

Julian Kunkel, Sascha Safenreider
Carolina Ranfla Jimenez

KI-Methoden im akademischen Alltag: KI & Digital Wellbeing



Agenda

- 1 Digital Wellbeing im Unikontext
- 2 Gruppenphase
- 3 Plenum: Diskussion

Lernziele

- Verständnis für KI und Digital Wellbeing im akademischen Alltag
- Reflexion über Chancen und Risiken KI-gestützter Tools
 - ▶ für Wohlbefinden, Fokus und Lernqualität
- Entwicklung von Leitlinien für einen bewussten KI-Einsatz im Studium

Was ist Digital Wellbeing?

- Digital Wellbeing = eine gesunde Beziehung zu digitalen Technologien:
 - ▶ digitale Tools unterstützen Lernen/Arbeit, ohne langfristig Stress und Überlastung zu erhöhen
 - ▶ Balance zwischen Effizienz und mentaler Gesundheit

Warum ist Digital Wellbeing wichtig?

- Jedes Jahr sind etwa 165 Millionen Menschen in der Europäischen Union von psychischen Erkrankungen (Burnout, Depression, Angst, ...) betroffen
- Mental Health kostet global 2.5 Billion USD

1

Digital Wellbeing im Unialltag: typische Herausforderungen

■ Informationsüberlastung

- ▶ zu viele Quellen, Tools, Chats, Plattformen → Aufmerksamkeit wird auf viele zeitgleiche Dinge aufgeteilt
- ▶ Multitasking erhöht kognitive Belastung und reduziert Effizienz (Sweller 1988)

■ Online-Lernstress & Selbstoptimierungsdruck

- ▶ „immer erreichbar“, „immer produktiv“ zu sein → man schließt nie wirklich das lernen für den Tag ab.
- ▶ Hinzu kommen Benachrichtigungen von z.B. Kommilitonen



technology makes me

X |

- technology makes me **anxious**
- technology makes me **depressed**
- technology makes me **angry**
- technology makes me **sick**

Report inappropriate predictions
[Learn more](#)

Figure: Source: Prof. Martin Adam



Figure: Source: Prof. Martin Adam



work|makes me

- work makes me **cry**
- work makes me **feel sick**
- work makes me angry**
- work makes me **anxious**
- work makes me **depressed reddit**
- work makes me **want to cry**
- work makes me **happy**
- work makes me **nauseous**
- work makes me **miserable reddit**
- work makes me **so angry**



Figure: Source: Prof. Martin Adam

KI als Lösung?



+ ai makes me

X KI-Modus

- ai makes me **depressed**
- ai makes me **feel hopeless**
- ai makes me **depressed reddit**
- ai makes me **want to give up**
- ai makes me **angry**
- ai makes me **sad**
- ai makes me **feel sick**
- ai makes me **look ugly**
- ai makes me **feel dumb**
- ai makes me **sick**

Google Suche

Auf gut Glück!

Unangemessene Vervollständigungen melden
[Weitere Informationen](#)

KI im Kontext von Digital Wellbeing

- KI-Tools sind nicht automatisch gut oder schlecht fürs Wohlbefinden.
- Wirkung hängt ab von:
 - ▶ Ziel (Entlastung vs. Ersatz)
 - ▶ Nutzungskontext
 - ▶ Kompetenz (z.B. kann es frustrierend sein nicht die richtigen Ergebnisse zu bekommen, weil man nicht weiß wie man richtig effektiv prompted)

(The impact of digital technologies on well-being — oecd.org n.d.; United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) 2023)

Potenzielle: KI stärkt Digital Wellbeing, wenn ...

- sie kognitive Last reduziert (z.B. Struktur schaffen, Einstieg erleichtern)
- sie Fokus unterstützt („Zusammenfassen statt Scrollen“, weniger Ablenkung)
- sie Feedback beschleunigt (z.B. Verständnischecks, Übungsaufgaben)
- sie Selbstwirksamkeit erhöht (z.B. „Ich komme ins Tun“ statt Prokrastination)

(Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) 2024)

Grenzen/Risiken: KI gefährdet Digital Wellbeing, wenn ...

