MODULBESCHREIBUNG

KI verändert die Arbeit: klar und gelassen bleiben

Adaptives Modul | ~20 min

Fast zwei von drei Beschäftigten erwarten, dass KI die Arbeit „weniger menschlich“ macht, und beruhigende Floskeln überzeugen nicht mehr. Daher dieses Modul: Es nimmt die Ängste ernst, vom FOBO bis zur Ermüdung durch zu viele Tools. Es legt die Mechanismen offen, durch die gewonnene Zeit zu mehr Druck wird, kognitive Schulden eingeschlossen, und verankert eine Haltung, die auf Dauer trägt: aktives Urteilsvermögen statt defensiver Abwehr, für jeden Einzelnen wie für die Führungskraft.

LERNZIELE

01 Die eigenen Ängste im Umgang mit KI in Worte fassen (FOBO, Technikangst), um ihnen ins Auge zu sehen, ohne dass sie sich festsetzen.

02 Den menschlichen Wert in dem sehen, was man sich bewusst zu eigen macht (Urteil, Verantwortung, Präsenz), statt in dem, was der KI „standhält“.

03 Den drei Fallen entgehen, die erschöpfen: dem Wettlauf um Produktivität, der Langeweile der Kontrolle, den kognitiven Schulden.

04 Die Haltung im Alltag bewahren: die eigenen Arbeitsschritte wählen, zu JOMO stehen, die eigenen Fähigkeiten pflegen und als Führungskraft den Sinn im Team schützen.

ZIELGRUPPE

Alle, die den Wandel durch KI mit Klarheit und Gelassenheit erleben wollen, und Führungskräfte, die ihr Team dabei begleiten.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1. **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.
2. **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.
3. **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.
4. **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.
5. **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Seit Kurzem bearbeitet der KI-Assistent die Produktfotos selbst – Saminas Arbeit. Das Ergebnis ist sauber. Samina fürchtet, dass ihr Auge für Licht und Farben nichts mehr nützt, hat aber mit niemandem darüber gesprochen. Am Donnerstag trifft Samina ihre Führungskraft. Was sollte Samina tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Kognitive Schulden / Auslagern des Denkens – MIT Media Lab (Studie von Kosmyna et al.)
- FOBO (Fear Of Becoming Obsolete) – zeitgenössischer Begriff für die KI-Angst am Arbeitsplatz
- FOMO / JOMO (Joy Of Missing Out) – Konzepte, angewandt auf das Verhältnis zur KI

QUELLEN & REFERENZEN

- Lee et al. / Microsoft Research, CHI (2025) – KI-Nutzung, kognitiver Aufwand und Erhalt des kritischen Denkens
- Bellemare-Pépin et al., Scientific Reports (2026) – divergentes Denken: Die besten menschlichen Werte übertreffen die der getesteten Modelle in einem Wortassoziationstest
- Resume Now, AI and Workplace Humanity Report (2026), Pollfish-Umfrage vom Oktober 2025 – 63 % der 1.003 befragten US-Beschäftigten glauben, dass die KI die Arbeit „weniger menschlich“ machen wird
- Reuters/Ipsos, Umfrage vom August 2025 (4.446 Erwachsene in den USA): 71 % fürchten, dass die KI „zu viele Menschen dauerhaft arbeitslos“ macht

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 14.10.2026