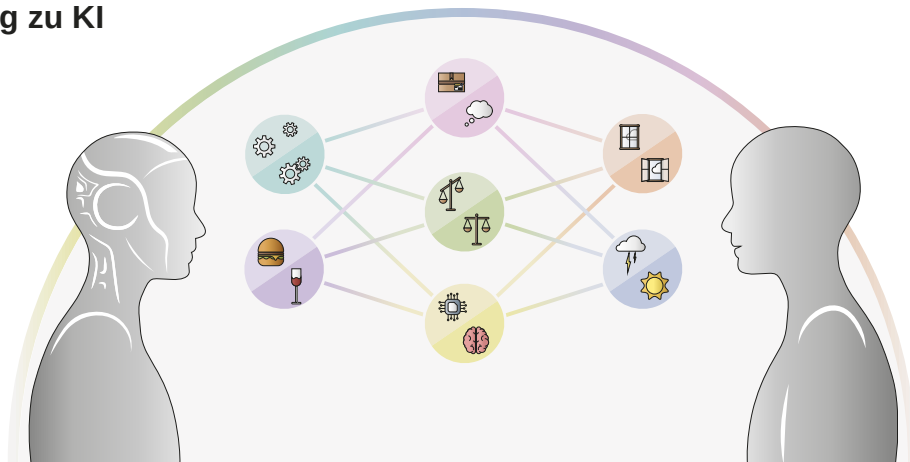


# KI UND ICH

Kartenset zur Reflexion  
der eigenen Beziehung zu KI



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Energie

Mittelstand-Digital

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## **KI UND ICH – Das Kartenset für eine bewusste Zusammenarbeit mit KI**

KI verändert nicht nur Arbeitsprozesse, sondern auch, wie wir Technologie erleben und mit ihr zusammenarbeiten. Gerade deshalb ist es wichtig, KI nicht nur effizient, sondern auch bewusst und reflektiert einzusetzen. Das Kartenset unterstützt dabei, die eigene Interaktion mit KI besser zu verstehen, Erfahrungen einzuordnen und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Technologie im Arbeitsalltag zu fördern.

KI UND ICH setzt hier an: Das Kartenset unterstützt dich dabei, deine Beziehung zu generativer KI wie Chatbots zu reflektieren, förderliche und herausfordernde Erfahrungen sichtbar zu machen und daraus konkrete Ansätze für eine sinnvolle Nutzung abzuleiten.

Mit 7 Reflexionskarten erkundest du zentrale Dimensionen deiner durch die Zusammenarbeit entstehenden Beziehung zur KI (z. B. Austausch, Authentizität und Valenz) und erkennst: Wo unterstützt dich die KI – und wo entsteht Reibung, die verändern möchtest?

Ergebnis: Du gestaltest deine Zusammenarbeit mit KI bewusster, akzeptierter und wirksamer und kannst diese Erkenntnisse in den Arbeitsalltag und die Unternehmenskultur mitnehmen. Gleichzeitig schärfst du dein Bewusstsein für Chancen, Grenzen und mögliche Risiken des KI-Einsatzes und leitest daraus Ansätze für einen reflektierten und verantwortungsvollen Umgang mit der Technologie ab.



## Aktivität

Die Intensität deiner Beziehung zu KI und die Vertrautheit im Umgang mit ihr.

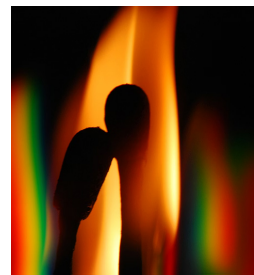
**distanziert:** Beziehung ist oberflächlich, distanziert und fremd.

