

Pfotenschritte – Infos zum Testen

Oct 21, 2026 · @Dajana Mack

Pfotenschritte ist eine Haushalts-App für Menschen, denen es schwerfällt, Aufgaben anzufangen. Sie schlägt jeden Tag genau eine kleine Aufgabe vor, die meist nur 5 oder 10 Minuten dauert. Ein kleines Tier begleitet dabei und wächst mit jedem geschafften Tag.

Neu seit dem 11. Oktober

- **21.10.:** „Abmelden“ steht jetzt direkt neben „≡ Menü“ (in Kinder-Profilen nicht) · einen Lizenz-Code lösen Sie direkt in der App ein: ≡ → Konto
- **20.10.:** Menü neu sortiert: Aufgaben, Mein Profil, Kinder-Profile, Darstellung & Töne, Mein Fortschritt, Konto · **Pause machen** (≡ → Aufgaben, bis 60 Tage, z. B. Urlaub): Serie und Rettungspfoten bleiben, feste Aufgaben warten · feste Aufgaben „alle paar Wochen“ rücken nach, wenn man sie später erledigt · KI für ein Kind erlauben die Eltern jetzt zusammen mit ihrer eigenen Einwilligung · neue Tiere: Mauritius, das Lama, und Hamish, das Hochlandrind; Delfin und Einhorn sind niedlicher
- **19.10.:** Konto im Menü (≡ → Konto): Passwort ändern, KI-Erlaubnis zurücknehmen, auf allen Geräten abmelden, Konto löschen · Begrüßungs-Mail nach der Anmeldung · Erwachsene können Aufgaben bis 15 Minuten wählen
- **14.10.:** Registrieren und Einloggen direkt auf pfotenschritte.wegbegleiter.app, im Look der App; nach dem Einloggen geht es sofort in die App

Was ist Pfotenschritte?

Der Leitsatz der App: „Ein kleiner Schritt pro Tag. Mehr nicht.“ Es gibt keine To-do-Listen, keinen Druck und keine Strafen. Wer einen Tag verpasst, wird nicht ermahnt. Das Tier ist nie traurig und verschwindet nie.

Die App eignet sich für Jugendliche ab 16 und Erwachsene. Kinder und jüngere Jugendliche können sie über das Konto ihrer Eltern nutzen, mit eigenen, kindgerechten Aufgaben.

So geht's los

1. pfotenschritte.wegbegleiter.app öffnen und auf „Konto erstellen“ tippen: E-Mail-Adresse und Passwort eingeben und bestätigen, dass Sie mindestens 16 Jahre alt sind.
2. Die Bestätigungs-Mail öffnen und auf den Link klicken. Er gilt 24 Stunden.

3. Ohne Freischaltung macht die KI bis zu 2 Vorschläge am Tag, danach kommen die Aufgaben aus der eingebauten Ideen-Liste. Für mehr KI-Vorschläge mir kurz schreiben, mit welcher E-Mail-Adresse Sie sich registriert haben: direkt (die E-Mail-Adresse steht im Impressum auf selbstgemackt.de), über die Person, die Sie zum Test eingeladen hat, oder über das Kontaktformular auf selbstgemackt.de (Thema „KI-Funktionen testen“). Ich schalte sie dann für Sie frei.
4. Auf pfotenschritte.wegbegleiter.app auf „**Einloggen**“ tippen. Danach öffnet sich die App direkt.
5. Beim ersten Start fragt die App, für wen die Aufgaben sind: Erwachsene, junge Erwachsene oder Jugendliche ab 16. Erwachsene können hier auch Kinder unter 16 dazunehmen. Danach folgen kurze Fragen zu Garten und Haustier und ein Fragebogen, was regelmäßig anfällt, z. B. Wäsche oder Müll. Alles wird nur angetippt. Wer Kinder dazunimmt, legt sie dabei gleich an und beantwortet für jedes Kind direkt den Fragebogen zu seinen festen Aufgaben.
6. Ein Tierbaby aussuchen. Jedes Tier hat schon einen eigenen Namen, zum Beispiel heißt der Hund Bruno.
7. Unter „Heute“ auf „**Aufgabe holen**“ tippen (gleich unter dem Tier) und die Aufgabe Schritt für Schritt abhaken. Energie, Zeit und Bereich lassen sich über „ändern“ einstellen.

Tipp fürs Handy: In Safari über „Teilen“ und „Zum Home-Bildschirm“ bekommt die App ein eigenes Symbol wie eine normale App.

Unpassende Aufgabe? Bitte melden

Das hilft mir beim Testen am meisten: Jede Meldung zeigt mir eine Aufgabe, die nicht passt. Ich kann sie dann für alle sperren.

