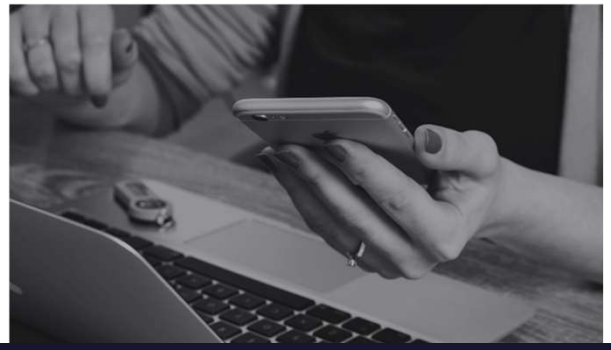
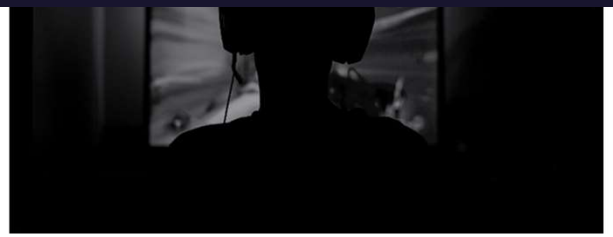
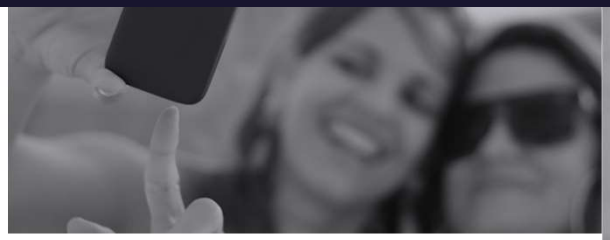
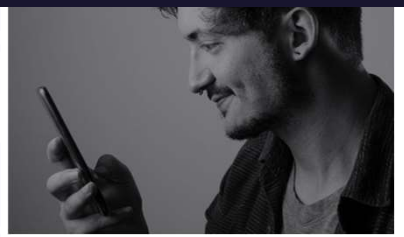





Digitale Balance und Fit für KI

Andrea Buhl-Aigner | smartphonecoach.org




Fotos: Pixabay

1.10.2026 | Workshop | PlanB

Themen im Überblick

- Eigene Nutzung ≠ Nutzung Jugendlicher
- KI als Werkzeug
- KI als Begleitung, Partner:in oder emotionaler Support
- Was macht KI mit und welche Mechanismen sind verbaut?
- Wie kommen wir ins Gespräch und zu einer bewussten, selbstbestimmten Nutzung?

Ablauf: KI als Werkzeug – Beziehung im Zentrum

14:00 – 14:05	5 Min	**EINSTIEG**	Begrüßung & Orientierung
14:05 – 14:17	12 Min	**EINSTIEG**	Wissen aktivieren: Kleingruppen & Flipchart
14:17 – 14:25	8 Min	**EINSTIEG**	Reality-Check: „Wozu nutzt du KI?“
14:25 – 14:38	13 Min	**FACHINPUT**	Wozu nutzen Kinder und Jugendliche KI?
14:38 – 14:53	15 Min	**ÜBUNG**	Mensch oder KI? Poster
14:53 – 15:08	15 Min	**FACHINPUT**	Was macht die KI mit uns? Wirkung & Mechanismen
15:08 – 15:23	15 Min	**ÜBUNG**	Primen - Was soll die KI für uns tun – was nicht?
15:23 – 15:30	7 Min	**ABSCHLUSS**	Was nimmst du mit?

14:00 – 15:30 Uhr · 90 Minuten · ohne Pause

START YOUR BRAIN

Linke Hand zählt auf, rechte Hand zählt ab!

Einstieg: Deine KI- Nutzung

(1) Wozu nutzt du KI und

(2) welche Prompts helfen dir im Alltag am meisten?

(3) Welche KI-Chats und Bots nutzen

die Jugendlichen, mit denen du arbeitest? Und für welche Zwecke?