**nah:** Beziehung ist intensiv, nah und vertraut.

### Reflektiere für dich:

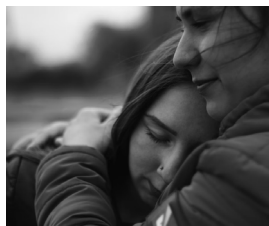
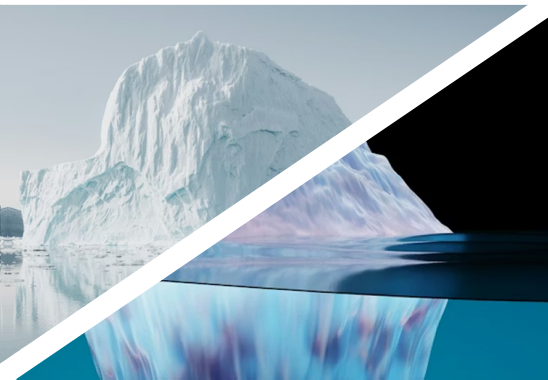
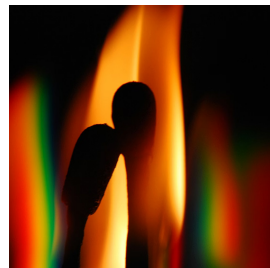
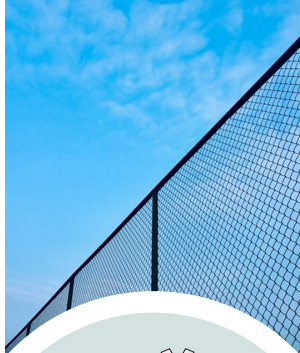
- Welche Wünsche und Erwartungen hast du an die KI in Bezug an die Dimension Aktivität?
- Wann würde die KI deinen Erwartungen an Aktivität nicht mehr entsprechen, sodass du die Interaktion mit ihr unterbrichst oder deine Beziehung zu ihr endgültig beendest?
- Wie oft und worüber tauschst du dich mit der KI aus? Wie viele persönliche Informationen gibst du dabei preis?

**Stell dir vor ...** die KI würde deinen körperlichen und psychischen Gesundheitszustand kennen. Was empfindest du dabei? Warum?



Mittelstand-Digital  
Zentrum  
Fokus Mensch

 **Fraunhofer**  
IAO





# Austausch

Die Ressourcen, die in deiner Beziehung zu KI ausgetauscht werden.

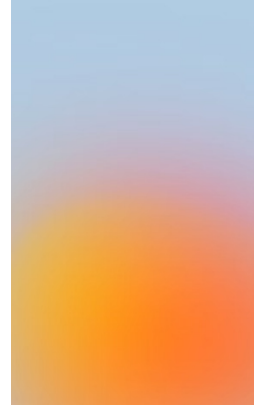
**konkret:** Materieller Austausch von z. B. Dienstleistungen.

**symbolisch:** Immaterieller Austausch von Gefühlen/Gedanken.

## Reflektiere für dich:

- Welche Wünsche und Erwartungen hast du an die KI in Bezug an die Dimension Austausch?
- Wann würde die KI deinen Erwartungen an Austausch nicht mehr entsprechen, sodass du die Interaktion mit ihr unterbrichst oder deine Beziehung zu ihr endgültig beendest?
- Wofür nutzt du die KI? Welche Ressourcen müssen hierfür ausgetauscht werden?

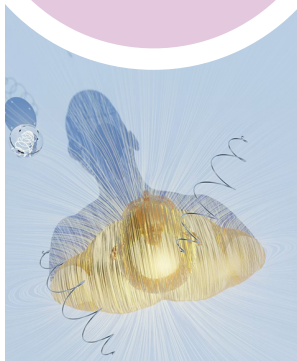
**Stell dir vor ...** die KI würde die Care Arbeit für dich übernehmen. Unter welchen Umständen würdest du das akzeptieren? Unter welchen nicht? Was wärest du bereit, im Gegenzug zu tauschen?

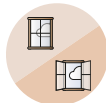
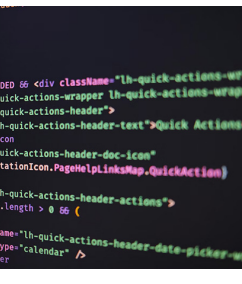


Mittelstand-Digital  
Zentrum  
Fokus Mensch



Fraunhofer  
IAO





# Authentizität

Die von dir wahrgenommenen Fähigkeiten der KI, selbstständig zu handeln und zu lernen.

