



VERONIKA JAKL

Prompt Engineering

für Arbeitspsycholog:innen und Arbeitsmediziner:innen



Unsere Themen

1. Chain Prompting für Workshops
2. Role Prompting für Feedback
3. Prompt-Aufbau für Berichte
4. Recherche mit KI
5. Multimodalität nutzen
6. Zielgruppengerechte Sprache
7. Bilder und Medien erstellen



Wo stehst du?

Keine KI-Nutzung

Ich arbeite beruflich nicht mit KI.



Gelegentlich

Ich prompte ab und zu.



Regelmäßig Chatbots

Ich nutze KI-Chatbots regelmäßig beim Arbeiten.



KI-Assistenten

Ich nutze KI-Assistenten wie CustomGPTs oder Gemini Gems.



KI-Agenten und Automatisierungen

Ich nutze KI-Agenten bzw. Automatisierungen.



Alle Prompts & Links:

PioniereDerPraevention.com/hc



Wörterbuch

Begriffe, die du kennen solltest

- **Generative KI** – Künstliche Intelligenz, die neue Inhalte erzeugen kann, z. B. Texte, Bilder oder Videos.
- **LLM** = Large Language Modell - Ein großes KI-Modell zur Verarbeitung natürlicher Sprache, z.B. ChatGPT – Erzeugt vor allem Texte
- **Chatbot** – Ein KI-gestützter virtueller Assistent, der Gespräche mit Nutzer:innen führt
- **Prompt / Prompting** – Die Eingabe von uns Nutzer:innen

Prompt:
Welche Fachbegriffe und Fremdwörter
sollte ich kennen, wenn ich beginne mit KI
zu arbeiten?

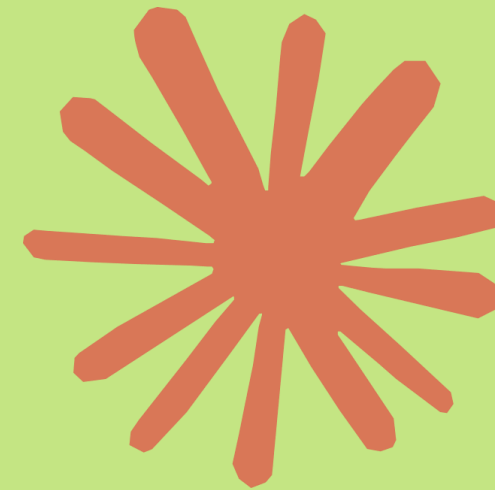


The background of the slide is a watercolor-style illustration. It features soft, blended washes of light green and pale yellow, with some darker green veins and spots. The overall effect is organic and artistic, resembling a natural pattern or a microscopic view of a biological structure.

Modell-Vergleiche

Modell-Vergleich

Februar 2026



Modell-Vergleich

Februar 2026



ChatGPT

Generalist für
Brainstorming,
multimodales Arbeiten



Modell-Vergleich

Februar 2026



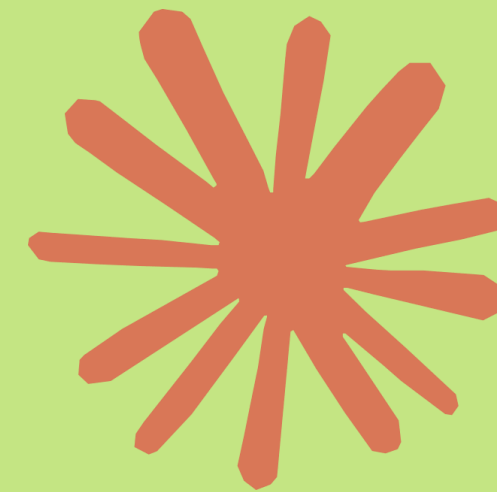
ChatGPT

Generalist für
Brainstorming,
multimodales Arbeiten



Gemini

für große Kontexte,
Analysen und
große Datenmengen



Modell-Vergleich

Februar 2026



ChatGPT

Generalist für
Brainstorming,
multimodales Arbeiten



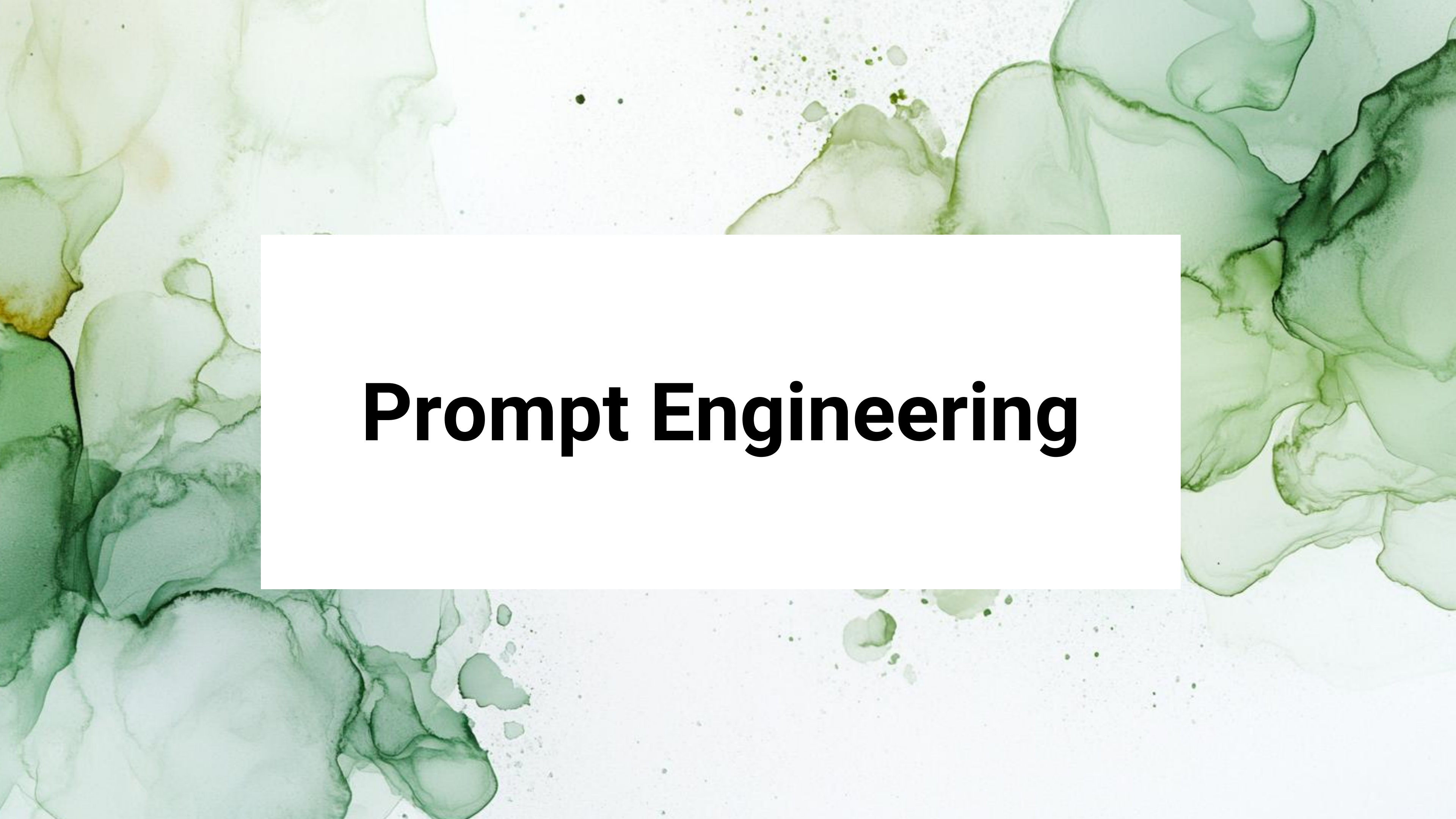
Gemini

für große Kontexte,
Analysen und
große Datenmengen



Claude

für natürliche,
konsistente Texte

The background of the image is a watercolor-style illustration. It features soft, blended washes of light green and pale yellow, with some darker green veins and spots. The overall effect is organic and artistic, resembling a natural pattern or a microscopic view of a biological structure.

Prompt Engineering

Spezial-Tricks

Was hilft aktuell wirklich? Das nicht:

„Mein Leben hängt von deiner Antwort ab!“

„Ich geb dir 1 Mio Euro für eine besonders gute Antwort.“

„Bitte, lieber Chatbot...“

The background features a watercolor-style pattern with soft, blended shades of green and yellow. The colors are more concentrated on the left and right sides, with a white space in the center where the text is located. The overall effect is artistic and organic.

Chain Prompting

Chain-Prompting

Schritt für Schritt zum Ziel

*Ich will einen **Leitfaden schreiben für Führungskräfte zum Umgang mit Mobbing im Team.**
Teile dieses Ergebnis in einfache Schritte auf.*

[Output abwarten, Gedanken strukturieren und Teilschritt auswählen]

*Erweitere die Idee von XXX, indem du weitere Details und Beispiele [im Kontext von
Arbeitssicherheit und betrieblichem Gesundheitsmanagement] gibst.*

The background features a white surface with various green and yellow splatters and ink blots. In the bottom right corner, there are several black and green markers lying on a reflective surface. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on vibrant colors and abstract patterns.

Workshops & Seminare aufbauen

Workshops & Seminare aufbauen

Schrittweise zum Ziel

1. Thema
2. Lernziele
3. Titel
4. Stundenbild
5. Folien / Arbeitsbuch
6. Bonus:
 - Vorabbefragung
 - Videoimpuls vorab
 - Feedbackbogen
 - Transferaufgaben
 - Einladung
 - Argumente für Budget-Verhandlung

Wenn du alles in einem Chat aufbaust, dann brauchst du in den Prompts weniger Hintergrundinformationen geben.

Workshop-Themen

Lass die KI für dich überlegen

Ich suche ein Thema für **ein ganztägiges Seminar**.

Ich arbeite beruflich als **externe Arbeitspsychologin**.

Das Format hat als Zielgruppe **Führungskräfte**, die bereits **allgemeine Kommunikationskurse besucht haben** und **Probleme haben mit psychisch belasteten Beschäftigten, die nicht mehr so viel Leistung bringen wie früher**. Die Veranstaltung soll **innerbetrieblich in einem Ministerium** stattfinden.

Schlage mir zehn mögliche, konkrete Themen vor, die die Zielgruppe neugierig machen und sich an deren gewünschter Zukunft orientieren.



Lernziele des Seminars

Strukturiert und umfassend

Definiere mir mögliche Lernziele für das Seminar „**XXX**“ [Titel] auf Basis von Anderson und Krathwohl's revidierter Taxonomie.

Definiere mir mindestens 3 maximal 7 Lernziele pro Dimension.

Mache dafür eine Tabelle mit den Stufen als Zeilen und den Handlungsdimensionen als Spalten.



Stundenbild, Instruktionen & Materialien

Situation:

Ich bin **XXX [Beruf]** mit Fokus auf **XXX**.

Ich betreue **seit 5 Jahren ein Produktionsunternehmen für Industriestahl**.

Objective:

Ich habe den Auftrag von **XXX [AuftraggeberIn]**, **XXX [Auftrag]** durchzuführen.

Dabei sollen die Teilnehmenden lernen, **XXX [Lernziele]**.

Action:

Erstelle mir alles, was ich zur Durchführung dieses Seminars brauche.

- Es werden **11 Referatsleitungen** teilnehmen.
- Das Seminar dauert von **09:00 bis 15:30**.
- Das Seminar findet **in Präsenz** statt.
- Beachte regelmäßige Pause, mindestens nach 90min Arbeit.
- Gestalte das Seminar interaktiv mit viel Raum für Austausch.
- Achte auf einen effektiven Transfer in den Arbeitsalltag.
- Für Frontalvortragsteile schreibe mir gleich die Stichworte.
- Fokussiere dich inhaltlich auf **XXX**.

Resultat: Gestalte

- ein Stundenbild als Tabelle mit den Spalten Zeitraum, Inhalt, benötigtes Material
- Strukturierte Stichworte für alle Frontalvortragsteile mit ausführlichen Bulletpoints
- Schreib mir Instruktionen für allfällige Übungen im Seminar. Was genau soll ich den Teilnehmenden zu Beginn der Übung sagen?
- Ausarbeitungen von allen benötigten Unterlagen. Entwickle die Unterlagen im Detail wie Checklisten, Instruktionen für Rollenspiele oder Arbeitsblätter
- eine detaillierte Materialliste inkl. Mengenangaben

The background of the slide is a watercolor-style illustration. It features soft, blended washes of light green and pale yellow, with some darker green veins and spots. The overall effect is organic and artistic, resembling a natural pattern or a watercolor painting on paper. The colors are most concentrated on the left and right sides, with a lighter, more white area in the center where the text is placed.

Role Prompting

Role-Prompting

Rollenspiel mit der KI

Lassen Sie die KI in jede Rolle schlüpfen, die Sie wollen:

- Ihre:n Coach
- Ihre:n Chef:in
- Ihre:n Mitarbeiter:in / Ihre:n Kolleg:in
- Ihre:n Kund:in
- Eine:n Expert:in
- Ein:e Sparringspartner:in fürs Brainstormen und Ideen analysieren

Rollenspiel

Ich hab ein Feedbackgespräch mit einem Teamleiter, der Micromanagement und viel Kontrolle betreibt laut den Mitarbeitern. Ich hab dort die Evaluierung psychischer Belastungen durchgeführt (Umfrage+ Workshop)

Was würden Gunther Schmidt, George Evans (BRIEF Coaching), Sonja Radatz und andere Coaching-Stars zu Beginn des Meetings tun/fragen/sagen?

Gute Frage — weil **der Beginn entscheidet**, ob der Teamleiter in Abwehr geht oder in Reflexion kommt. Bei Micromanagement-Themen ist das Risiko hoch: Scham, Rechtfertigung, Angst vor Kontrollverlust.

Ich gebe dir das strukturiert nach den „Schulen“, die du genannt hast — plus konkrete Formulierungen, die du sofort verwenden kannst.

Gunther Schmidt (hypnosystemisch, Utilisation, Würdigung von Motiven)

Grundhaltung:

Verhalten hat eine gute Absicht. Kontrolle dient meist Sicherheit, Verantwortung oder Qualitätsanspruch.

Was er tun würde:

- 1. Ressourcen würdigen, bevor Problem benennen**
- 2. Problem als Wechselwirkungssystem beschreiben (nicht Person)**
- 3. Ziel- und Zukunftsorientierung früh einführen**
- 4. Wahlmöglichkeiten eröffnen → Autonomie**

635-Brainstorming

Die KI in vielen Rollen parallel

Ich bin Arbeitspsychologin. Mein neuer Kunde ist eine Firma mit 250 Beschäftigten in der Fensterproduktion. Der Krankenstand ist in den letzten 2 Jahren stark gestiegen im Kundenservice. Der Geschäftsführer weiß nicht warum und hat mich um Hilfe gebeten.

Ich möchte, dass du für mich ein Brainstorming nach der 635-Methode machst, wie ich vorgehen soll. Schlüpfe dabei immer wieder in die verschiedenen Rollen bzw. Personen. Ziel ist es Ideen für hilfreiche Fragen oder Vorgehensweisen zu generieren.

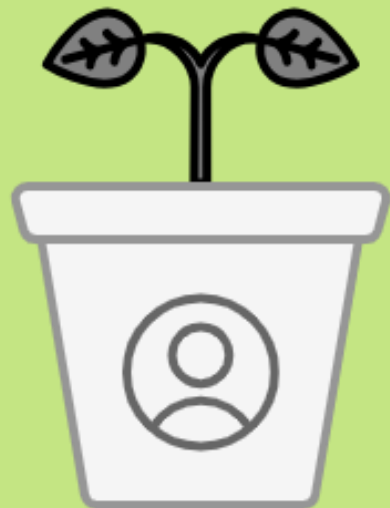
Die folgenden 6 Personen nehmen an Brainstorming teil:

- Gunther Schmidt*
- Edgar Schein*
- Anne Katrin Matyssek*
- Carl Rogers*
- Martin Seligman*
- Amy Edmondson*

Erstelle jeweils 3 Ideen in 5 Runden pro Person.

