

KI-Selbstcheck im Arbeitsalltag

Belastungen erkennen und Ressourcen stärken

ARBEITSANWEISUNG

Denke an deinen Arbeitsalltag mit KI und fülle den Selbstcheck aus. Die Aussagen beziehen sich auf deine persönliche Erfahrung und KI-Nutzung.

WICHTIG: Es geht NICHT darum einzelne KI-Tools oder Programme zu bewerten sondern darum, wie du den Einsatz von KI in deiner Arbeit erlebst.



NUTZEN

Ich weiß, für welche Aufgaben bei der Arbeit ich KI sinnvoll einsetzen kann.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu



BE- & ENTLASTUNG

KI entlastet mich stark bei meiner Arbeit hinsichtlich Zeit, Energie, kognitive Last, etc.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu

B1 Durch KI fühle ich mich unter Druck gesetzt, schneller oder mehr zu arbeiten als ich möchte.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu



GRENZEN

B2 Ich fühle mich durch digitale Medien und KI auch in meiner Freizeit erreichbar und kann gedanklich nicht abschalten.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu

B3a Ich mache mir Sorgen, dass ich mit dem Tempo der KI-Entwicklung nicht mithalten kann.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu

B3b Ich mache mir Sorgen, dass ich durch KI ersetzbar werde.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu



PAUSEN & ERHOLUNG

B4 Nach der Arbeit fällt es mir schwer, nicht mehr an meine Aufgaben zu denken.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu



RESSOURCEN

R1 Ich habe das Gefühl selbst zu entscheiden, wie und wann ich KI in meiner Arbeit einsetze.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu

R2a Ich fühle mich in meiner Arbeit wirksam und kompetent.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu

R2b KI unterstützt mich, ohne meine Stärken zu ersetzen.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu

R3a Ich fühle mich mit meinen Kolleg:innen verbunden.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu

R3b Der Einsatz von KI hat die Zusammenarbeit mit meinen Kolleg:innen nicht geschwächt.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu

R4 Mein Arbeitgeber/ Unternehmen unterstützt mich ausreichend beim Umgang mit KI.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu



WOHLBEFINDEN

Ich fühle mich im Umgang mit KI in meinem Arbeitsalltag insgesamt wohl.

trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 trifft voll zu

AUSWERTUNG DES KI-SELBSTCHECKS

- 1

Einzelwerte übertragen und Mittelwerte bei Wert-Paaren berechnen

Trage den Wert, den du bei jedem mit **B** oder **R** markierten Item angekreuzt hast, in die Auswertungstabelle ein.

Items mit a und b werden immer paarweise ausgewertet: Addiere die beiden Werte und teile sie durch 2 (Kommawerte sind in Ordnung). Beispiel: $B3a = 3 + B3b = 5 \rightarrow (3+5) \div 2 = 4 \rightarrow B3 = 4$
- 2

Gesamtscore berechnen und entsprechendes Feld in der Matrix finden

Addiere alle Einzelwerte und Mittelwerte zu einem Gesamtscore.

Nun kannst du in der Matrix schauen, in welchem Bereich du mit deinen Scores für Belastung und Ressourcen **(R)** liegst.

Belastungsscore: $B1 + B2 + B3 + B4$	
B1 – Techno-Overload	
B2 – Techno-Invasion	
B3 – Techno-Insecurity: _____ (B3a) + _____ (B3b) / 2	
B4 – Erholungsqualität (psych. Distanzierung)	
Gesamtscore Belastung =	

Ressourcenscore: $R1 + R2 + R3 + R4$	
R1 – Autonomie	
R2 – Kompetenz: _____ (R2a) + _____ (R2b) / 2	
R3 – Soziale Eingebundenheit: _____ (R3a) + _____ (R3b) / 2	
R4 – Organisationale Unterstützung	
Gesamtscore Ressourcen =	

MATRIX

