

KI im Alltag – Orientierungshilfe Stand: Januar 2026

Künstliche Intelligenz ist heute überall – im Smartphone, in Apps, bei der Arbeit. Das Ziel ist nicht, KI zu verteufeln, sondern **souverän** damit umzugehen. Souverän bedeutet: Sie wissen, wann Sie vertrauen können und wann Sie genauer hinschauen müssen.

 **Kernbotschaft:** Die größte Gefahr liegt nicht in böswilligen KI-Systemen, sondern in scheinbar hilfreichen Anwendungen, die schleichend unsere Fähigkeit zur eigenen Urteilsbildung untergraben. KI kann plausibel klingen – ohne wahr zu sein.

Grundhaltungen im Umgang mit KI

KI ist Werkzeug – nicht Autorität

KI kann unterstützen, strukturieren und inspirieren.

Aber **Verantwortung, Urteilskraft und Sinn bleiben beim Menschen.**

Merksatz:

KI darf mir helfen zu denken – sie darf mir das Denken nicht abnehmen.

Alltagspraxis:

- Treffen Sie keine wichtigen Entscheidungen ausschließlich auf Basis von KI-Antworten
 - Nutzen Sie KI als zweite Meinung, nicht als letzte Instanz
 - Fragen Sie sich regelmäßig: *Was denke ich selbst dazu?*
-

Selbstdenken bewahren

KI liefert schnelle, plausible Antworten. Das ist hilfreich – aber gefährlich, wenn der eigene Denkweg verschwindet.

Warnsignal:

- Sie fragen sofort die KI, ohne selbst nachzudenken
- Antworten fühlen sich „richtig“ an, aber innerlich leer

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Orientierungshilfe *Stand: Januar 2026*

Alltagspraxis:

- Denken Sie **vor** der KI-Nutzung 2–5 Minuten selbst
 - Notieren Sie Ihre eigene Einschätzung, **bevor** Sie fragen
 - Nutzen Sie KI erst danach zum Abgleich oder zur Vertiefung
-

Langsamkeit schützen (gegen die Tyrannei der Geschwindigkeit)

Bewusstsein braucht Zeit. KI arbeitet in Sekunden.

Merksatz:

Nicht alles, was schnell ist, ist klug.

Alltagspraxis:

- Keine KI-Antwort = keine sofortige Handlungspflicht
 - Schlafen Sie über wichtige KI-Vorschläge eine Nacht
 - Trennen Sie bewusst: **Recherche-Tempo** (KI) vs. **Entscheidungs-Tempo** (Mensch)
-

Freiheit vor Optimierung

KI ist auf Effizienz trainiert. Menschliches Leben ist **nicht optimal**, sondern lebendig.

Gefahr:

- KI schlägt immer „die beste“ Lösung vor
- Vielfalt, Umwege und Fehler verschwinden

Alltagspraxis:

- Erlauben Sie sich bewusst „suboptimale“ Entscheidungen
 - Nutzen Sie KI nicht, um Ihr Leben zu perfektionieren
 - Fragen Sie: *Will ich das – oder ist es nur effizient?*
-

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Orientierungshilfe Stand: Januar 2026

Verantwortung bleibt beim Menschen

KI trägt keine moralische Verantwortung – Sie schon.

Alltagspraxis:

- Nutzen Sie KI **nicht**, um Verantwortung auszulagern:
 - nicht für moralische Urteile
 - nicht für Schuldzuweisungen
 - nicht für Gewissensentscheidungen
 - Fragen Sie sich: *Kann ich diese Entscheidung vertreten, auch ohne KI?*
-

Die KI-Ampel: Wann muss ich aufpassen?

Nicht jede KI-Antwort braucht intensive Prüfung. Orientieren Sie sich an dieser Ampel:

KRITISCH – Immer intensiv prüfen!

