

# Zwischen Entlastung und Belastung – Künstliche Intelligenz und die mentale Gesundheit von Beschäftigten

Dr. Nadine Seiferling

Netzwerk BGM Rhein-Neckar

12.11.2025





→ „KI steht für Künstliche Intelligenz und ist ein Teilbereich der Informatik, der darauf abzielt, menschliche kognitive Fähigkeiten wie Lernen, Problemlösung und Entscheidungsfindung in Maschinen zu simulieren. Dies geschieht, indem Systeme aus großen Datenmengen Muster erkennen und daraus lernen, um Aufgaben zu erfüllen und eigenständig zu agieren.“

→ Google-Suche (  Übersicht mit KI )

# Wie Technologien den Arbeitsalltag verändern



117

Durchschnittlich empfangene E-Mails pro MA und Arbeitstag



2min

Durchschnittliche Zeit zw. Unterbrechungen (Meetings, E-Mails, Nachrichten während Kernarbeitszeit)



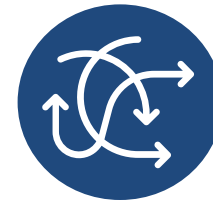
57%

Anteil der Meetings, die ad hoc stattfinden (ohne Kalendereintrag)



153

Durchschnittlich empfangene Teams-Nachrichten pro Arbeitstag



1/2

Der Beschäftigten (Mitarbeitende 48%; Führungskräfte 52%) beschreiben ihre Arbeit als chaotisch und fragmentiert

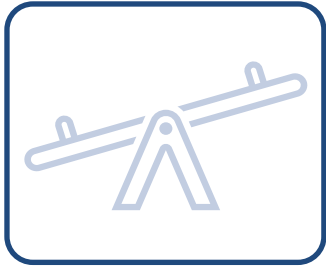


Quelle <https://pixabay.com/de/illustrations/digitalisierung-hintergrund-1599552/>

Technology is neither good nor bad.  
Nor is it neutral.

Melvin Kranzberg (1917 – 1995)

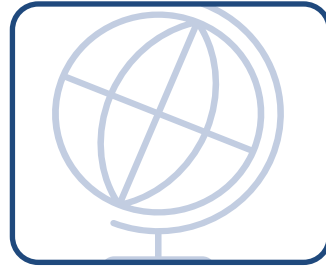
→ Chance und Herausforderung



## Entlastung und Unterstützung

KI kann  
Routineaufgaben  
übernehmen und  
Mitarbeitende so  
entlasten.

GPM, 2024; <https://www.gpm-ipma.de/ueber-die-gpm/blog/internationale-studie-zeigt-ki-revolutioniert-das-projektmanagement>



## KI-Vertrauen variiert international

MA in  
Deutschland  
weisen besonders  
hohes KI-  
Vertrauen auf (→  
Vernachlässigen  
von Überprüfung)

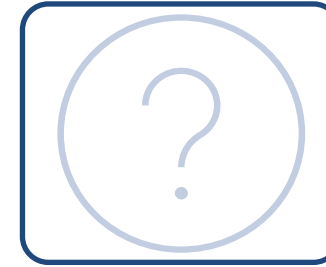
EY, 2025;  
[https://www.ey.com/de\\_de/newsroom/2025/05/ey-ai-sentiment-index-2025](https://www.ey.com/de_de/newsroom/2025/05/ey-ai-sentiment-index-2025)



## Kritisches Denken bleibt zentral

Prompts müssen  
klar formuliert  
und Ergebnisse  
kritisch überprüft  
werden, um  
Fehler zu  
vermeiden

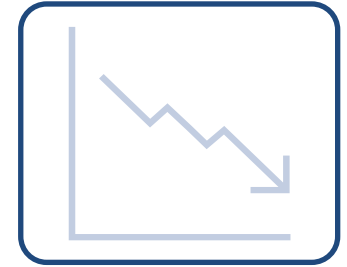
Lee et al, 2025;  
<https://doi.org/10.1145/3706598.3713778>



## Ersatz von Tätigkeiten

Befürchtungen, KI  
könnte Tätigkeiten  
oder ganze Jobs  
übernehmen →  
Arbeitsplatz-  
unsicherheit

