

openup

Mental well-being for all



OpenUp Umfrage 2026

Leben und Arbeiten mit KI

Wie Beschäftigte den Wandel erleben

Eine Befragung von 1.510 Berufstätigen in Deutschland ab 18 Jahren, durchgeführt von Northsea und Prime Insights für OpenUp im August/September 2026.

Leben und Arbeiten mit KI

Wie Beschäftigte den Wandel erleben

Eine Befragung von 1.510 Berufstätigen in Deutschland ab 18 Jahren, durchgeführt von Northsea und Prime Insights für OpenUp im August/September 2026.



85 % der Berufstätigen in Deutschland nutzen KI, beruflich oder privat. Mehr als ein Viertel bespricht mit ihr sogar Gedanken und Gefühle. Gleichzeitig fühlen sich 45 % der Angestellten von ihrem Arbeitgeber beim KI-Wandel kaum oder gar nicht unterstützt. Diese Studie zeigt, wie Beschäftigte KI nutzen, was sie dabei bewegt und wo Arbeitgeber ansetzen können.

85 %

nutzen KI beruflich
oder privat

27 %

besprechen Emotionen
oder Gedanken mit KI

19 %

schlafen manchmal
schlecht wegen KI

45 %

fühlen sich vom
Arbeitgeber beim KI-
Wandel nicht unterstützt

Wer sich vom Arbeitgeber gut unterstützt fühlt, blickt ganz anders auf KI: 77 % trauen sich zu, Schritt zu halten, nur 10 % haben negative Gefühle. Ohne Unterstützung sind es 31 % und 29 %. Doch nur 28 % der Angestellten fühlen sich gut unterstützt. **Unterstützung geht mit spürbar mehr Zuversicht einher. Genau hier können Arbeitgeber ansetzen.**

Außerdem aus der Studie:

- Wer KI für Emotionen nutzt, tut das vor allem zur Reflexion (19 %) und für praktischen Rat (16 %); seltener als Kommunikationshilfe (4 %) oder als Therapie-Ersatz (1 %).
- 43 % derer, die KI für Gefühle nutzen, war die KI in dem Moment lieber als ein Mensch. 42 % haben danach mit niemandem darüber gesprochen.
- 38 % haben einige oder viele positive Gefühle gegenüber der KI-Entwicklung, 22 % einige oder viele negative.
- Wie gut sich Angestellte unterstützt fühlen, hängt stark von der Branche ab: Im Öffentlichen Dienst fühlen sich 59 % kaum oder gar nicht unterstützt, in Technologie & IT 17 %.

KI im Privatleben

Meist ist KI privat ein Nachschlagewerk. Mehr als ein Viertel bespricht mit ihr aber auch Gedanken und Gefühle.

Privat ist KI-Nutzung vor allem praktisch: Informationssuche (78 %), Einkäufe vergleichen (38 %) und Reisen planen (33 %). Daneben nutzt **mehr als jede*r Vierte (27 %) KI, um Gedanken oder Gefühle zu besprechen**.

Reflexion statt Therapie-Ersatz

Am häufigsten nutzen Befragte KI zur Reflexion, als eine Art digitales Tagebuch (19 %). Als Therapie-Ersatz beschreiben sie KI kaum: nur 1 % (4 von 399 Antworten). Genutzt wird sie vor allem für alltäglichere Zwecke. Bei einfachen Fragen kann das vielen Menschen helfen; bei starken Gefühlen, Traurigkeit oder Angst kann es dagegen kontraproduktiv wirken, wenn KI Gedanken eher bestätigt als hinterfragt.