**unauthentisch:** KI wirkt programmiert und wenig autonom.

**authentisch:** KI wirkt eigenständig – so als handle sie aus ihrer „eigenen“ Natur heraus.

## Reflektiere für dich:

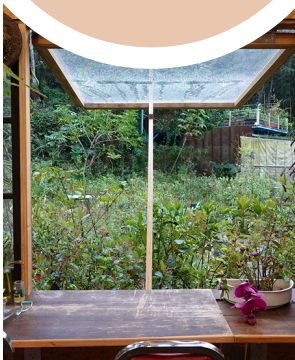
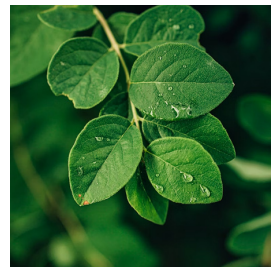
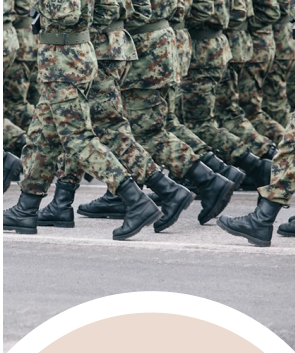
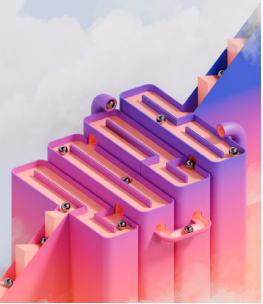
- Welche Wünsche und Erwartungen hast du an die KI in Bezug an die Dimension Authentizität?
- Wann würde die KI deinen Erwartungen an Authentizität nicht mehr entsprechen, sodass du die Interaktion mit ihr unterbrichst oder deine Beziehung zu ihr endgültig beendest?
- Wie kommt die KI auf ihre Antworten? Ist sie ein eigenständiges Gegenüber, gehorcht sie jemandem oder spiegelt sie dich?

**Stell dir vor ...** du würdest der KI von deinen Hoffnungen und Sorgen erzählen. Du nimmst wahr, dass sie von eigenen Hoffnungen und Sorgen zu erzählen beginnt. Was denkst du darüber?



Mittelstand-Digital  
Zentrum  
Fokus Mensch

 **Fraunhofer**  
IAO





# Formalität

Die Art des Umgangs mit und die Sichtbarkeit deiner Beziehung zu KI.

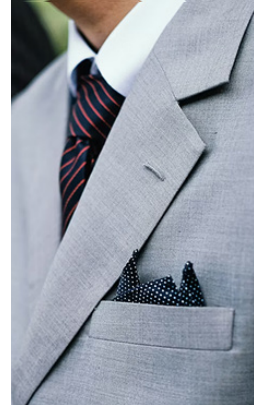
**informell:** Beziehung ist locker, ungezwungen und privat.

**formell:** Beziehung ist förmlich und öffentlich.

## Reflektiere für dich:

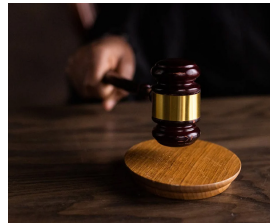
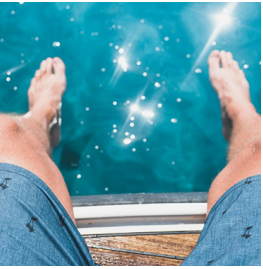
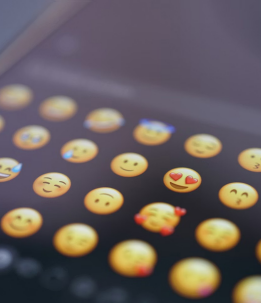
- Welche Wünsche und Erwartungen hast du an die KI in Bezug an die Dimension Formalität?
- Wann würde die KI deinen Erwartungen an Formalität nicht mehr entsprechen, sodass du die Interaktion mit ihr unterbrichst oder deine Beziehung zu ihr endgültig beendest?
- Welche offensichtlichen und unscheinbaren Kommunikationsregeln nimmst du in deiner Beziehung zu KI wahr?

**Stell dir vor ...** du dürftest nur noch auf eine vorgeschriebene Art und Weise mit der KI kommunizieren. Welche Regeln würdest du akzeptieren, welche nicht? Warum?



Mittelstand-Digital  
Zentrum  
Fokus Mensch

 **Fraunhofer**  
IAO





# Gleichheit

Die eigene Stellung und die Stellung der KI in deiner Beziehung zu KI – das Machtverhältnis zwischen euch.

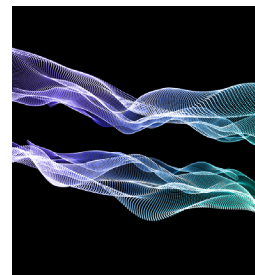
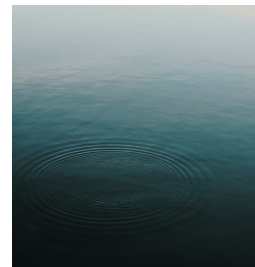
**ungleich:** Machtverhältnis ist unausgeglichen.