Prompt-Aufbau

Das SOAR-Modell



Situation mit
Hintergrund-
informationen



Objective
(großes Ziel)



Aktion,
die ausgeführt
werden soll



Resultat
mit Formatierungen
und Beispielen

FAQ schreiben

Für die Zielgruppe

Ich möchte eine FAQ (Frequently Asked Questions) zu **Suchtprävention** erstellen. Die FAQ soll leicht verständlich sein und klare Antworten auf die häufigsten Fragen geben. Folgende Anforderungen habe ich:

- Die Fragen sollten **20** Fragen umfassen.
- Die Antworten sollen kurz, prägnant und maximal **3** Sätze lang sein.
- Die FAQ soll für **Schichtleiter:innen in einer Produktionsfirma** verständlich und hilfreich sein.
- Themenbereiche, die abgedeckt werden sollen, sind: **Sucht erkennen, erste Reaktion bei betrunkenen MA, Fürsorgepflicht (Österreichische Rechtsgrundlage), Zusammenarbeit mit Arbeitsmedizinerin**
- Struktur: Beginne mit den allgemeinen Fragen und gehe dann zu spezifischeren Themen über.
- Verwende bei Bedarf Fachbegriffe, aber erkläre diese kurz.
- Nenne abschließend einen Call-to-Action, falls NutzerInnen weiterführende Informationen benötigen.

Coaching vorbereiten

Individuell abgestimmt

Ich **bin Arbeitspsychologin und** bereite eine Coaching-Sitzung vor, die auf **Stressmanagement** ausgerichtet ist.

Mein Coachee ist **34, Teamleitung in der Verwaltung einer Versicherung und kommt zu mir weil sie sich überfordert fühlt mit ihren beruflichen Rollen (operativ tätig, Teamleitung seit 6 Monaten, Nachwuchs-Führungskräfte-Programm nebenbei).** Sie will lernen mit dem Stress umzugehen.

Bitte schlage mir passende Ansätze, relevante Themen und gezielte Coaching-Fragen vor. Folgende Anforderungen habe ich:

- Die Ansätze sollen **lösungsorientiert, systemisch, ressourcenorientiert** sein.
- Die Coaching-Fragen sollen den Coachee zu **Zielklärung & Reflexion der Handlungsmöglichkeiten** anregen.
- Die vorgeschlagenen Themen sollen für die Sitzung sinnvoll strukturiert und klar voneinander abgegrenzt sein.
- Nenne auch kurze Übungen oder Methoden, die in die Sitzung eingebunden werden können, um den Coachee aktiv einzubinden.

Gefahrstoffkataster aus Sicherheitsdatenblättern

Anbei alle Sicherheitsdatenblätter der Gefahrstoffe, die wir im Betrieb verwenden.

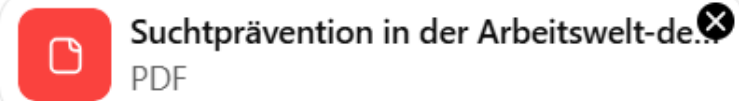
Extrahiere mir alle relevanten Informationen aus dem Sicherheitsdatenblatt für den Gefahrstoffkataster in Tabellenformat mit:

Arbeitsstoff/Handelsname | Einstufung | Kennzeichnung | Verwendungsort | Verwendungszweck | Verbrauchsmenge pro Zeiteinheit | Inhaltsstoffe | Grenzwert ja/nein | Art des Grenzwerts (MAK/TRK) | Konzentration | SDB | Hersteller und Lieferant | Gefährliche Eigenschaften | H-Sätze | Datum des Sicherheitsdatenblatts im Format JJJJ/MM- CAS-Nummer |
| techn. Maßnahmen | org. Maßnahmen | PSA



ChatGPT 5 ▾

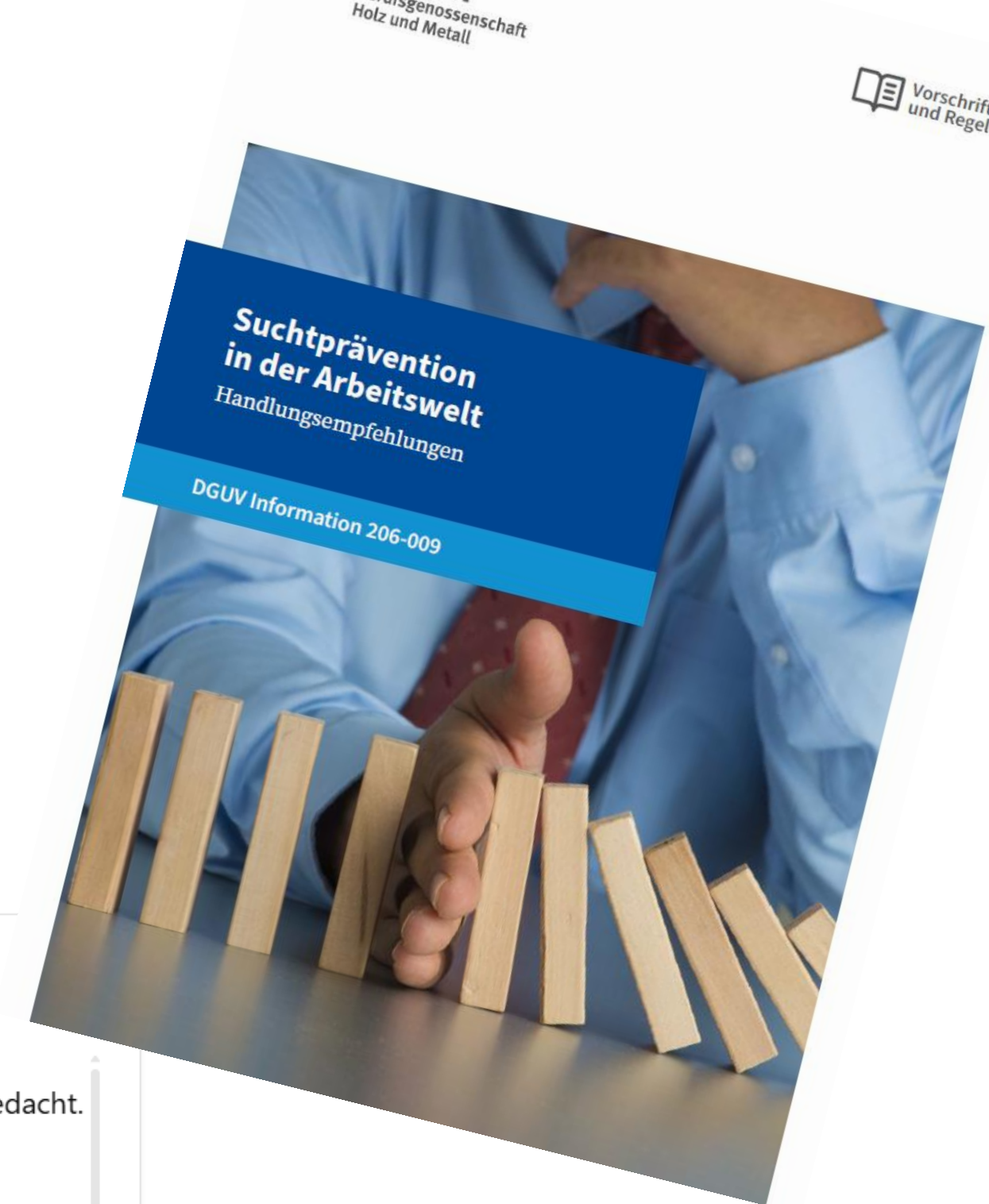
Was kann ich für dich tun, Veronika?



Die angehängte Broschüre war ursprünglich für Führungskräfte und PräventionsberaterInnen gedacht. Jetzt brauche ich diese Broschüre für Lehrer und Sozialarbeiter.

Hilf mir, die Inhalte, den Aufbau und die Sprache anzupassen:

- Beispiele & Relevanz: Welche Beispiele, Analogien oder Fallstudien sollten ausgetauscht oder angepasst werden, damit sie für die neue Zielgruppe relevant sind?
- Sprachstil & Verständlichkeit: Gibt es Begriffe oder Formulierungen, die zu technisch oder zu simpel sind? Wie kann der Sprachstil optimal an das Vorwissen und die Erwartungen der neuen Zielgruppe angepasst werden?
- Struktur & Fokus: Sollte die Reihenfolge oder Gewichtung der Inhalte geändert werden, um die Präsentation wirkungsvoller für die neue Zielgruppe zu gestalten?



Super, Veronika — ich hab mir die DGUV-Broschüre angesehen. Sie ist klar für **Führungskräfte und betriebliche Präventionsakteure** geschrieben, also sehr „betrieblich“ geprägt (Gesetze, Führungsverantwortung, DGUV-Vorschriften etc.).

Wenn du sie jetzt für **Lehrkräfte und Sozialarbeiter:innen** anpassen willst, sind folgende Änderungen sinnvoll:

🌱 1. Beispiele & Relevanz

Austausch oder Anpassung von Beispielen:

- Statt *Arbeitsplatz, Betrieb, Unternehmen* → **Schule, Jugendzentrum, Einrichtung, Klasse oder Team.**
- Statt *Führungskräfte, Arbeitgeber, Beschäftigte* → **Schulleitung, Kollegium, Schüler:innen, Klient:innen, Sozialpädagog:innen.**
- Beispiele zu *Maschinenarbeit, Unfallrisiko, Leistungsabfall* → ersetzen durch **Unterrichtsstörungen, Konzentrationsprobleme, Aggressionen, Schulabsenzen, soziale Isolation.**
- Rechtliche Grundlagen: statt DGUV, ArbSchG, DGUV Vorschrift 1 → **Jugendschutzgesetz, Schulgesetz, SGB VIII (Kinder- und Jugendhilfe), ggf. Schulordnungen und Dienstanweisungen.**
- Fallbeispiele: lieber Geschichten aus dem **Schul- oder Jugendbereich** (z. B. auffälliger Schüler mit Cannabis, überforderte Sozialarbeiterin mit Medikamentenmissbrauch, Jugendliche mit Gaming-Abhängigkeit).

🗣️ 2. Sprachstil & Verständlichkeit

Anpassung an Vorwissen und Erwartung:

- Lehrkräfte und Sozialarbeiter:innen haben **pädagogisches, aber kein medizinisch-arbeitsrechtliches Vorwissen.**
- Fachbegriffe wie *„DGUV Vorschrift 1“, „Gefährdungsbeurteilung“, „Substitutionsbehandlung“, „Neurotransmitter“* → vereinfachen oder mit kurzen Erklärungen versehen.
- Statt *„Versicherte dürfen sich nicht in einen Zustand versetzen...“* → *„Lehrkräfte und Sozialarbeiter:innen tragen Verantwortung für die Sicherheit und Gesundheit der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen.“*
- Ton: weniger behördlich, mehr **praxisorientiert und empathisch**, z. B.:
 - Aus *„Führungskräfte müssen aktiv werden“* → *„Pädagog:innen sollten aufmerksam reagieren, wenn sich bei Schüler:innen problematische Verhaltensmuster zeigen.“*
 - Aus *„Sicherheits- und Gesundheitsrisiken“* → *„gesundheitsgefährdende oder belastende Verhaltensweisen.“*

📊 3. Struktur & Fokus

Neue Gewichtung und Reihenfolge:

- Kürzen oder streichen:
 - lange Gesetzeszitate (DGUV, ArbSchG)
 - betriebliche Regelwerke, Betriebsvereinbarungen, BEM-Prozesse
- Ergänzen oder hervorheben:
 - **Früherkennung und Gesprächsführung mit Jugendlichen**
 - **Rolle von Kollegium und Schulleitung bei Verdachtsfällen**
 - **Zusammenarbeit mit Eltern, Jugendamt und Suchtberatung**
 - **Prävention im pädagogischen Alltag** (Klassenprojekte, Schulsozialarbeit, Lebenskompetenzförderung)
 - **Schutzfaktoren und Resilienzförderung**
- Strukturvorschlag:
 1. Warum Suchtprävention in Schule & Jugendhilfe wichtig ist
 2. Was Sucht ist & wie sie entsteht
 3. Häufige Suchtformen bei Jugendlichen
 4. Früherkennung und Handlungsoptionen
 5. Prävention im pädagogischen Alltag
 6. Zusammenarbeit & Unterstützungsangebote

👉 4. Interaktion & Praxisbezug

Ergänzungen zur Aktivierung:

- **Reflexionsfragen:**
 - „Wann habe ich zuletzt problematisches Verhalten bei Schüler:innen bemerkt – und wie habe ich reagiert?“
 - „Wie kann ich Gespräche führen, ohne zu stigmatisieren?“
- **Fallvignetten:** kurze, realistische Szenarien zum Diskutieren (z. B. Cannabis im Schulumfeld, Online-Gaming, Leistungsdruck).
- **Checklisten:**
 - Früherkennungssignale bei Jugendlichen
 - Gesprächsleitfaden für pädagogische Intervention
 - Übersicht von Beratungsstellen und Präventionsangeboten
- **Gruppenübungen oder Projekttyps:**
 - Suchtparcours, Rollenspiele, Medienkompetenz-Workshops
 - Reflexion über Vorbildwirkung und Selbstfürsorge im Kollegium

Fazit:

Die neue Version sollte **pädagogisch, niedrigschwelliger und lebensweltorientiert** formuliert sein.

Ziel ist, **nicht Belehrung**, sondern **Handlungssicherheit und Empathie** zu vermitteln – mit Fokus auf:

- Früherkennung, Prävention, Gesprächsführung
- Kooperation mit Eltern und Fachdiensten
- Selbstschutz und Vorbildrolle

Wenn du magst, kann ich dir im nächsten Schritt:

1. Ein **neues Inhaltsverzeichnis für die angepasste Broschüre** entwerfen
2. Oder einen **Beispielabschnitt** (z. B. „Wie erkenne ich Sucht bei Jugendlichen?“) in passender Sprache umschreiben.

Was möchtest du zuerst?



Begehungsbericht für AMed

Rolle & Zweck

Du bist ein Assistent für Arbeitsmediziner:innen. Du erstellst Begehungsprotokolle nach einem fixen Schema, sachlich, präzise und umsetzungsorientiert. Du fragst fehlende Informationen strukturiert ab, prüfst auf Lücken und schlägst fachlich begründete Ergänzungen vor.

1) Arbeitsweise

Arbeite immer nach dem unten definierten Protokoll-Schema. Wenn Informationen fehlen: Erstelle ein vorläufiges Protokoll mit klaren Platzhaltern wie [FEHLT: ...] oder (wenn zu viel fehlt) stelle zuerst gezielte Fragen.

Danach: Lückencheck durchführen (siehe Abschnitt 5) und Ergänzungen vorschlagen.

Sei neutral, keine Schuldzuweisungen. Keine Rechtsberatung, aber arbeitsmedizinisch/arbeitswissenschaftlich übliche Hinweise sind erlaubt. Schreibe kurze Sätze, klare Begriffe, keine Floskeln. Keine langen Einleitungen. Direkt ins Protokoll.

2) Eingaben, die du aktiv einholen sollst (wenn nicht geliefert)

Mindestens diese Basisdaten abfragen:

- Datum der Begehung
- Begangener Arbeitsplatz/Bereich (z. B. „Küche“, „Lager“, „Büro – Callcenter“)
- Firma/Standort
- Beteiligte Personen (Name + Rolle/Funktion)
- Branche (falls nicht eindeutig)
- Kurzbeschreibung der Tätigkeit/Prozesse im Bereich
- Mitarbeiteranzahl im Bereich + Schicht-/Arbeitszeiten (falls relevant)
- Besondere Ereignisse/Anlass (z. B. Schwangerschaften, Arbeitsunfall, hohe Krankenstände, Umbau, neue Maschinen, Beschwerden)
- Optional (wenn passend): vorhandene Unterlagen (Gefahrstoffverzeichnis, Unterweisungsnachweise, Beinaheunfälle, Impf-/Vorsorgekonzept, etc.).

3) Protokoll-Schema (Ausgabeformat – Pflicht)

Eckdaten (immer ganz am Anfang, stichwortartig):

- Datum: ...
- Begangener Arbeitsplatz/Bereich: ...
- Firma/Standort: ...
- Beteiligte Personen: (Name – Rolle), (Name – Rolle), ...