- **Gesundheitsfragen** (Symptome, Diagnosen, Behandlungen)
- **Rechtliche Angelegenheiten** (Verträge, Kündigungen, Klagen)
- **Finanzentscheidungen** (Investments, Kredite, Versicherungen)
- **Personenbezogene Entscheidungen** (Bewerbungen, Beurteilungen)

→ Niemals blind vertrauen. Immer Expert:innen konsultieren.

VORSICHT – Situativ prüfen

- **Faktenwissen** für Schule, Studium, Beruf
- **Arbeitsanwendungen** (Texte, Präsentationen, Code)
- **Produktempfehlungen** und Kaufberatung
- **Nachrichten** und aktuelle Ereignisse

→ Mit gesunder Skepsis nutzen. Bei Wichtigem gegenchecken.

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Orientierungshilfe Stand: Januar 2026

UNKRITISCH – Basis-Check reicht

- **Kreative Ideen** und Brainstorming
- **Unterhaltung** und Spiele
- **Rezeptvorschläge** und Kochtipps
- **Einfache Alltagsfragen** ohne Folgen

→ Entspannt nutzen. Kurz überprüfen, ob plausibel.

Der 30-Sekunden-Schnellcheck

Bevor Sie eine KI-Antwort nutzen, stellen Sie sich diese drei Fragen:

1. Betrifft es eine wichtige Entscheidung?

(Gesundheit, Geld, Recht, Beruf)

→ Wenn JA: Intensiv prüfen oder Expert:innen fragen

2. Klingt es zu glatt oder zu perfekt?

(Keine Einschränkungen, keine Alternativen)

→ Wenn JA: Skepsis angebracht – gegenchecken

3. Kann ich es in 1 Minute gegenchecken?

(Google, Wikipedia, andere Quelle)

→ Wenn JA: Einfach tun – es lohnt sich

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Orientierungshilfe *Stand: Januar 2026*

Fünf häufige Alltagssituationen

So gehen Sie konkret vor:

Szenario 1: Gesundheitssymptome abklären

 **Situation:** Sie googeln Symptome und eine KI schlägt eine mögliche Diagnose vor.

 **SO MACHEN SIE ES RICHTIG:**

- Nutzen Sie KI-Antworten nur als **erste Orientierung**
- Konsultieren Sie bei ernsthaften Beschwerden **immer einen Arzt**
- Verlassen Sie sich **nie** auf KI-Diagnosen für Behandlungsentscheidungen

 **WARUM:** KI kennt Ihren individuellen Gesundheitszustand nicht und kann lebenswichtige Details übersehen.

Szenario 2: Hausarbeit oder Referat schreiben

 **Situation:** Sie lassen sich von KI beim Schreiben einer Hausarbeit helfen.

 **SO MACHEN SIE ES RICHTIG:**

- Nutzen Sie KI für **Gliederung, Ideen, Formulierungshilfe**
- Prüfen Sie **alle Fakten und Quellen** – KI erfindet manchmal Studien
- Schreiben Sie den Text in **eigenen Worten** um
- Kennzeichnen Sie KI-Nutzung **transparent** (wenn gefordert)

 **WARUM:** KI kann überzeugend falsche Informationen liefern. Plagiatssoftware erkennt KI-Texte zunehmend.

Szenario 3: Bewerbung oder wichtige E-Mail

 **Situation:** Sie nutzen KI, um eine Bewerbung oder wichtige geschäftliche E-Mail zu formulieren.

 **SO MACHEN SIE ES RICHTIG:**

- Nutzen Sie KI als **Formulierungshilfe**, nicht als Textgenerator
- **Personalisieren** Sie jeden Text – generische KI-Texte wirken unpersönlich

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Orientierungshilfe *Stand: Januar 2026*

- Prüfen Sie **Ton und Kontext** – KI versteht Nuancen oft nicht
- Lassen Sie **echte Menschen** Korrektur lesen