Andere Aufgabe (noch 2x)

Was stimmt nicht?

Fehler gehen ohne Namen an uns, „Habe ich nicht“ bleibt bei dir. Die Aufgabe kommt danach nicht mehr.

Nicht altersgerecht

Gefährlich

Unverständlich oder unlogisch

Rechtschreibung oder Grammatik

Passt nicht zu uns

Habe ich nicht

Auch wenn die Schritte nicht zur Überschrift passen oder inhaltlich keinen Sinn ergeben.

Melden
Abbrechen

1. Unter der Aufgabe auf „ **Aufgabe melden oder ausschließen**“ tippen.
2. Einen oder mehrere Gründe antippen. Freien Text gibt es nicht.
3. Auf „**Melden**“ tippen. Die Aufgabe verschwindet sofort aus Ihrem Profil, und es kommt gleich eine andere. Das zählt nicht als „Andere Aufgabe“.

Wenn Sie zum allerersten Mal auf „Andere Aufgabe“ tippen, erscheint einmal der Hinweis „Kurz bevor du wechselst“. Dort können Sie melden oder einfach wechseln. Danach kommt er nie wieder.

Die Gründe wirken unterschiedlich:

- **Nicht altersgerecht, Gefährlich, Unverständlich oder unlogisch, Rechtschreibung oder Grammatik, Passt nicht zu uns:** Die Meldung geht ohne Namen an mich. Ich sehe nur die Aufgabe, die Altersgruppe und den Grund. „Unverständlich oder unlogisch“ passt auch, wenn die Schritte nicht zur Überschrift passen oder inhaltlich keinen Sinn ergeben.
- **Habe ich nicht** (z. B. keine Badewanne): Sie tippen an, was fehlt, oder tragen ein Wort ein. Das bleibt in Ihrem Profil, an mich geht nichts. Aufgaben mit diesem Ding kommen nicht mehr.

Was die App kann

Funktion	Kurz gesagt
Eine Aufgabe pro Tag	Meist 5 oder 10 Minuten (Erwachsene bis 15), in kleine Schritte zerlegt. Energie und Raum sind wählbar.
Feste Aufgaben	Wäsche, Müll und Co. plant die App nach einem kurzen Fragebogen ein.
Eigene Aufgaben	Bis zu 30 eigene Aufgaben, ab und zu als Vorschlag oder an festen Tagen. Bei Kindern nur mit Eltern-PIN.
Schon erledigt? Eintragen	Selbst Erledigtes für heute nachtragen. Zählt wie eine Aufgabe.
Bonus-Aufgaben	Bis zu 3 Aufgaben am Tag, jede bringt einen Stern.
Serie und Rettungspfoten	Zählt die Tage in Folge. Jede Bonus-Aufgabe bringt eine Rettungspfote für einen verpassten Tag.
Tier-Begleiter	Wächst mit jedem geschafften Tag und ist nach 14 Tagen groß (Kinder 10, Kleinkinder 7 Tage). Man sieht, wie es wächst, und jedes Tier bewegt sich auf seine Art. Es schläft höchstens, traurig ist es nie.
Wochenaufgabe	Freiwillige Einladung, z. B. jemandem „Danke“ sagen.
Pause machen	Bis zu 60 Tage, z. B. im Urlaub. Serie und Rettungspfoten bleiben, feste Aufgaben warten.
Kinder-Profile	Bis zu 6 Kinder pro Eltern-Konto, geschützt mit Eltern-PIN. Die festen Aufgaben richten Eltern gleich beim Anlegen ein, ändern später über „  Feste Aufgaben“.

Außerdem: „Andere Aufgabe“ (2× am Tag), keine Wiederholung derselben Aufgabe innerhalb von 7 Tagen, „Für heute fertig“, Zurücknehmen, Töne, Übersicht „Geschafft“, Teilen ohne Aufgabentitel, heller und dunkler Modus, Sicherung als Datei.

So sieht die App aus

Die Bilder zeigen die App auf dem Handy, mit Beispieldaten.