- sie zu ständiger Nutzung verleitet (Tool-Spirale statt Lernen)
- sie Eigenleistung ersetzt
 - ▶ weniger Übung/Transfer (Risiko „Cognitive Offloading“)
- sie Fehlinformationen plausibel formuliert (Halluzinationen)

(United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) 2023; Mutimukwe et al. 2022)

Übungsphase

Frage: Wie beeinflusst KI unser digitales Wohlbefinden als Studierende?

- Formuliert 3 Thesen pro Leitfrage, konkret auf Use Cases des Uni-Alltags
- 2-Minuten-Präsentation pro Gruppe

Übungsphase

Leitfragen:

- Wie kann KI helfen, Stress und digitale Überforderung zu reduzieren?
- In welchen Situationen kann KI unser Wohlbefinden negativ beeinflussen?
- Was sind konkrete Handlungsempfehlungen, die ihr anderen Kommilitonen mitgeben würdet?

Hinweis: Nutzt Beispiele aus eurem Studienalltag (Lernen, Schreiben, Organisation, Kommunikation).

Diskussion

Kurzpräsentation der Leitfragen:

- Wie kann KI helfen, Stress und digitale Überforderung zu reduzieren?
- In welchen Situationen kann KI unser Wohlbefinden negativ beeinflussen?
- Was sind konkrete Handlungsempfehlungen, die ihr anderen Kommilitonen mitgeben würdet?

Anlaufstellen in Göttingen

Psychosoziale Beratungsstelle

Goßlerstraße 23, 37073 Göttingen

Telefonische offene Sprechstunden:

Di–Do: 12–13 Uhr

(wechselnde Telefonnummern)

Psychotherapeutische Ambulanz für Studierende

Humboldtallee 38, 37073 Göttingen

Telefonische Terminvergabe:

Mo–Fr: 9–13 Uhr

Tel.: 0551 / 39-64076

Bei akuten Krisen:

Uniklinik Göttingen – Psychiatrische Klinik

Von-Siebold-Straße 5, 37075 Göttingen

Tel.: 0551 / 39 62 007 (24h)

Asklepios Fachklinikum Göttingen

Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen

Tel.: 0551 / 402–0

Frauenhaus Göttingen

Groner Straße 32/33, 37073 Göttingen

Tel.: 0551 / 52 11 800

Telefonseelsorge Göttingen e.V.

Tel.: 0800 / 11 10 111

Take-Home-Message

- KI kann helfen, Stress und Überforderung zu reduzieren – wenn sie bewusst zur Strukturierung und Entlastung eingesetzt wird.
- Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass KI Eigenleistung verdrängt und langfristig Lernprozesse schwächt.
- Entscheidend ist: Studierende brauchen Kompetenzen, um Chancen von KI zu erkennen – und ihre Grenzen kritisch einordnen zu können.

-  Frank, Benedikt (June 2022). "Approximation to general economic costs of mental illness". en. In: *Eur. j., econ.* 2.1, pp. 25–38.
-  Mutimukwe, Chantal et al. (2022). "Students' privacy concerns in learning analytics: Model development". In: *British Journal of Educational Technology* 53.4, pp. 932–951.
-  Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) (2024). *Impact of Digital Technologies on Well-Being*. Report. Paris, France: OECD Publishing.
-  Sweller, John (1988). "Cognitive Load during Problem Solving: Effects on Learning". In: *Cognitive Science* 12.2, pp. 257–285.
-  *The impact of digital technologies on well-being — oecd.org* (n.d.).
https://www.oecd.org/en/publications/the-impact-of-digital-technologies-on-well-being_cb173652-en.html. [Accessed 10-02-2026].

 United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) (2023). *Guidance on Generative Artificial Intelligence and Well-Being*. Policy Guidance Report. Paris, France: UNESCO.