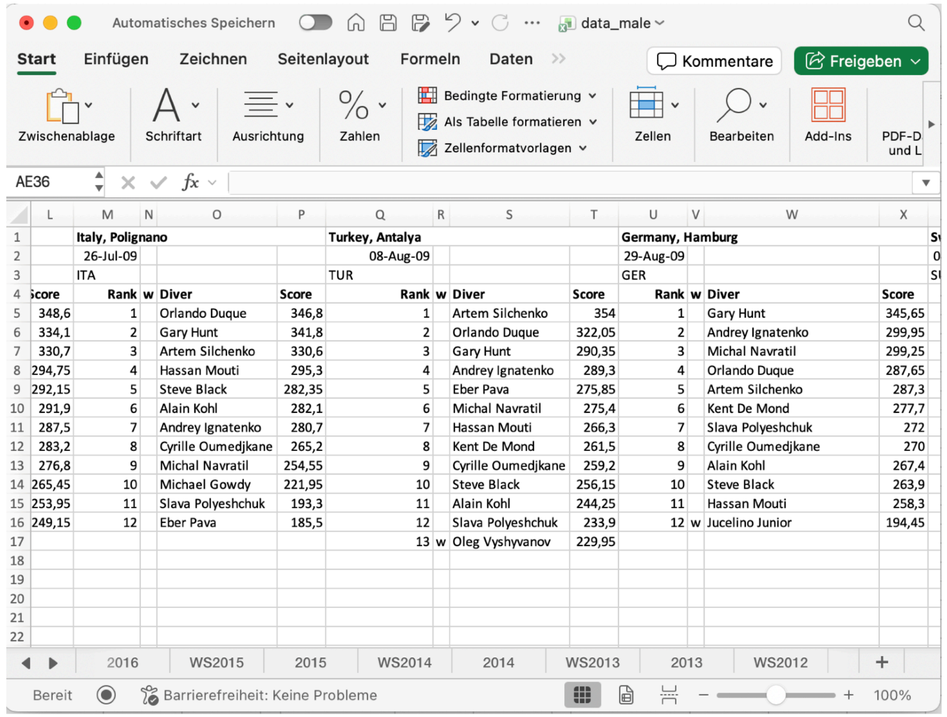


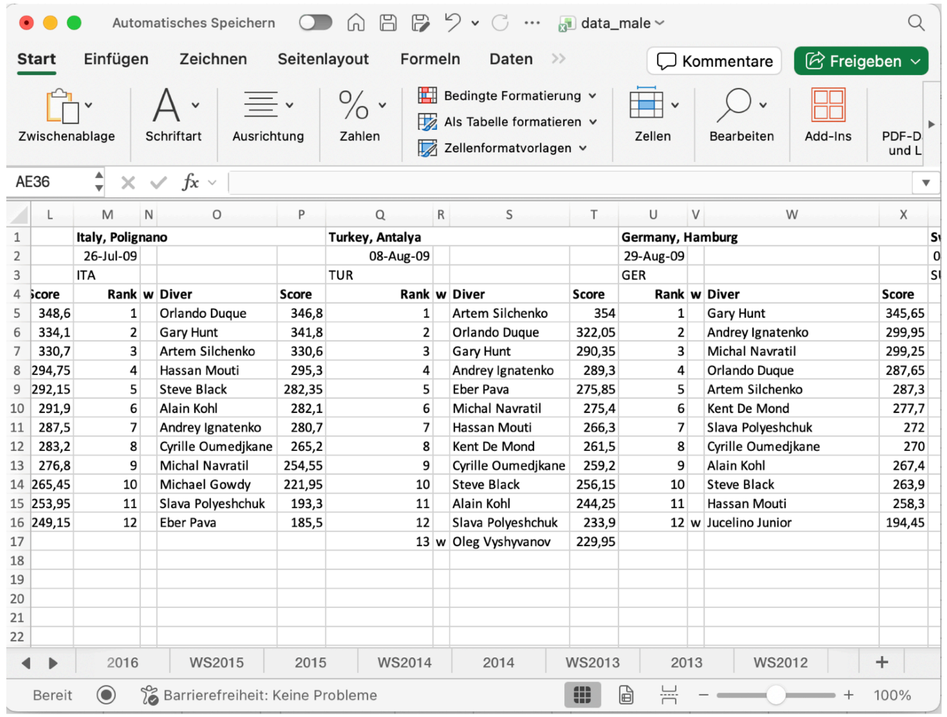


MAGIE



		Italy, Polignano				Turkey, Antalya				Germany, Hamburg			
		26-Jul-09				08-Aug-09				29-Aug-09			
		ITA				TUR				GER			
	core	Rank	w	Diver	Score	Rank	w	Diver	Score	Rank	w	Diver	Score
5	348,6	1		Orlando Duque	346,8	1		Artem Silchenko	354	1		Gary Hunt	345,65
6	334,1	2		Gary Hunt	341,8	2		Orlando Duque	322,05	2		Andrey Ignatenko	299,95
7	330,7	3		Artem Silchenko	330,6	3		Gary Hunt	290,35	3		Michal Navratil	299,25
8	294,75	4		Hassan Mouti	295,3	4		Andrey Ignatenko	289,3	4		Orlando Duque	287,65
9	292,15	5		Steve Black	282,35	5		Eber Pava	275,85	5		Artem Silchenko	287,3
10	291,9	6		Alain Kohl	282,1	6		Michal Navratil	275,4	6		Kent De Mond	277,7
11	287,5	7		Andrey Ignatenko	280,7	7		Hassan Mouti	266,3	7		Slava Polyeshchuk	272
12	283,2	8		Cyrille Oumedjkane	265,2	8		Kent De Mond	261,5	8		Cyrille Oumedjkane	270
13	276,8	9		Michal Navratil	254,55	9		Cyrille Oumedjkane	259,2	9		Alain Kohl	267,4
14	265,45	10		Michael Gowdy	221,95	10		Steve Black	256,15	10		Steve Black	263,9
15	253,95	11		Slava Polyeshchuk	193,3	11		Alain Kohl	244,25	11		Hassan Mouti	258,3
16	249,15	12		Eber Pava	185,5	12		Slava Polyeshchuk	233,9	12	w	Jucelino Junior	194,45
17						13	w	Oleg Vyshyvanov	229,95				

CLIFF DIVING DATA

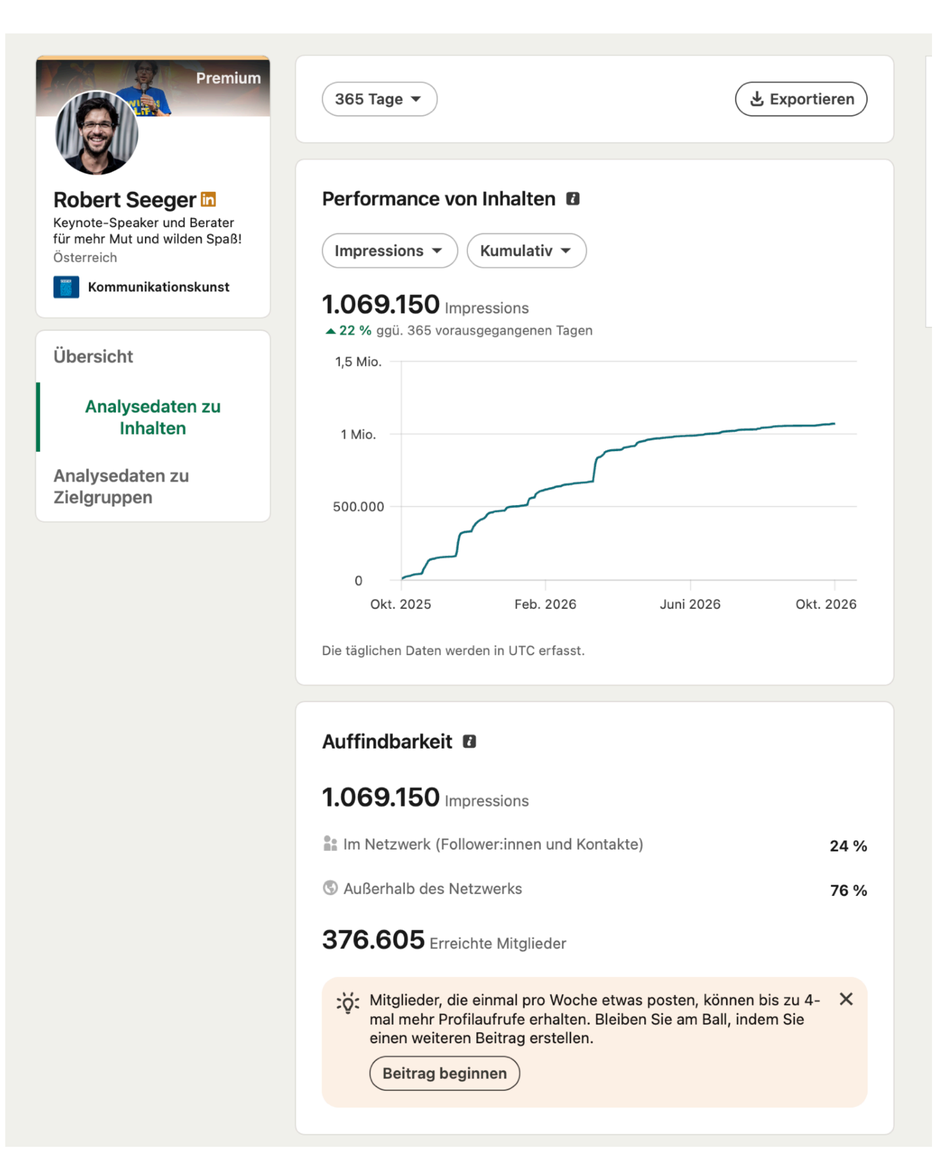


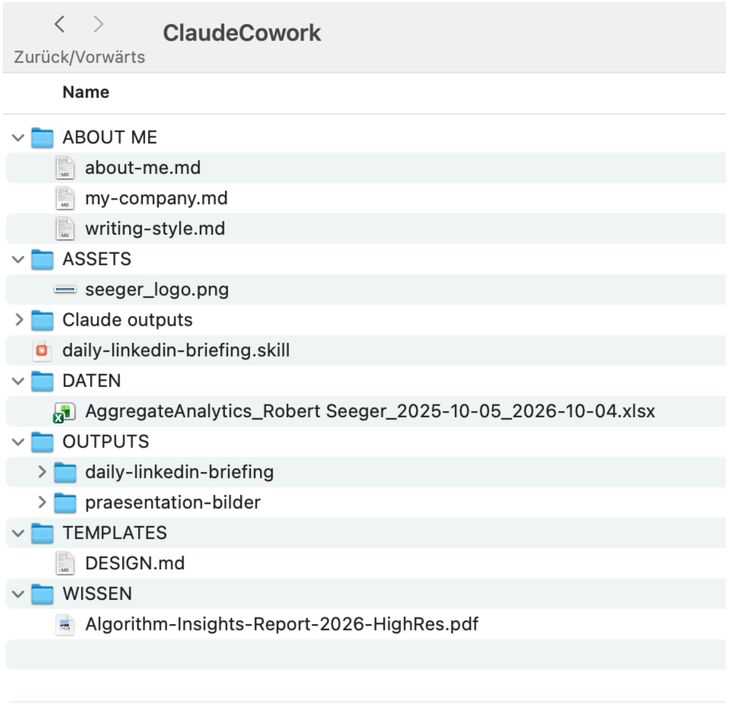
Kurz: Der Titel ist in 16 Saisonen dreimal erst im Finale gekippt — und Heslops heutiger Vorsprung liegt genau in dem Bereich, in dem das passiert ist.