Beispiele auf die Frage, wie KI für Emotionen genutzt wird:

„Ich frage KI um objektive Perspektiven auf meine Gedanken und Tipps zum Stressabbau.“

„Ich gebe den Prompt, dass die KI wie ein Therapeut agieren soll oder ein Fachmann, ein guter Freund, und bespreche Themen.“

„Indem ich meine Gedanken und Emotionen schildere. Ähnlich wie in einem Tagebuch.“

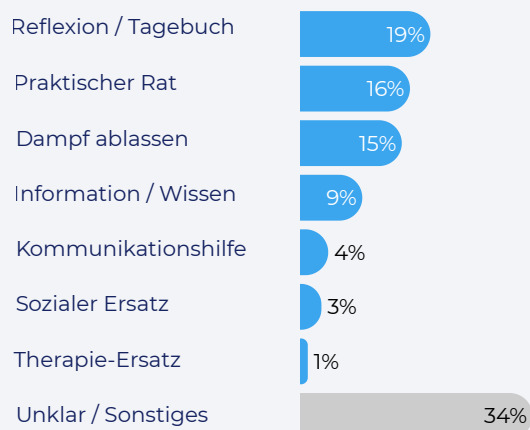
„Wie Menschen KI für ihre Gefühle nutzen, ist so vielfältig wie die Menschen selbst und an sich weder gut noch schlecht. Wer mit einer ernsthaften Belastung kämpft, braucht aber zusätzlich professionelle Unterstützung. Die Daten zeigen vor allem: Der Bedarf, über Gefühle zu sprechen, ist riesig. Echtes Mitgefühl von Mensch zu Mensch ist aber durch keine KI zu ersetzen.“

Nina Meyer-Blankenburg

Head of Experts bei OpenUp,
kognitive Verhaltenstherapeutin



Wie KI genutzt wird, um über Gedanken oder Gefühle zu sprechen (% von 399 Antworten)



Was wirklich dahintersteckt

Der häufigste Grund ist ganz praktisch: KI war sofort verfügbar (54 %) und kostet nichts (40 %). Fast genauso oft ging es um Rücksicht und Diskretion: 42 % wollten niemanden belasten, 31 % wollten nicht, dass es jemand erfährt, 21 % hatten Angst, verurteilt zu werden. Für 36 % fehlte schlicht eine Ansprechperson.

Oft bleibt es beim Gespräch mit der KI

43 % hätten auch im Rückblick lieber mit der KI gesprochen. Für viele war das also keine reine Notlösung. Auch danach bleibt es oft beim Schweigen: 42 % haben mit niemandem darüber gesprochen, und wenn doch, dann meist mit Freund*innen oder Familie (45 %), kaum mit einer Fachperson (6 %).

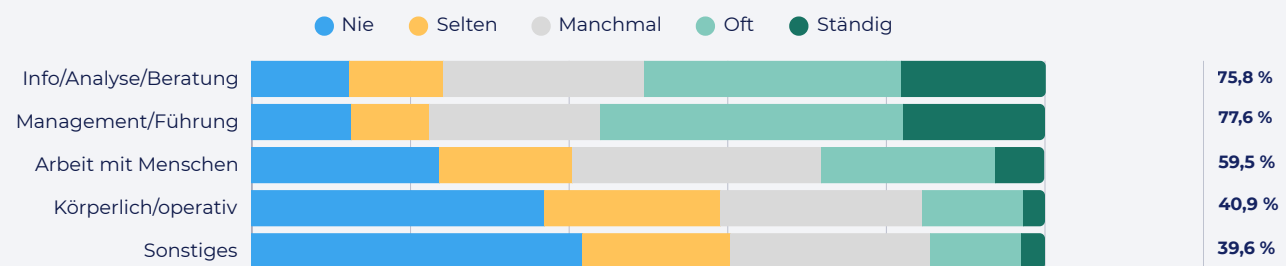
KI am Arbeitsplatz

Bei der Arbeit entscheidet vor allem der Job: 52 % der Wissensarbeitenden nutzen KI oft oder ständig, bei allen anderen sind es 20 %.

Privat ist KI verbreiteter als im Job: 52 % nutzen KI privat oft oder ständig, gegenüber 35 % beruflich. Recherche (56 %), Schreiben oder Berichte (45 %) und Brainstorming (33 %) sind die häufigsten Einsätze bei der Arbeit.