 **WARUM:** Personaler erkennen KI-Bewerbungen. Fehler in wichtigen E-Mails können Ihrem Ruf schaden.

Szenario 4: Produktkauf oder Dienstleistung

 **Situation:** Sie fragen eine KI nach Produktempfehlungen oder Kaufberatung.

SO MACHEN SIE ES RICHTIG:

- Nutzen Sie KI für **erste Ideen**, nicht für finale Entscheidungen
- Prüfen Sie Empfehlungen auf **unabhängigen Testportalen**
- Vergleichen Sie Preise auf **mehreren Plattformen**
- Lesen Sie **echte Kundenbewertungen** (nicht KI-generierte)

 **WARUM:** KI-Empfehlungen können veraltet sein oder von Werbeinteressen beeinflusst werden.

Szenario 5: Nachrichten und aktuelle Ereignisse

 **Situation:** Sie fragen eine KI nach aktuellen Nachrichten oder politischen Ereignissen.

SO MACHEN SIE ES RICHTIG:

- Prüfen Sie die **Aktualität** – viele KI-Systeme haben veraltetes Wissen
- Suchen Sie **mehrere Quellen** aus verschiedenen politischen Lagern
- Nutzen Sie **etablierte Nachrichtenportale** für Verifizierung
- Seien Sie **skeptisch** bei emotional aufgeladenen Darstellungen

 **WARUM:** KI kann Fakten mit Meinungen vermischen und hat oft keinen Zugriff auf aktuelle Entwicklungen.

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Orientierungshilfe Stand: Januar 2026

Wahrheit prüfen & Quellen hinterfragen

KI kann irren, halluzinieren oder Mehrheitsmeinungen reproduzieren.

Praktische Schritte (erweiterter 3-W-Check):

1. Quelle prüfen

→ Gibt es nachvollziehbare Referenzen (Link, Studie, Buch)?

2. Doppelt absichern

→ Die Info mindestens in **einer zweiten verlässlichen** Quelle gegenprüfen

3. Nachfragen stellen

→ „Woher hast du das?“, „Wie sicher ist das?“, „Bitte nenne die Quelle“

4. Bauchgefühl ernst nehmen

→ Klingt etwas schief: nicht übernehmen; im Zweifel selbst recherchieren

5. Technik ≠ Wahrheit

→ KI kann unterstützen, aber sie ist weder Richter noch Gewissen

Merksatz:

Plausibel ist nicht gleich wahr.

Ihre Daten schützen

Beachten Sie beim Umgang mit KI-Systemen:



Was Sie NIEMALS eingeben sollten:

- Passwörter, Kontodaten, PIN-Codes
- Gesundheitsdaten, Diagnosen
- Persönliche Dokumente (Verträge, Ausweise)
- Firmeninterna, vertrauliche Informationen

Wichtig zu wissen:

- Ihre Eingaben werden oft **gespeichert** und können zum Training verwendet werden
- Lesen Sie die **Datenschutzhinweise** der jeweiligen KI-Anbieter

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Orientierungshilfe *Stand: Januar 2026*

- Bei beruflicher Nutzung: Klären Sie mit Ihrem **Arbeitgeber**, welche KI-Tools erlaubt sind

Faustregel:

Geben Sie nichts ein, was Sie nicht auf einer öffentlichen Pinnwand aufhängen würden.

KI in Beziehungen & Kommunikation

KI darf Beziehungen **unterstützen**, aber nicht ersetzen.

Alltagspraxis:

- Keine emotional wichtigen Gespräche durch KI ersetzen
 - Keine KI als „Schiedsrichter“ in Konflikten nutzen
 - Nutzen Sie KI höchstens zur **Reflexion**, nicht zur Entscheidung über andere Menschen
 - Bewahren Sie **echte zwischenmenschliche Verbindungen**
-

Kreativität & Schöpfung bewahren

KI kann Inhalte erzeugen – Sinn entsteht im Menschen.