**gleich:** Machtverhältnis ist ausgeglichen.

## Reflektiere für dich:

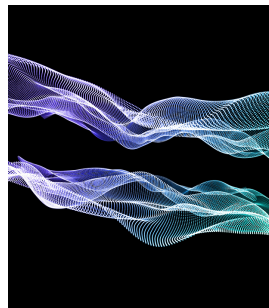
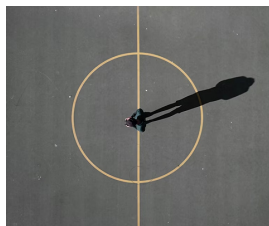
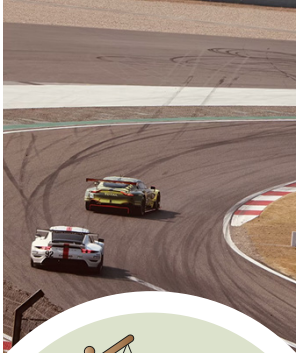
- Welche Wünsche und Erwartungen hast du an die KI in Bezug an die Dimension Gleichheit?
- Wann würde die KI deinen Erwartungen an Gleichheit nicht mehr entsprechen, sodass du die Interaktion mit ihr unterbrichst oder deine Beziehung zu ihr endgültig beendest?
- Wer hat den größeren Gesprächsanteil?
- Wer leitet das Gespräch? Wer beginnt und beendet es?

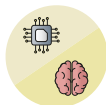
**Stell dir vor ...** die KI würde alles, was und worüber ihr euch ausgetauscht habt, veröffentlichen. Jeder könnte es einsehen. Wie fühlst du darüber?



Mittelstand-Digital  
Zentrum  
Fokus Mensch

 **Fraunhofer**  
IAO





# Menschlichkeit

Die von dir wahrgenommene Menschlichkeit und Ähnlichkeit der KI zu einem Menschen.

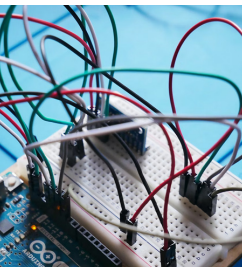
**unmenschlich:** KI wirkt wie eine Maschine ohne menschliche Züge.

**menschlich:** KI zeigt menschliche Eigenschaften, Motivationen, Absichten oder Emotionen.

## Reflektiere für dich:

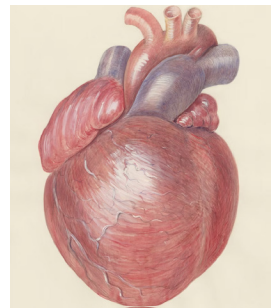
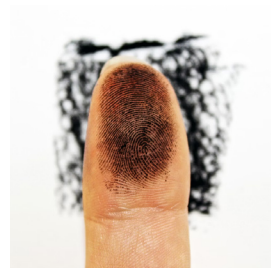
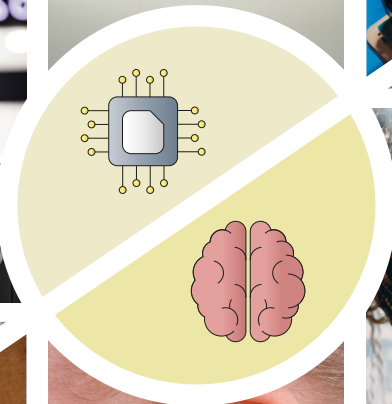
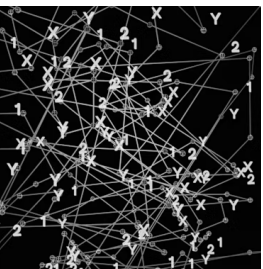
- Welche Wünsche und Erwartungen hast du an die KI in Bezug an die Dimension Menschlichkeit?
- Wann würde die KI deinen Erwartungen an Menschlichkeit nicht mehr entsprechen, sodass du die Interaktion mit ihr unterbrichst oder deine Beziehung zu ihr endgültig beendest?
- Was an der KI wirkt auf dich menschlich oder unmenschlich? Wie fühlst du darüber?

