

KI im Arbeitsalltag:

Zwischen Effizienz und
mentaler Erschöpfung



Wie Künstliche Intelligenz auf die
Gesundheit von Beschäftigten wirkt



Pronova
BKK

Warum KI-Nutzung im Job mehr als ein Effizienzthema ist

Viele Beschäftigte können sich einen Arbeitsalltag ohne Künstliche Intelligenz (KI) nicht mehr vorstellen. 41 Prozent nutzen die Technologie bereits im Job, bei den unter 30-Jährigen sind es sogar 52 Prozent, zeigt unsere aktuelle Studie „Arbeiten 2025“. KI hilft dabei, Prozesse zu beschleunigen und Routinen zu vereinfachen. Dadurch spart sie vielen im Schnitt rund 6 Stunden Zeit pro Woche.

Doch diese Effizienz allein macht die Arbeit mit KI noch nicht gesund. Knapp die Hälfte der Beschäftigten fühlt sich durch die Nutzung der Technologie überfordert. Und mehr als jede*r dritte Nutzer*in sorgt sich um den Arbeitsplatz. Die Zeitgewinne fließen zudem oft in neue Aufgaben, während Erholung ausbleibt.

Aus Sicht der Pronova BKK ist der **Gesundheitsaspekt kein Randthema**. Arbeit gehört zu den zentralen Einflussfaktoren für unsere Gesundheit. Sie prägt Struktur, Sinn, soziale Einbindung und Erholung. **Ändert sich die Art und Weise, wie wir arbeiten, wirkt sich das unmittelbar auf das körperliche und mentale Wohlbefinden aus.** Das betrifft auch den Einsatz von KI. Er verändert die Arbeitsprozesse und die Anforderungen an die Beschäftigten. Die Technologie hat Einfluss auf Selbstwirksamkeit, Sinn und Kontrolle, die alle zusammen entscheidende Gesundheitsfaktoren sind.

Die Frage, ob KI im Arbeitsalltag eher entlastet oder belastet, wird deshalb zur Gestaltungsaufgabe im Unternehmen. **Der gesunde Einsatz der Technologie verlangt Führung und Prävention.**

Dieses Whitepaper ordnet die Ergebnisse der aktuellen Studie ein und zeigt, wo die Ansatzpunkte für gesundes Arbeiten mit KI liegen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

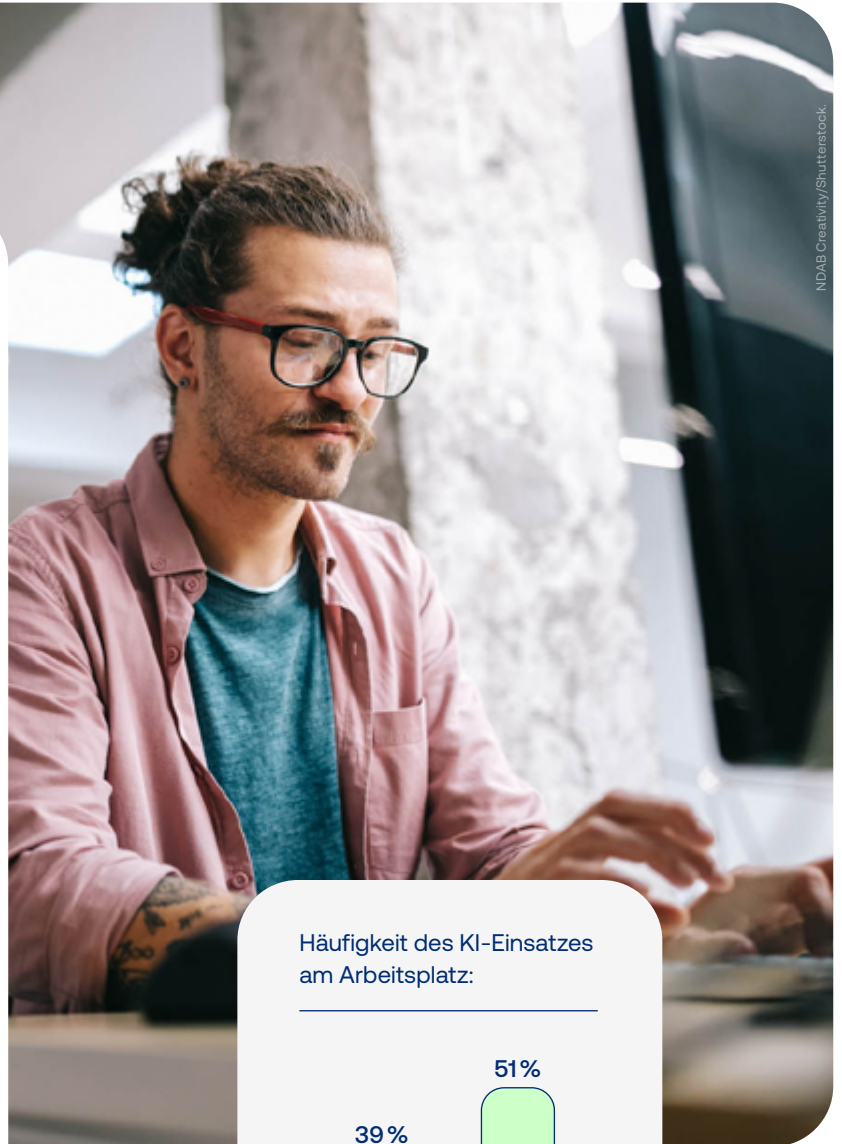
KI-Nutzung ist im Job selbstverständlich geworden

An vielen Arbeitsplätzen ist KI inzwischen ein gern genutztes Werkzeug geworden. 39 Prozent der Befragten setzen die Technologie mindestens einmal pro Woche ein, 17 Prozent sogar täglich. Bei den unter 30-Jährigen ist das schon bei jeder/jedem Fünften der Fall. Texte, Analysen oder Kundenanfragen lassen sich zum Beispiel schneller mit Hilfe spezieller Tools bearbeiten. Und auch Prozessdaten werden zunehmend automatisiert ausgewertet. Auf diese Weise **prägt KI den Arbeitsalltag vieler Menschen.**

Doch die Nutzung nimmt schneller zu als gemeinsame Leitlinien im Team etabliert werden können. In vielen Unternehmen fehlen klare Absprachen zum Einsatz von KI.

42 Prozent sagen, dass die Nutzung ohne besondere Förderung erlaubt ist. Viele Beschäftigte probieren KI deshalb aus und übernehmen Aufgaben ohne eine klare Orientierung.

Genau hier entsteht ein **Spannungsfeld**, das über die reine Effizienz hinausgeht und die Gesundheit der Beschäftigten berührt.



Häufigkeit des KI-Einsatzes am Arbeitsplatz:



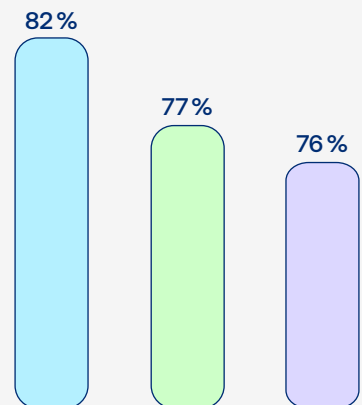
Quelle: Studie „Arbeiten 2025“

Arbeitsalltag zwischen Entlastung und Techno-Stress

Die positiven Aspekte: In der Studie berichten die Beschäftigten, dass sie Routineaufgaben schneller erledigen (82 Prozent) und mehr Zeit für anspruchsvolle Aufgaben gewinnen (77 Prozent). Drei Viertel der Erwerbstätigen sagen zudem, dass die Qualität ihrer Arbeit gestiegen ist. Die so gewonnene **Effizienz** macht den Einsatz für Unternehmen attraktiv.

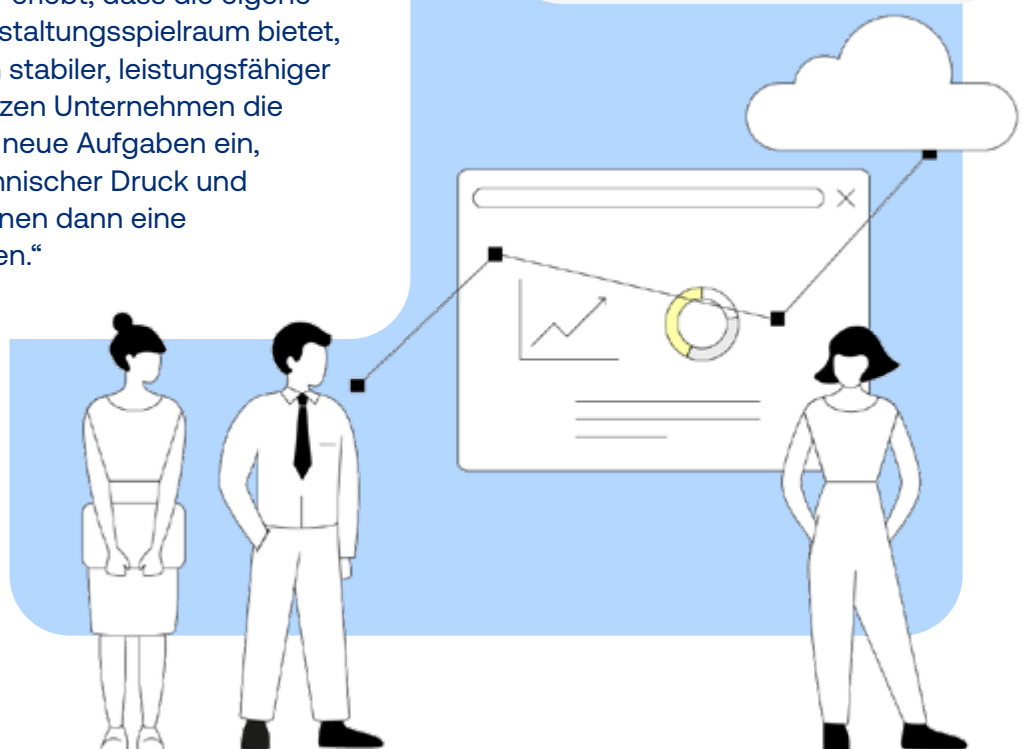
Doch **Zeitersparnis bedeutet nicht automatisch Entlastung**, ordnet Wirtschaftspsychologin und Resilienz-Trainerin Patrizia Thamm ein. Oft tritt mit der KI-Nutzung ein Effekt ein, der als **Techno-Stress** bezeichnet wird. Dann sorgt KI zwar für Tempo im Arbeitsalltag, führt aber zu keinem Zeitgewinn, weil für die Mitarbeitenden neue Aufgaben hinzukommen, Erwartungen steigen und die Leistung verdichtet wird. „KI kann unseren Arbeitsalltag nur dann gesünder machen, wenn wir den gewonnenen Zeitpuffer bewusst nutzen, um monotone Routinetätigkeiten effizienter zu erledigen und dadurch mehr Raum für kreative und sinnstiftende Aufgaben zu schaffen“, so Thamm. „Das stärkt Motivation, Selbstwirksamkeit und Arbeitszufriedenheit. Wer erlebt, dass die eigene Arbeit Bedeutung hat und Gestaltungsspielraum bietet, bleibt nachweislich psychisch stabiler, leistungsfähiger und langfristig gesünder.“ Setzen Unternehmen die gewonnene Zeit dagegen für neue Aufgaben ein, entstehe das Gegenteil: „Technischer Druck und komplexere Erwartungen können dann eine psychische Belastung auslösen.“

Beschäftigte spüren positive Veränderungen durch KI:



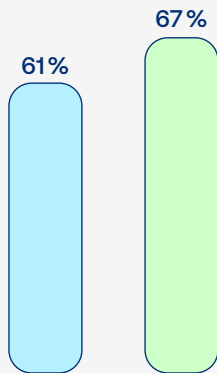
- sind schneller bei Routinen
- haben mehr Zeit für Anspruchsvolles
- beurteilen die Qualität der Arbeit als besser

Quelle: Studie „Arbeiten 2025“



Aufgaben werden komplexer, aber die Selbstwirksamkeit sinkt

Übernahme nicht kompetenz-
gerechter Aufgaben:



● der Beschäftigten
● in der Gen Z

Quelle: Studie „Arbeiten 2025“



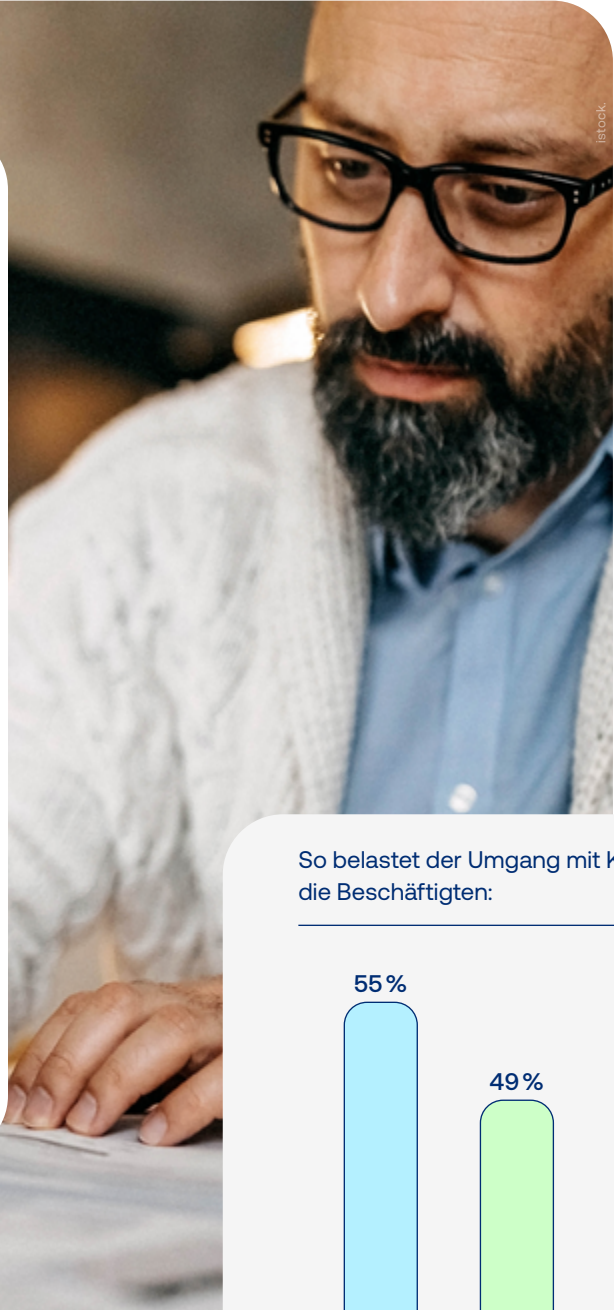
Seit ChatGPT und andere große Sprachmodelle (LLMs) auf dem Markt sind, haben sich die Aufgabenprofile in vielen Berufen spürbar verändert. Routinen entfallen, stattdessen entstehen neue Anforderungen. Sie erfordern zum Teil weitergehende Kompetenzen, für die den Beschäftigten oft die Qualifizierung fehlt. Diese Verschiebung im Job ist für viele herausfordernd: 61 Prozent der Beschäftigten übernehmen Aufgaben, die nicht zu ihren Kompetenzen passen. Bei den unter 30-Jährigen sind es 67 Prozent. Gerade junge Beschäftigte geraten früh in Rollen mit hoher Verantwortung. Es wird erwartet, dass sie KI selbstverständlich anwenden, fehlerfreie Ergebnisse erzielen und diese einordnen können.

Die Diskrepanz zwischen den steigenden Erwartungen auf der einen Seite und den tatsächlich vorhandenen Kompetenzen auf der anderen Seite sorgt im Arbeitsalltag für weniger Sicherheit. Die Beschäftigten leisten mehr, fühlen sich aber weniger souverän in dem, was sie tun. „Wenn Menschen durch KI-gestützte Arbeit Aufgaben erledigen, die nicht zu ihren Fähigkeiten passen, dann geht das Gefühl von Sinn und beruflicher Identität verloren“, macht Patrizia Thamm die gesundheitliche Relevanz dieser Entwicklung deutlich. Bei den Mitarbeitenden sinke das Vertrauen in die eigene Kompetenz und die Selbstwirksamkeit, also die Fähigkeit aus eigener Kraft etwas zu bewirken, gehe verloren. Gleichzeitig entstehe erhöhter Stress, weil sie für Resultate die Verantwortung tragen, über die sie keine echte Kontrolle zu haben.

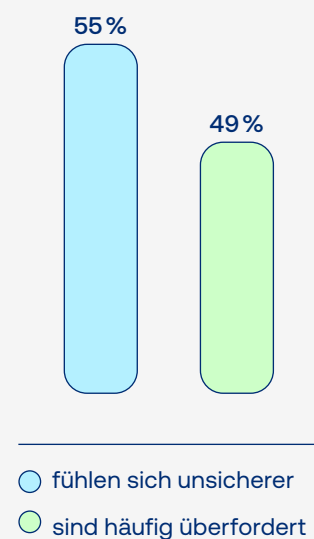
Unsicherheit im Umgang mit KI und Zukunftsangst

Für korrekte Ergebnisse zu sorgen, wird für KI-Nutzer*innen zur zusätzlichen Verantwortung im Job. Mehr noch: Es führt zu Unsicherheit und wirkt sich auf das mentale Wohlbefinden aus. „Fehleranfällige KI führt zu einem Ambivalenzerleben“, erklärt Patrizia Thamm. „Man schätzt die Vorteile, fürchtet aber gleichzeitig, falsche Entscheidungen zu treffen. Dieses ständige Schwanken zwischen Vertrauen und Misstrauen erzeugt kognitive Dissonanz. Insgesamt kann dies die mentale Belastung erhöhen und das Vertrauen in digitale Prozesse langfristig schwächen.“

Beschäftigte, die häufiger an ihren Ergebnissen und Entscheidungen zweifeln, **versuchen sich abzusichern**. Sie kontrollieren dann mehrfach und investieren mehr Energie, um Fehler zu vermeiden. Viele ziehen sich in dieser mental belastenden Situation innerlich zurück, ohne sofort auszufallen. In der Forschung wird dieses Muster auch als **Quiet Cracking** beschrieben. Die Mitarbeitenden funktionieren weiter, sind aber innerlich erschöpft.



So belastet der Umgang mit KI die Beschäftigten:



Quelle: Studie „Arbeiten 2025“

„Selbst anpassungsfähige junge Menschen geraten unter permanenten Anpassungsdruck. Sie wachsen bereits mit dem Bewusstsein auf, dass ihre Zukunft von Krisen bestimmt ist.“

Patrizia Thamm

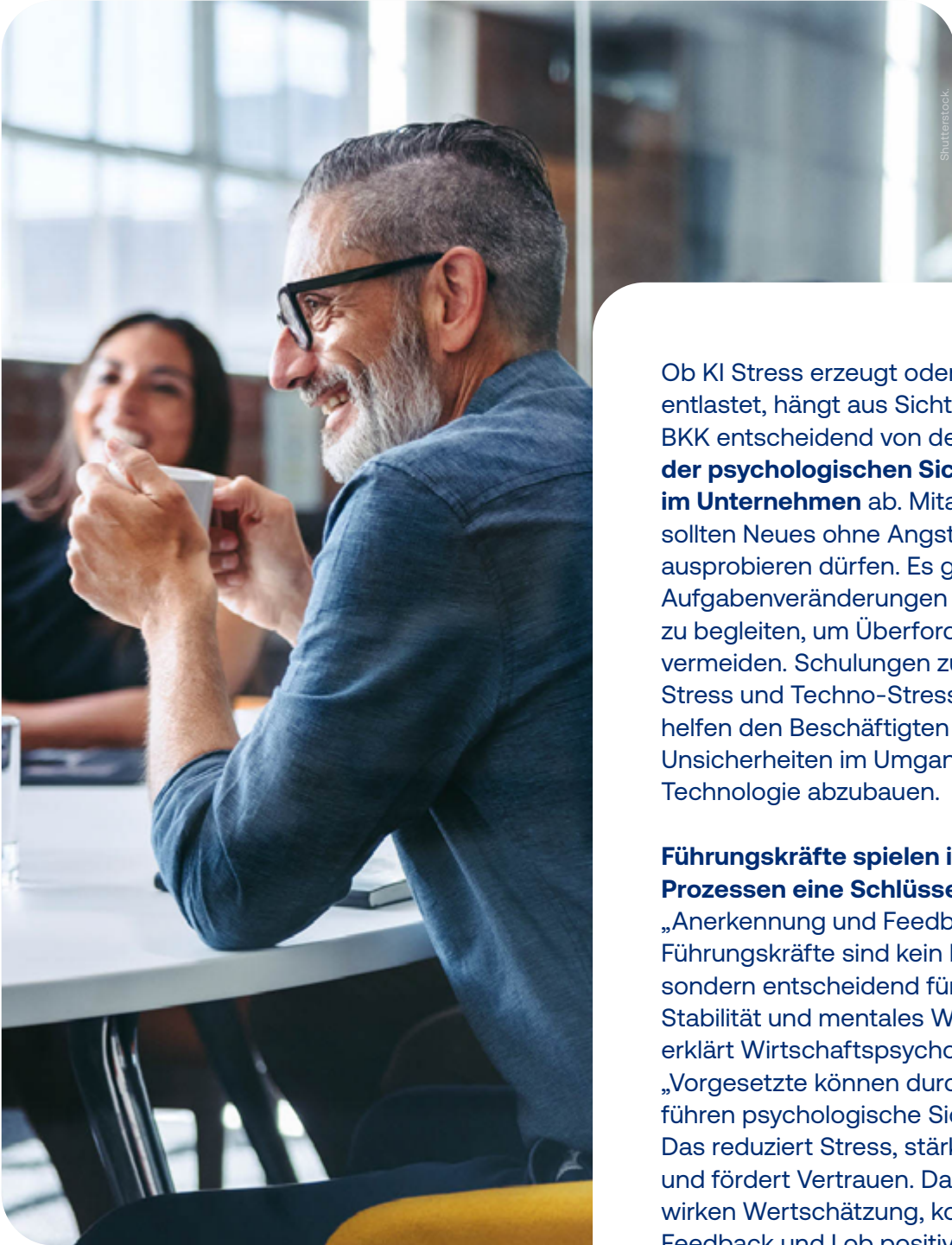
Referentin der Gesundheitsförderung bei der Pronova BKK



Zur täglichen Unsicherheit im Umgang mit KI kommt die Sorge um den eigenen Arbeitsplatz. 37 Prozent aller Befragten befürchten, durch die Technologie ersetzt zu werden. Bei denjenigen, die KI bereits nutzen, steigt der Anteil auf 49 Prozent.

Besonders groß sind die Sorgen in der Gen Z. Von den unter 30-Jährigen mit Zukunftsangst fürchten 76 Prozent, den Job bereits in den nächsten 5 Jahren zu verlieren. Aus psychologischer Sicht ist das nur auf den ersten Blick überraschend. Die Dauerbelastung durch wirtschaftliche Instabilität, Klimawandel und globale Konflikte erzeugt ein Gefühl der Ohnmacht und Unbeständigkeit. Keinen Einfluss zu haben, macht es schwer, optimistisch nach vorn zu schauen und langfristige Perspektiven zu entwickeln.

Führung als Schlüssel zur psychologischen Sicherheit



Ob KI Stress erzeugt oder tatsächlich entlastet, hängt aus Sicht der Pronova BKK entscheidend von der **Förderung der psychologischen Sicherheit im Unternehmen** ab. Mitarbeitende sollten Neues ohne Angst vor Fehlern ausprobieren dürfen. Es gilt, Rollen- und Aufgabenveränderungen transparent zu begleiten, um Überforderung zu vermeiden. Schulungen zu digitalem Stress und Techno-Stress-Management helfen den Beschäftigten darüber hinaus, Unsicherheiten im Umgang mit der Technologie abzubauen.

Führungskräfte spielen in diesen Prozessen eine Schlüsselrolle.

„Anerkennung und Feedback der Führungskräfte sind kein Nice-to-have, sondern entscheidend für psychische Stabilität und mentales Wohlbefinden“, erklärt Wirtschaftspsychologin Thamm. „Vorgesetzte können durch ihre Art zu führen psychologische Sicherheit schaffen. Das reduziert Stress, stärkt Engagement und fördert Vertrauen. Darüber hinaus wirken Wertschätzung, konstruktives Feedback und Lob positiv auf Motivation und Selbstwert.“

Fazit: KI braucht Leitplanken für gesundes Arbeiten

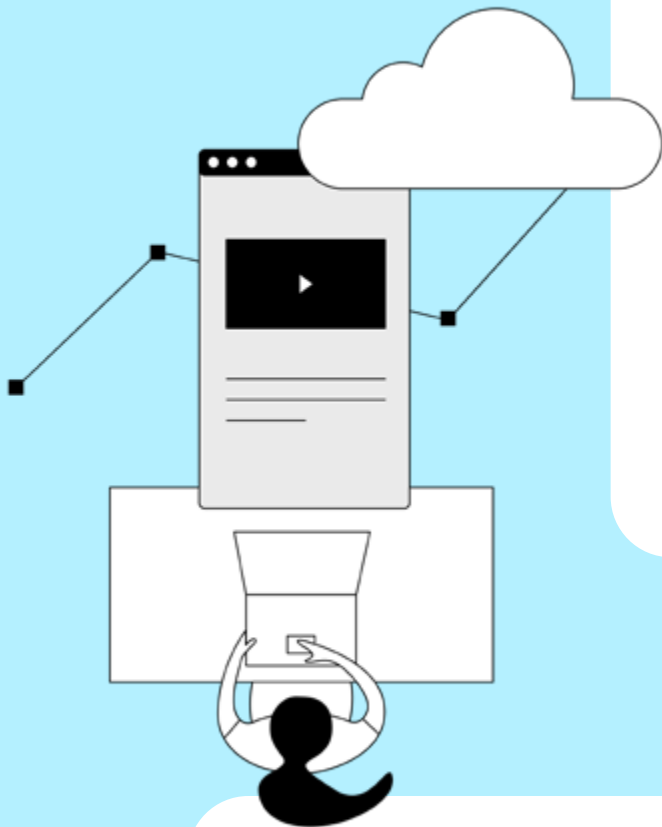


Künstliche Intelligenz kann Mitarbeitende von Routinen entlasten und Prozesse verbessern. Gleichzeitig zeigt die Studie klar: Effizienz allein reicht nicht aus. **Ohne bewusste Gestaltung verstärken sich mentale Belastungen, Unsicherheit und Erschöpfung.**

Für uns als Pronova BKK ist deshalb klar: Gesundes Arbeiten ist nur dort möglich, wo Technik, Arbeitsorganisation, Führung und ein gesundes Selbstmanagement zusammenspielen. Entscheidend sind klare Rollen, passende Kompetenzen, eine offene Fehlerkultur und Raum für Erholung.

Wir sehen KI deshalb als Gestaltungsaufgabe und unterstützen Unternehmen dabei, Existenz-, Kontroll- und Überforderungsängste abzubauen und neue Technologien gesund in den Arbeitsalltag einzubetten.

Die wichtigsten Fakten auf einen Blick



- KI ist fester Bestandteil im Arbeitsalltag vieler Teams. 41 Prozent der Beschäftigten nutzen die Technologie bereits im Job.
- Der durchschnittliche Zeitgewinn liegt bei rund 6 Stunden pro Woche. KI entlastet von Routinetätigkeiten und schafft Zeit für anspruchsvollere Aufgaben.
- Die Entlastung kann in Leistungsverdichtung kippen, wenn die Zeitgewinne direkt wieder neu verplant werden.

- Aufgaben, die nicht zu den Kompetenzen der Mitarbeitenden passen, führen zu fehlender Selbstwirksamkeit und einer mangelnden Identifikation mit der Rolle. 61 Prozent der Beschäftigten übernehmen Aufgaben, die nicht zu ihren Kompetenzen passen.
- 37 Prozent der Beschäftigten sorgen sich um ihren Arbeitsplatz, bei der Gen Z sind es 49 Prozent.
- Im Unternehmen sind Führungskräfte der Schlüssel zu psychologischer Sicherheit. Sie entscheidet, ob KI entlastet oder den Druck erhöht.

Angebote der Pronova BKK

Online-Therapieprogramm „Ängste überwinden“:

Wir bieten Novego an – ein strukturiertes, evidenzbasiertes Online-Therapieprogramm, das hilft, Angstsymptome zu reduzieren und den Umgang mit Ängsten im Arbeitsalltag zu verbessern.

Weitere Informationen auf pronovabkk.de/novego

Psychologische Sicherheit für Führungskräfte: In Zeiten von KI und Veränderung brauchen Teams keine perfekten Antworten, sondern sichere Führung. Wir schulen Führungskräfte dabei, Unsicherheit zuzulassen, Ängste ernst zu nehmen und Lernräume zu schaffen – ohne die Kontrolle zu verlieren. Für mehr Vertrauen, weniger Widerstand und gesunde Leistung im KI-Wandel.

Zweifel und Ängste verstehen, entmachten und ihnen gesund begegnen:

Wir bieten Impulsvorträge und Workshopformate zu Resilienz, emotionaler Sicherheit, Umgang mit Mediensucht und Management von Technostress.

Weitere Informationen auf pronovabkk.de/bgm

Interessierte Unternehmen wenden sich an

bgf@pronovabkk.de

621 53391-4927

Hintergrundinformationen

Über die Pronova BKK

Mit der Pronova BKK fühlt sich Krankenkasse leicht an. Ob analog oder digital – rund 600.000 Versicherte und 86.000 Firmenkund*innen können auf den ausgezeichneten Service und das Engagement der 1.500 Mitarbeitenden zählen. Seit über 200 Jahren gestaltet sie als Betriebskrankenkasse das Gesundheitssystem von morgen mit. Neben einfachen, schnellen und klaren Prozessen liegt der Fokus der Pronova BKK auf nachhaltigem Management.

Über die Studie

Für die repräsentative Studie „Arbeiten 2025“ der Pronova BKK wurden 1230 Arbeitnehmer*innen ab 18 Jahren im September und Oktober 2025 online befragt. Die Befragung gibt einen Einblick, wie die Männer und Frauen Stress und Arbeitsklima wahrnehmen, wie sie mit Erkrankungen und Ausfallzeiten umgehen und über den Einsatz von KI im Berufsleben.

Über Patrizia Thamm



Patrizia Thamm ist Referentin der Gesundheitsförderung bei der Pronova BKK, Wirtschaftspsychologin sowie Trainerin für Resilienz und Achtsamkeit. Sie unterstützt und berät seit über sechs Jahren Satzungsunternehmen und Firmenkund*innen dabei, gesundheitsförderliche Programme und Konzepte rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Stress und Ressourcenstärkung sowie Suchtprävention umzusetzen. Dabei sensibilisiert und schult sie auch selbst Auszubildende, Führungskräfte und Mitarbeitende im Rahmen von Impulsvorträgen und Workshops als Mental-Health-Expertin.