EY, 2024;  
[https://www.ey.com/de\\_de/newsroom/2024/07/ey-european-ai-barometer-2024](https://www.ey.com/de_de/newsroom/2024/07/ey-european-ai-barometer-2024)



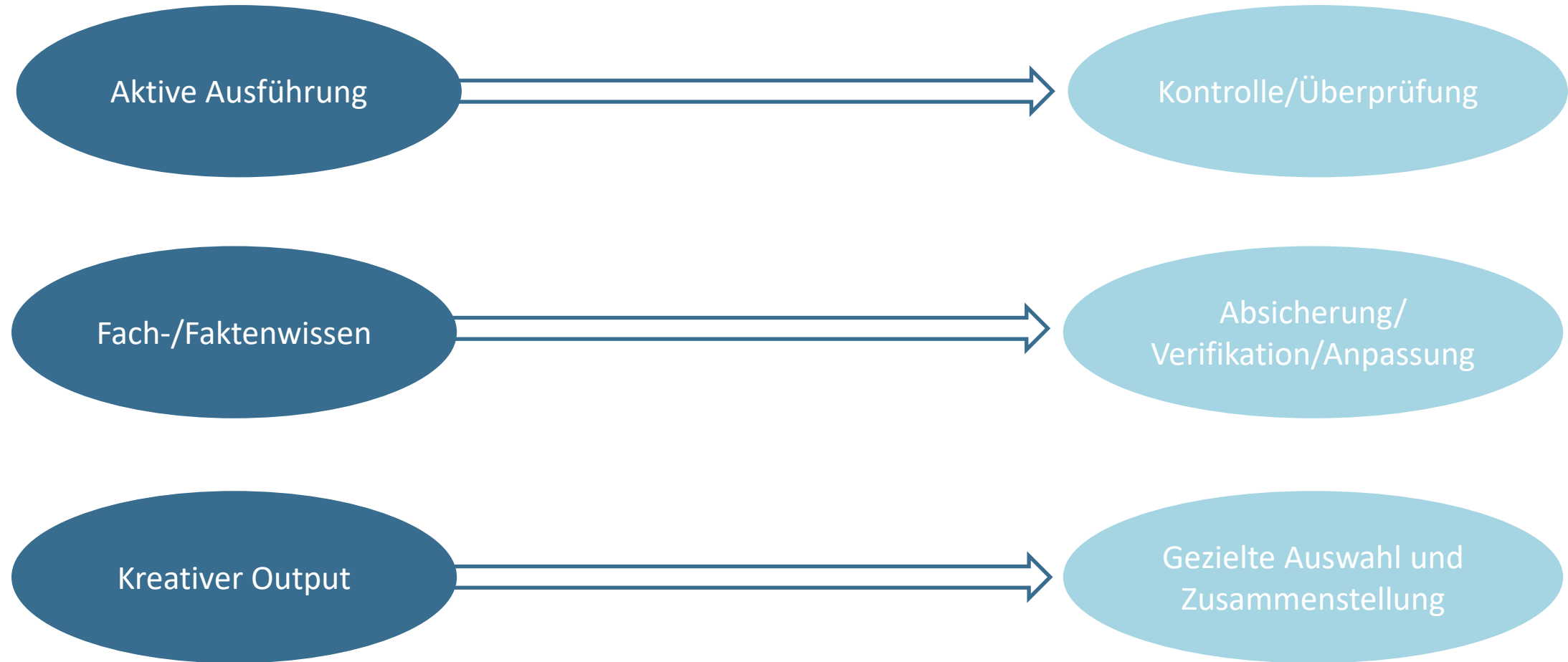
## Drohender Kompetenz- verlust

Zu viel KI: Risiko  
eigene  
Fähigkeiten zu  
verlieren  
("Verlernen durch  
Automatisierung")

Kosmyna et al, 2025;  
<https://doi.org/10.48550/arXiv.2506.08872>; Dell ,Acqua,  
2022; <https://www.almendron.com/tribuna/wp-content/uploads/2023/09/falling-asleep-at-the-wheel.pdf>



