

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

Dr. Nadine Seiferling

Netzwerk BGM Rhein-Neckar
12.11.2025



Was ist KI?



- „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



Quelle: Microsoft; 2025 Work Trend Index Annual Report (June, 2025); Breaking down the infinite workday;
<https://www.microsoft.com/en-us/worklab/work-trend-index/breaking-down-infinite-workday?apcid=0063e679df76bd1c298d3900>

Technologie



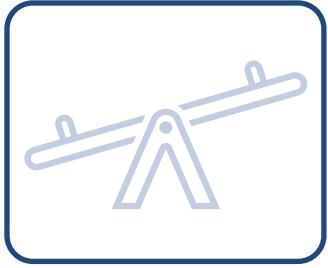
Quelle <https://pixabay.com/de/illustrations/digitalisierung-hintergrund-1599552/>

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

Melvin Kranzberg (1917 – 1995)

→ Chance und Herausforderung

Erkenntnisse



Entlastung und Unterstützung

KI kann Routineaufgaben übernehmen und Mitarbeitende so entlasten.



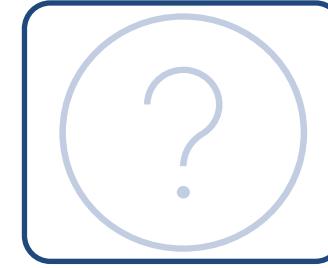
KI-Vertrauen variiert international

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



Kritisches Denken bleibt zentral

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



Ersatz von Tätigkeiten

Befürchtungen, KI könnte Tätigkeiten oder ganze Jobs übernehmen → Arbeitsplatzunsicherheit



Drohender Kompetenzverlust

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

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

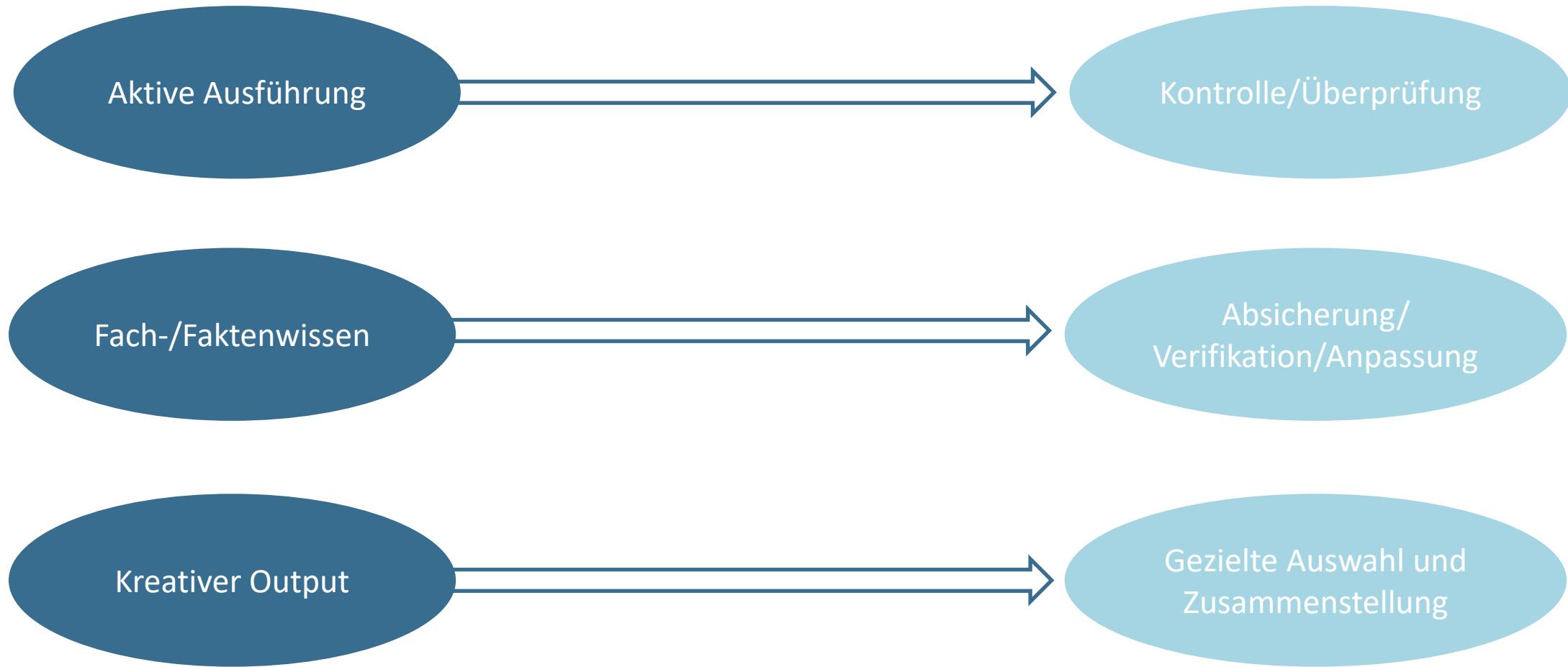
EY, 2025; https://www.ey.com/de_de/newsroom/2025/05/ey-ai-sentiment-index-2025