Heute	Die Tagesaufgabe	Geschafft
Abmelden Menü Pfortenschritte Ein kleiner Schritt pro Tag. Mehr nicht. Heute Geschafft Tiere & Erfolge Bruno · fast groß 11 Tage in Folge heute Rettungs- pfoten Was geht heute? Aufgabe holen mittel · 5 Min. · Egal ändern Schon etwas erledigt? Eintragen Diese Woche Gut für dich sorgen Versuche diese Woche, dir Zeit für etwas zu nehmen, das dir Freude macht.	Küche · 2 Min. Die Spüle trocken wischen 1 Ein trockenes Geschirrtuch holen 2 Einmal rund um die Spüle wischen 3 Den Wasserhahn kurz trocken reiben Fang einfach mit dem ersten Schritt an. Der Rest kommt dann oft von allein. Ich fang jetzt an ✓ Geschafft Andere Aufgabe (noch 2x) Aufgabe melden oder ausschließen	Alle Apps Offline-Modus · KI mit Abo Impressum Datenschutz Menü Pfortenschritte Ein kleiner Schritt pro Tag. Mehr nicht. Heute Geschafft Tiere & Erfolge 9 aktuelle Serie 9 längste Serie 0 Tiere großgezogen Diese Woche Dieser Monat Gesamt 8 Aufgaben 25 Min. Zeit 6 aktive Tage 5 Aufgaben mehr als letzte Woche! Zusammenfassung teilen Oktober 2026 Mo Di Mi Do Fr Sa So 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 geschafft · pro Aufgabe · Rettungspfote
Oben „Abmelden“ und „Menü“, dann Tier und Serie, gleich darunter „Aufgabe holen“ – alles auf dem ersten Bildschirm. Die Wochenaufgabe steht unten.	In kleine Schritte zerlegt. Darunter: melden, wenn etwas nicht passt.	Zahlen, Kalender und Räume, nur mit positiven Vergleichen.

Tiere & Erfolge	Dunkler Modus
 Bruno (Hund) · fast groß Wedelt mit dem ganzen Körper vor Freude. Noch 5 Tage, dann ist Bruno groß.	 Pfortenschritte Ein kleiner Schritt pro Tag. Mehr nicht. Heute Geschafft Tiere & Erfolge Bruno · fast groß 11 Tage in Folge heute Rettungs-pfoten Was geht heute? Aufgabe holen mittel · 5 Min. · Egal ändern Schon etwas erledigt? Eintragen Diese Woche Gut für dich sorgen Versuche diese Woche, jeden Morgen etwas zu frühstücken. Schon ein Brot oder eine Banane zählt.
Das eigene Tier und wie lange es noch bis zum Großwerden dauert.	Im Menü unter „Darstellung“ einstellbar.

Eigene Aufgaben	Wie oft?
★ Eigene Aufgaben Aufgaben, die nur bei dir anfallen – zum Beispiel „Die Blumen gießen“. Sie bleiben in deinem Spielstand und gehen nicht an die KI. Die Blumen gießen · Wohnzimmer & Flur · ab und zu Ändern Löschen Das Katzenklo sauber machen · Bad · Di, Fr, jede Woche Ändern Löschen Den Kühlschrank auswischen · Küche · So, alle 2 Wochen Ändern Löschen + Neue Aufgabe	Wie oft? Ab und zu vorschlagen An festen Tagen Dann kommt sie an diesen Tagen statt der Tagesaufgabe – wie die festen Aufgaben. Mo Di Mi Do Fr Sa So Jede Woche Alle 2 Wochen Alle 4 Wochen
Im Menü (≡) anlegen, ändern oder löschen. Die Texte gehen nie an die KI.	Ab und zu als Vorschlag oder an festen Tagen statt der Tagesaufgabe.

So wächst das Tier: Babys haben einen großen Kopf und Kulleraugen, manche eine eigene Baby-Form. Wer das Tier antippt, sieht, wie es sich auf seine Art freut. Bei einer neuen Stufe verwandelt es sich auf der Belohnungskarte.



Zeiten für Erwachsene. Bei Kindern ist das Tier nach 10 Tagen groß, bei Kleinkindern nach 7.

Wie die KI funktioniert

Die KI denkt sich nur die Tagesaufgabe aus. Sie bekommt dazu einen kurzen Zettel mit allgemeinen Angaben, aber nichts darüber, wer Sie sind.

Man kann sich das wie eine Bestellung vorstellen: Die App schreibt einen Auftrag wie „Eine Haushaltsaufgabe für eine erwachsene Person, höchstens 10 Minuten, Herbst, wenig Energie, Küche“. Dieser Auftrag geht über meinen Server an den KI-Dienst Claude

der Firma Anthropic. Die KI schickt einen Vorschlag mit Titel und Schritten zurück. Die App prüft ihn streng. Passt er nicht, nimmt sie stattdessen eine Aufgabe aus ihrer eigenen Liste mit über 120 Ideen.