Weil 200er- und 20er-System nicht direkt vergleichbar sind, habe ich jeden Vorsprung vor dem Finale in **Prozent eines Eventsiegs** umgerechnet:

Jahr	Finale	Führender vor dem Finale	Vorsprung	= % eines Siegs	Champion
2018	**Polignano**	Hunt vor LoBue	20	**10 %**	Hunt
2022	Sydney	Hunt vor Heslop *und* Preda	40	20 %	Hunt
2012	Wadi Shab	Duque vor Hunt	70	35 %	**Hunt** ↻
2025	Boston	Hunt vor Popovici	8	40 %	Hunt
2009	Athen	Duque vor Hunt	9	45 %	Duque (**Punktgleichheit**)
2023	Auckland	Popovici vor Heslop	110	55 %	Popovici
2026	**Polignano**	**Heslop vor Lichtenstein**	**12**	**60 %**	**?**
2013	Krabi	Hunt vor Silchenko	120	60 %	**Silchenko** ↻

CLIFF DIVING DATA



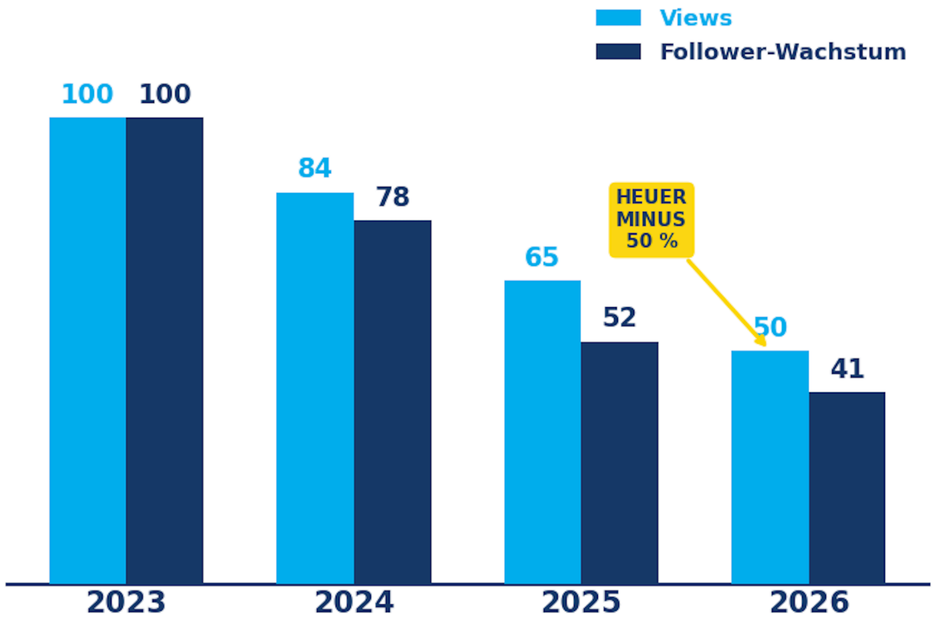


LINKEDIN DATA

MORNING GLORY

LINKEDIN-REICHWEITE BRICHT EIN.

Niedrigster Stand seit Beginn der Aufzeichnungen.



Index: 2023 = 100 | Quellen: LinkedIn, Dataslayer, SocialInsider

KOMMUNIKATIONSKUNST

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.



JETZT SPENDEN

Spenden ans Rote Kreuz sind absetzbar.
mehr darüber ›





ICH BRAUCHE HILFE

Für alle, die Hilfe benötigen oder unsere Services in Anspruch nehmen möchten

ICH WILL HELFEN

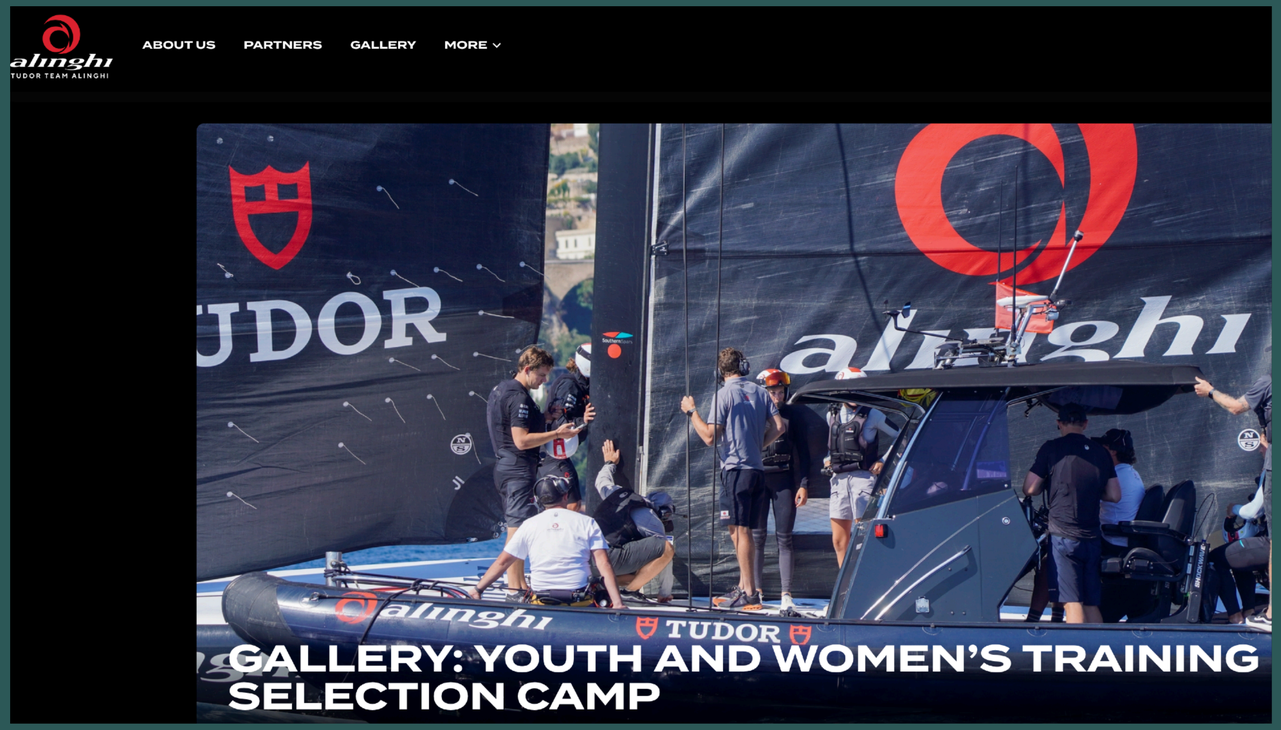
Wenn Sie beruflich oder freiwillig mithelfen wollen, Blut oder Geld spenden möchten, oder lernen wollen, wie man hilft

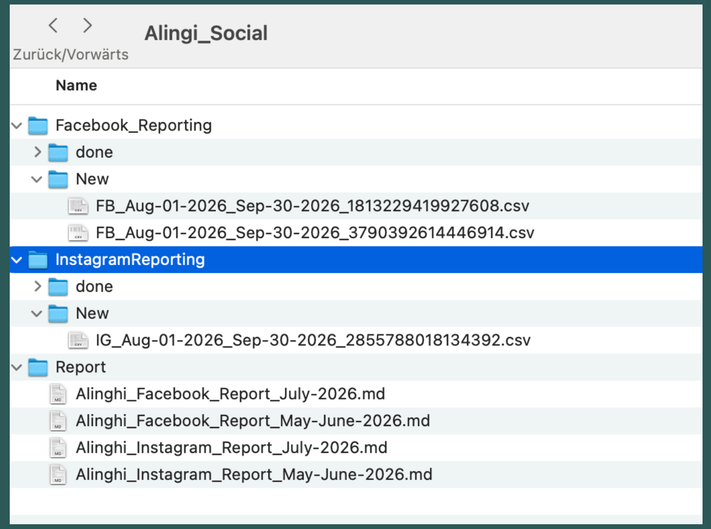
ICH WILL MEHR WISSEN

Über das Rote Kreuz, die Menschen, die es ausmachen, die internationale Arbeit, Geschichte, Geschichten und nützliches Wissen

ROTES KREUZ

REPORTING


alinghi
TUDOR TEAM ALINGHI
ABOUT US
PARTNERS
GALLERY
MORE
GALLERY: YOUTH AND WOMEN'S TRAINING SELECTION CAMP


Zurück/Vorwärts
Alingi_Social
Name
Facebook_Reporting
done
New
FB_Aug-01-2026_Sep-30-2026_1813229419927608.csv
FB_Aug-01-2026_Sep-30-2026_3790392614446914.csv
InstagramReporting
done
New
IG_Aug-01-2026_Sep-30-2026_2855788018134392.csv
Report
Alinghi_Facebook_Report_July-2026.md
Alinghi_Facebook_Report_May-June-2026.md
Alinghi_Instagram_Report_July-2026.md
Alinghi_Instagram_Report_May-June-2026.md

UND?