KI-Nutzung nach Art der Tätigkeit

% neben jedem Balken = Anteil, der KI für diese Art der Arbeit mindestens manchmal nutzt

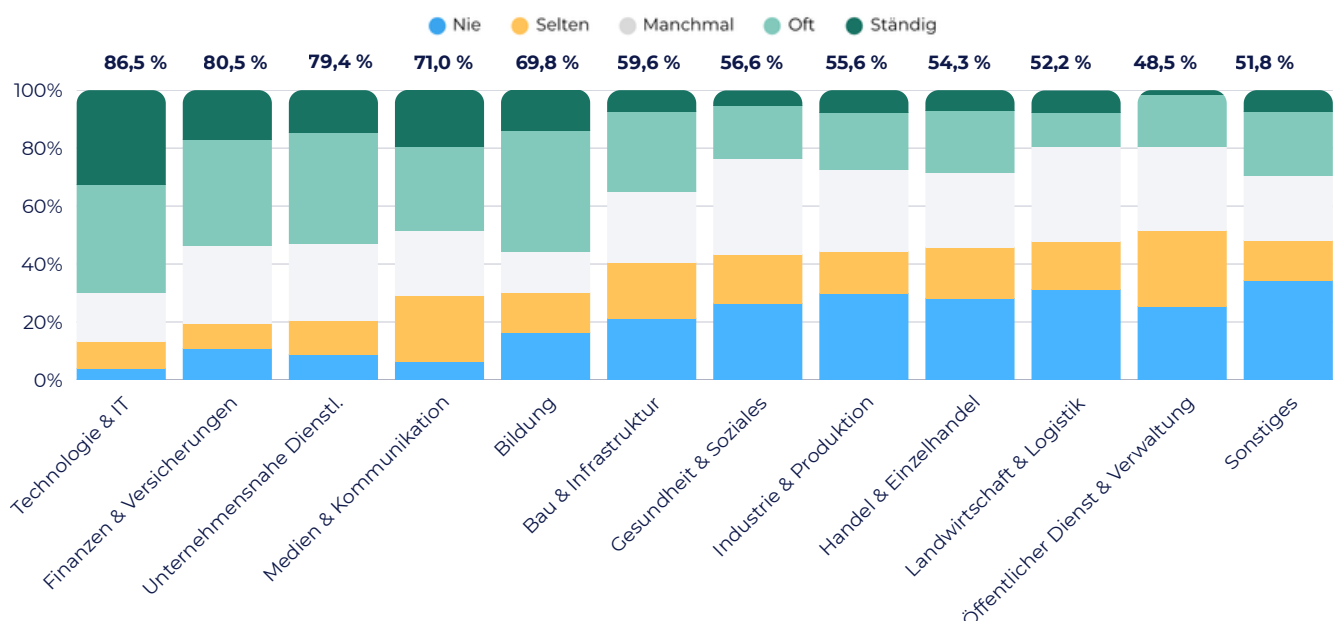


Führungskräfte und Wissensarbeitende nutzen KI drei- bis viermal so häufig oft oder ständig wie Beschäftigte mit körperlicher Arbeit (51-56 % gegenüber 15 %).

Auch das Alter spielt mit: 46 % der 25- bis 34-Jährigen nutzen KI bei der Arbeit oft oder ständig, gegenüber 26 % der ab 55-Jährigen.

Wie oft KI in den einzelnen Branchen genutzt wird

% über jedem Balken = Anteil, der KI mindestens manchmal, oft oder ständig nutzt



Stimmung im KI-Wandel

Zwischen Zuversicht und Sorge: Die meisten der Befragten sehen KI gelassen. Viele fühlen sich im Wandel aber allein gelassen.

KI-Angst ist real, aber sie ist nicht das vorherrschende Gefühl unter Berufstätigen

22 % der Berufstätigen haben einige oder viele negative Gefühle gegenüber der KI-Entwicklung. Die Gruppe mit positiven Gefühlen ist mit 38 % deutlich größer, die größte Gruppe (40 %) ist neutral. Auf die Frage, ob KI-Entwicklungen den Schlaf beeinflussen, geben 19 % an, deswegen manchmal oder häufiger schlecht zu schlafen.

Welche Gefühle löst die Entwicklung rund um KI bei Ihnen aus?



Drei Fragen hinter den Zahlen



Darf ich KI bei der Arbeit nutzen?

