



Gesundheitstipp

Was macht KI am Arbeitsplatz mit unserer Gesundheit?

Künstliche Intelligenz am Arbeitsplatz ist für die Gesundheit zunächst einmal weder gut noch schlecht. Bei manchen Jobs bestimmt sie alles, in anderen Bereichen kommt sie erst schleichend an. Manche sind begeistert, anderen macht es Angst. In der Forschung geht es derzeit darum, herauszufinden, wie KI genutzt wird und welche positiven und negativen Folgen für unsere Gesundheit am Arbeitsplatz daraus resultieren können: Erleichtert KI beispielsweise Aufgaben oder erhöht sie eher den Arbeitsdruck, das Tempo und damit den Stress?

Wie KI uns im Job helfen kann, entspannter zu bleiben

Eine neue Studie der Universität Osnabrück und des Deutschen Forschungszentrums für Künstliche Intelligenz zeigt: Wer KI-Tools effizient nutzen kann, fühlt sich oft autonomer, kann sich besser auf anspruchsvollere Aufgaben konzentrieren und hat sogar mehr Freude bei der Arbeit. Das senkt Stress und steigert die Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Wissenschaftler nennen das „Techno-Bereicherung“: Wer weiß, wie er die KI richtig und sinnvoll

einsetzt und welche klaren Vorgaben sowie Strukturen zur Nutzung von KI es im Unternehmen gibt, kann KI für sich arbeiten lassen. Wichtiger Hinweis: Selbst der KI können Fehler unterlaufen. Daher gilt es, Ergebnisse stets auf Plausibilität und Korrektheit zu überprüfen. Immer häufiger werden Chatbots und KI-Assistenten auch dazu genutzt, um sich beispielsweise gesunde Rezepte oder einen Trainingsplan für die Woche erstellen zu lassen. Eine neue britische Studie kommt zu einem ermutigenden Befund: KI-basierte Tools für mentale Gesundheit können Mitarbeitenden kognitive verhaltenstherapeutische Techniken vermitteln, etwa zur Stressbewältigung – mit positiven Effekten auf das Wohlbefinden der Beschäftigten. Eine aktuelle Review sieht Hinweise darauf, dass KI nicht nur Stress reduzieren, sondern auch das Burnout-Risiko senken kann, wenn sie gezielt für repetitive Routineaufgaben eingesetzt wird. Vorausgesetzt, in den Unternehmen werden die Themen Datenschutz, Ethik sowie Akzeptanz sorgfältig mitgedacht, am besten in Begleitung eines ausreichenden Schulungsangebots und umfassender organisatorischer Unterstützung.

Wie KI uns im Job unter Stress setzen kann

Inwieweit unser Wohlergehen am Arbeitsplatz zukünftig von KI beeinflusst wird, kann niemand sicher prognostizieren, aber Forscher entlarven jetzt schon mögliche Gefahren, etwa höhere Arbeitsdichte oder ein stärkeres Gefühl von Überwachung und ständiger Bewertung. KI-Nutzung kann die Produktivität steigern, aber das hat Folgen: Forscher der University of California, Berkeley, haben beobachtet, dass Mitarbeitende, die KI nutzten, am Ende nicht weniger, sondern mehr arbeiteten. Sie übernahmen zusätzliche Aufgaben und die ständige Verfügbarkeit der Tools verführte dazu, auch in der Mittagspause oder nach Feierabend schnell noch etwas zu erledigen. Die Forscher nennen das Phänomen „Workload Creep“ – eine schleichende Arbeitsverdichtung, die langfristig zu Überlastung führen kann. Besonders relevant für die Gesundheit ist der „Technostress“: KI-gestützte Arbeitsumgebungen, Automatisierungsdruck und dauerhafte digitale Überwachung hängen laut Forschern eng mit emotionaler Erschöpfung und depressiven Symptomen zusammen. Hinzu kommt: Wer sich Sorgen macht, durch KI seinen Job zu verlieren, schläft schlechter. Eine Studie zeigte: Je stärker die Angst vor Automatisierung, desto höher das Risiko für Schlafstörungen – besonders ausgeprägt bei jüngeren Beschäftigten unter 35 Jahren. Zudem verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben, weil die KI immer da und leicht zugänglich ist.

Was Sie selbst tun können

Die Forschung ist sich in einem Punkt einig: Ob KI die Gesundheit im Arbeitsleben stärkt oder belastet, hängt weniger von der Technologie selbst ab – sondern davon, wie sie eingeführt und genutzt wird. Je mehr klare und verständliche Regeln sowie Grenzen es in Unternehmen gibt, umso sicherer fühlen sich alle. Regelungen helfen dabei, Technostress zu reduzieren und gleichzeitig den Einsatz von KI sinnvoll und produktiv zu gestalten. Der AI-Act regelt auf EU-Ebene, was Unternehmen heute im Hinblick auf KI-Einsatz beachten müssen, etwa Schulungen

für Mitarbeitende. Regen Sie in Ihrem Unternehmen die kritische Auseinandersetzung mit KI an, wenn noch nicht geschehen. Sehen Sie sich kostenlose Online-Tutorials an, um KI besser zu verstehen. Sprechen Sie mit Kolleginnen und Kollegen: Viele erleben ähnliche Unsicherheiten, weil es kaum einen goldenen Weg für den gesunden Umgang mit KI am Arbeitsplatz gibt. Angesichts der rasanten technischen Entwicklungen ist ein offener Austausch im Team ein erster Schritt für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Ihre Gesundheit profitiert, wenn Sie regelmäßig abschalten: Bildschirm- und KI-freie Pausen sind kein Luxus, sondern Prävention.



So gelingt ein sicherer Umgang mit KI

Immer mehr Menschen nutzen Künstliche Intelligenz für Gesundheitsfragen – doch nicht jede Antwort ist zuverlässig und sie ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Entdecken Sie, worauf genau Sie achten sollten und wie sichere Alternativen, wie zum Beispiel der Chatbot der BARMER, funktionieren.



Jetzt mehr erfahren:
barmer.de/ki-gesundheitsrat

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: ©nd3000

© BARMER 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.