AGENDA

GEDANKEN & TOOLS
CLAUDE COWORK
SKILLS & TASKS
PRAXIS ZAUBERN



WER, WENN NICHT ER?



WORK FLOW ANALYSE



1) Text für Song UND Prompt für Song >> SUNO.AI

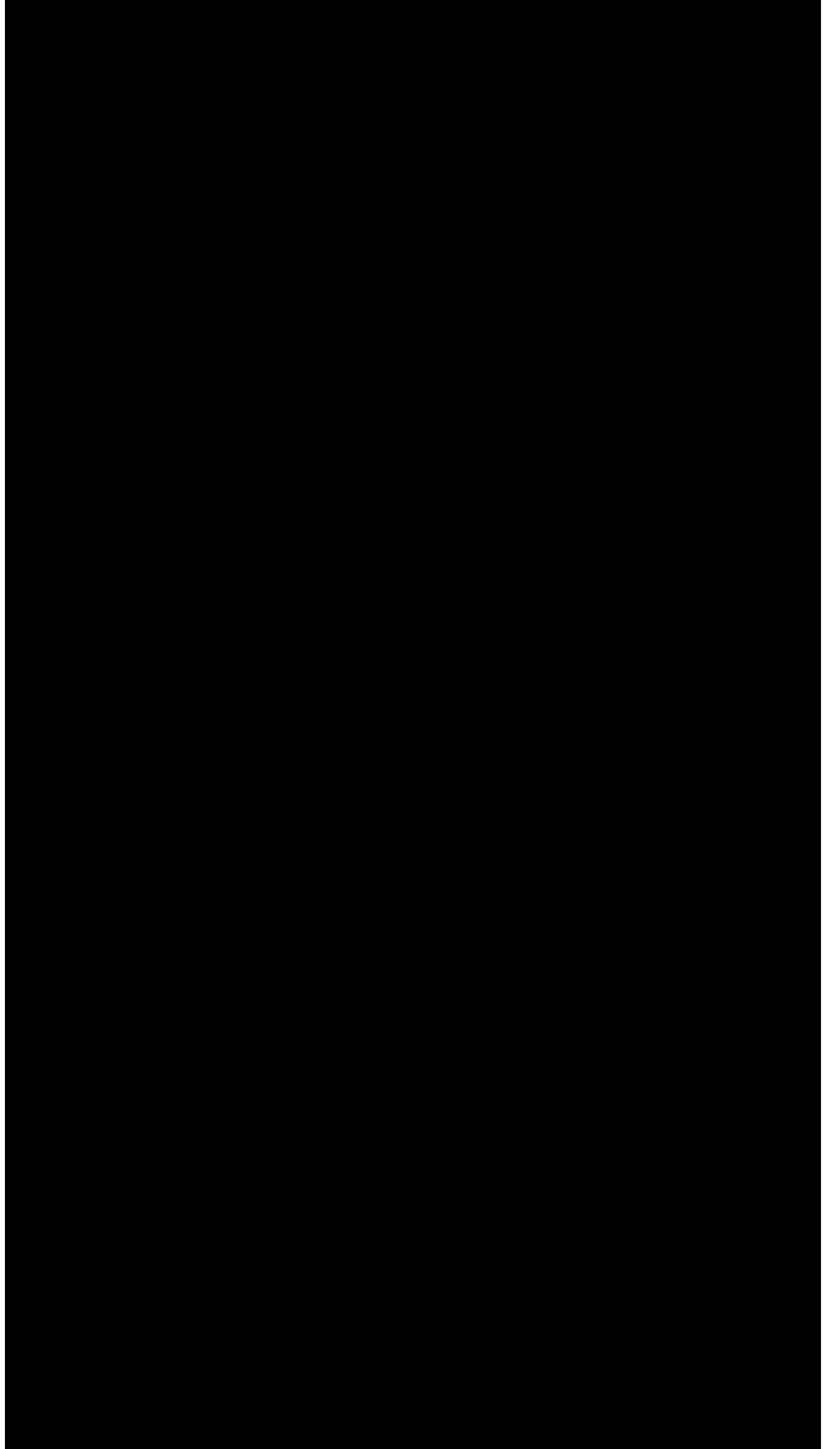
2) Hofer in Rapper verwandeln bzw. & DJ Ötzi vor Windmühlen stellen

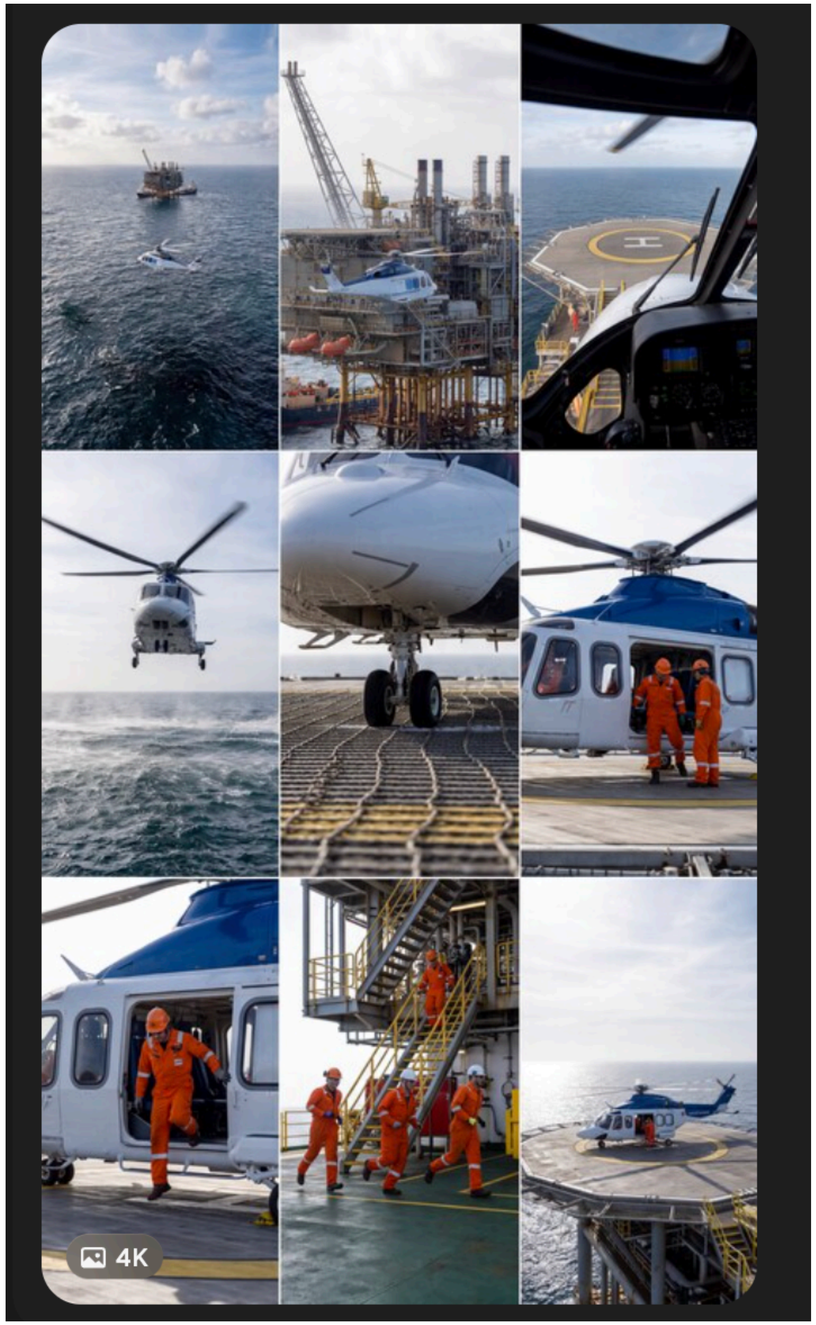
3) Bilder (von Schritt zwei) animieren

4) Musik mit Text und Prompt von Schritt 1

5) Clips (Schritt 3) und Musik (Schritt 4) zusammensetzen

6) Untertitel




4K


MAGIE
ABER
PARADOXON


IDEAS TODAY. REALITY TOMORROW.
AI MOVES FAST
OpenAI
BETTER IDEAS FASTER
ANTHROPIC
SAFER AI BRIGHTER TOMORROW.
Claude
Midjourney
CHAT
CREATE
ANALYZE
AUTOMATE
INNOVATE
FASTER
A BRIGHTER FUTURE WITH AI
SAME DAY POSSIBILITIES
Wow... so fast!
LANGSAM
KOMPLIZIERT
VIELE FREIGABEN
IRGENDWANN ...
Deine IT
FORTSCHRITT?
BITTE SPÄTER NOCHMAL VERSUCHEN.
...und bei uns immer noch ein Ticket?!
Bitte warten ...
Same Process Since 2010
TICKET
PRÜFUNG
FREIGABE
ABSTIMMUNG
IMPLEMENTIERUNG
IRGENDWANN
IDEEN (ABGELEHNT)

WAS WILL ICH UND
WAS BRAUCHE ICH?

DEIN SKILL

TOOLS



Ideen & Text

Claude

ChatGPT

Recherche

perplexity

Websites & Präsentationen

Gamma

KI TOOLS
by Bob Seeger

BILDER

Magnific

Bilder aller Art

Avatar & Übersetzung

HeyGen

Untertitel

Captions

Schnitt & Effekte

CapCut

AI Videos & Lipsynch

fal

Videos

Suno

Musik & Songs

IIElevenLabs

Text to Speech

Audio

MONATLICHE KOSTEN MEINER KI TOOLS 150 Euro!