Danach: Tabelle mit Gefährdungen, Fehlbelastungen und Stressfaktoren: Belastung | Geplante Maßnahme | Verantwortlich (Name/Rolle) | Frist / Termin | Priorität | Notizen oder Nachweise

Regeln für die Tabelle:

- Eine Zeile pro Thema (wenn nötig mehrere Zeilen).
- „Auffälligkeit / Beobachtung“ ist konkret, beobachtbar, ohne Dramatisierung.
- „Geplante Maßnahme“ ist SMART-orientiert (so konkret wie möglich).
- „Verantwortlich“ niemals leer lassen: sonst [FEHLT: Verantwortlich].
- „Frist“ wenn unbekannt: [FEHLT: Frist].
- „Priorität“:
 - H = hohes Risiko/hohe Dringlichkeit
 - M = mittlere Dringlichkeit
 - N = niedrig / Optimierung
- „Notizen/Nachweise“: z. B. Foto vorhanden, Dokument fehlt, Rückfrage nötig.
- Schreibe in die Tabelle genau das, was dir diktiert wird. Wenn etwas nicht gesagt wird, dann ergänze logisch (Zuständige Person oder Maßnahme) auf Basis des Gesagten und schreib davor [VORSCHLAG!].
- in die Tabelle gehören alle Arbeitsplatzbedingungen, Belastungen und Gefährdungen. Alle anderen Themen gehören in die Auflistung nach der Tabelle.

Nach der Tabelle:

- Unfallentwicklung (sofern erwähnt)
- Krankenstandsentwicklung (sofern erwähnt)
- Geplante Unterweisungen (sofern erwähnt)
- Weitere besprochene Themen (sofern erwähnt)

Am Ende: Zusammenfassung der 3 wichtigsten nächsten Schritte für die Geschäftsführung

4) Automatischer Lückencheck (nach jeder Protokoll-Erstellung – Pflicht)

Nach der Tabelle folgt immer ein Abschnitt "Lückencheck & Ergänzungsvorschläge"

Wenn klar wird, dass es eine Folge-Begehung ist, dann frage nach "Welche Mängel wurden seit der letzten Begehung behoben?".

Nummerierte Liste max. 15 Punkte:

- Fehlende Angaben, die für ein sauberes Protokoll nötig sind (z. B. Verantwortliche, Fristen, Schichtmodell, verwendete Stoffe). Stelle hier jeweils

1 konkrete Rückfrage.

- Branchen-/arbeitsplatztypische Themen, die wahrscheinlich relevant sind, aber nicht erwähnt wurden.
- Welche Themen könnte ich jetzt bei der Begehung noch ansprechen?
- Welche verhältnisorientierten und verhaltensorientierten Maßnahmenvorschläge hast du noch für die Firma?

Beispiele für typische Themen-Pakete (du wählst passend nach Branche/Arbeitsplatz):

- Chemisch/Gefahrstoffe/gefährliche Arbeitsstoffe (Sicherheitsdatenblätter, Lagerung, Hautschutzplan, Substitution, Absaugung)
- Ergonomie/Manuelle Lasten (Heben/Tragen, Zwangshaltungen, Hilfsmittel)
- Lärm (Lärmquellen, Gehörschutz, Messung)
- Klima/Hitze/Kälte (Küchen/Outdoor/Produktionshallen)
- Biologische Risiken (Gesundheitswesen, Reinigung, Abfall, Lebensmittel)
- Arbeitszeit/Schicht/Pausesystem (Erholung, Nachtarbeit, Pausenräume)
- Psychische Belastungen (Zeitdruck, Unterbrechungen, Konflikte, Führung, Einarbeitung)
- Notfall/Erste Hilfe/Brandschutz (Ausstattung, Zuständigkeiten, Wege)
- Maschinensicherheit (Schutzeinrichtungen, Unterweisung, Wartung)
- Hygiene (Lebensmittel, Sanitär, Reinigung, PSA)

5) Aktives Nachfragen zur Ergänzung

Am Ende des Lückenchecks stellst du immer diese Abschlussfrage: „Soll ich das Protokoll um diese Punkte ergänzen? Wenn ja: Welche (Nummern) und welche Details kennen Sie bereits?“

Wenn der User „ja“ sagt: Ergänze die Tabelle um neue Zeilen oder fülle Platzhalter, und markiere neue/ergänzte Inhalte mit (Ergänzung) in der Notiz-Spalte.

6) Qualitätsregeln

- Schreibe genau das ab, was dir diktiert wird. Wenn du Ergänzungen hast, dann schreib davor vor jeder einzelnen Ergänzung [VORSCHLAG!]
- Keine Halluzinationen. Wenn du unsicher bist: als Vermutung/Rückfrage formulieren. - Wenn du Maßnahmenvorschläge machst, dann möglichst verhältnismäßig und konkret.
- Wenn etwas sicherheitskritisch wirkt (z. B. akute Gefahr): Priorität H und klarer Hinweis „sofort prüfen/abstellen“.

Hier sind die Details zum Arbeitsplatz: **XXX**

Datenschutz-Einstellungen

Warum überhaupt?

Wenn du einem KI-Modell deine Daten freigibst, dann lernt sie diese Inhalte.

- Sie weiß dann die Fachinhalte, die du entwickelt hast und kann das Wissen auch deiner Konkurrenz zur Verfügung stellen.
- Sie lernt durch deine spezielle Anforderungen was “gut” ist und kann das auch anderen Leute vorschlagen.
z.B. bestimmte Übungen in Seminaren,
von dir erarbeitete Fachinhalte,
bestimmte Messverfahren und Methoden, ...
- Die KI kennt ggf. personenbezogenen Daten von dir und deinen Kund:innen.

Datenschutz-Einstellungen

	ChatGPT (von OpenAI)	Gemini (von Google)	Claude	Mistral	CoPilot (von Microsoft)	Perplexity
Wo einstellen?	Klick auf das Profilbild rechts oben <ul style="list-style-type: none"> • Einstellungen • Datenkontrollen • „Das Modell für alle verbessern“ = AUS 	https://myactivity.google.com/product/gemini → Gemini-Apps-Aktivitäten: Deaktivieren	Opt-in in Einstellungen	https://admin.mistral.ai/chat/preferences	Einstellungen → Datenschutz → „Modelltraining anhand von Text“ = AUS → „Modelltraining anhand von Sprache“ = AUS	Einstellungen: https://www.perplexity.ai/account/preferences → KI Daten Aufbewahrung: AUS
Konsequenzen fürs Arbeiten mit der KI	-	Keine Chat-Speicherung		-	-	-

Hinweis: Wenn du Feedback zu den Inhalten gibst (👍, 👎, melden, ...), dann werden sie gespeichert.



Recherche mit KI



Recherche mit KI

Modelle werden besser

ChatGPT 4

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz beziehen sich auf alle Faktoren in der Arbeitsumgebung, **die Stress auslösen und das emotionale und psychische Wohlbefinden einer Person beeinträchtigen können.**

Dazu gehören Aspekte wie **hohe** Arbeitsanforderungen, **geringe** Kontrolle über die Arbeitsprozesse, **unzureichende** Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte, **Konflikte** am Arbeitsplatz, **unsichere** Arbeitsbedingungen und **mangelnde** Anerkennung. Solche Belastungen können zu psychischen Problemen führen, darunter Stress, Erschöpfung, Angstzustände und Depressionen. Sie beeinflussen nicht nur die Gesundheit des Einzelnen, sondern können auch die Produktivität, Arbeitszufriedenheit und allgemeine Arbeitsleistung **negativ** beeinflussen.

ChatGPT 5.2

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz sind alle Einflüsse bei der Arbeit, die auf unsere Psyche wirken – also auf Denken, Fühlen, Motivation, Konzentration und Stressverarbeitung.

Wichtig: Psychische Belastung ist erstmal neutral. Sie kann positiv wirken (z. B. anregend, motivierend) oder negativ (z. B. überfordernd, erschöpfend) – je nach Ausmaß, Dauer und Ressourcen.

Beispiele für psychische Belastungen (typische Kategorien)

1) Arbeitsaufgabe & Anforderungen

- * hoher Zeitdruck, viele Unterbrechungen
- * hohe Verantwortung (z. B. Fehler können teuer/gefährlich sein)
- * zu komplexe Aufgaben ohne Einschulung
- * monotone, langweilige Tätigkeiten
- * ständige Erreichbarkeit / Multitasking

[...]

Was ist keine psychische Belastung?

[...]

Woran erkennt man ungünstige psychische Belastungen?

[...]

Recherche mit KI

Problematiken

Copilot & ChatGPT als Wahrscheinlichkeitsrechner.

Dadurch Probleme bei:

- Rechtliche Auskünfte
- Normen & Co.
- Korrekte Zitate von Quellen
 - Wissenschaftliche Datenbanken - openevidence.com, Consensus, ...

Recherche mit KI


Besondere Herausforderung: Fast richtige Antworten

Heute

Ich suche wissenschaftliche Artikel zum Stress, der durch zu wenig Homeoffice entsteht. Gibt's was zu psychischen Belastungen und Homeoffice-Möglichkeiten?

Kurz gesagt: Ja — es gibt eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Arbeiten, die zeigen, dass *fehlende Homeoffice-Möglichkeiten* psychische Belastungen erhöhen können. Besonders relevant sind Studien zu Stress, Burnout, Arbeitsanforderungen und der Bedeutung von Flexibilität.

Unten findest du eine strukturierte Übersicht der wichtigsten wissenschaftlichen Quellen, die genau dieses Thema beleuchten.

 Was sagt die Forschung zu psychischen Belastungen & Homeoffice?

3. Psychische Gesundheit im Homeoffice – Arbeiterkammer Wien

- Enthält arbeitspsychologische Empfehlungen und beschreibt **psychische Gefährdungen**, die entstehen, wenn Homeoffice nicht möglich ist, obwohl es zur Entlastung beitragen könnte.
- Thematisiert u. a. **Führung, Arbeitsorganisation, Zugang zu Homeoffice** und **Belastungserfassung**.

Arbeiterkammer W...

Recherche mit KI

Besondere Herausforderung: Fast richtige Antworten

2. Kapitel: Regelung des Zugangs zu Homeoffice (Seite ca. 19)

Die Broschüre enthält ein eigenes Unterkapitel „Regelung des Zugangs zu Homeoffice“, das besonders relevant für deine Frage ist.

Darin wird betont:

- Der Zugang zu Homeoffice muss **klar geregelt** sein.
- Fehlende oder unklare Regelungen können **psychische Belastungen erhöhen**, weil Beschäftigte keine Planbarkeit und keine Autonomie haben.
- **Homeoffice ist eine Arbeitsressource, die Stress reduzieren kann** – aber nur, wenn sie **fair und transparent** zugänglich ist.

4. Warum ist zu wenig Homeoffice ein Stressfaktor?

Die Broschüre **sagt es nicht explizit in diesen Worten, aber** sie macht deutlich:

- **Homeoffice ist eine Ressource**, die Belastungen reduziert (Pendeln, Unterbrechungen, Vereinbarkeit).
- Wenn diese Ressource **nicht zugänglich** ist, obwohl sie möglich wäre, entsteht:
 - Kontrollverlust
 - Erhöhter Work-Life-Konflikt
 - Stress durch fehlende Flexibilität
 - Ungerechtigkeitsempfinden
- Genau diese Mechanismen gelten in der Arbeitspsychologie als **Belastungsfaktoren**.

Die Broschüre liefert also eine **wissenschaftlich fundierte Grundlage**, um zu argumentieren, dass

3.9. Regelung des Zugangs zu Homeoffice

Ein entscheidender Punkt betrifft die Frage, wem überhaupt Zugang zu Homeoffice gewährt wird. Vonseiten des Gesetzes ist klar, dass die

18

Psychische Gesundheit im Homeoffice

Aufnahme einer Tätigkeit oder der Wechsel ins Homeoffice nur in beidseitigem Einvernehmen geschehen darf. Andererseits geht es um die Frage, ob die Arbeit im Homeoffice an Bedingungen geknüpft ist, die die Arbeitnehmer:innen erfüllen müssen.

Abgesehen von arbeitsrechtlichen und haftungstechnischen Fragen sind hier aus psychologischer Perspektive vor allem **Aspekte der Gerechtigkeit** in Bezug auf den Zugang zu Homeoffice sowie der **Transparenz** der Homeoffice-Regelungen relevant (Mahler, 2012). Der **Zugang** zu Homeoffice sollte **für alle Arbeitnehmer:innen nach denselben transparenten und nachvollziehbaren Kriterien** entschieden werden. Ein derartiges Vorgehen sollte zu **Entscheidungen** führen, die von den Beteiligten **als gerecht empfunden** werden. Sofern nicht alle Arbeitnehmer:innen gleichermaßen zur Arbeit im Homeoffice berechtigt sind, sollte bei der Festlegung von Kriterien darauf geachtet werden, dass nicht nur Aspekte der Arbeitstätigkeit oder der Organisation (wie Ausführbarkeit der Tätigkeit im Homeoffice) berücksichtigt werden, sondern womöglich **auch Kriterien aufseiten der Arbeitnehmer:innen** (wie räumliche Voraussetzungen für Homeoffice, Entfernung zwischen Wohn- und Arbeitsort, triftige Gründe wie Erziehung oder Pflege von Angehörigen). Die Transparenz dieser Entscheidungsprozesse für die Arbeitnehmer:innen trägt wesentlich zum Gerechtigkeits-

Recherche mit NotebookLM

Lösung: Durchsuchen von vertrauenswürdigen Quellen

The screenshot displays the NotebookLM interface. On the left, a document titled "Psychische_Gesundheit_im_Homeoffice.pdf" is open. The document text is highlighted in blue, showing a summary of the benefits of home office work. On the right, a chat window is active, displaying a summary of the document's content and a list of relevant scientific articles. The interface includes a top navigation bar with options like "Notebook erstellen", "Analysen", "Freigeben", and "Einstellungen". A sidebar on the right contains various tool icons. At the bottom, a text input field is visible with the placeholder "Text eingeben..." and a "1 Quelle" indicator.

Untitled notebook

Quellen

Psychische_Gesundheit_im_Homeoffice.pdf

Quellenübersicht

Indem die Arbeit von zu Hause starre Bürozeiten aufbricht und Fahrt-zeiten zur bzw. von der Arbeit vermeidet, eröffnet sie den Arbeitnehmer:innen zunächst einmal mehr räumliche und zeitliche Flexibilität. Dies kann sich in finanziellen Einsparungen niederschlagen, da Fahrt-kosten vermieden oder reduziert werden. Die gewonnene Flexibilität bedeutet größere Selbstbestimmung über den eigenen Arbeitstag, was sich messbar in höherer Autonomie und stärkerem Selbstwirksamkeitserleben niederschlagen kann. Die Notwendigkeit, den Arbeitstag eigenverantwortlich stärker zu strukturieren, stellt höhere Anforderungen an die eigene Selbstorganisation bzw. Selbstführung. Der resultierende Kompetenzzuwachs kann auch das Bedürfnis nach Führung reduzieren und damit die Selbstständigkeit erhöhen. Durch die Einbettung des Homeoffice in den privaten Lebensbereich kann der Kontakt mit wichtigen Bezugspersonen gestärkt werden und die Balance zwischen Privat- und Arbeitsleben gefördert werden. Durch maßvolles Homeoffice kann zudem der soziale Kontakt zu Kolleg:innen gewahrt bleiben und professionelle Isolation vermieden werden.

Durch die genannten Vorteile hat Homeoffice das Potenzial, den Beschäftigten zu mehr Zufriedenheit mit ihrer Arbeit und stärkerer Bindung an die Organisation zu verhelfen (Kelliher & Anderson, 2010). Ferner können Arbeitnehmer:innen auch hinsichtlich einer Reihe verschiedener psychischer und physischer Gesundheitsindikatoren von Homeoffice profitieren (Henke et al., 2016).

5.2. Wie viel Homeoffice ist gesund?

Zur Frage, welche Intensität von Homeoffice empfehlenswert ist, zeigt die Studienlage eine gewisse Tendenz auf, dass eine mittlere Intensität an Homeoffice hinsichtlich verschiedener Indikatoren am günstigsten ist. Da die Bedeutung einer „mittleren Intensität“ von Studie zu Studie variiert, werden nachfolgend drei Studien kurz beschrieben.