77 % nutzen KI im Job, obwohl nur 34 % sagen, ihr Unternehmen führe KI bereits in großem Umfang ein. Ist das überhaupt erlaubt?



Muss ich das alleine schaffen?

45 % der Angestellten fühlen sich kaum oder gar nicht unterstützt: 60 % bei körperlicher Arbeit, 29 % bei Wissensarbeit.



Muss ich um meine Zukunft bangen?

12 % der Berufstätigen haben große Sorge um den eigenen Arbeitsplatz oder das eigene Einkommen.

Zusammenhänge: KI-Nutzung, Unterstützung und Sorgen rund um KI

Was hängt zusammen?	Richtung (in Worten)	Korrelationskoeffizient
Nutzungshäufigkeit ↔ Gefühle gegenüber KI	Je häufiger jemand KI nutzt, desto weniger negative Gefühle berichtet die Person.	mittel, $r = -0,46$
Nutzungshäufigkeit ↔ Sicht auf die Gesellschaft	Je häufiger jemand KI nutzt, desto positiver schätzt sie deren Auswirkung auf die Gesellschaft ein.	mittel, $r = +0,51$
Nutzungshäufigkeit ↔ Zuversicht, Schritt halten zu können	Je häufiger jemand KI nutzt, desto zuversichtlicher fühlt sie sich, mit der Entwicklung Schritt zu halten.	mittel, $r = +0,47$
Arbeitgeber-Unterstützung ↔ Zuversicht, Schritt halten zu können	Je mehr Unterstützung jemand vom Arbeitgeber erlebt, desto zuversichtlicher fühlt sie oder er sich, mit der KI-Entwicklung Schritt zu halten.	mittel, $r = +0,40$

Branchen im Vergleich

Wie gut sich Angestellte beim KI-Wandel unterstützt fühlen, hängt stark von der Branche ab: Im Öffentlichen Dienst fühlen sich 59 % kaum oder gar nicht unterstützt, in Landwirtschaft & Logistik 57 %, in Technologie & IT 17 %.

Branche	% hohe Jobsorge	% fühlen sich nicht unterstützt vom Arbeitgeber	% vertrauen, mit KI-bedingtem Wandel mitzuhalten	n
Öffentlicher Dienst & Verwaltung	5%	59%	44%	134
Landwirtschaft & Logistik	10%	57%	42%	67
Gesundheit & Soziales	8%	51%	43%	226
Bau & Infrastruktur	11%	48%	55%	94
Industrie & Produktion	14%	46%	45%	205
Handel & Einzelhandel	8%	46%	41%	186
Bildung	9%	37%	47%	43
Unternehmensnahe Dienstl.	13%	31%	47%	68
Finanzen & Versicherungen	17%	30%	54%	82
Medien & Kommunikation	16%	22%	65%	31
Technologie & IT	20%	17%	62%	156
Sonstiges	13%	56%	39%	218
Wissensarbeitende	15%	29%	56%	693
Andere Tätigkeiten	9%	58%	39%	817
Gesamt	12%	45%	47%	1510

- % hohe Jobsorge = „größtenteils“ oder „sehr stark“ besorgt um den eigenen Arbeitsplatz oder das eigene Einkommen durch KI
- % nicht unterstützt = fühlt sich beim KI-Wandel „überhaupt nicht“ oder „kaum“ vom Arbeitgeber unterstützt (nur Angestellte, n = 1.410)
- % vertrauen mitzuhalten = vertraut „größtenteils“ oder „vollständig“ darauf, mit der KI-Entwicklung Schritt halten zu können
- Wissensarbeitende = verarbeiten vorwiegend Informationen, analysieren oder beraten, oder kombinieren dies (z. B. in leitender Funktion). Andere Tätigkeiten = körperliche Arbeit, Arbeit mit Menschen (z. B. Pflege, Bildung) oder Sonstiges.
- Branchen mit n < 50 (Medien & Kommunikation, Bildung) nur als Tendenz lesen. „Sonstiges“ = Sektor außerhalb der 11 Optionen, überwiegend Gastgewerbe, Transport und Sport/Tourismus/Kultur.