OFFICE

ChatGPT € 25

Claude € 18

Gamma € 8

BILDER

Magnific € 23

VIDEOS

€ 25

€ 13

€ 12

USE

HeyGen

Captions

CapCut

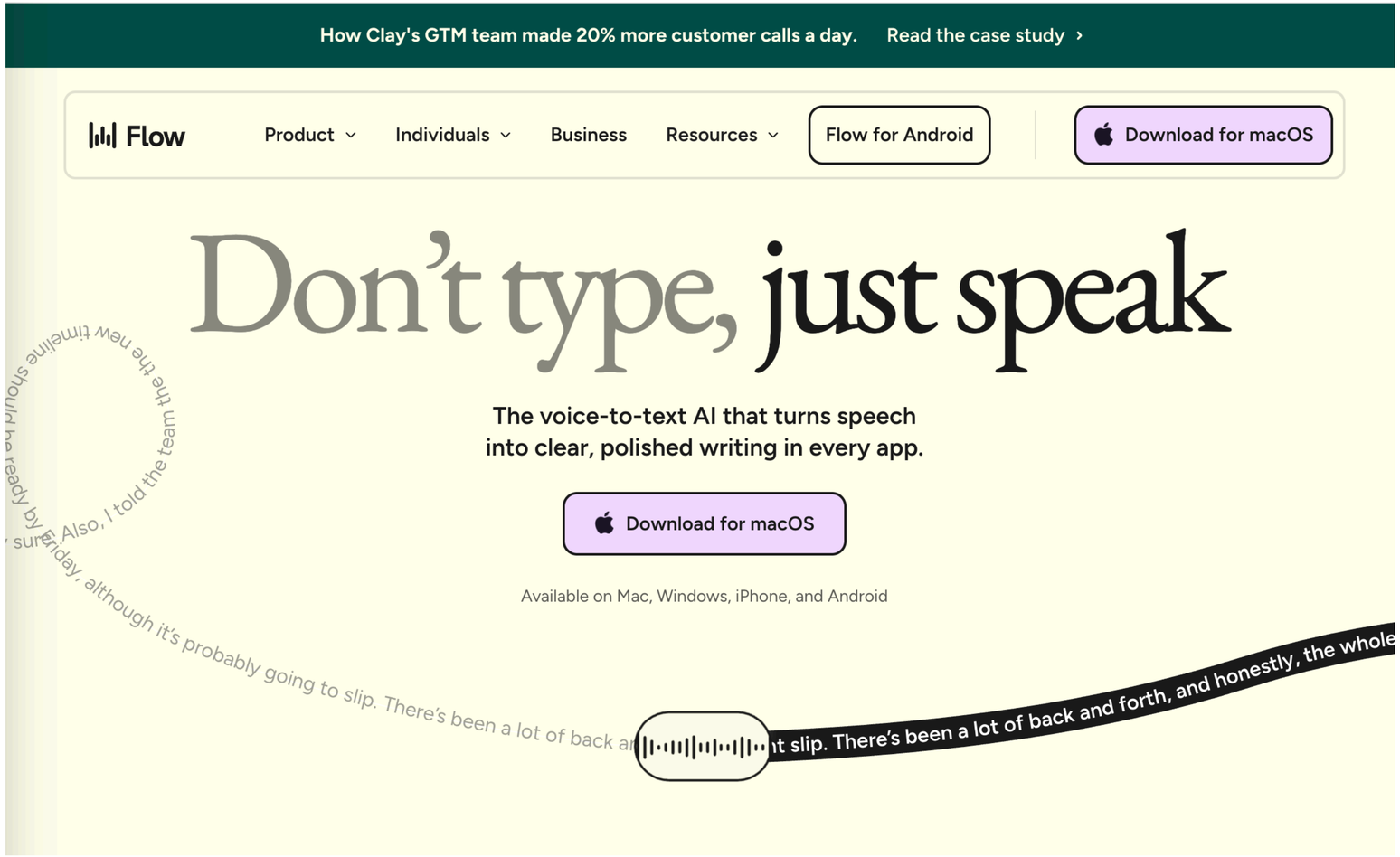
fal

AUDIO

Suno € 8

IIElevenLabs € 5

Flow


How Clay's GTM team made 20% more customer calls a day. Read the case study ›
Flow
Product
Individuals
Business
Resources
Flow for Android
Download for macOS
Don't type, just speak
The voice-to-text AI that turns speech into clear, polished writing in every app.
Download for macOS
Available on Mac, Windows, iPhone, and Android
the the new timeline should be ready by Friday, although it's probably going to slip. There's been a lot of back and forth, and honestly, the whole
t slip. There's been a lot of back and forth, and honestly, the whole

LEVEL

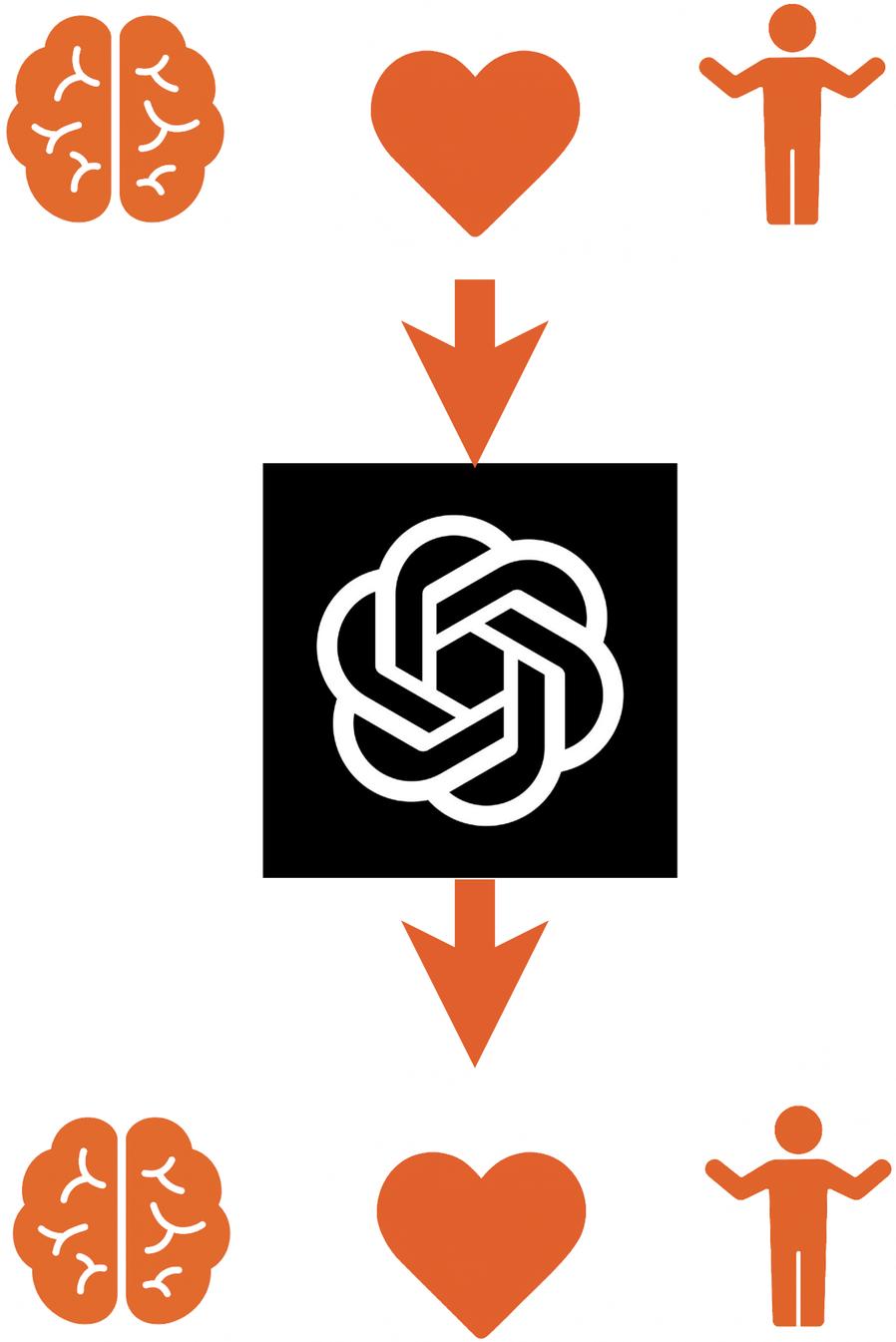
VERÄNDERN

AUTOMATISIEREN

MACHEN

FRAGEN

REIN-RAUS ist das Wichtigste





Rolle

Aufgabe

Context (=Info)

Ergebnis

RACE

UND?



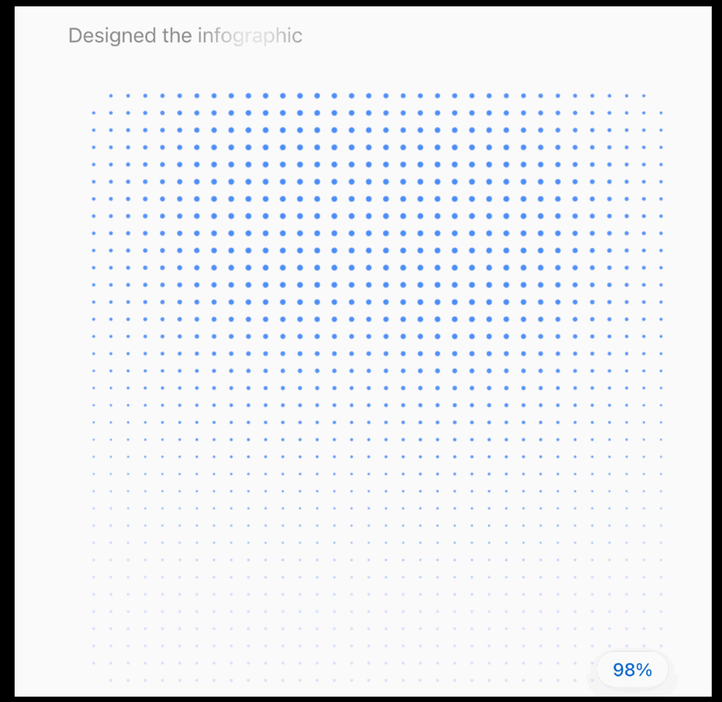
1) INFO GRAPHIK
2) VIDEO/ HELDEN EPOS
3) WEBSITE
4) SONG
5) BIKE-SPIEL
6) ÜBERSETZUNGEN

ChatGPT

Pixel-Bilder

Claude

Vector & HTML



Du bist der Chef-Design in diesem Projekts. Ich bin kein Designer aber treffe die endgültigen Entscheidungen, schreib bitte in einer verständlichen Sprache mit mir.