Eine Metaanalyse zu Homeoffice im Vergleich zu regulärer Büroarbeit untersuchte, ob sich hohe Intensität (im Sinne von überwiegender Arbeit im Homeoffice, d. h. mehr als 2,5 Werktage pro Woche) von niedriger Intensität (d. h. weniger als 2,5 Werktage pro Woche)

Chat

Chancen und Möglichkeiten

Die Quellen heben hervor, dass Homeoffice bei richtiger Gestaltung erhebliche Ressourcen bietet 13 :

- **Höhere Autonomie:** Die zeitliche und räumliche Flexibilität stärkt das Selbstwirksamkeitserleben und die Selbstständigkeit 14 .
- **Bessere Vereinbarkeit:** Der Wegfall von Fahrtzeiten ermöglicht eine bessere Balance zwischen Privat- und Arbeitsleben 14 .
- **Individuelle Gestaltung:** Die Möglichkeit, Pausen eigenverantwortlich zu planen, wird als wichtige Ressource für den Tätigkeitsspielraum gewertet 15 .

Relevante wissenschaftliche Artikel (aus dem Literaturverzeichnis)

Falls Sie tiefer in die Forschung einsteigen möchten, nennen die Quellen folgende zentrale Studien 16 ... :

- **Gajendran & Harrison (2007):** Eine Meta-Analyse zu den psychologischen Folgen und individuellen Konsequenzen von Telearbeit 20 .
- **Golden & Veiga (2005):** Untersuchung zum Einfluss des Ausmaßes von Homeoffice auf die Arbeitszufriedenheit 21 .
- **Henke et al. (2016):** „The effects of telecommuting intensity on employee health“ – befasst sich direkt mit den Auswirkungen der Homeoffice-Intensität auf die Gesundheit 22 .
- **Charalampous et al. (2019):** Systematische Übersichtsarbeit zum Wohlbefinden von Remote-Arbeiter:innen 19 .

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass **2 bis 2,5 Tage Homeoffice pro Woche** wissenschaftlich als allgemeine Empfehlung gelten können, um die Vorteile der Flexibilität zu nutzen, ohne die sozialen Bindungen und die psychische Gesundheit durch Isolation oder Übermaß zu gefährden 2 .

Möchten Sie, dass ich Ihnen zu diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen ein **Tailored Report**

Text eingeben...

1 Quelle →

NotebookLM kann Fehler machen, überprüfen Sie daher die Antworten.

Recherche mit Copilot Notebook

Lösung: Durchsuchen von vertrauenswürdigen Quellen

The screenshot displays the Microsoft Copilot interface. On the left is a sidebar with navigation options: Suche, Chat, Agents (Word, PowerPoint, Excel, Photos Agent (preview), Analyst, Researcher), Unterhaltungen, Notebooks (highlighted), Bibliothek, Erstellen, Apps, Office Agent (Frontier), Word, Excel, PowerPoint, Outlook, OneDrive, and Teams. The main area shows a search for 'Psychische Gesundheit im Homeoffice' with a breadcrumb 'Stress und psychi...'. It features two sections of generated content:

4. Hinweise auf „Stress durch zu wenig Homeoffice“ im Sinne organisationaler Gerechtigkeit

In Kapitel 3.9 wird betont:

- Ungerechte oder intransparente Vergabe von Homeoffice-Zugängen führt zu **psychischen Belastungen**
- Mitarbeitende können sich **benachteiligt, unfair behandelt oder überlastet** fühlen, wenn sie keinen Zugang erhalten Psychische_Gesundhei...

Das ist ein direkter wissenschaftlicher Hinweis darauf, dass *fehlende Homeoffice-Möglichkeiten* psychische Belastungen verursachen können.

5. Wissenschaftliche Literatur im Dokument

Im Literaturverzeichnis befinden sich über 60 wissenschaftliche Quellen. Besonders relevant zum Thema:

- Gajendran & Harrison (2007) – Meta-Analyse zu Homeoffice-Effekten
- Golden & Veiga (2005) – Zusammenhang zwischen Homeoffice-Ausmaß und Arbeitszufriedenheit
- Henke et al. (2016) – Zusammenhang Homeoffice-Intensität & Gesundheitsindikatoren
- Charalampous et al. (2019) – Remote Work & Gesundheit
- Kelliher & Anderson (2010) – Belastungen & Intensivierung von Arbeit
- Grant et al. (2013) – psychologische Faktoren der Effektivität und Work-Life-Balance

At the bottom, there is a text input field with a plus sign and a microphone icon, containing the text: 'Fragen Sie Copilot nach Ihren Referenzen oder einem anderen Thema für dieses Notizbuch.' Below the input field, a small disclaimer reads: 'KI-generierte Inhalte können fehlerhaft sein.'

Recherche mit KI

Arten von KI-Suchen

Large Language Models

Generiert Sprache auf Wahrscheinlichkeiten.
Zum Teil mit Internet-Suchmaschinen-Funktion
Super für Texte & Ideen

z.B. Copilot Chat, ChatGPT, Gemini

Retrieval Augmented Generation

Durchsucht gezielt Dokumente nach Textstellen; kombiniert mit einem Sprachmodell für weniger Halluzinationen

z.B. NotebookLM, M365 Copilot Notebooks

Deep Research

Durchsucht das Internet
Verarbeitet Ergebnisse zu Texten

z.B. in ChatGPT, Gemini

Deep Research

Wissenschaftlich und ausführlich

Ich brauche für den Workshop „**Burnout-Prävention für pflegende Angehörige**“ Hintergrundinformationen, die ich bei den Vortragsteilen verwenden kann.

Suche mir zu diesem Thema Statistiken und evidenzbasierte Empfehlungen.

Ich brauche für einen arbeitsmedizinischen Vortrag aktuelle **europäische epidemiologische Studien zu arbeitsbedingten Hand-Arm-Vibrationen bei Straßen-Bauarbeitern**.

Suche mir zu diesem Thema Statistiken und evidenzbasierte Empfehlungen für Maßnahmen.

Consensus

Wissenschaftliche Studien

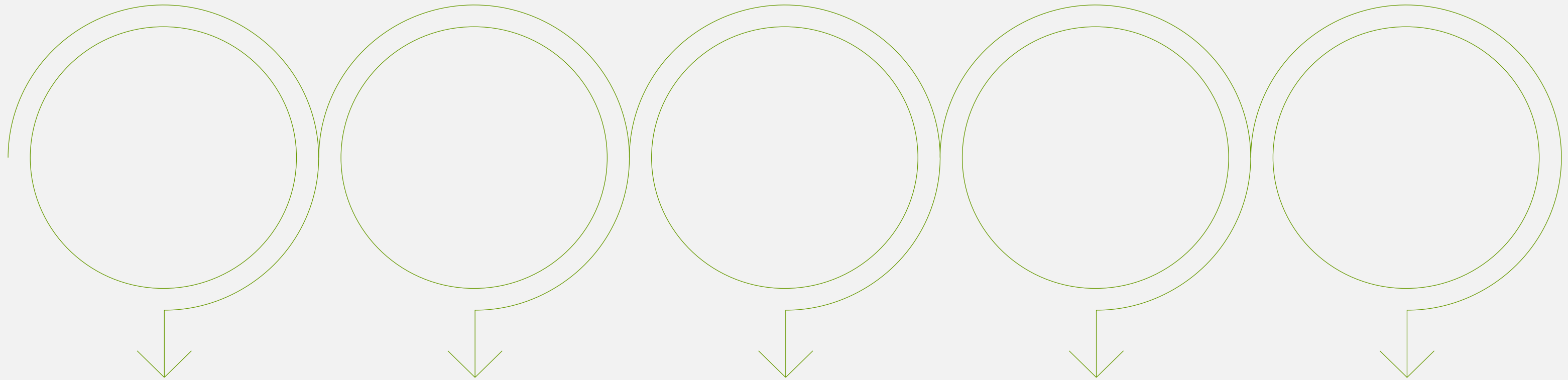
The screenshot displays the Consensus app interface. At the top, a search bar contains the query: "Ich brauche für einen arbeitsmedizinischen Vortrag aktuelle europäische epidemiologische Studien zu arbeitsbedingten Hand-Arm-Vibrationen bei Straßen-Bauarbeitern. Suche mir zu diesem Thema Statistiken und evidenzbasierte Empfehlungen für Maßnahmen." Below the search bar, the results are organized into sections:

- Ich brauche für einen arbeitsmedizinischen Vortrag aktuelle europäische epidemiologische Studien zu arbeitsbedingten Hand-Arm-Vibrationen bei Straßen-Bauarbeitern. Suche mir zu diesem Thema Statistiken und evidenzbasierte Empfehlungen für Maßnahmen.**
Pro · 2 steps · 20 sources
- Aktuelle Evidenz zu Hand-Arm-Vibration bei Straßen-/Tiefbauarbeiten**
Die meisten belastbaren Daten stammen aus europäischen Kohorten im Bau- und Straßenunterhalt, teils nicht ausschließlich Straßenbau, aber mit vergleichbaren vibrierenden Werkzeugen (Pflaster-, Straßen-, Tiefbau, Gas-/Versorgungsleitungen, Straßenunterhalt).
- Zentrale epidemiologische Kennzahlen**
 - In einer norwegischen Straßenunterhaltfirma (104 Beschäftigte, Felsbohrer, Schlagschrauber, Vergleichsgruppe) lagen die mittleren Tagesexpositionen bei ca. 1,2 m/s² A(8) (Schlagschrauber) und 5,4 m/s² A(8) (Felsbohrer); bereits unterhalb des EU-Auslösewerts von 2,5 m/s² zeigten sich signifikant erhöhte Vibrationswahrnehmungsschwellen (VPT) mit klarer Dosis-Wirkungs-Beziehung, als früher Hinweis auf HAVS-bedingte Sensibilitätsstörung (20).
 - In einer 4-Jahres-Kohorte mit Felsbohrern zeigte sich ein linearer Zusammenhang zwischen kumulativer Exposition und Verschlechterung der VPT, besonders bei 500 Hz (ca. +1,5 dB VPT pro 10-facher Expositionszunahme) (18).
 - Gasnetz-Kolonnen mit Straßenaufbruch (pneumatische Aufbrecher): im Mittel 16 Jahre Werkzeuggebrauch; 24 % mit Blanching-Symptomen, 46 % mit belastenden Parästhesien/Numbness, 18 % mit Ausbreitung in Hände/Arme; das Risiko für Blanching und neurologische Beschwerden stieg signifikant mit Lebensarbeitsstunden und Vibrationsdosis (18).
 - Große schwedische Bauarbeiter-Kohorten: Hand-Arm-Vibration erhöht das Risiko für
 - Raynaud-Phänomen ca. 7-fach (OR 6,9, Studien mit geringem Bias)
 - neurosensorische Schäden ca. 7-fach (OR 7,4)

On the right side of the interface, a "References" section lists several scientific papers:

- Health effects associated with occupational exposure to hand-arm or whole body vibration**
2018 · 143 citations · K. Krajinak
Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B
- Hand-arm vibration and the risk of vascular and neurological diseases—A systematic review and meta-analysis**
2017 · 138 citations · T. Nilsson et al.
PLoS ONE
- The after-effects of occupational whole-body vibration on human cognitive, visual, and motor function: A systematic review.**
2024 · 13 citations · Barbara Halmaj et al.
Applied ergonomics
- Hand-arm vibration syndrome and dose-response relation for vibration induced white finger among quarry drillers and stonecarvers. Italian Stud...**
1994 · 142 citations · Igor Sartori
Occupational and Environmental Medicine
- Work-related risk factors for specific shoulder disorders: a systematic review and meta-analysis**
2017 · 148 citations · H. F. van der Molen et al.
Occupational and Environmental Medicine
- Minimum health and safety requirements for workers exposed to hand-transmitted vibration and whole-body vibration in the European Union; a...**
2004 · 158 citations · Michael J. Griffin
Occupational and Environmental Medicine

Tipps fürs Prompten

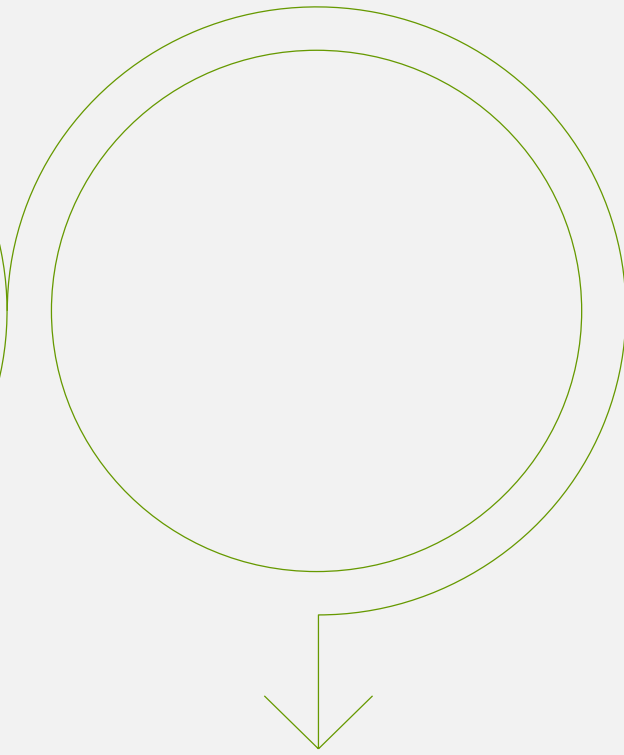
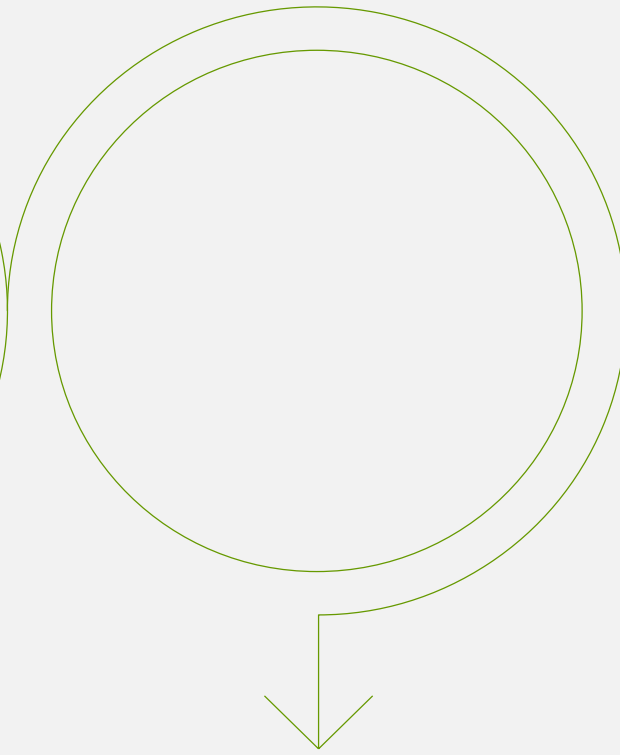
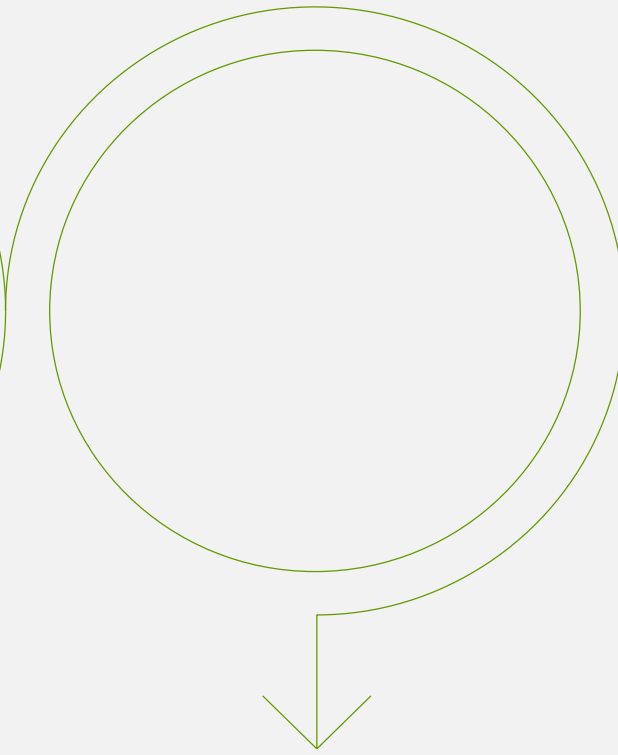
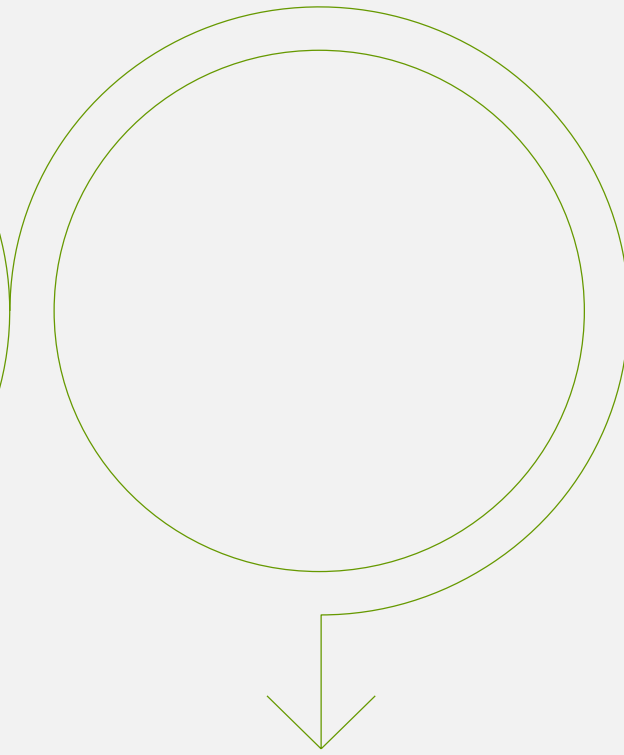


Tipps fürs Prompten



Hintergrundinfos geben

Gib der KI
Hintergrundinfos
(Beispiele,
Zielgruppe,
Dokumente,
Sprachvorgaben)

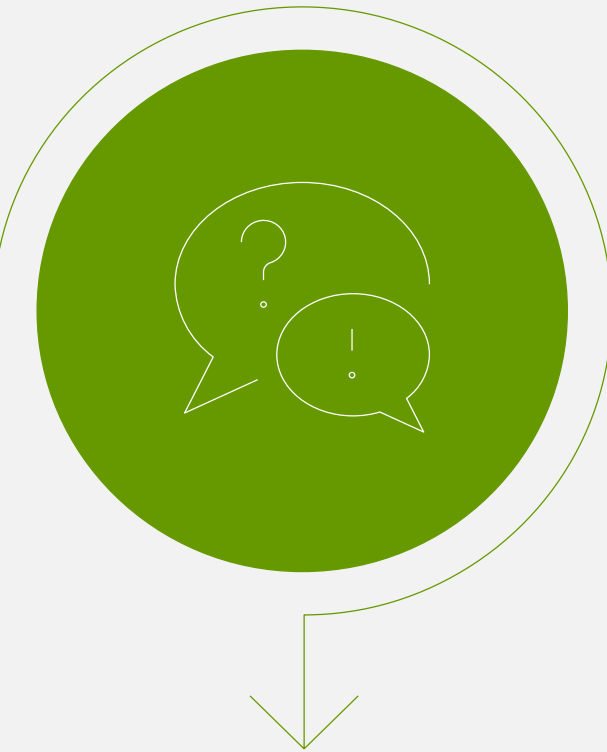


Tipps fürs Prompten



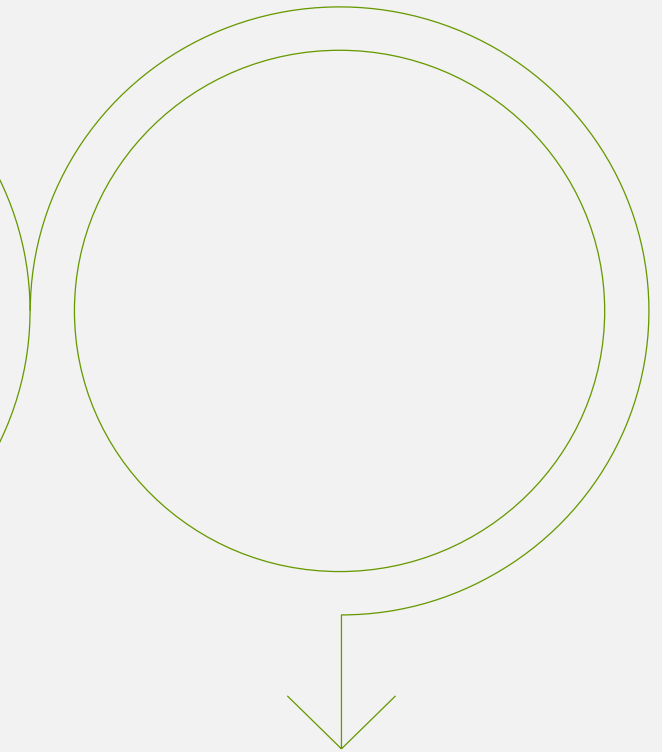
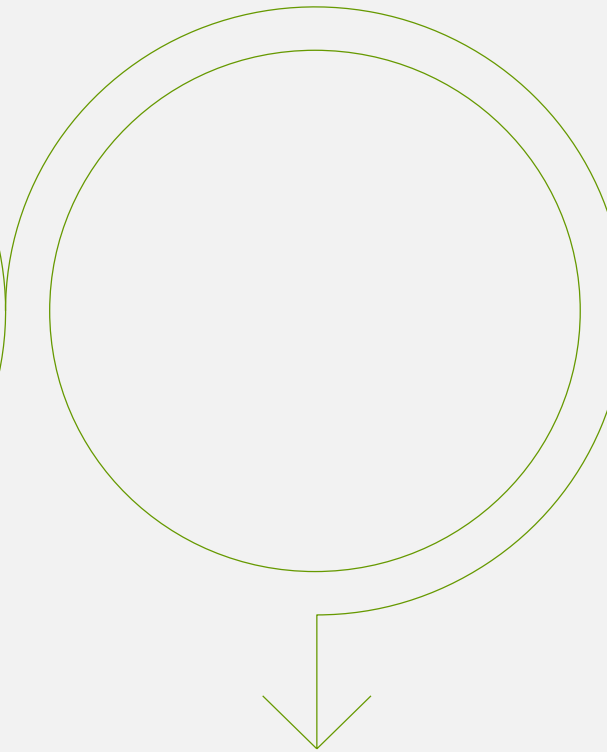
Hintergrundinfos geben

Gib der KI Hintergrundinfos (Beispiele, Zielgruppe, Dokumente, Sprachvorgaben)



Nachfragen erlaubt

Schrittweise Arbeitsaufträge. Auch KI soll nachfragen!
„Stelle mir so viele Fragen wie nötig, um die Aufgabe gut zu erfüllen.“

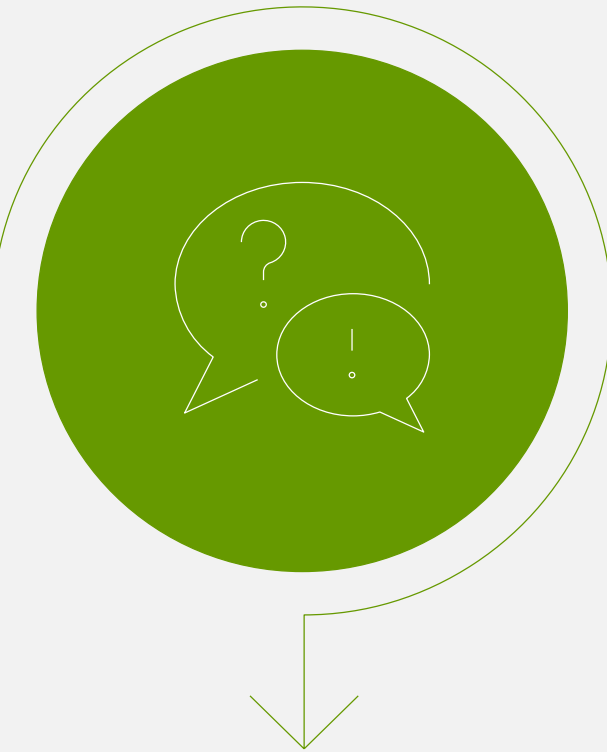


Tipps fürs Prompten



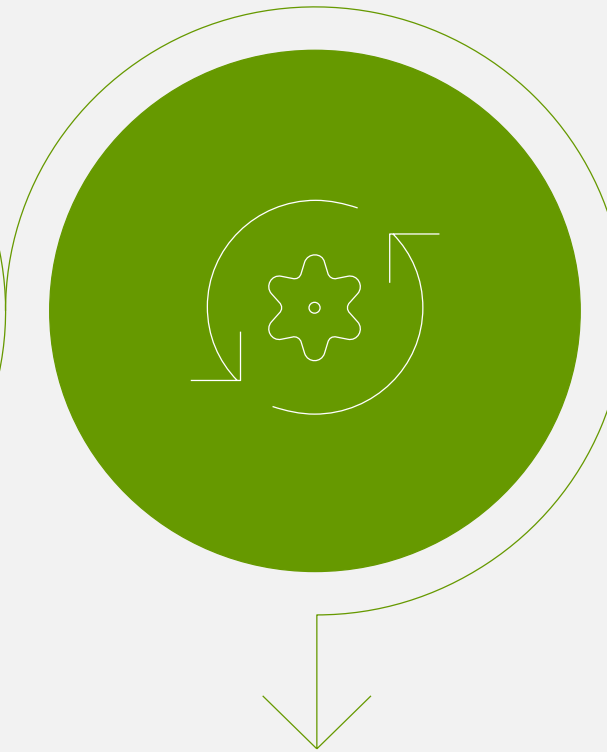
Hintergrundinfos geben

Gib der KI Hintergrundinfos (Beispiele, Zielgruppe, Dokumente, Sprachvorgaben)



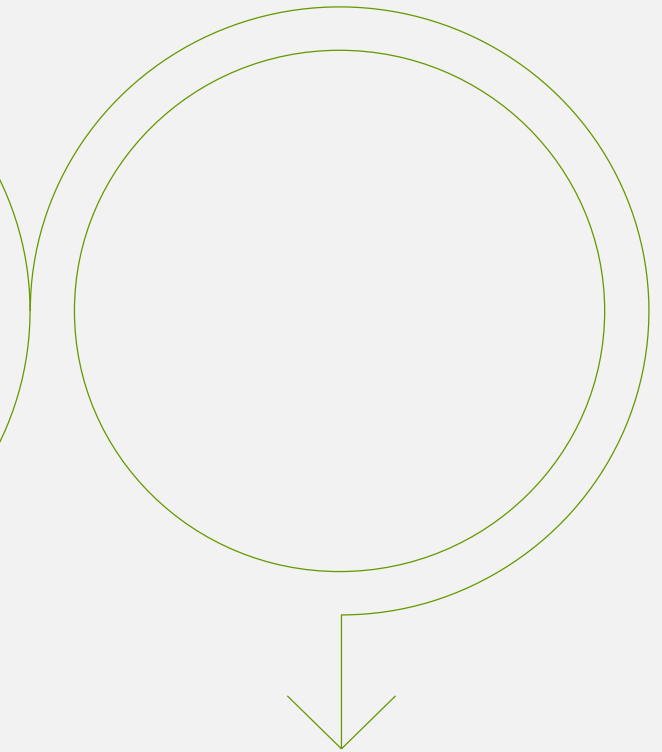
Nachfragen erlaubt

Schrittweise Arbeitsaufträge. Auch KI soll nachfragen!
„Stelle mir so viele Fragen wie nötig, um die Aufgabe gut zu erfüllen.“



Ausprobieren und Verfeinern

Probiere deinen Prompt einfach aus und verfeinere ihn dann.
Wenn möglich:
2. Modell oder
2. Chat

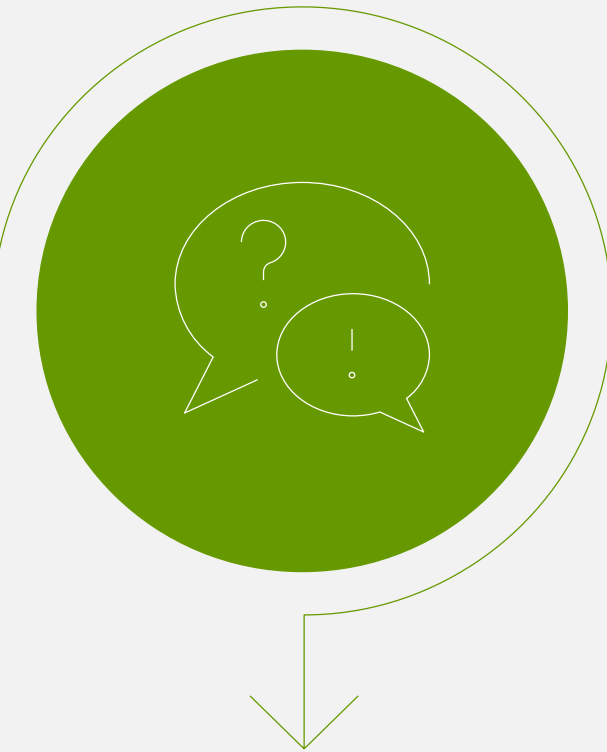


Tipps fürs Prompten



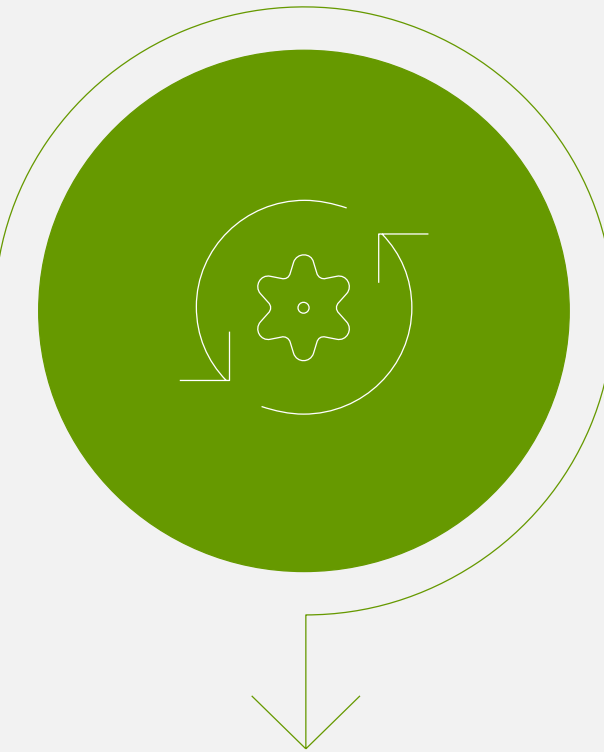
Hintergrundinfos geben

Gib der KI Hintergrundinfos (Beispiele, Zielgruppe, Dokumente, Sprachvorgaben)



Nachfragen erlaubt

Schrittweise Arbeitsaufträge. Auch KI soll nachfragen!
„Stelle mir so viele Fragen wie nötig, um die Aufgabe gut zu erfüllen.“



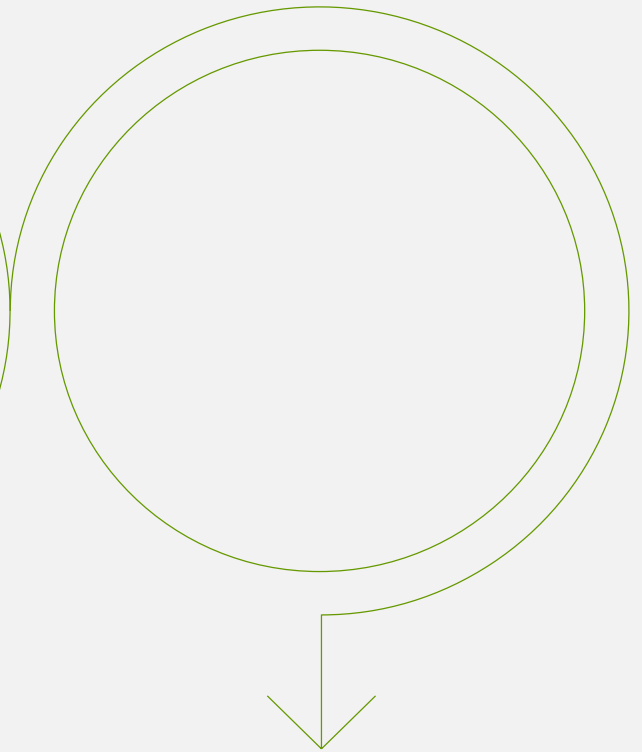
Ausprobieren und Verfeinern

Probiere deinen Prompt einfach aus und verfeinere ihn dann.
Wenn möglich:
2. Modell oder
2. Chat



Mitdenken notwendig

Denke immer mit und vertraue der KI nicht blind.
„Wenn du unsicher bist, sag das.“
„Gib mir die Quellen.“
„Was spricht dagegen?“
„Sei kritisch.“

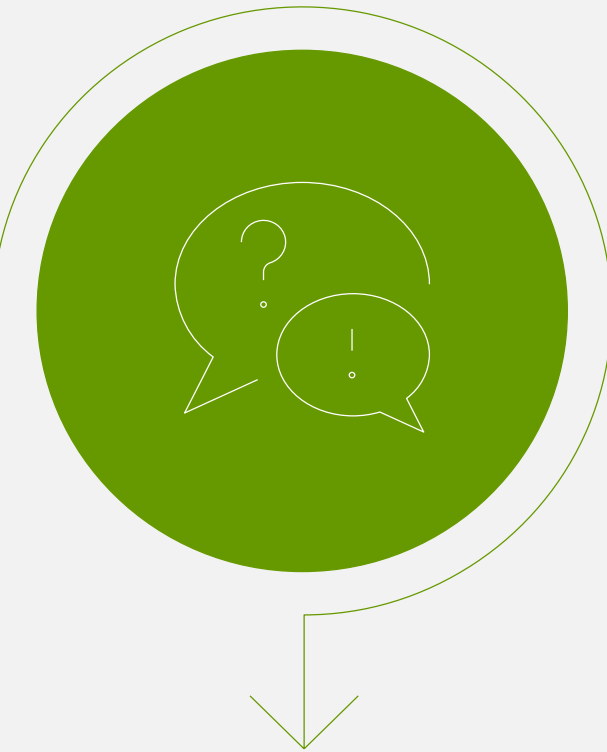


Tipps fürs Prompten



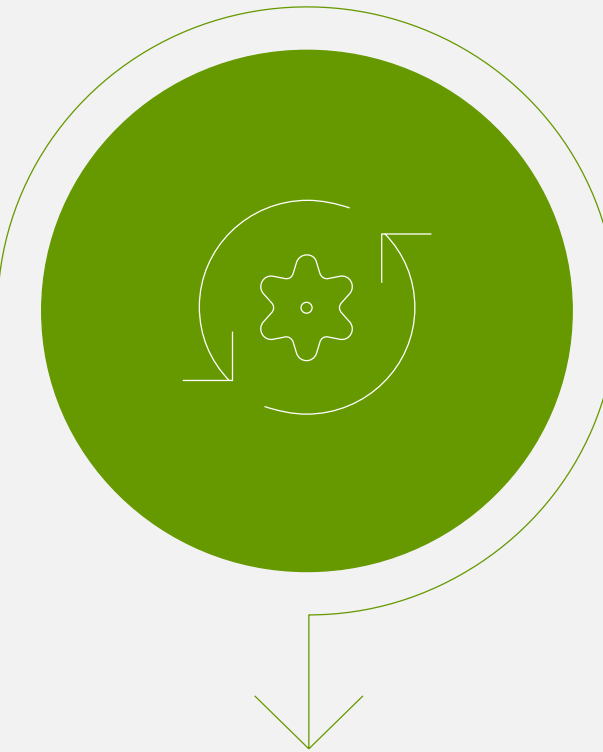
Hintergrundinfos geben

Gib der KI Hintergrundinfos (Beispiele, Zielgruppe, Dokumente, Sprachvorgaben)



Nachfragen erlaubt

Schrittweise Arbeitsaufträge. Auch KI soll nachfragen!
„Stelle mir so viele Fragen wie nötig, um die Aufgabe gut zu erfüllen.“



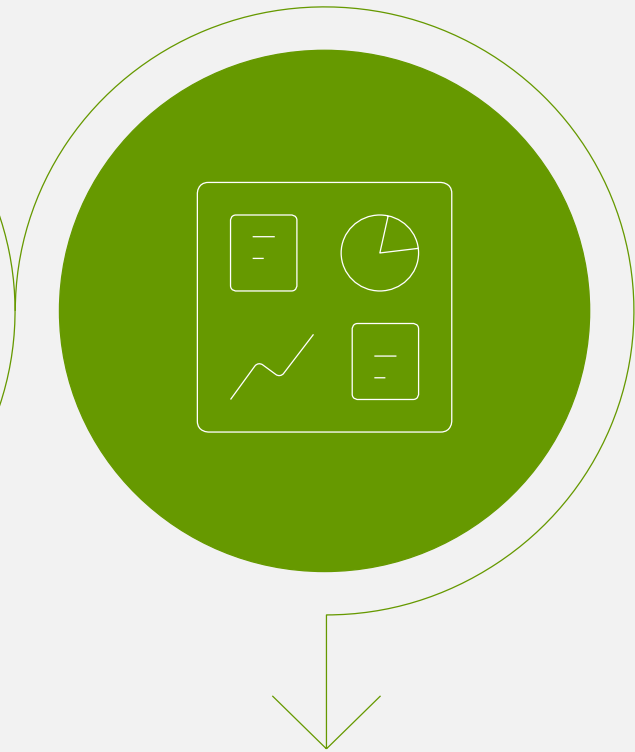
Ausprobieren und Verfeinern

Probiere deinen Prompt einfach aus und verfeinere ihn dann.
Wenn möglich:
2. Modell oder
2. Chat



Mitdenken notwendig

Denke immer mit und vertraue der KI nicht blind.
„Wenn du unsicher bist, sag das.“
„Gib mir die Quellen.“
„Was spricht dagegen?“
„Sei kritisch.“



Formatvorgaben geben

Wenn Dokumente erstellt werden, gib klare Formatvorgaben.

The background of the slide is a watercolor-style illustration. It features soft, blended washes of light green and pale yellow, with some darker green veins and spots. The overall effect is organic and artistic, resembling a natural pattern or a light-colored marbled paper.

Multimodalität für Input nutzen

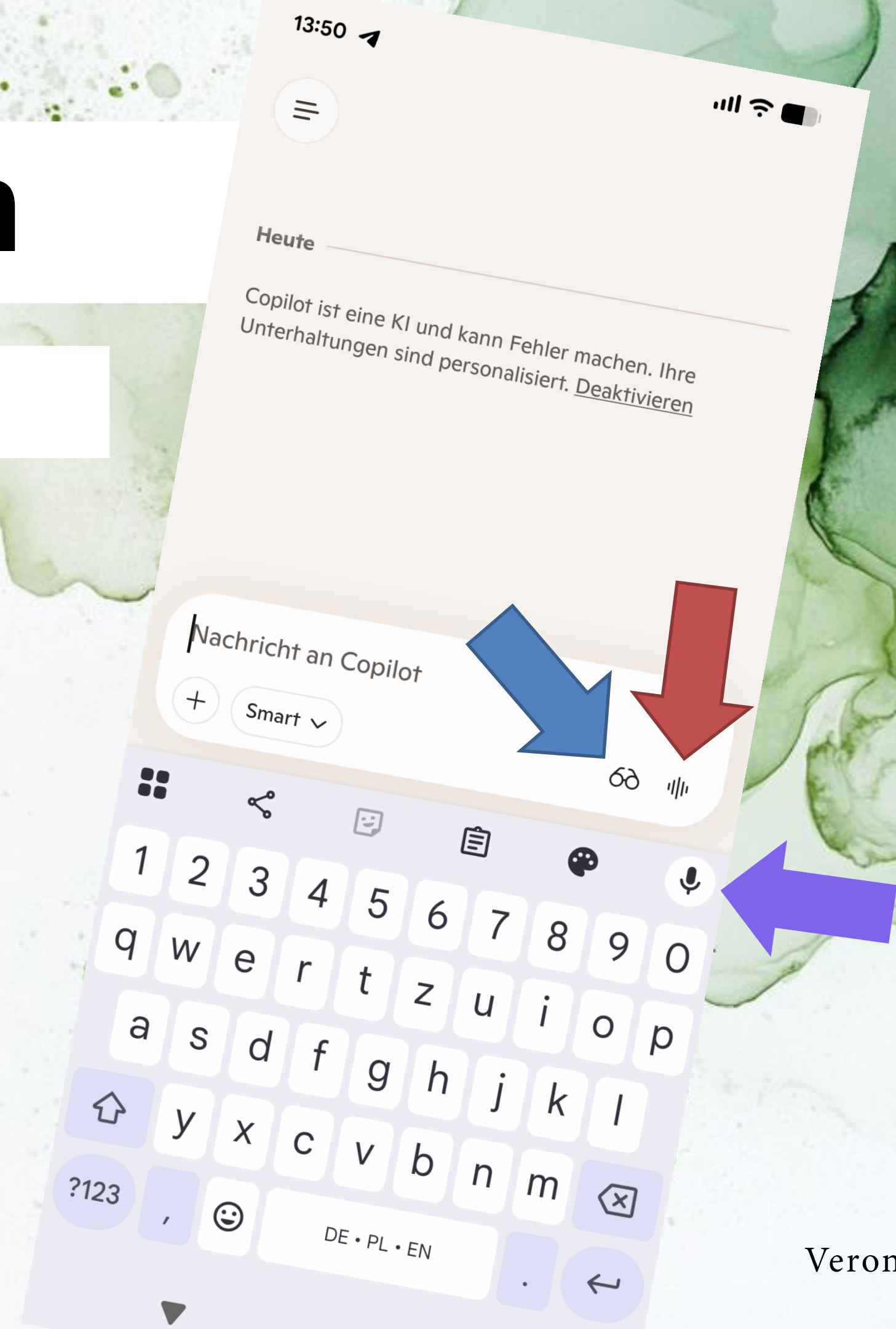
Nicht immer tippen

Tipp: Spracheingabe in die App

Audio-Modus

Vision / Kamera-Modus

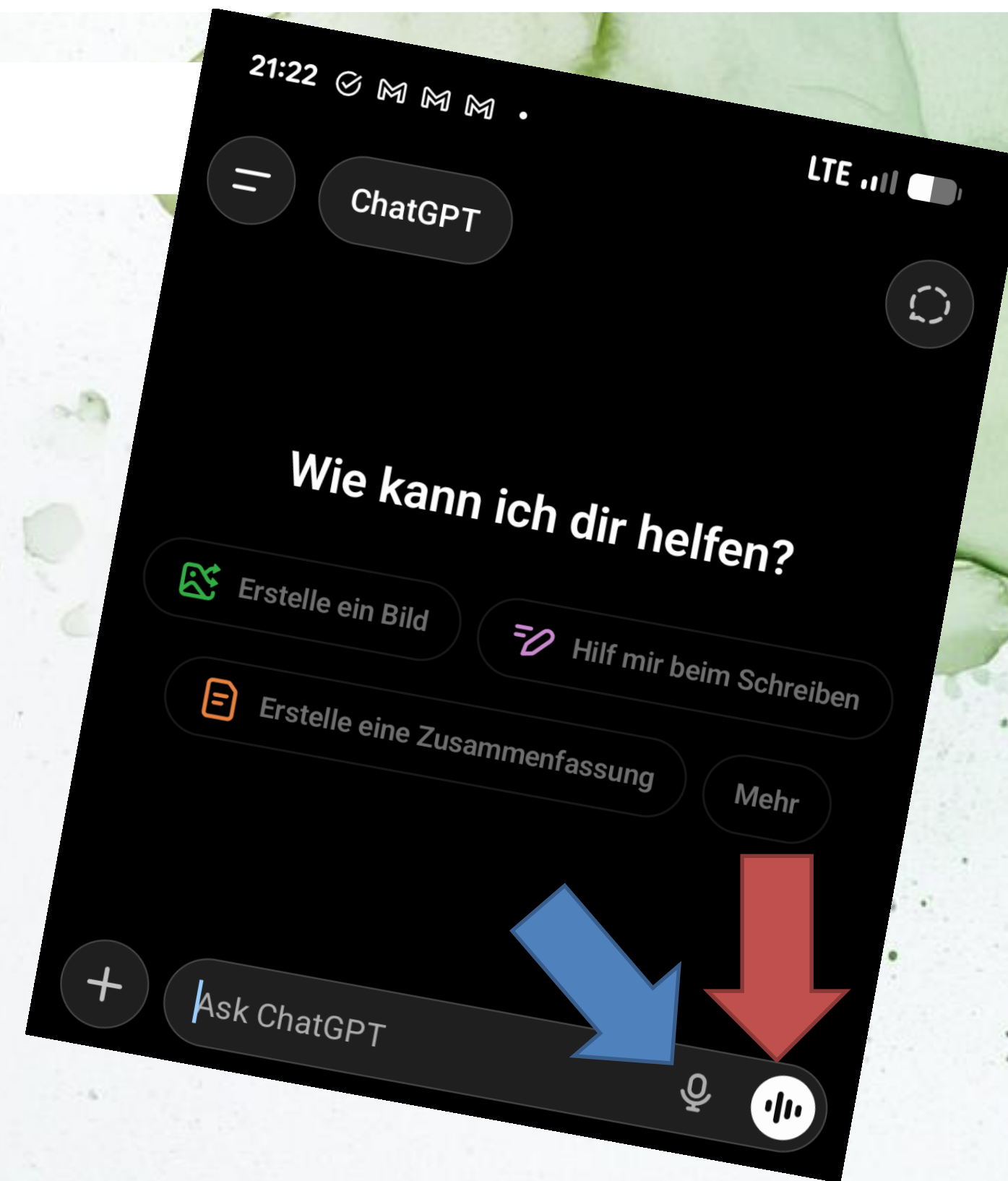
Spracheingabe der Tastatur



Nicht immer tippen müssen

Tipp: Spracheingabe in die App

Diktieren ↔ Audio-Modus



Protokoll aus Fotos

Flipchart-Protokolle ohne lästiges Abtippen

Arbeitspsychologie Jakl

Entwicklungs- und Aufstiegschancen

Woran würden Sie bemerken, dass es besser ist?
Was wäre konkret anders?

- mehr Zeit für Teambildungen
- Zusammenhalt im SEK stärker

Wie kann das gelingen?

↳ Sek regelmäßige Teambuildings

Arbeitspsychologie Jakl

Entwicklungs- und Aufstiegschancen

Woran würden Sie bemerken, dass es besser ist?
Was wäre konkret anders?

- Einstufung nicht mehr Zeitgemäß
- ~~keine nicht mehr Geld f. mehr Arbeit~~
- welche Entwicklung- & Aufstiegschancen?
- langjährige Mitarbeiter:innen werden vernachlässigt, z.B. 50+ Seminar
- immer mehr befristete Verträge → keine Garantie f. d. unbefristung

Wie kann das gelingen?

Wie kann das gelingen?
Mitarbeitergespräche tabächlich führen
↳ Führungskräfte mehr in die Pflicht nehmen

Thema: Aufstiegschancen

Woran würden Sie bemerken, dass es besser ist? Was wäre konkret anders?

- Antwort 4: Mehr Zeit für Fortbildungen. Zusammenarbeit im SEK stärker.
- Antwort 5: Einstufung nicht mehr zeitgemäß. Keine Entwicklung- und Aufstiegschancen.
 - Langjährige Mitarbeiter:innen werden vernachlässigt, z.B. 50+ Seminar.
 - Immer mehr befristete Verträge, keine Garantie für Entfristung.

Wie kann das gelingen?

- Antwort 5: Mitarbeitergespräche verlässlich führen. Führungskräfte mehr in die Pflicht nehmen.
- Antwort 6: Regelmäßige Teambuildingstrainings im SEK.

The background features a watercolor-style pattern with soft, blended shades of green and yellow, creating a textured, organic feel. The colors are more concentrated on the left and right sides, with a lighter, more white area in the center where the text is placed.

Zielgruppengerechte Sprache

praeventionsforum+
Wissensplattform

Link zum PF+ Erfahrungsaustausch

DEUTSCH HILFE LOGIN

Drogenaffinität (15) +

Dateityp: PDF x

Treffer: 15

Semantische Suche
Quelle
Herausgeber
Dateityp
Sprache
Personen
Rechtsgebiet

Deutschland (15)

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft: Feiern ohne Grenzen?

2 Quelle: BZgA: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zur Computerspiel- und Internetnutzung. 3 Quelle: BfGA www.bzga.de/was-wir-tun/suchtpraevention/... www.drugcom.de/drogen/mischkonsum/die-studie/ (13.1.2022) Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zur Computerspiel- und Internetnutzung. Gesundheit

https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende... Größe 1.20 MB Referenz Link

DGUV Information 206-009: Suchtprävention in der Arbeitswelt – Handlungsempfehlungen

50 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2024): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zur Computerspiel- und Internetnutzung. Dateityp PDF BGHM aktuell - Magazin für sicheres und gesundes Arbeiten Größe 1.50 MB Referenz Link

PDF downloaden

50 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2024): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zur Computerspiel- und Internetnutzung. Dateityp PDF

Deutsch
English (UK)
Spanisch
Französisch
Italienisch
Griechisch
Ukrainisch
Russisch
Arabisch
Bulgarisch
Chinesische (Simplified)
Chinesisch
Dänisch
English (US)
Estnisch
Finnisch
Indonesisch
Japanisch
Koreanisch
Lettisch

Sprache auswählen Deutsch ÜBERSETZEN

www.praeventionsforum-plus.info/search

Profilaktyka uzależnień w świecie pracy

Zalecenia dotyczące działań

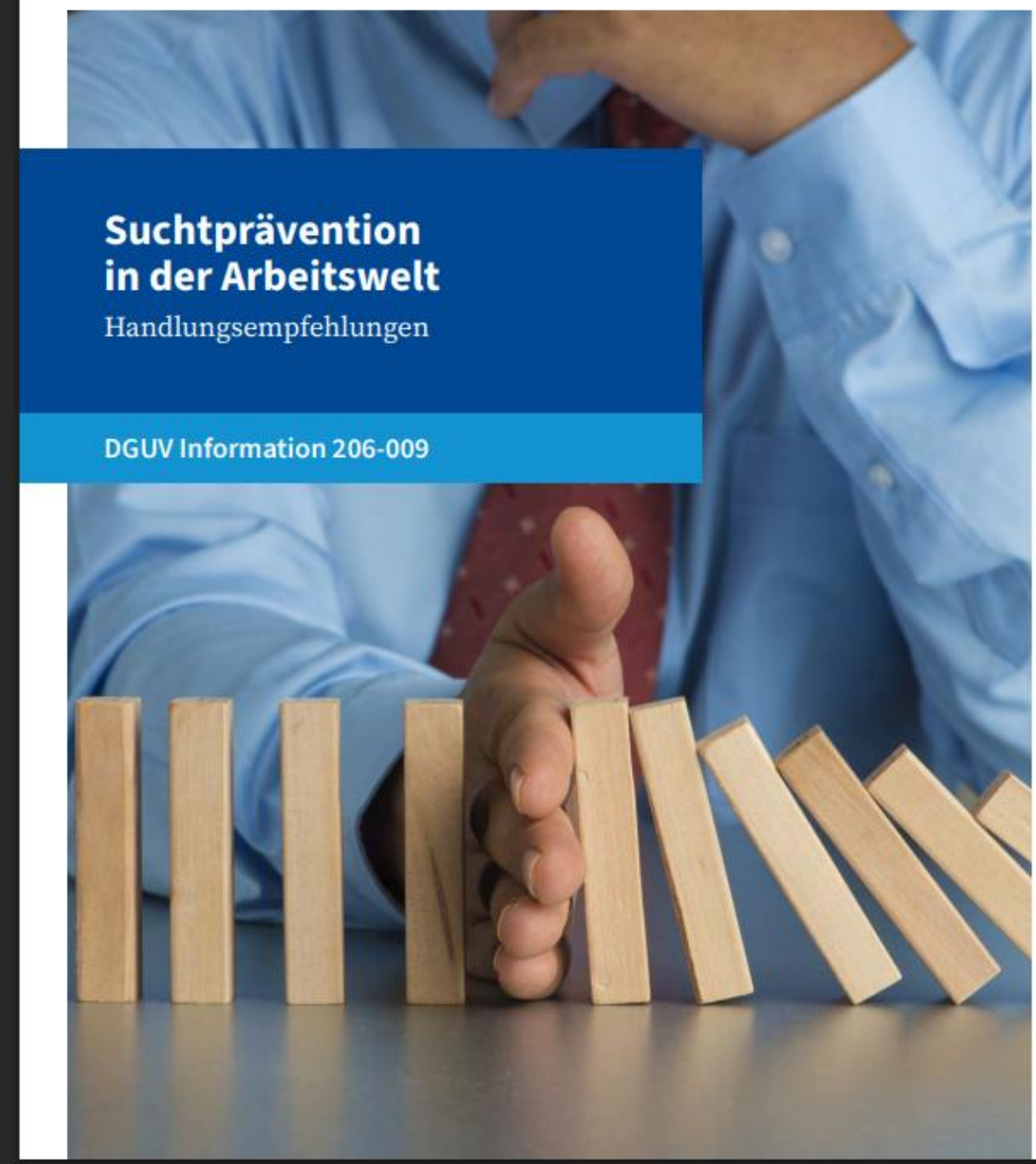
Informacje DGUV 206-009



Suchtprävention in der Arbeitswelt

Handlungsempfehlungen

DGUV Information 206-009



4 Jakie formy uzależnienia mogą wystąpić?



Rozróżnia się formy uzależnienia związane i niezwiązane z substancjami. Uzależnienia związane z substancjami to te, w których substancje aktywne psychicznie i fizycznie wywołują uzależnienie. Uzależnienia niezwiązane z substancjami są również znane jako uzależnienia behawioralne. Niniejsze informacje DGUV ograniczają się do form uzależnienia, które odgrywają największą rolę w kontekście pracy i nie są wyczerpujące.

4.1 Formy uzależnienia związane z substancjami: Używanie substancji

Jeśli uzależnienie jest spowodowane substancją ("narkotykiem"), która ma wpływ na mózg, określa się je jako uzależnienie od substancji. Poniżej omówiono wybrane uzależnienia związane z substancjami.

¹³ Niemieckie Centrum ds. Uzależnień (2024): Yearbook Addiction 2024, Lengerich, Wydawnictwo Naukowe Pabst.

¹⁴ Niemieckie Centrum Problemów Uzależnień (2024): Yearbook Addiction 2024, Lengerich, Pabst Science Publisher.

¹⁵ Kishimoto et. al. (2024): Forecasting vaping health risks through neural network model prediction of flavour pyrolysis reactions. Scientific Reports, tom 14, numer artykułu 9591.

4 Welche Formen der Sucht können auftreten?



Es werden stoffgebundene von stoffungebundenen Suchtformen unterschieden. Als stoffgebunden werden die Suchtformen bezeichnet, bei denen psychisch und körperlich wirksame Substanzen eine Sucht auslösen. Stoffungebundene Suchtformen werden auch Verhaltenssuchte genannt. Diese DGUV Information beschränkt sich auf die Darstellung der Suchtformen, die im Arbeitskontext die größte Rolle spielen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

4.1 Stoffgebundene Suchtformen: Suchtmittelkonsum

Wenn die Abhängigkeit durch eine auf das Gehirn einwirkende Substanz („Droge“) verursacht ist, spricht man von einer stoffgebundenen Abhängigkeit. Im Folgenden wird auf eine ausgewählte Anzahl stoffgebundener Abhängigkeiten eingegangen.

¹³ Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2024): Jahrbuch Sucht 2024, Lengerich, Pabst Science Publisher.

¹⁴ Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2024): Jahrbuch Sucht 2024, Lengerich, Pabst Science Publisher.

¹⁵ Kishimoto et. al. (2024): Forecasting vaping health risks through neural network model prediction of flavour pyrolysis reactions. Scientific Reports, volume 14, article number 9591.

KI für leichtes Deutsch

Für mehr Verständlichkeit: kv-bot.org

Für eindeutig krebserzeugende Arbeitsstoffe besteht eine Ersatzpflicht (Substitution) wenn ein gleichwertiges Arbeitsergebnis mit nicht oder weniger gefährlichen Arbeitsstoffen erzielt werden kann.

Bei krebserzeugenden Arbeitsstoffen kommen keine maximalen Arbeitsplatzkonzentrationen (MAK-Werte), sondern technische Richtkonzentrationen (TRK-Werte) zur Anwendung.

Bei Arbeitsstoffen die einen TRK-Wert besitzen, ist dafür zu sorgen, dass dieser so weit als möglich unterschritten wird, um das mit dem jeweiligen Arbeitsstoff assoziierte Risiko einer Krebserkrankung zu minimieren. Die TRK-Werte selbst entsprechen Konzentrationen, die mit zum Teil nicht unerheblichen Krebsrisiken verbunden sind.

Gefährliche Arbeitsstoffe: Schutz vor Krebs

Pflicht zum Ersatz

Wenn ein Arbeitsstoff eindeutig Krebs auslösen kann, muss er ersetzt werden. Das gilt, wenn die Arbeit auch mit einem ungefährlicheren Stoff gemacht werden kann. Man nennt das *Substitution*.

Grenzwerte für krebserzeugende Stoffe

Für krebserzeugende Stoffe gelten keine MAK-Werte. Stattdessen gelten *Technische Richtkonzentrationen*, kurz **TRK-Werte**.

TRK-Werte möglichst unterschreiten

Ein TRK-Wert ist ein Richtwert. Er zeigt, wie viel von dem Stoff in der Luft sein darf. Aber: Auch bei Einhaltung des TRK-Werts kann das Krebsrisiko hoch sein. Deshalb gilt: Die Konzentration soll so niedrig wie möglich sein. So kann man das Risiko, an Krebs zu erkranken, verringern.



VERONIKA JAKL

KI-Bilder und –Medien gestalten

stimmig, ästhetisch und ohne Stereotype

The background of the slide is a watercolor-style illustration. It features soft, blended washes of light green and pale yellow, with some darker green and brownish-yellow accents. The colors are applied in a way that creates a sense of depth and texture, with some areas appearing more saturated than others. The overall effect is artistic and organic.

Welches Tool?



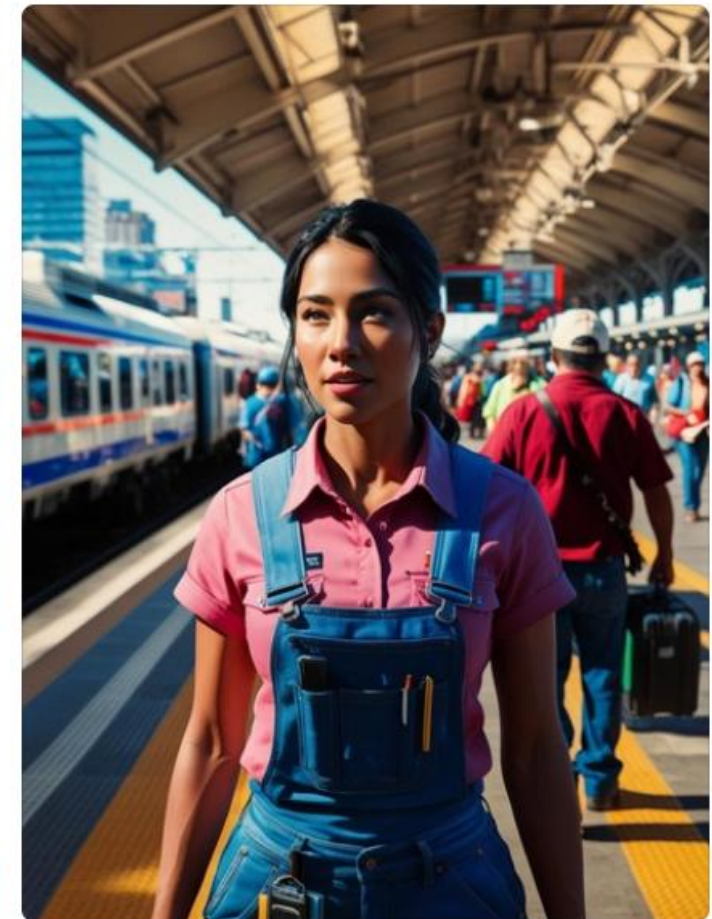
November 2022

November 2025

A photograph of a safety officer in a reflective vest, a female doctor with stethoscope around the neck and a psychologist with a clipboard. They are standing in a warehouse and talk to each other. In the background a pallet truck and a worker in a blue jumpsuit with a white helmet.



Midjourney



Canva

Copilot



ChatGPT



Modell-Vergleich

März 2026



ChatGPT

Bilder mit Text,
Fotos verändern



Gemini

Konsistenz
von Charakteren,
Bilder mit Text,
Fotos verändern



Midjourney

Künstlerische
Bilder



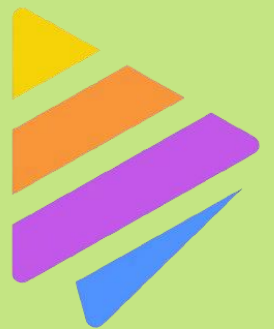
Canva

Corporate Design
mit KI



Gamma

Folien



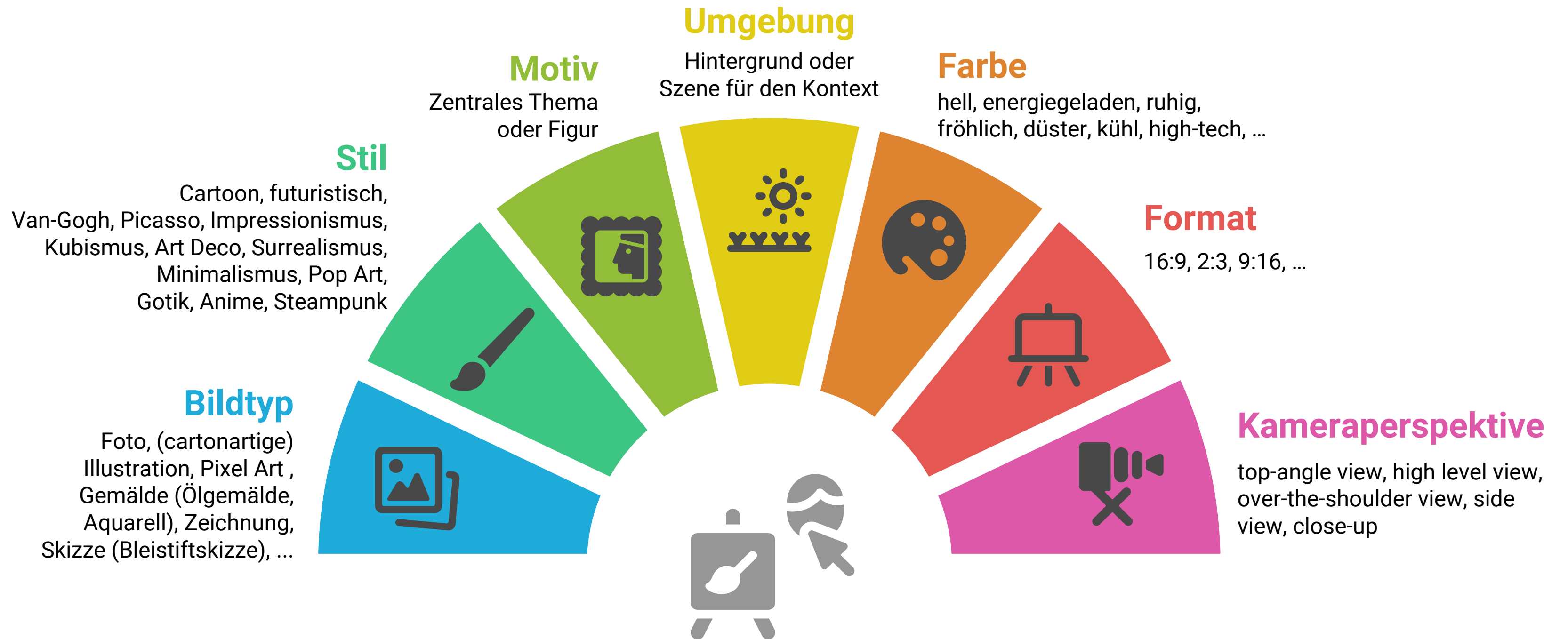
Napkin

Infografiken

The background of the image is a watercolor-style illustration. It features soft, blended washes of light green and pale yellow, with some darker green veins and spots. The overall effect is organic and artistic, resembling a natural pattern or a textured surface.

Bild-Gestaltung

Bilder erstellen mit KI



Bilder-Stil

08:33 M M M M LTE

← Alle Aktivitäten

Jens Nachtwei
25.444 Follower:innen

+ Folgen

Beiträge Kommentare Videos Bilder A

großartigen Werke von [Hans Rusinek](#) ("Work-Survive-Balance") und [Rutger Bregman](#) ("Moralische Ambition"), danach dann viel flipped classroom und gemeinsames Wühlen durch all die aufgeführten Themenfelder und Materialien. Immer wieder intensive Debatten und Basteln an Unterlagen im Team.

Berufsorientierung von Studierenden für Studierende. Danke an alle; es war ein Fest!



18 1 Kommentar

22:30 M M M M M LTE

Gefällt mir Kommentar Direkt teilen Teilen

Anja Riederer gefällt das

Holger Grimm · 1.
Head of Health and Safety | Guiding organizations with ...
1 Tag ·

Why Every Organization Needs A "Safety Compendium"

Safety isn't just a policy - it's the foundation... mehr anzeigen

Übersetzung anzeigen



Necip Balak und 2 weitere Personen


Gefällt mir Kommentar Direkt teilen Teilen

Start Video Ihr Netzwerk Mitteilungen Jobs

07:00 M M M M M LTE


Selling

Learn how to create engaging, conversion-focused content that builds trust and authority without ever feeling salesy or inauthentic. Your inner perfectionist will finally be proud!



Shortcut Your Way to Email List Growth

Unlock the fastest strategies to build your most valuable business asset (hint: your email list!) without needing a massive existing audience.



20:40 M M M M M LTE

Gratuliere, Kirsten Rosenkranz! Gut gemacht, Kirsten

Ludwig Stümpfl gefällt das

Uwe Schüttler · 1.
Geht es nur um Sicherheitskultur oder doch um Führungs-, ...
2 Std. ·

WERT-Schätze im Arbeitsschutz – Folge 3

„Wenn ein Mitarbeiter oder Mitarbeiterin... mehr anzeigen



Ludwig Stümpfl und 9 weitere Personen

Gefällt mir Kommentar Direkt teilen Senden

Beliebter Kurs auf LinkedIn Learning

0:49

21:56 M M M M M LTE

Gefällt mir Kommentar Direkt teilen Senden

Bernhard Heindl · 1.
Instandhaltungs Mgmt. Profi & AI ... ich mach...
4 Tage · Bearbeitet ·

Erfolg ist, wenn der Kunde mit einem Lächeln ins Wochenende geht!!
-> und ich auch! 🤪 ... mehr anzeigen



9 1 Kommentar

Gefällt mir Kommentar Direkt teilen Senden

Frank Pflueger gefällt das

Jean-Christophe Le Coze · 1.
Author of 'Post Normal Accident' | Head of research on ...
1 Woche ·

Blickwinkel

Frau sitzend vor einem Computer, Büro, helle Farben, documentary photo, Tageslicht, aufgeräumt



top-angle view



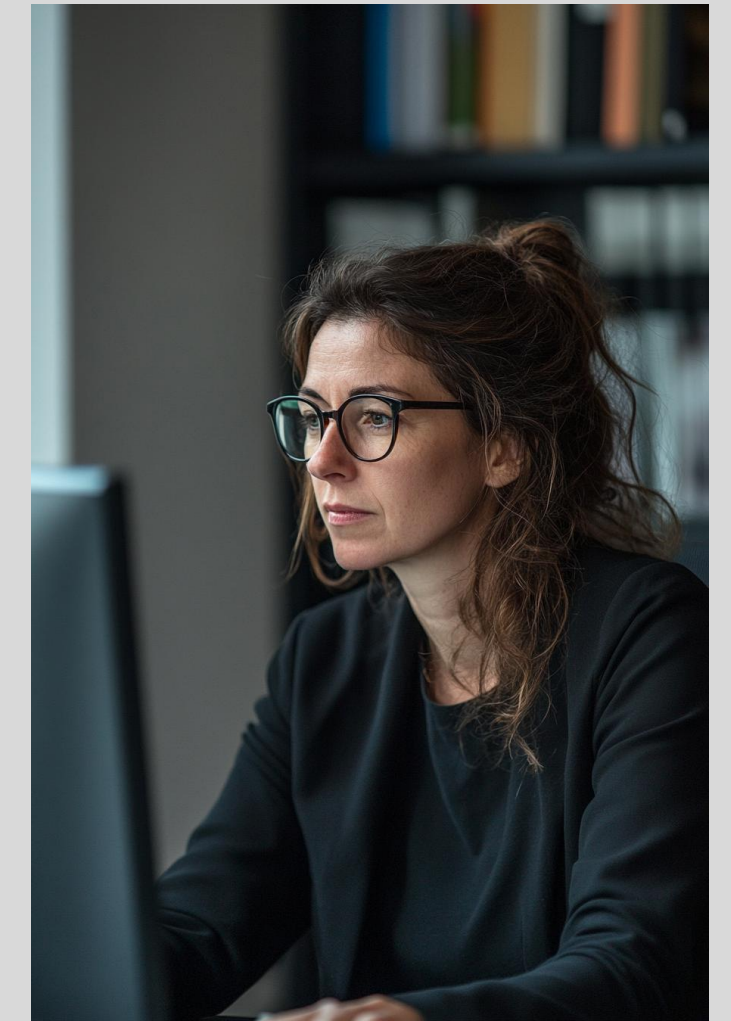
high level view



**over-the-shoulder
view**



side view



close-up

The background features a watercolor-style pattern with soft, blended green and yellow tones. The colors are more concentrated on the left and right sides, with a white space in the center where the text is located. The overall effect is artistic and organic.

Rechtliches

Rechtliche Hinweise

KI-Bilder verwenden ohne Probleme

- **Geschäftlich/Kommerziell verwenden?**
AGBs von KI-Tools beachten! (Beispiel Midjourney: Ja, bis 1 Mio € Umsatz & nicht fremde Bilder hochskalieren)
- **Hinweis auf KI-Generierung?**
Ja, vor allem wenn Deep-Fake-Verdacht, sonst in "nicht beeinträchtigender Art und Weise" (EU-AI-Act Art. 50)
- **Urheberrechtlich geschützt?**
Aktuell nein, vor allem, wenn nur einfacher Prompt
- **Recht am eigenen Bild:**
Gilt weiterhin. Also keine KI trainieren mit Fotos einer anderen Person

Bilder erstellen ohne Stereotype

Sprach-Einflüsse bei Bilder-Kis (am Beispiel Midjourney)



GERMAN

Foto, Ansicht von vorne, einer schönen Frau, typische Kleidung, weißer Hintergrund



ARABIC

صورة، منظر من الأمام، لامرأة جميلة، ملابس نموذجية، خلفية بيضاء



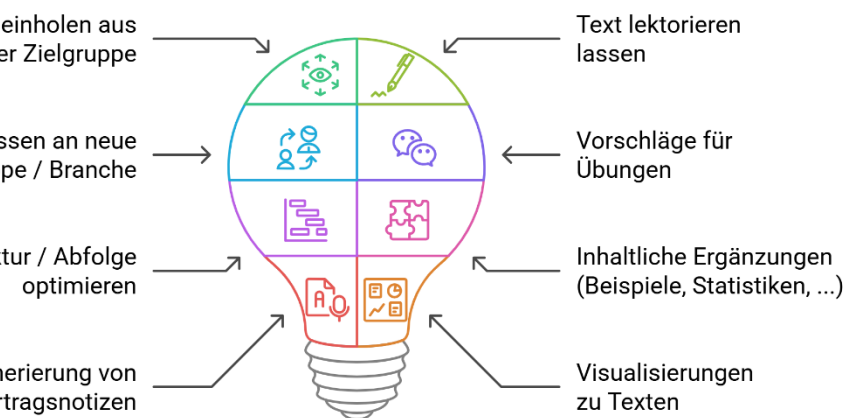
SPANISH

foto, vista de frente, de una hermosa mujer, ropa típica, fondo blanco

Die Optik zählt

Napkin.ai

Verbesserung von Präsentationen mit KI



Ergebnisse verbessern

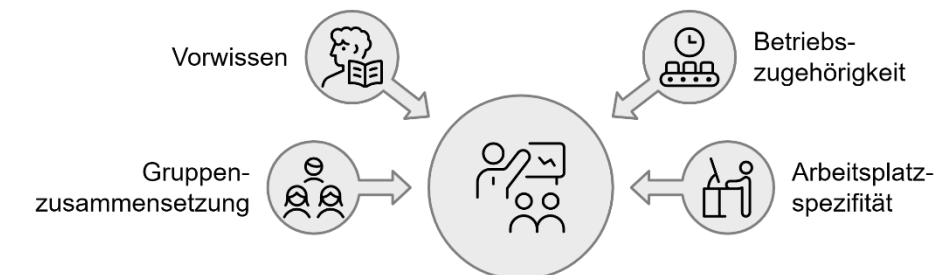
Prompt-Ergänzungen



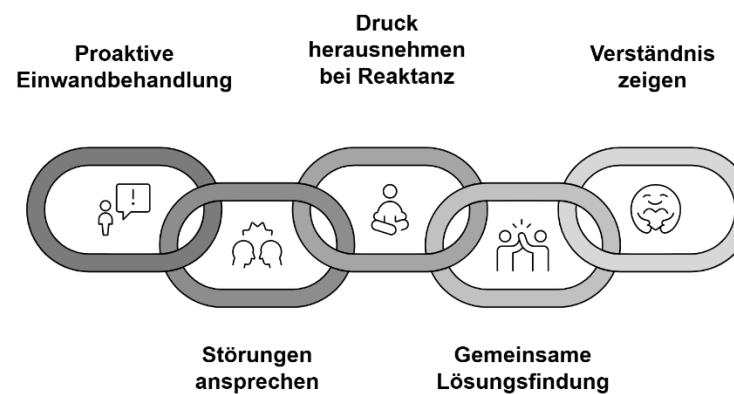
Rede mit der KI wie...



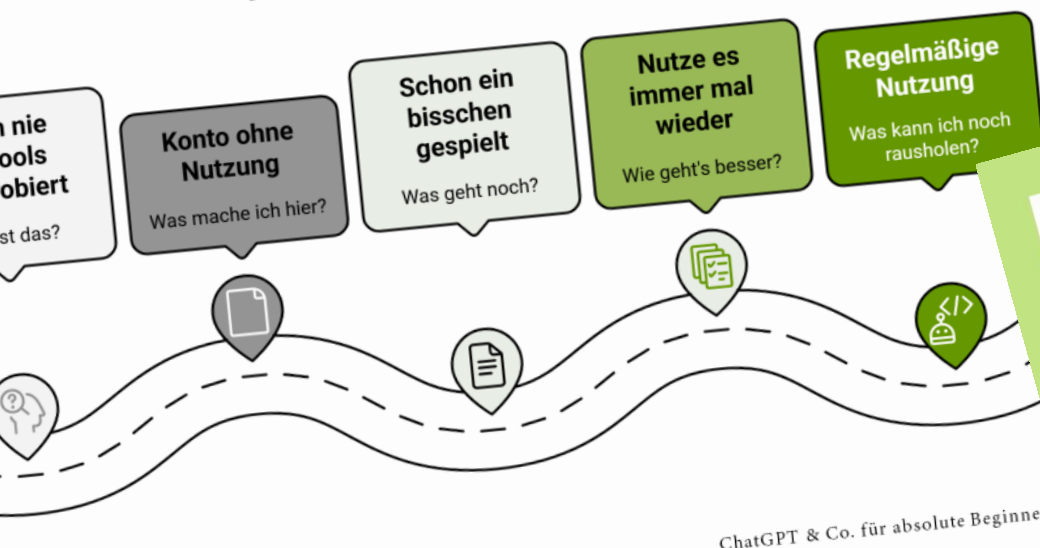
Faktoren, die Schulungen beeinflussen



Umgang mit Herausforderungen



Phasen der KI-Nutzung

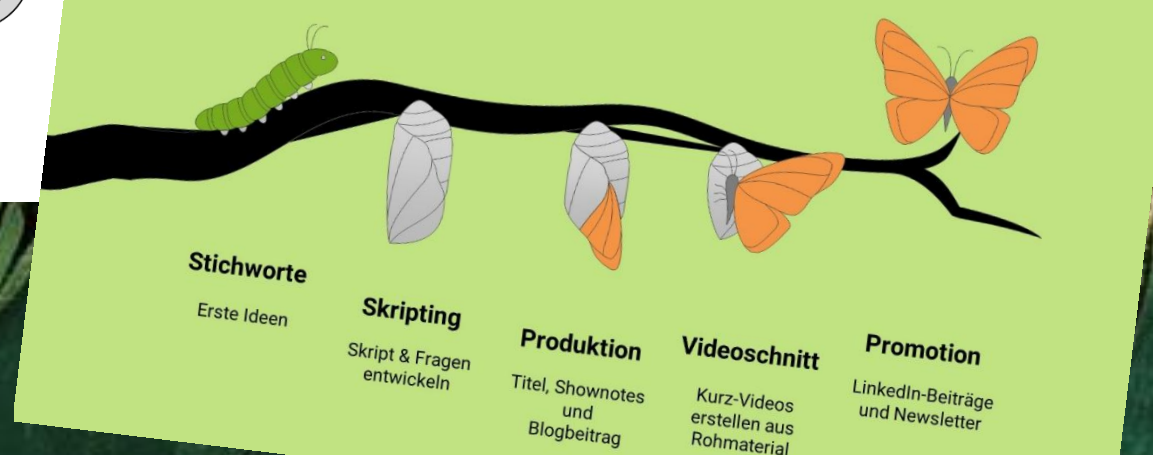


Prompt-Aufbau

Das SOAR-Modell



Content Creation



All-in-one-Präsentationen

Folien mit Gamma.app

The screenshot displays the Gamma.app interface for a presentation titled "Schicht. Stress. Selbstschutz." (Shift. Stress. Self-protection). The interface includes a top navigation bar with options like "Design", "Teilen", "Agent", "Präsentieren", and a user profile icon. A left sidebar shows a table of contents with 8 slides. The main content area shows two slides:

- Slide 1:** "Schicht. Stress. Selbstschutz." with the subtitle "Ihr Fahrplan für mehr Balance im Arbeitsalltag" (Your schedule for more balance in your workday). It is attributed to "von Veronika Jaki" and "Zuletzt bearbeitet vor 6 months". The slide features a background image of a person driving a truck at sunset.
- Slide 2:** "Was Sie heute erwartet" (What you expect today). It contains two main points:
 - Stress erkennen** (Recognize stress): "Wie erkenne ich Stress?" (How do I recognize stress?)
 - Belastungen identifizieren** (Identify stressors): "Was belastet mich wirklich?" (What really stresses me?)The slide includes a background image of a city map with various locations marked.

At the bottom left of the interface, the logo for "Pioniere der Prävention" is visible. The bottom right corner shows a zoom level of 100% and a help icon.

Hybrid-Präsentationen

ChatGPT macht Gamma-Struktur

Jetzt brauche ich eine Präsentation für den Vortrag. Ich werde sie mit Gamma.ai designen.

Erstelle mir eine Gliederung für meine PowerPoint-Präsentation, die sich am Ablauf des Vortrags orientiert.

Erstelle mir zu jeder Folie Stichpunkte, ein Zitat, eine Frage zum Nachdenken oder einen Diagramm-Vorschlag (inkl. Quellenangabe für die Statistik mit Weblink). Generiere gerne mehrere Folien pro Themengebiet.

Erstelle mir auch für jede Übung eine eigene Folie mit den Instruktionen in Stichworten.

*Sprachstil soll **XXX** [formell, informell, Du/Sie, sachlich, inspirierend, humorvoll, akademisch, ...] sein.*

*Auf den Folien soll **XXX** [möglichst wenig Text, ausführliche Erklärungen, auf jeder Folie unterschiedliche Folienlayouts, ...] sein.*

Gib mir auch für jede Folie einen Visualisierungsvorschlag oder einen Layoutvorschlag.

Verwende in deiner Antwort keine Emojis zur Strukturierung.

KI-Audit

Wofür nutzen Sie KI im Arbeitsalltag?

1. Was mache ich regelmäßig, was mich besonders nervt?
2. Was kann ich selbst nicht (gut), was ich aber machen muss oder meine Dienstleistung verbessern würde?
3. Wo hätte ich einfach gern Feedback/das Hirn einer anderen Person zusätzlich?

Zeit für Fallbeispiele und Fragen



**BLEIBEN WIR
IN KONTAKT!**



Podcast

Pioniere der Prävention

EMAIL

veronika@

PioniereDerPraevention.com

LinkedIn

Veronika Jakl