Methodik

n = 1.510 Berufstätige in Deutschland ab 18 Jahren mit mindestens 16 Wochenstunden (1.410 angestellt, 92 selbstständig, 8 sonstige), befragt von Northsea über das Prime Insights Panel, 26. August bis 5. September 2026. 25 Fragen zur KI-Nutzung, darunter 3 offene Textfragen. Die offenen Antworten zur emotionalen KI-Nutzung (n = 399) wurden nach dem festen OpenUp-Schema der niederländischen Befragung (Mai 2026) codiert, je Antwort eine Hauptkategorie.

Was Unternehmen tun können

Schulungen allein reichen nicht. Unsere Daten zeigen: Wer sich unterstützt fühlt und KI ausprobieren kann, blickt deutlich zuversichtlicher auf den Wandel.

Unternehmen beginnen, ihre Mitarbeitenden beim technischen Wandel zu unterstützen, doch die menschliche Dimension wird oft übersehen. Um Beschäftigte beim KI-Wandel wirksam zu unterstützen, muss Unterstützung über Schulungen und Sicherheitsstandards hinausgehen, hin zu psychologischer Sicherheit, mentaler Unterstützung, Aktivierung und Inklusion.

Für psychologische Sicherheit sorgen

Gib deinen Mitarbeitenden Raum, offen über ihre Gefühle zum KI-Wandel zu sprechen. Nicht alle werden anfangs begeistert sein. Auch Führungskräfte dürfen ruhig zugeben, dass der Wandel sie selbst verunsichert oder fordert.

Für mentale Entlastung sorgen

Der Umgang mit KI kann anstrengend sein und auf Dauer ermüden. Hilf deinen Teams, sich über den Tag verteilt bewusst Pausen zu nehmen und Erschöpfung frühzeitig zu erkennen.

Alle zum Ausprobieren ermutigen

Wer KI regelmäßig nutzt, traut sich mehr zu: 79 % der ständigen Nutzer*innen sind zuversichtlich, Schritt zu halten, gegenüber 24 % derer, die KI bei der Arbeit nie nutzen.

Zukunftskompetenzen frühzeitig aufbauen

Fähigkeiten wie strategisches Denken, kreative Arbeit und menschlicher Austausch werden wichtiger. Wer frühzeitig in diese Kompetenzen investiert, macht seine Teams fit für die Zukunft.

Im KI-Wandel gehört der Mensch in den Mittelpunkt.

OpenUp unterstützt schon heute mehr als 2.000 Unternehmen dabei, ihre Teams widerstandsfähig zu machen und Veränderungen erfolgreich zu meistern.

[Lerne uns kennen](#)

*„Bei ChannelEngine ist die KI-Entwicklung für unser Geschäft und unsere Mitarbeitenden gleichermaßen entscheidend. Alle im Team sollen darin aufblühen, nicht nur mithalten. Für uns ist die Einführung von KI vor allem ein Wandel für die Menschen. Weil jeder anders lernt, durch Ausprobieren, Lesen oder Zusehen, behandeln wir KI wie jede andere Lernreise: mit verpflichtendem E-Learning, von Kolleg*innen geleiteten Lunch-&-Learn-Sessions und praktischem Ausprobieren beim globalen Firmentreffen. Die Technologie ist der einfache Teil. Die Menschen mitzunehmen ist die eigentliche Arbeit.“*

Jorrit Steinz

CEO & Founder ChannelEngine,
OpenUp-Kunde



„Bei De Jong & Laan fördern wir den Einsatz von KI. Wir schulen und unterstützen unsere Mitarbeitenden dabei, KI verantwortungsvoll zu nutzen, in der Arbeit wie in der persönlichen Entwicklung. Wir geben ihnen Raum zum Ausprobieren und nutzen inzwischen auch die KI-Begleitung von OpenUp.“

Wir zeigen, dass das helfen kann, ohne den Datenschutz aus den Augen zu verlieren. Deshalb findet es im ganzen Unternehmen breite Akzeptanz.“

Danine Gerritsen

Vitality Advisor, De Jong & Laan,
OpenUp-Kundin



openup
Mental well-being for all