Die beigefügten Referenzbilder zeigen den Look, den ich mir vorstelle. Sehen Sie sich diese gemeinsam an und leiten Sie daraus das gemeinsame Designsystem ab.

Studiere die Referenz-Bilder. Identifiziere: die Farbpalette als 4–6 benannte Hex-Werte mit Funktionen (Hintergrund, Oberfläche, Textfarbe, Akzent, gedämpft); die Typografie für 2–3 Funktionen (Headline, Fließtext, Beschriftung) – falls eine Schriftart nicht frei verfügbar ist, nenne die am ehesten passende Google Font und erkläre, welche Kompromisse damit eingegangen werden; den Abstandsrhythmus, den Eckenradius, die Gestaltung von Rahmen und Schatten sowie die Dichte; die Layoutlogik; und charakteristische Elemente, die diesen Look wiedererkennbar macht.

Berichte in maximal 200 Wörtern, ohne Fachjargon. Erläutere bei jeder Wahl, worum es sich handelt und was sie für den Leser bewirkt („fast schwarzer Text auf warmem Cremeweiß – ruhig, liest sich wie gedruckt“). Weise auf alles hin, was du nur vermutest, anstatt es tatsächlich zu sehen.

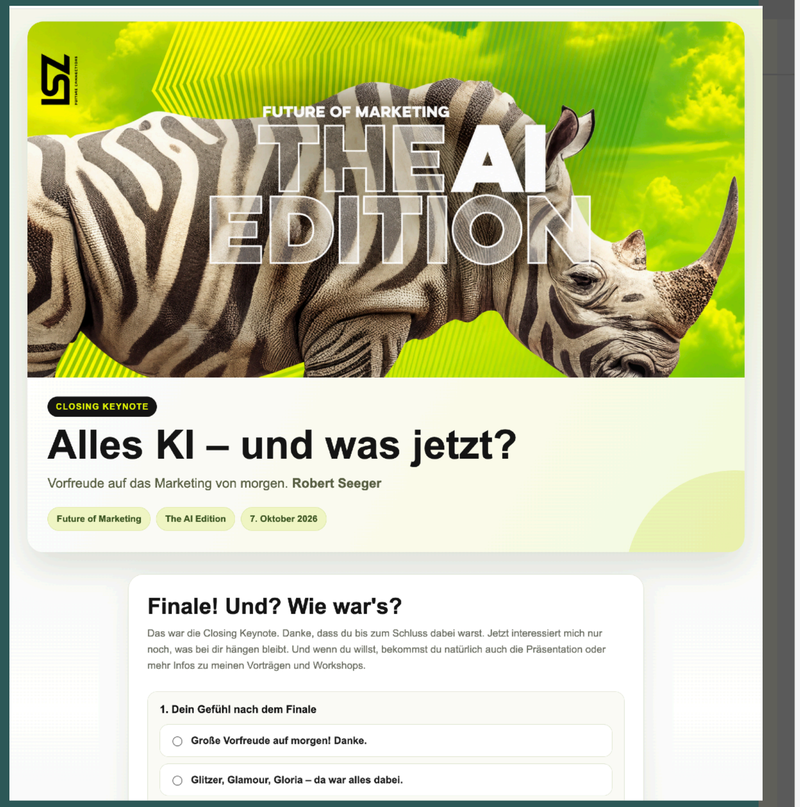
Wenn die Referenzen voneinander abweichen oder eine konkrete Entscheidung noch offen ist, frag mich. Nutze das Tool „AskUserQuestion“, maximal 2–4 Fragen, in einfacher Sprache formuliert und mit klar dargelegten Kompromissen. Frag mich nichts, was du anhand der Bilder selbst beantworten kannst.

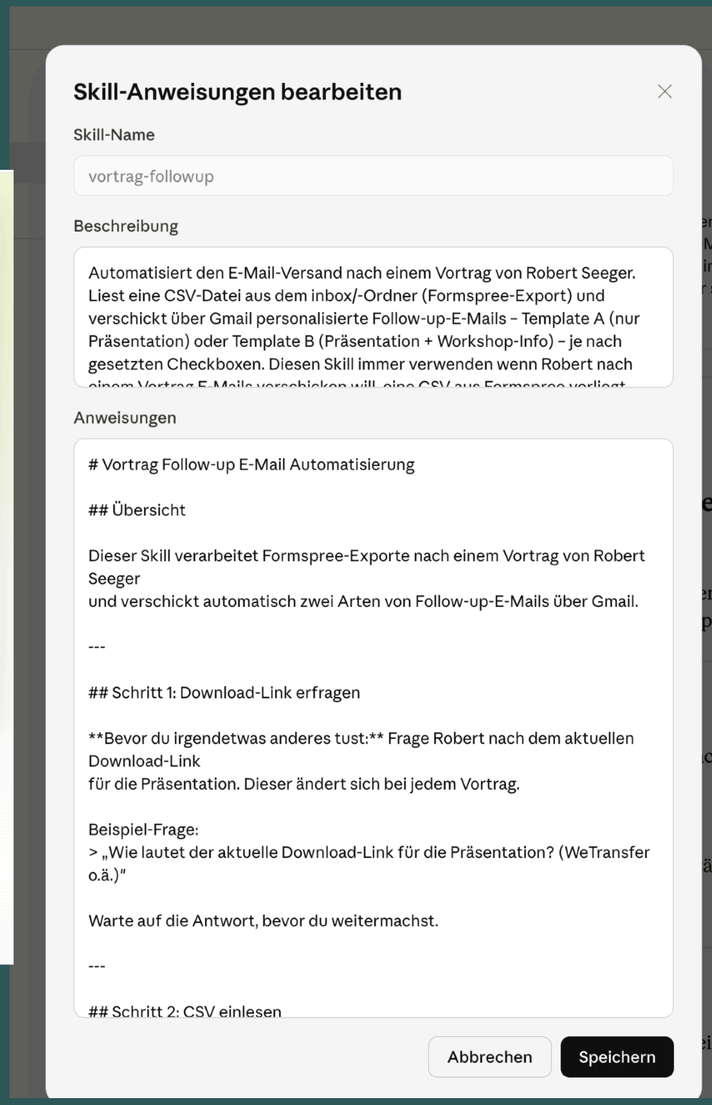
Schreibe dann die Datei „DESIGN_SYSTEM.md“: einen Block mit der CSS-Variablen „:root“, die Schriftgröße mit konkreten Werten und Schriftstärken, Werte für Abstände und Radien, den Link-Tag für Google Fonts, einen Absatz zur Layout-Logik, das Signatur-Element und eine kurze Liste mit dem Titel „Das tut dieses Design niemals“, in der die Dinge aufgeführt sind, die das Erscheinungsbild zerstören würden.

Erstelle „tokens-preview.html“ – eine Seite, auf der die Farbmuster, die Schriftgrößen-Skala und eine Beispielkarte zu sehen sind –, damit ich mir ein Bild vom System machen kann, bevor wir es einsetzen. Mach einen Screenshot davon, vergleiche ihn mit meinen Vorlagen und korrigiere eventuelle Abweichungen.

Entwirf vorerst noch nichts anderes. Die Übereinstimmung mit meinen Vorlagen hat hier Vorrang vor deinem eigenen Geschmack. Wenn du normalerweise eine gewagtere Wahl treffen würdest, vermerke dies am Ende als Option, anstatt sie zu verwenden.

POST VORTRAGS FUN





INSTANT LANDING PAGE

KOSTENLOSE BERATUNG · APOTHEKE ZUM GOLDENEN HIRSCH

Natürlich schön. Persönlich beraten.

Ihre Haut ist so individuell wie Sie. In unserer Naturkosmetik-Beratung finden wir gemeinsam heraus, was ihr wirklich guttut – mit Hautanalyse, ehrlicher Empfehlung und ganz ohne Verkaufsdruck.

Beratungstermin vereinbaren

IHRE BERATUNG

30 Minuten nur für Sie und Ihre Haut

In ruhiger Atmosphäre nehmen wir uns Zeit für Ihre Fragen: Was braucht meine Haut gerade? Welche Pflege passt zu meinem Alltag? Und welche Inhaltsstoffe sind für mich verträglich?