Das steht auf dem Zettel:

- die Altersgruppe (z. B. „Kind“ oder „Erwachsene“)
- Jahreszeit und Monat
- die gewählte Energie und den gewählten Raum
- ob es einen Garten oder Balkon gibt
- die Titel der letzten Aufgaben, damit sich nichts wiederholt
- was es bei Ihnen nicht gibt (unter „Habe ich nicht“, z. B. „Badewanne“)

Das steht nicht auf dem Zettel: Name, E-Mail-Adresse, Konto, Spitznamen der Kinder, Wohnort oder Gerät.

Weitere wichtige Punkte:

- Mehr als 2 KI-Vorschläge am Tag gibt es, wenn ich sie für Ihr Konto freigeschaltet habe. Vor dem ersten KI-Vorschlag fragt die App einmal um Erlaubnis. Diese Erlaubnis gilt nur für Pfortenschritte. Zurücknehmen können Sie sie jederzeit unter ☰ → Konto oder in der Übersicht auf [wegbegleiter.app](#). Wer Nein sagt, nutzt die App ganz normal mit der eigenen Ideen-Liste.
- Bei Kindern gibt es KI-Vorschläge nur, wenn die Eltern das erlauben.
- Vorschläge von der KI tragen einen Hinweis, dass sie automatisch erstellt wurden.
- Eigene Aufgaben (Titel und Schritte) gehen nie an die KI. An die KI gehen nur die kurzen Wörter bei „Habe ich nicht“, und dort sind nur Buchstaben erlaubt, höchstens 30 Zeichen. Bitte dort nichts Persönliches eintragen.

Datenschutz: Was wohin geht

Persönliche Daten wie Name oder E-Mail-Adresse werden nicht an die KI oder andere Dienste verschickt. Die Ausnahme sind E-Mails an Sie (Bestätigung, Begrüßung, Link für eine neue Eltern-PIN): Dafür geht Ihre Adresse an den Mail-Dienst Resend. Damit alles auf mehreren Geräten klappt, speichere ich den Fortschritt auf meinem eigenen Server in Frankfurt.

Was	Wohin	Wann
KI-Auftrag, ohne Name und E-Mail	Anthropic (USA)	Nur mit Ihrer Einwilligung
Fortschritt und eigene Aufgaben, Eltern-PIN verschlüsselt	Mein Server in Frankfurt	Automatisch, im Menü abschaltbar

Was	Wohin	Wann
Gemeldete Aufgabe, ohne Konto	Mein Server in Frankfurt	Nur beim Melden
E-Mails an Sie (Bestätigung, Begrüßung, neue Eltern-PIN)	Ihre E-Mail (über Resend)	Bei der Anmeldung und bei „PIN vergessen?“
Bild Ihrer Serie	An wen Sie möchten	Nur beim Teilen

Bitte für Kinder nur einen Spitznamen eintragen, keinen vollen Namen. Wenn Sie die App mit betreuten Kindern nutzen, brauchen Sie die Einwilligung der Sorgeberechtigten. Mehr steht in der Datenschutzerklärung, verlinkt oben in der App.

Worauf Sie beim Testen achten können

Am meisten hilft mir, wenn Sie die App eine Woche lang an mehreren Tagen nutzen. Diese Fragen können Sie dabei im Kopf behalten:

- ☐ Ist die Aufgabe so klein, dass man wirklich anfängt?
- ☐ Sind die Schritte verständlich und passen sie zum Alter?
- ☐ Gab es eine Aufgabe, die gefährlich, unpassend oder seltsam formuliert war? Dann bitte über „Aufgabe melden“ melden.
- ☐ Motivieren Tier, Sterne und Serie, ohne Druck zu machen?
- ☐ Sieht man, wie das Tier wächst? Passen die Bewegungen zum Tier, auch beim Antippen?
- ☐ Ist alles gut lesbar, auch auf dem Handy und im hellen und dunklen Modus?
- ☐ Bei Kindern: Klappen Profil-Auswahl, Bild-Code und Eltern-PIN?
- ☐ Klappen eigene Aufgaben und „Schon etwas erledigt? Eintragen“?
- ☐ Findet man sich im neuen Menü zurecht? Klappen „Pause machen“ und „Abmelden“?
- ☐ Kommen Aufgaben zu oft oder zu ähnlich wieder?
- ☐ Was hat gefehlt oder gestört?

Rückmeldung bitte direkt an mich, an die Person, über die Sie zum Test gekommen sind, oder über das Kontaktformular auf selbstgemackt.de.

Sie können mir auch eine E-Mail schreiben. Meine E-Mail-Adresse steht im [Impressum von selbstgemackt.de](#). Hier im Dokument nenne ich sie bewusst nicht, um Spam zu vermeiden.