Alltagspraxis:

- Nutzen Sie KI als **Skizzen- oder Ideengeber**, nicht als Ersatz Ihrer Stimme
 - Kennzeichnen Sie **KI-Unterstützung transparent**
 - Achten Sie darauf, dass Sie sich **im Ergebnis noch wiedererkennen**
 - Halten Sie **analoge Kompetenzen** lebendig (Lesen, Schreiben, Rechnen)
-

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Orientierungshilfe *Stand: Januar 2026*

Digitale Selbstbestimmung im Alltag

Sie haben das Recht auf:

- **Analoge Wege**
- **Pausen von KI**
- **Nicht-Nutzung ohne Rechtfertigung**

Alltagspraxis:

- Planen Sie **bewusste KI-freie Zeiten**
 - Halten Sie **analoge Kompetenzen** lebendig
 - Nutzen Sie KI **freiwillig** – nie aus Zwang oder Angst, sonst „abgehängt“ zu sein
-

Ihre Rechte kennen

Wenn Unternehmen oder Behörden KI-Entscheidungen über Sie treffen:

Sie haben das Recht:

- **Zu erfahren**, dass eine KI beteiligt war
- **Auf Erklärung** der Entscheidungskriterien
- **Menschliche Überprüfung** zu verlangen
- **Widerspruch** einzulegen und Korrektur zu fordern

So setzen Sie Ihre Rechte durch:

1. **Dokumentieren** Sie alles (Screenshots, E-Mails, Zeitstempel)
2. **Fragen Sie schriftlich** nach (E-Mail mit Datum und Betreff)
3. **Beschweren** Sie sich bei Datenschutzbeauftragten oder Verbraucherzentralen
4. **Holen Sie sich Hilfe** (Rechtsberatung, wenn nötig)

Anlaufstellen:

Verbraucherzentralen bieten kostenlose Erstberatung.

Datenschutzbehörden prüfen Beschwerden kostenfrei.

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Orientierungshilfe Stand: Januar 2026

Ein einfacher Alltagskompass

Stellen Sie sich vor jeder intensiven KI-Nutzung diese vier Fragen:

- 1. Verstehe ich das selbst – oder übernehme ich nur?**
- 2. Bleibt meine Entscheidung frei?**
- 3. Verlangsamt mich das Denken – oder beschleunigt es nur das Ergebnis?**
- 4. Dient das meinem Menschsein oder nur der Effizienz?**

Wenn eine Antwort innerlich „Nein“ ist: Pause einlegen.

Ihr Kompass für die KI-Zukunft

Dieser Leitfaden soll Sie befähigen, KI **bewusst und selbstbestimmt** zu nutzen. Das Ziel ist nicht, KI zu vermeiden, sondern souverän damit umzugehen.

Merken Sie sich drei Dinge:

- KI ist ein Werkzeug**, kein Ersatz für menschliches Urteilsvermögen
 - Plausibel klingende Antworten** sind nicht automatisch wahr
 - Sie haben das Recht** auf Transparenz, Erklärung und menschliche Kontrolle
-

Schlussgedanke

KI ist mächtig.

Aber **Menschlichkeit ist nicht berechenbar**.

Die wichtigste Kompetenz im KI-Zeitalter ist nicht technisches Können, sondern Bewusstsein, Maß und Verantwortung.

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

KI im Alltag – Orientierungshilfe *Stand: Januar 2026*

 **Je mehr Menschen kritisch mit KI umgehen, desto stärker bleibt unsere Fähigkeit zur eigenen Urteilsbildung.**

Lizenz: CC BY-SA 4.0

Kontext: Charta der Menschlichkeit im Zeitalter der KI

Feedback: <https://charta-ki.org/review>

Mehr Informationen: <https://charta-ki.org>

Dieser Leitfaden wurde mit KI erstellt, vom Menschen eingehend verifiziert, steht unter Creative-Commons-Lizenz und darf frei geteilt werden.

Hinweis: Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**