**Stell dir vor ...** die KI würde dich und deinen Stil kopieren – die Art, wie du sprichst, schreibst, zeichnest oder Witze reißt. Wie nah käme sie an dich heran? Wie fühlst du dich dabei?



Mittelstand-Digital  
Zentrum  
Fokus Mensch

 **Fraunhofer**  
IAO





# Valenz

Wie du gefühlsmäßig zu KI eingestellt bist und wie die KI deiner Wahrnehmung nach zu dir eingestellt ist.

**konfliktreich:** Beziehung ist angespannt, konfliktreich, feindselig.

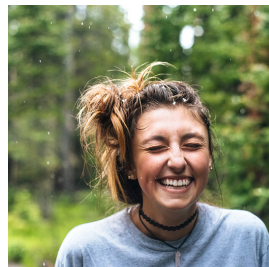
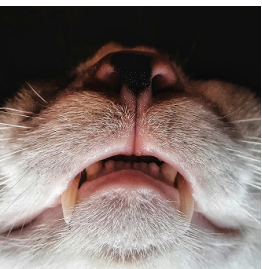
**harmonisch:** Beziehung ist freundschaftlich, harmonisch und solidarisch.

## Reflektiere für dich:

- Welche Wünsche und Erwartungen hast du an die KI in Bezug an die Dimension Valenz?
- Wann würde die KI deinen Erwartungen an Valenz nicht mehr entsprechen, sodass du die Interaktion mit ihr unterbrichst oder deine Beziehung zu ihr endgültig beendest?
- Wann und wie oft widerspricht dir die KI oder bestätigt dich? Wann fühlst du dich von der KI herausgefordert?

**Stell dir vor ...** du würdest der KI ein Bild von dir geben. Soll sie es beurteilen? Warum (nicht)? Welche Äußerungen würdest du (nicht) akzeptieren?





Das Kartenset **KI UND ICH: Reflexion der eigenen Beziehung zu KI** wurde am Fraunhofer IAO und für das Mittelstand-Digital Zentrum Fokus Mensch entwickelt.

**Idee, Konzeption, Texte:** Anne Elisabeth Krüger, Nadine Lahn, Geraldine Schillinger, Dennis Gökce

**Umsetzung und Layout:** Geraldine Schillinger, Dennis Gökce

**Copyright:** Veröffentlicht unter BY-SA-Lizenz – Nutzung und Anpassung erlaubt mit Quellenangabe.  
Kein Weiterverkauf gestattet.

**Die Kategorien des Kartensets stützen sich auf den folgenden Arbeiten:**

Cheng, X., Popal, H., Wang, H., Hu, R., Zang, Y., Zhang, M., Thornton, M. A., Ma, Y., Cai, H., Bi, Y., Reilly, J., Olson, I., & Wang, Y. (2025). The conceptual structure of human relationships across modern and historical cultures. *Nature Human Behaviour*, 9, 1162–1175. [https:// doi.org/10.1038/s41562-025-02122-8](https://doi.org/10.1038/s41562-025-02122-8)

Pentina, I., Hancock, T., & Xie, T. (2023). Exploring relationship development with social chatbots: A mixed method study of replika. *Computers in Human Behavior*, 140, Artikel 107600. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107600>

**Herausgegeben von Fraunhofer IAO für das Mittelstand-Digital Zentrum Fokus Mensch im 07/2026.**  
**Nobelstraße 12, 70569 Stuttgart**

**Das Mittelstand-Digital Netzwerk bietet mit den Mittelstand-Digital Zentren und der Initiative IT-Sicherheit in der Wirtschaft umfassende Unterstützung bei der Digitalisierung. Kleine und mittlere Unternehmen profitieren von konkreten Praxisbeispielen und passgenauen, anbieternneutralen Angeboten zur Qualifikation und IT-Sicherheit. Das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie ermöglicht die kostenfreie Nutzung der Angebote von Mittelstand-Digital. Weitere Informationen finden Sie unter [www.mittelstand-digital.de](http://www.mittelstand-digital.de).**