Persönliche Hautanalyse

Mit moderner Messung für präzise Ergebnisse



INSTANT HELDEN EPOS

cheap & dirty





BIKE SONG



BIKE GAME

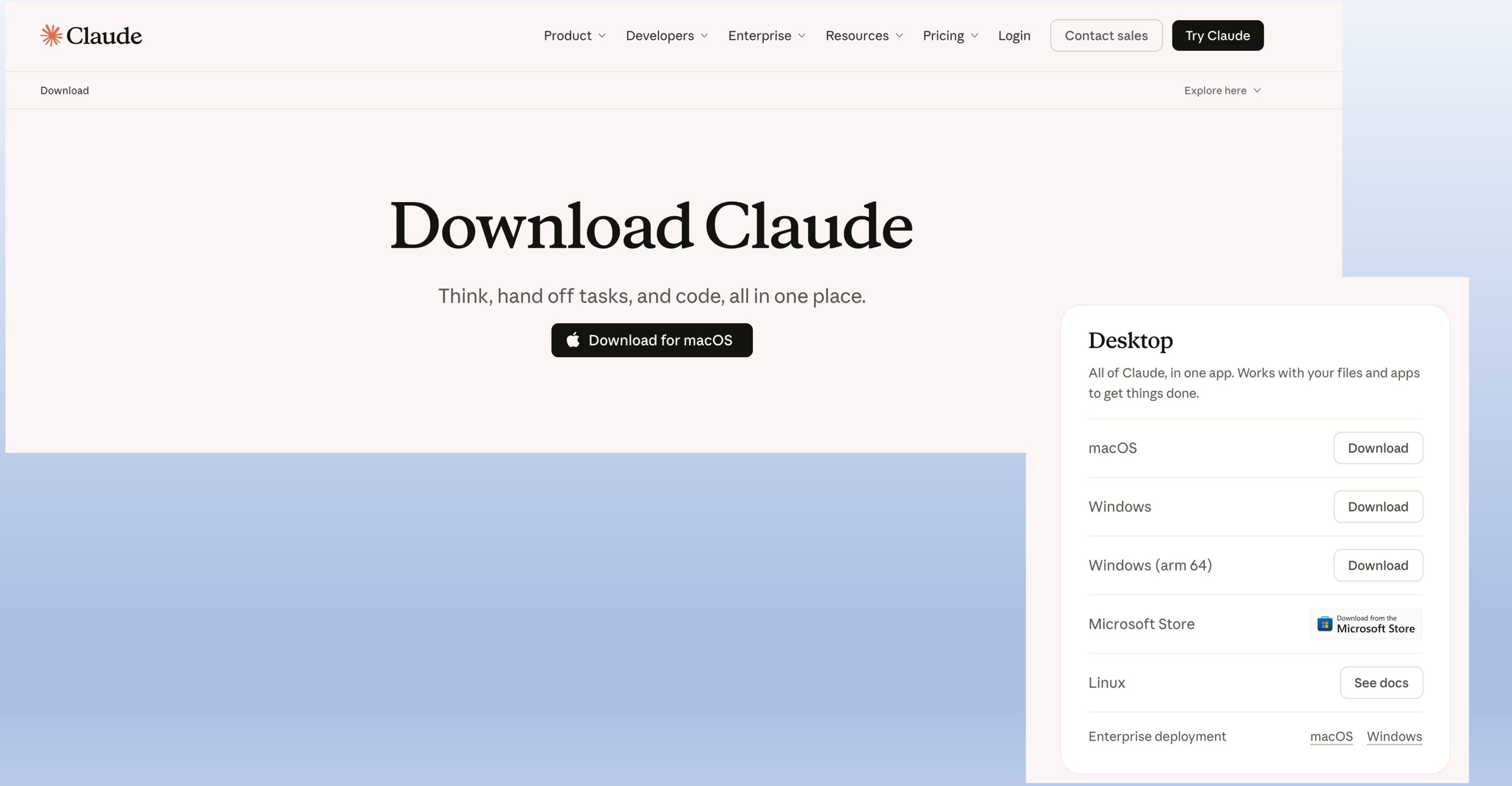


UND?



Claude Cowork

In 20 Minuten startklar


Claude
Product
Developers
Enterprise
Resources
Pricing
Login
Contact sales
Try Claude
Download
Explore here
Download Claude
Think, hand off tasks, and code, all in one place.
Download for macOS
Desktop
All of Claude, in one app. Works with your files and apps to get things done.
macOS
Download
Windows
Download
Windows (arm 64)
Download
Microsoft Store
Download from the Microsoft Store
Linux
See docs
Enterprise deployment
macOS
Windows

Was ist Claude Cowork?

Nicht nur chatten. Arbeiten lassen.

Chat = ONLINE

Fragen, Texte, Ideen.
Wie ein KI-Assistent.

Cowork = AUF DEINEM RECHNER

Greift auf Ordner zu.
Erstellt Dateien.
Automatisiert Aufgaben.

Code

Baut Websites, Tools
und kleine Anwendungen.

Merksatz: Beschreiben reicht und FRAGEN!
Claude macht daraus Arbeitsergebnisse.

Setup: 5 Minuten

1. App herunterladen
2. Pro oder Max buchen
3. Starten
4. Ordner auswählen
5. Modell wählen

Modell-Tipp

Opus: 5.5. = TOP

Start-Tipp

Eigenen Ordner anlegen:
„Claude Cowork“

Die BEISPIEL Ordnerstruktur

Ein Ordner ist das Herzstück.

Claude Cowork /

ABOUT ME

Dein Kontext.
Wird vor Aufgaben gelesen.

TEMPLATES

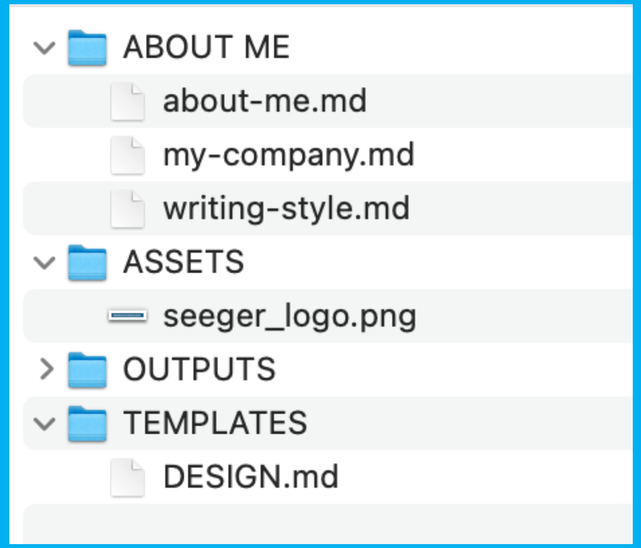
Vorlagen, die wiederverwendet werden. Plus dein Design

OUTPUTS

Hier landen die Ergebnisse.

ASSETS

Für Logos & Co



Regel: Kurz, klar, sauber benannt.

Die ERSTEN 3 Dateien

Kleiner Aufwand. Großer Effekt. Diese liest Claude IMMER

about-me.md

Wer du bist.
Wie du arbeitest.
Was gute Ergebnisse sind.

writing-style.md

Welche Wörter, Muster
und Formatierungen du nicht willst.

my-company.md

Ziele, Fokus, Strategie
und klare Neins.

Wichtig: zusammen kurz halten – lieber präzise als vollständig.

Prompt 1: about-me.md

Claude interviewt dich und schreibt die Datei.

PROMPT

Baue meine about-me.md Datei für meinen Cowork-Ordner.

Interviewe mich mit 20 Fragen, eine nach der anderen.

Fasse meine Antworten danach kompakt zusammen.

Speichere sie als about-me.md im Ordner ABOUT ME/.

Prompt 2: my-company.md

Damit Claude nicht generisch antwortet.

PROMPT

Erstelle jetzt meine my-company.md Datei.

Stelle mir 6–8 Fragen zu meinen Zielen, meiner Strategie und meinem aktuellen Fokus.

Halte die Datei unter 3.000 Zeichen.

Speichere als my-company.md in ABOUT ME/.

Prompt 3: writing-style.md

Claude interviewt dich und schreibt die Datei.

PROMPT

Baue meine writing-style.md Datei für meinen Cowork-Ordner. Mit dem Ziel, dass du so schreiben lernst wie ich.

Interviewe mich mit 20 Fragen, eine nach der anderen. Fordere Text Beispiele und Stilproben von mir.

Fasse meine Antworten danach kompakt zusammen und mach daraus meinen Schreibstil.

Speichere sie als writing-style.md im Ordner ABOUT ME/.

Prompt 4: design.md

Hier definierst du DEIN Design

Bitte hilf mir konkret, das DESIGN.md zu befüllen. Ich bin eine ganz kleine Agentur und habe nicht sehr viele Design-Elemente.

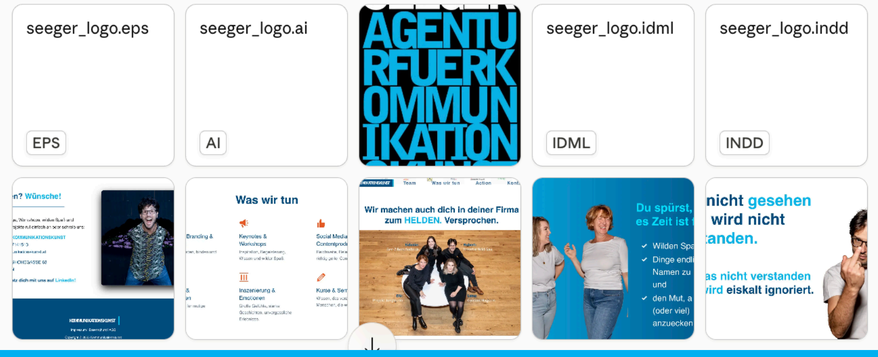
Ich helfe dir das gern aufbauen! Damit die Datei wirklich zu dir passt, brauche ich ein paar Infos:

F: Hast du ein Logo oder bestehende Materialien (Website, Visitenkarte, Broschüre), aus denen Farben und Schriften erkennbar sind?
A: Ja, ich kann etwas hochladen

F: Was produzierst du hauptsächlich mit Cowork? (Wähle alle zutreffenden aus)
A: Social Media Content, Präsentationen

F: Wie würdest du den Stil deiner Agentur beschreiben?
A: Frech, kreativ und mutig.

Super! Dann lad doch einfach dein Logo oder eine Vorlage hoch — ein Screenshot deiner Website, eine Visitenkarte als Foto, oder direkt die Logo-Datei. Ich analysiere dann die Farben, Schriften und den Stil und baue die DESIGN.md daraus zusammen.



Global Instructions

In Einstellungen/ Claude Cowork

Anweisungen hier gelten für alle Cowork-Sitzungen. Nutze dies für Präferenzen, Konventionen oder Kontext, den Claude immer kennen sollte.

```
Vor jeder neuen Aufgabe lies alle Dateien in ABOUT ME/
Bevor du visuelle Inhalte, Dokumente oder Präsentationen erstellst, lies immer zuerst Templates/DESIGN.md für
Farben, Schriften und Layout-Vorgaben.
Lies OUTPUTS/ und TEMPLATES/ nur auf expliziten Verweis. Speichere Ergebnisse in OUTPUTS/ (Unterordner). Bei
unklarem Auftrag: Frage nach, bevor du startest.
```

Abbrechen | Speichern

Credits sparen

Einfacher arbeiten. Weniger verbrauchen.

Neu starten

Lange Chats werden teuer.
Lieber neu starten.

Bündeln

Mehrere Aufgaben in
einen guten Prompt packen.