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

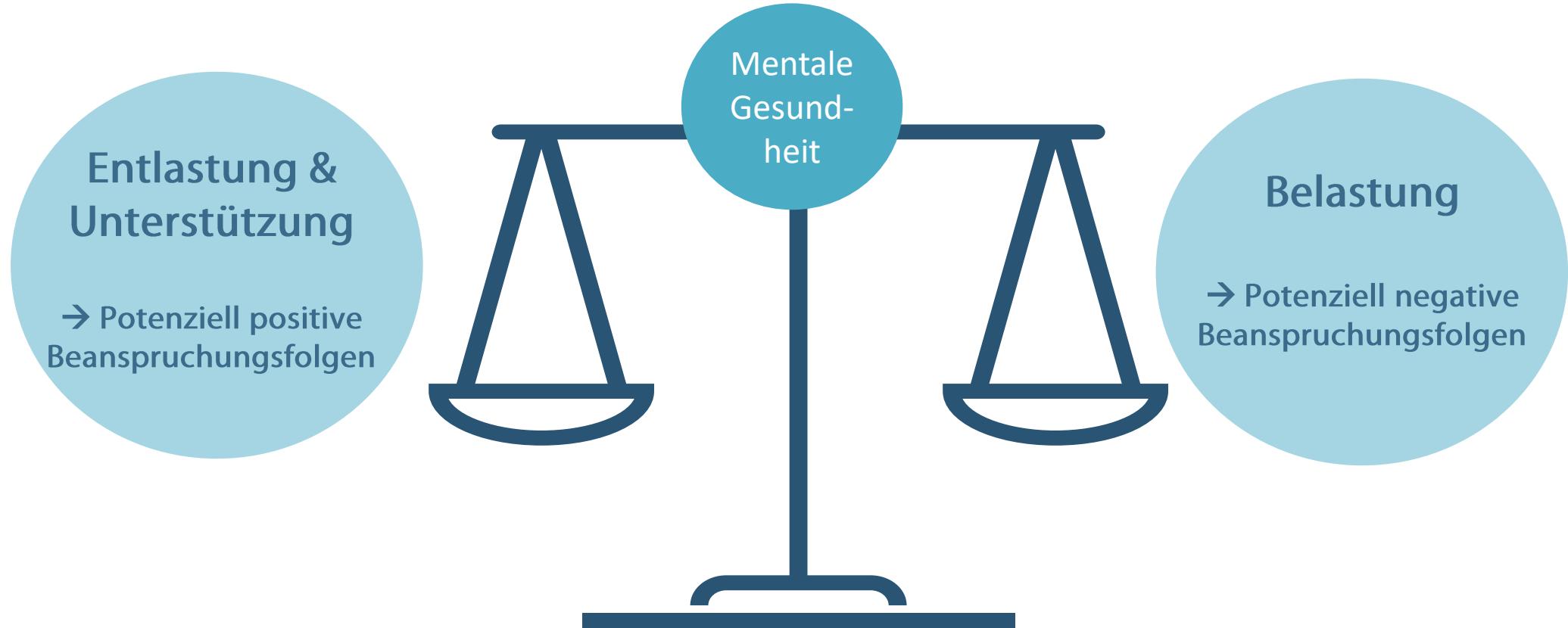
EY, 2024; https://www.ey.com/de_de/newsroom/2024/07/ey-european-ai-barometer-2024

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-whee.pdf>

KI verändert unsere Arbeit



KI-Nutzung und mentale Gesundheit



Entlastung – Belastung



Brainstorming: Mural



<https://app.mural.co/t/bildungarbeitsmarkt1234/m/bildungarbeitsmarkt1234/1762250754374/43ba74f50f4c81cf1bcb2712f817d844f6c9530?sender=u11bc912fcc58b044669c9667>

Brainstorming



Priorisierung



Priorisierung

Zeitersparnis

KI Kompetenz:
Technik bedienen,
Prompts

Job - Unsicherheit
(Ersetzbarkeit)

Handlungsempfehlungen



Handlungsempfehlungen

Mitarbeitende für einen guten & bewussten Umgang mit KI sensibilisieren

Schulungen zur KI-Kompetenz

Sensibilisieren zu den Risiken der KI und ermutigen, auszuprobieren (kann nämlich auch Spaß machen)

Dialog darüber, was eigentlich Gelernt werden sein muss, um arbeitsfähig zu sein

verpflichtende schulungen im Einsatz von KI-tools, vglbar mit office-schulungen damals

Impulse setzen zur Entschleunigung, Entspannungsphasen als notwendig anerkennen

bewegte pausen als Pflicht

Haltung des Unternehmens zum Einsatz von KI

Risikoreichen KI-Einsatz (z.B. im Recruiting) auch periodisch streng überprüfen

Guidelines definieren für den Umgang

Richtlinien definieren - verbindlich, verständlich und regelm. überprüfen

gesetzliche kennzeichnungspflicht von KI-inhalten, bes in den medien

Wert der menschlichen Arbeit schätzen

Trainings zu eigenen Stärken für (Selbst)Bewusstsein

alle Generationen "mitnehmen"

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
Website: 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!