



Digitale Isolation droht? KI-Beraterinnen empfehlen vor allem Solo-Selbstständigen das Arbeiten im Coworking-Space.

WESTEND61/IMAGO

Mein Team heißt KI

Die Arbeitswelt verändert sich durch Künstliche Intelligenz. Wer da mitspielen will, ist oft begeistert, manche fühlen sich auch überfordert. Berater können beim Lernprozess unterstützen

MECHTHILD HENNEKE

Natürliche Schädlingsbekämpfung – jetzt entdecken!“ Die Website von Green Guardia empfängt Besucher mit einem intensiven Grün, in dem muntere Falter und Käfer flattern. Zwei Hände halten ein Häuflein Erde, in seiner Mitte sprüht ein Pflanzentrieb.

Der Webauftritt ist einladend und professionell. Green Guardia-Geschäftsführer Robin Förster aus Berlin hat ihn mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) erstellt. „Das ermöglicht ein schnelleres Arbeiten und das bedeutet weniger Stress“, sagt der 34-Jährige, der seit einem Jahr mit Green Guardia auf dem Markt ist. KI hat ihm geholfen, die Texte für die Website, Social Media-Beiträge und Bilder zu erstellen.

Förster beherrschte die Tools nicht von Anfang an. „Es war learning by doing, man tastet sich heran“, sagt er. Seine Vorfahrungen mit Software und Computern hätten ihm geholfen. Bei Kollegen, die wenig PC-Erfahrung hätten, fehlten dagegen entsprechende Vorstellungen.

Auch die Unternehmensberaterin Franziska von Papen aus Hamburg hat sich bei ihrem Webauftritt von KI helfen lassen. „Ich

empfinde es als Riesenerleichterung, KI bei der Textverarbeitung nutzen zu können“, sagt die 47-jährige. Arbeitsprozesse würden verkürzt und vereinfacht.

Nach den ersten Schritten mit KI im privaten Bereich machte Franziska von Papen eine Fortbildung, um die Möglichkeiten der verschiedenen Softwares besser kennenzulernen. Sie berät Landwirte in Norddeutschland beim Thema Nachfolge und hat aus der früheren Nebentätigkeit vor Kurzem ihren Hauptberuf gemacht.

Bei der Entscheidung, ob sie die Website mit KI oder mit einem Designer macht, entschied sich von Papen für die KI. „Ich wollte eine Lösung, die ich selbst, also ohne Systemadministrator, verwalten kann“, sagt sie. Zudem sei es mit der KI günstiger gewesen.

Der Vorteil, den von Papen für sich sah, hat auch eine Schattenseite, wie Tatjana Klaus, Wirtschaftspsychologin und Coach für selbstständige Frauen in Berlin, weiß. Sie beobachtet seit Jahren, wie sich psychologische Belastungen und Leistungsdruck durch neue Technologien steigern. „Viele Menschen haben Existenzängste, weil KI Dinge übernimmt, die jahrelang als Leistung gesehen wurden“, sagt sie. Der Druck auf den Einzelnen werde höher, weil dieje-

nigen, die KI nutzen, neue Maßstäbe für Effizienz (sprich: Tempo) setzen.

Die 42-Jährige beobachtet, dass viele nicht ausreichend auf den Umgang mit KI vorbereitet seien, weil das Bildungssystem bisher wenig darauf eingeht. „KI kann ein starkes Werkzeug sein, aber der Einstieg hängt viel von Zugang, Vorbildung und Unterstützung ab“, sagt sie.

Ein weiterer Punkt: „KI-Tools sind oft nur in der Bezahlversion wirklich leistungsfähig, in der kostenlosen Version kommt man nicht weit. Dann ist KI nur ein besseres Googeln“, sagt sie. Das führt zu sozialer Ungleichheit, weil sich nicht jeder Schulungen und bezahlte Tools leisten können. Sie erlebe es in ihrer Arbeit häufig, dass Menschen mit Hilfe von KI versuchen, eine Aufgabe zu lösen, aber auf der Hälfte der Strecke stoppen müssen, weil die Möglichkeiten der kostenlosen Nutzung aufgebraucht seien und weil das nötige Vorwissen über das Programm fehle. So verbrachten manche viel Zeit mit

Ausprobieren, erzielten aber dann nur unbefriedigende Ergebnisse.

Außerdem seien die bekannten KIs wie ChatGPT oder Canva für die Bildbearbeitung nur der Anfang. „Es gibt viel spezialisierte KIs, die sehr effizient sind und komplexe Arbeitsbereiche übernehmen – diese sind aber weniger bekannt.“ Um sie auszuschöpfen zu können, schlägt Klaus Kunden vor, sich einen KI-Berater zu nehmen.

Die 32-jährige Bao Nguyen aus Berlin ist seit Ende 2023 als KI-Beraterin tätig und hat sich auf die Schulung von Frauen spezialisiert. „Ich möchte mit meinen Angeboten gern einen Gegenpol bilden“, sagt sie. Frauen müssten sich stärker mit KI beschäftigen und sollten dieses Feld für sich erobern.

Die Wirtschaftsinformatikerin arbeitet selbst viel mit KI. Allein in 2025 hat sie schon acht KI-Trainingsprodukte, 150 Newsletter und 270 Seiten Arbeitsbuch zum Thema KI erstellt. „Ohne KI hätte ich nicht geschafft, was ich geschafft habe“, sagt sie. KI gebe ihr neue Kompetenzen. Sie sieht KI als ihr Team: „Das sind gefühlt fünf Leute.“

In ihren Trainings erlebt sie sehr gemischte Reaktionen, von Neugier über Überforderung bis hin zu Angst, das KI den Job übernimmt. Nguyen hält dagegen, dass

Studien besagen, dass durch KI mehr neue Jobs entstehen als entfallen werden. Wichtig sei es, das Thema anzugehen. Frauen hörten dagegen von Kindheit an: „Du kannst kein Mathe, Technik ist was für Jungs.“ Genau das gelte es aufzubrechen.

Guyens Trainings sind praxisnah und orientieren sich an den Bedürfnissen des Einzelnen. Fokussierung ist wichtig, denn „es gibt nicht die eine Person, die alles kann“. Sie setzt darauf, dass Menschen miteinander lernen.

Den Kontakt untereinander zu halten und zu pflegen, ist auch für Tatjana Klaus ein wichtiger Aspekt bei ihren Beratungen. „Effizienz ja, aber nicht auf Kosten sozialer Gesundheit“, sagt sie.

Besonders Solo-Selbstständige rutschten in eine Art „digitale Isolation“, wenn sie zu stark automatisieren. „Hier muss ein Ausgleich geschaffen werden“, rät sie. Ihren Klienten empfiehlt sie deshalb, Coworking-Spaces, also Gemeinschaftsbüros, zu nutzen, wo man sich einzelne Arbeitsplätze mieten kann. Diese gibt es inzwischen auch virtuell. „Der Kontakt zu anderen Menschen gibt oft einen Energieschub“, sagt sie. Dadurch würde man wieder motivierter und liefere bessere Ergebnisse.