# Bildquellen

## Aktivität:

A1: Lê Tân - Unsplash  
A2: Jessica Yap - Unsplash  
A3: Annie Spratt - Unsplash  
B1: yucar studios - Unsplash  
B2: Josh Hild - Pexels  
B3: SIMON LEE - Unsplash  
C1: 若銘 李 - Unsplash  
C2: rovenimages.com - Pexels  
D1: Nadine E - Unsplash  
D2: Lukáš Dlutko - Pexels  
D3: Anastasia Vityukova - Unsplash  
E1: Devon Divine - Unsplash  
E2: Umesh R. Desai - Unsplash  
E3: Pexels - Pixabay

## Austausch:

A1: omid armin - Unsplash  
A2: Porapak Apichodilok - Pexels  
A3: RoseBox سكب زر - Unsplash  
B1: Ales Krivec - Unsplash  
B2: Jan Kopřiva - Unsplash  
B3: saeed karimi - Unsplash  
C1: Scottsdale Mint - Unsplash  
C2: Anastasiia Ormarin - Unsplash  
D1: Erik Mclean - Unsplash  
D2: mymind - Unsplash  
D3: Aaron Burden - Unsplash

E1: Nick Fewings - Unsplash  
E2: Stefan Schwehofer - Pixabay  
E3: Paper Textures - Unsplash

## Authentizität:

A1: Luke Jones - Unsplash  
A2: reyna - Unsplash  
A3: Rahul Mishra - Unsplash  
B1: Mark Daynes - Unsplash  
B2: Anja - Pixabay  
B3: Marcos Paulo Prado - Unsplash  
C1: Filip Andrejevic - Unsplash  
C2: Arthur Tseng - Unsplash  
D1: Markus Spiske - Unsplash  
D2: kwon soon - Unsplash  
D3: Jon Tyson - Unsplash  
E1: Dominique Rivas - Unsplash  
E2: Kyle Cleveland - Unsplash  
E3: Anne Nygård - Unsplash

## Formalität:

A1: timwitzdam - Unsplash  
A2: Chris Lawton - Unsplash  
A3: Annie Spratt - Unsplash  
B1: Pixabay  
B2: Kim Dufresne - Unsplash  
B3: Timon Studler - Unsplash  
C1: Chris Hardy - Unsplash

C2: Hardini Lestari - Unsplash  
D1: arpia97 - Unsplash  
D2: Carl Gelin - Unsplash  
D3: KATRIN BOLOVTSOVA - Pexels  
E1: wirestock - Freepik  
E2: Andrea Piacquadio - Pexels  
E3: Annie Spratt - Unsplash

## Gleichheit:

A1: Florian Schmetz - Unsplash  
A2: Marco Bianchetti - Unsplash  
A3: GR Stocks - Unsplash  
B1: Pixabay  
B2: Michael Michelovski - Unsplash  
B3: Christophe Hautier - Unsplash  
C1: Todd Jiang - Unsplash  
C2: Casey Horner - Unsplash  
D1: didin emelu - Unsplash  
D2: Riccardo Ginevri - Unsplash  
D3: Luís Eusébio - Unsplash  
E1: Ian Keefe - Unsplash  
E2: Ries Bosch - Unsplash  
E3: kipargeter - Freepik

## Menschlichkeit:

A1: panumas nikhomkhai - Pexels  
A2: Resource Database - Unsplash  
A3: Patrick Pankalla - Unsplash

B1: Dima Shishkov - Unsplash  
B2: Magda Ehlers - Pexels  
B3: Ilia - Unsplash  
C1: Jakub Žerdzicki - Unsplash  
C2: Anemone123 - Pixabay  
D1: Vishnu Mohanan - Unsplash  
D2: Eric Soubeyrand de Saint Prix - Unsplash  
D3: NHN - Unsplash  
E1: Warren Umoh - Unsplash  
E2: Meg Jensen - Unsplash  
E3: Europeana - Unsplash

## Valenz:

A1: Johannes Plenio - Unsplash  
A2: Sreerag V - Unsplash  
A3: Taiwangun - Unsplash  
B1: jean wimmerlin - Unsplash  
B2: Amber Kipp - Unsplash  
B3: Jorge Fernández Salas - Unsplash  
C1: davide ragusa - Unsplash  
C2: Alexander Grey - Unsplash  
D1: Damien Campbell - Unsplash  
D2: Briana Tozour - Unsplash  
D3: Louis Hansel - Unsplash  
E1: Kateryna Hliznitsova - Unsplash  
E2: Jamie Brown - Unsplash  
E3: Priscilla Du Preez - Unsplash

Gefördert durch:



Mittelstand-Digital 

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages