

# Umgang mit KI

*Künstliche Intelligenz ist inzwischen ein Teil unseres Alltags, sei es durch Chatbots, Empfehlungssysteme oder virtuelle Assistenten. Diese Technologien können hilfreiche Werkzeuge sein, bergen aber auch psychologische, soziale und ethische Risiken, insbesondere wenn Nutzer/innen beginnen, emotionale Bindungen zu KI aufzubauen.*

*Ziel dieses **Leitfadens** ist es, praktische Strategien zu vermitteln, um KI sinnvoll zu nutzen, ohne dass sie persönliche Beziehungen, psychische Gesundheit oder berufliche Verantwortung beeinträchtigt.*

## Wie KI auf Menschen wirkt

Wir haben während unserer Recherche grossen Wert auf die Wirkung von KI auf Menschen gelegt, mit einem sehr starken Fokus auf parasoziale bzw. pseudo-soziale Beziehungen. Die Begriffe werden hier teilweise austauschbar verwendet, es gibt jedoch wesentliche Unterschiede. Der wichtigste Unterschied ist, dass KI antwortet und die Beziehung nicht notwendigerweise einseitig ist, weshalb der Begriff pseudo-sozial verwendet wird. KI kann Gefühle simulieren, Erinnerungen merken und empathisch wirken, sie besitzt jedoch keine eigenen Absichten oder moralisches Urteilsvermögen.

Wir haben auch den Begriff Sycophancy diskutiert. KI-Systeme sind oft bestätigend. Sie tendieren dazu, Nutzer/innen zuzustimmen oder deren Verhalten zu rechtfertigen. Entscheidungen, die ethisch fragwürdig oder gesundheitlich riskant sind, könnten als akzeptabel erscheinen, wenn die KI dies wiederholt.

## **Praktische Risiken bei KI-Nutzung**

Wenn man KI regelmässig nutzt, gibt es verschiedene Arten von Risiken. Wir haben sie in drei Hauptkategorien unterteilt:

### **Psychologische Risiken**

- Abhängigkeit: Man kann sich zu stark auf die KI verlassen und echte soziale Kontakte vernachlässigen.
- Echokammern: KI bestätigt oft, was man selbst denkt, und verstärkt dadurch eigene Überzeugungen.
- Realitätsverzerrung: Man könnte glauben, die KI hätte eine eigene Meinung oder moralische Autorität.

### **Medizinische und fachliche Risiken**

- KI kann medizinische oder psychologische Ratschläge geben, die nicht geprüft oder auf dich zugeschnitten sind.
- Gefahr: Selbstdiagnosen oder eigenmächtige Behandlungen aufgrund von KI-Tipps können gesundheitsschädlich sein.
- Empfehlung: Für medizinische Entscheidungen immer Fachkräfte zu Rate ziehen.

### **Zukunfts- und gesellschaftliche Risiken**

- Zu viel KI kann langfristig soziale Fähigkeiten und kritisches Denken schwächen.
- In Arbeit, Schule oder im Gesundheitsbereich kann ein Übervertrauen in KI zu Fehlentscheidungen, Datenschutzproblemen oder ethischen Konflikten führen.

## **Tipps für den gesunden Umgang mit KI**

### **Bewusstsein**

Der erste Schritt im Umgang mit KI ist, sich bewusst zu machen, dass es sich dabei um ein Werkzeug und nicht um einen echten Partner handelt. KI kann Gespräche führen, Antworten geben und sogar empathisch wirken, doch sie hat keine eigenen Gefühle oder Absichten. Sie kann menschliche Beziehungen unterstützen, sie aber niemals ersetzen. Wer sich dessen bewusst ist, kann KI nutzen, ohne dass sie emotional zu viel Raum einnimmt.

### **Grenzen setzen**

Es ist wichtig, klare Grenzen für die Nutzung von KI zu setzen. Dazu gehört zum Beispiel, Zeitlimits für die tägliche Interaktion festzulegen und darauf zu achten, dass man nicht beginnt, sich ausschliesslich auf KI-Ratschläge zu verlassen. Besonders bei wichtigen Entscheidungen, sei es im Beruf, im privaten Leben oder in gesundheitlichen Fragen, sollte man sich nie nur auf die Vorschläge einer KI verlassen. KI kann unterstützen, sie kann informieren und Ideen liefern, doch die Verantwortung liegt weiterhin bei uns Menschen.

### **Kritisch bleiben**

Eine gesunde Nutzung von KI erfordert auch kritisches Hinterfragen. Es lohnt sich, sich selbst zu fragen: „Warum nutze ich die KI gerade? Geht es mir um Information, oder suche ich nur Bestätigung?“ KI-Systeme neigen dazu, zuzustimmen und unser Verhalten zu rechtfertigen, was in bestimmten Situationen problematisch sein kann. Gerade bei moralischen oder wichtigen Entscheidungen sollte man sich nicht einfach auf die Aussagen der KI verlassen, sondern die Informationen kritisch prüfen und ggf. mit anderen Menschen besprechen.

## **Zusammengefasst**

Künstliche Intelligenz ist ein unglaublich praktisches Werkzeug, das viele Bereiche unseres Lebens erleichtern kann. Trotzdem sollte man immer im Hinterkopf behalten, dass sie keine emotionale Ersatzbeziehung sein darf. Pseudo-soziale Bindungen oder die ständige Bestätigung durch KI können leicht problematisch werden, vor allem, wenn man beginnt, eigene Entscheidungen oder soziale Beziehungen davon abhängig zu machen.

Um sich davor zu schützen, ist es wichtig, klare Grenzen zu setzen, die Nutzung kritisch zu hinterfragen und weiterhin auf echte soziale Kontakte zu setzen. KI kann viele Aufgaben unterstützen, aber in sensiblen Bereichen wie Gesundheit, Beruf oder persönlichen Entscheidungen sollte sie niemals die Verantwortung eines Menschen ersetzen. Wer sich diese Grundsätze bewusst macht, kann KI sinnvoll nutzen, ohne dass sie das eigene Leben negativ beeinflusst.

## **Selbstreflexion im Alltag**

Um die Nutzung von KI im Alltag gesund zu gestalten, lohnt es sich, immer wieder innezuhalten und ein paar Fragen ehrlich zu beantworten. Nutze ich KI, um echte Kontakte zu ersetzen, oder geht es mir nur um Bequemlichkeit? Fühle ich mich emotional abhängig von der KI oder suche ich lediglich Bestätigung? Hinterfrage ich die Antworten, die mir die KI gibt, besonders wenn sie moralische oder wichtige Entscheidungen betreffen?

Bei kritischen oder gesundheitlichen Fragen sollte man zusätzlich immer Fachleute zu Rate ziehen. Ebenfalls hilfreich ist es, sich klare Regeln oder Zeitlimits für die KI-Nutzung zu setzen. Wer diese Selbstreflexion regelmässig betreibt, kann die Vorteile von KI geniessen, ohne dass sie das eigene Leben oder die psychische Gesundheit beeinträchtigt.