# KI verändert unsere Arbeit

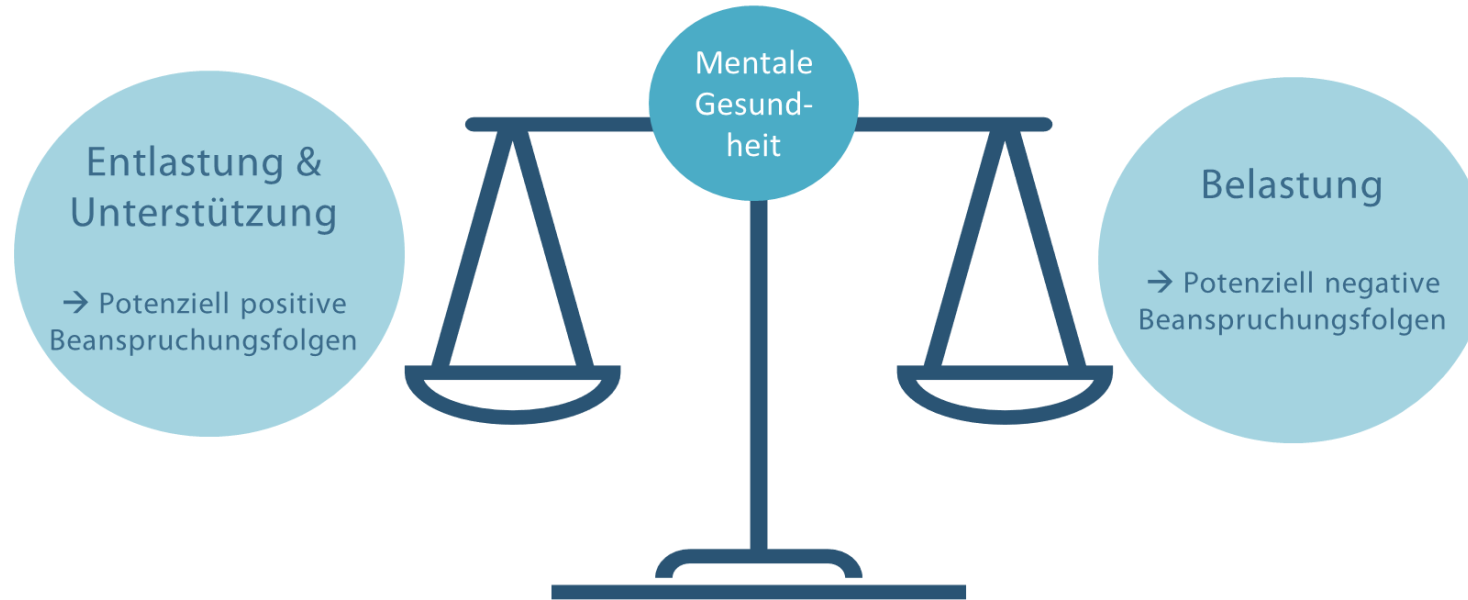




# Entlastung – Belastung



## Brainstorming: Mural



<https://app.mural.co/t/bildungarbeitsmarkt1234/m/bildungarbeitsmarkt1234/1762250754374/43ba74f50f4c81cfd1bcb2712f817d844f6c9530?sender=u11bc912fcc58b044669c9667>



# Brainstorming





## Priorisierung

Zeitersparnis

KI Kompetenz:  
Technik bedienen,  
Prompts

Job - Unsicherheit  
(Ersetzbarkeit)

# Handlungsempfehlungen



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



## **khs worklab -**

Institut für Arbeitspsychologie

### **Kontakt:**

khs worklab GmbH  
Institut für Arbeitspsychologie  
Hebelstraße 14  
69115 Heidelberg

Telefon: +49 6221 6733653  
E-Mail: [info@khs-worklab.de](mailto:info@khs-worklab.de)  
Website: [www.khs-worklab.de](http://www.khs-worklab.de)

### **Ansprechpartner:innen:**

Dr. Nadine Seiferling (Geschäftsführerin)  
Dr. Simone Brandstädter (Geschäftsführerin)  
Dr. Elisa Feldmann  
Prof. Dr. Karlheinz Sonntag (Wissenschaftlicher Beirat)

**Bei weiteren Fragen können Sie uns gerne kontaktieren!**