Kurz halten

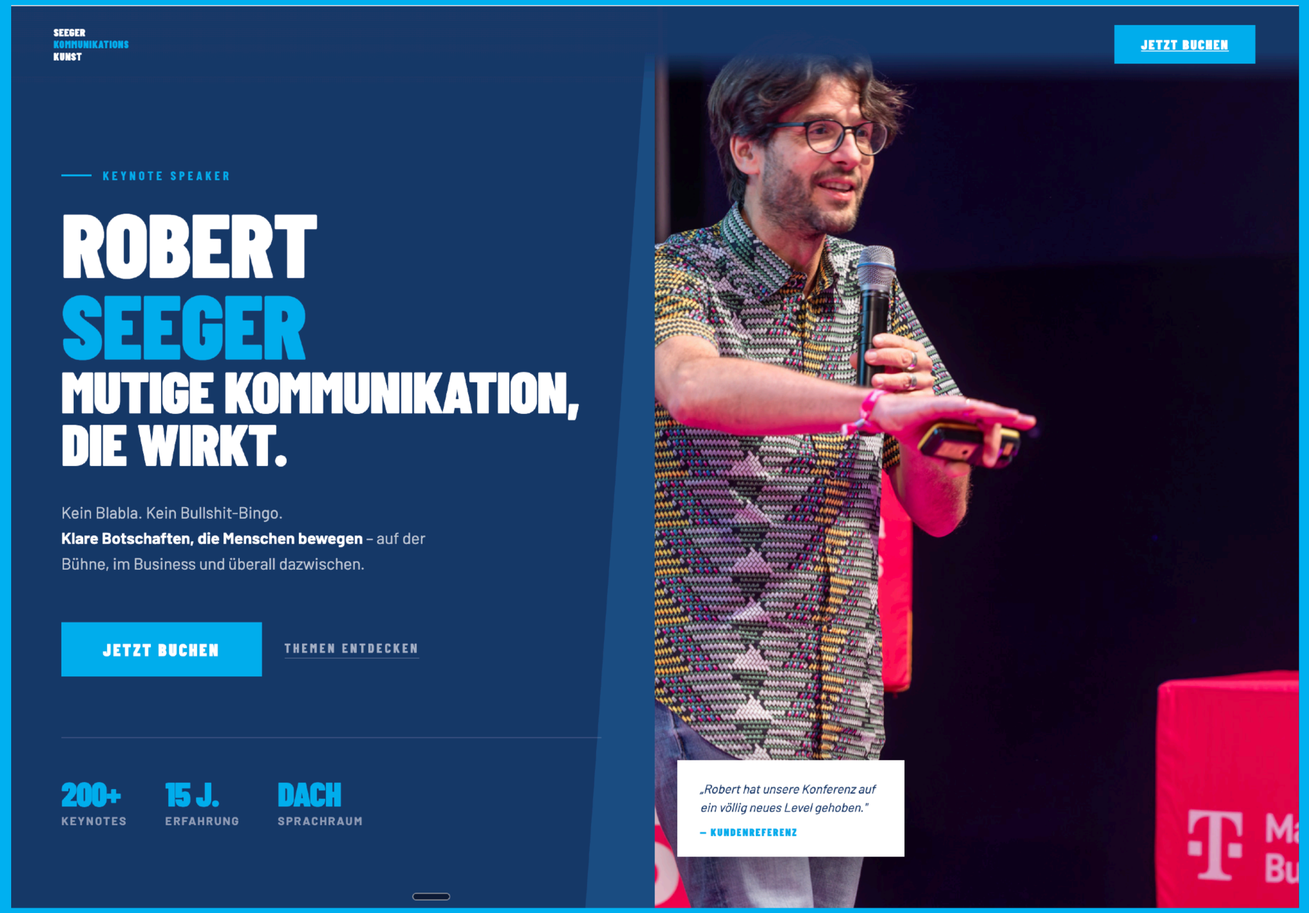
ABOUT ME nicht aufblasen.

Zusammenfassen

Nach 20 Nachrichten: Summary, neuer Chat.

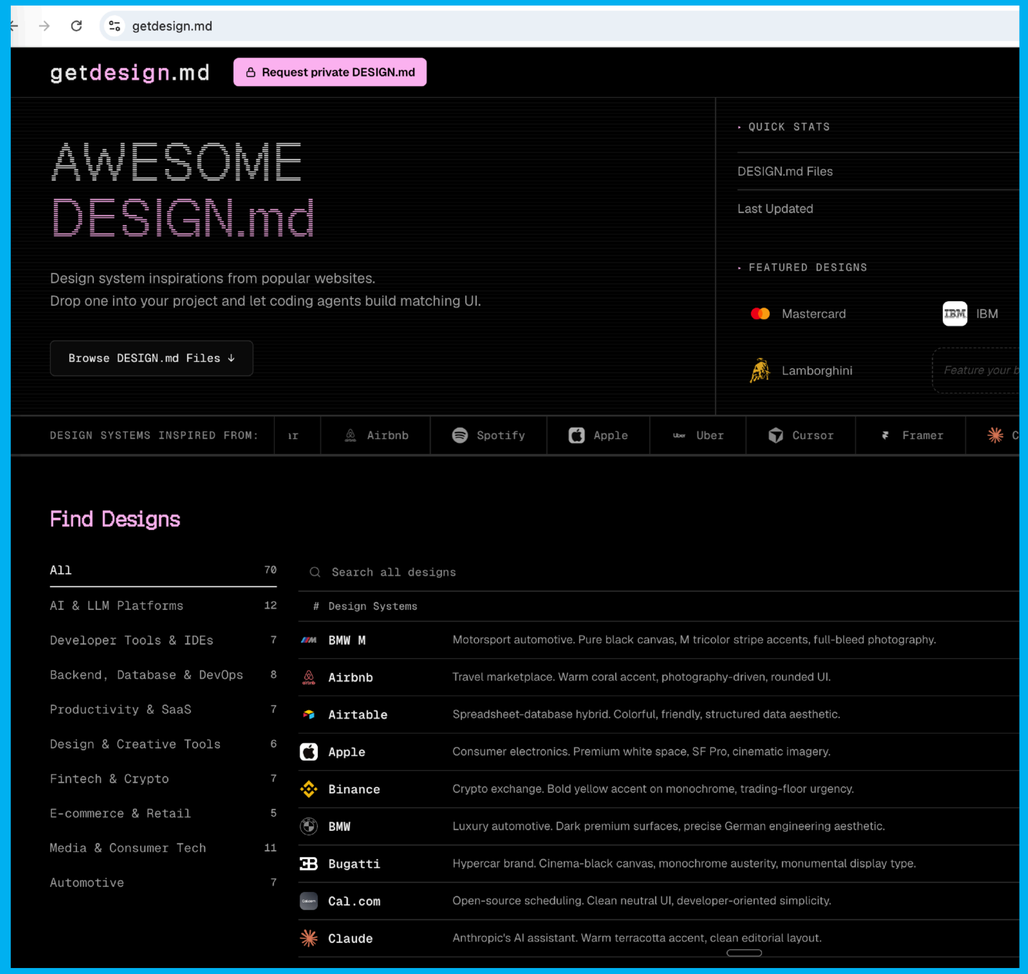
Claude.ai/design

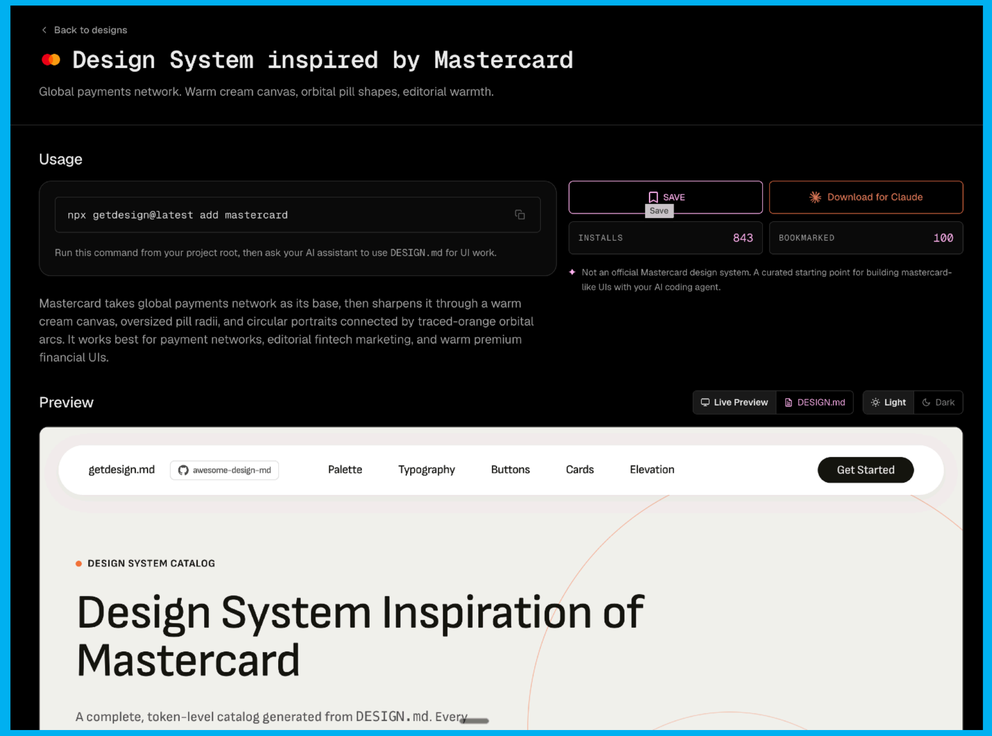
GANZ NEU





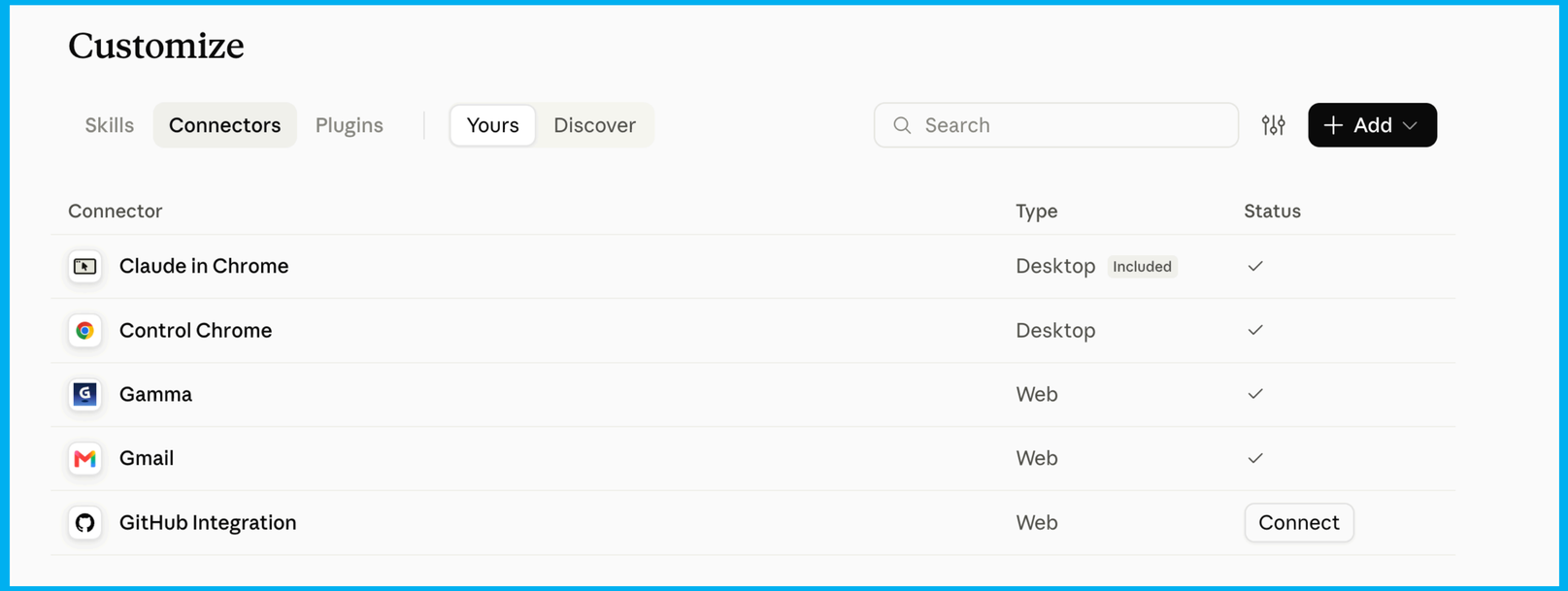
https://getdesign.md/





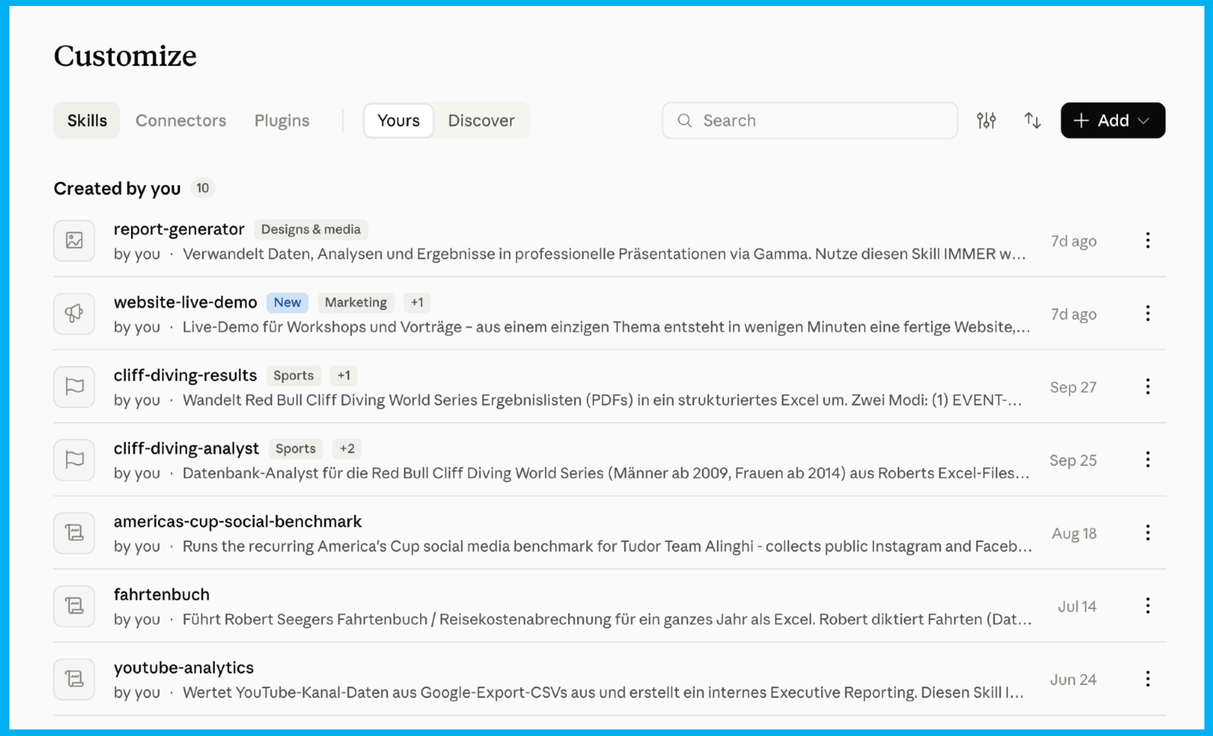
KONNEKTOREN

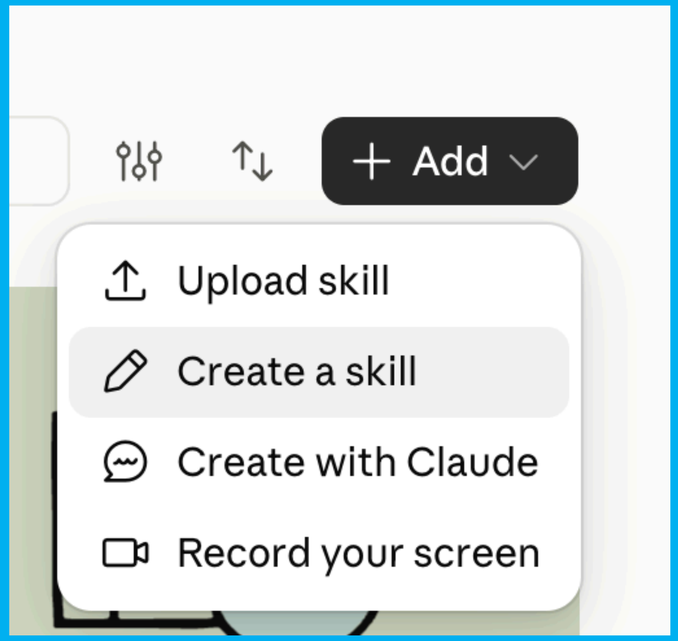
Sind verbunden Tools/ Programme



SKILLS

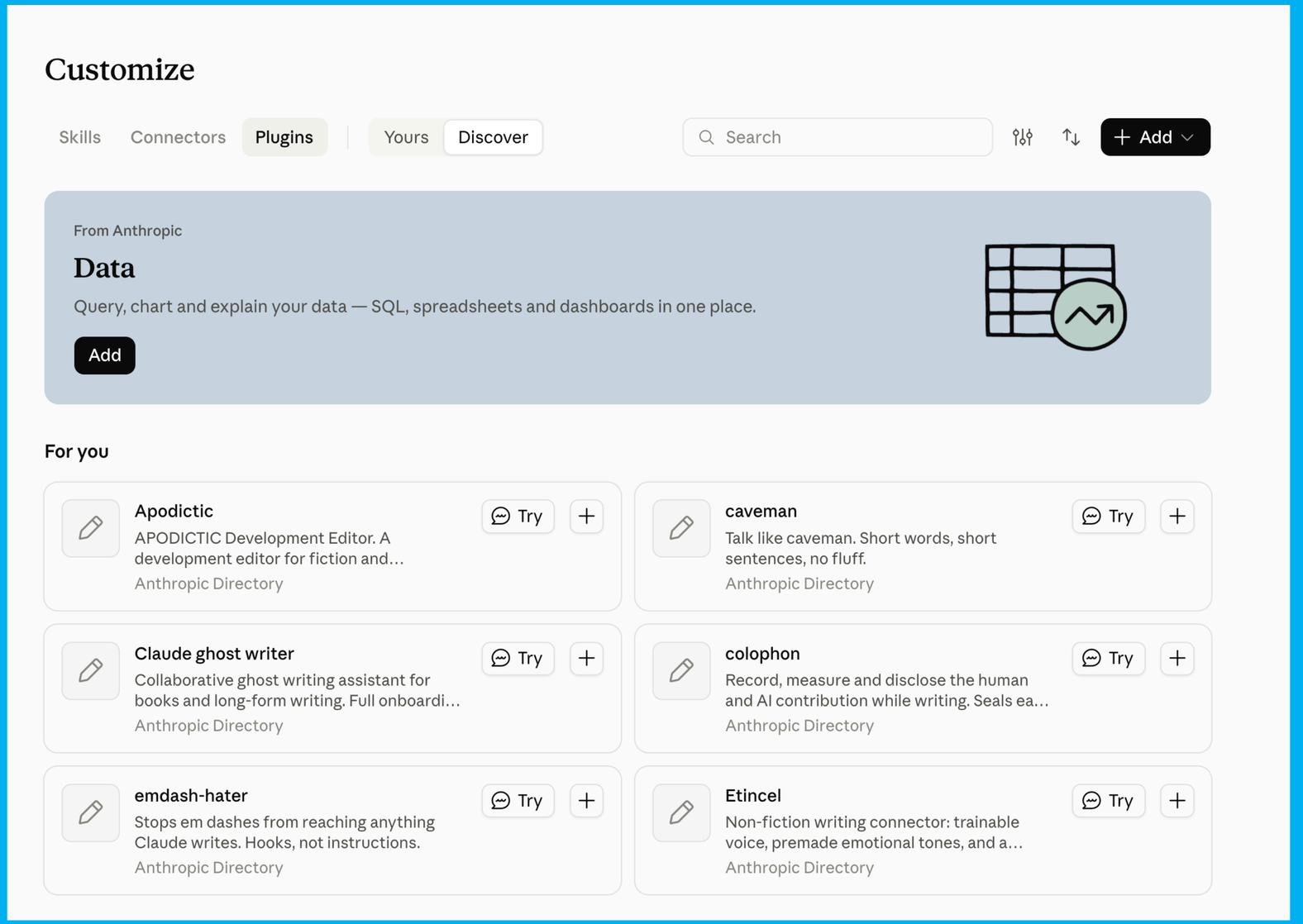
Skills sind gespeicherte Prozesse/ Workflows & Anweisungen = DAS WICHTIGSTE





PLUGIN

Sammlung von Skills & Agenten



UND?



KI
&
MENSCH
=
ERFOLG





UND?




DANKE!