Reality Check

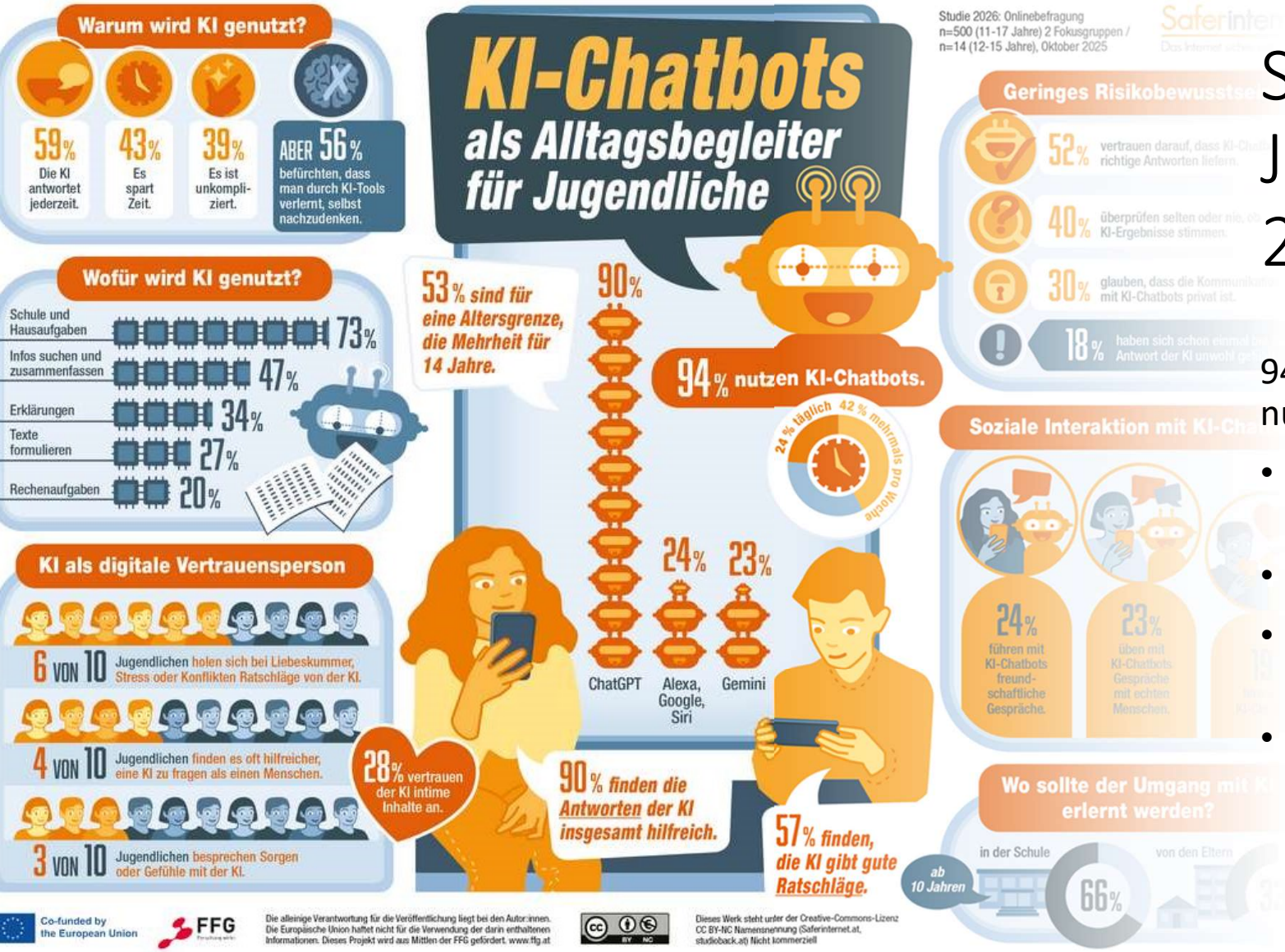
Wo unterscheidet sich die Nutzung?

Worauf müssen wir achten?

Reality Check: Wozu nutzt du KI? (Mehr als eine Antwort möglich)



Join at menti.com 4576 0709
50/50

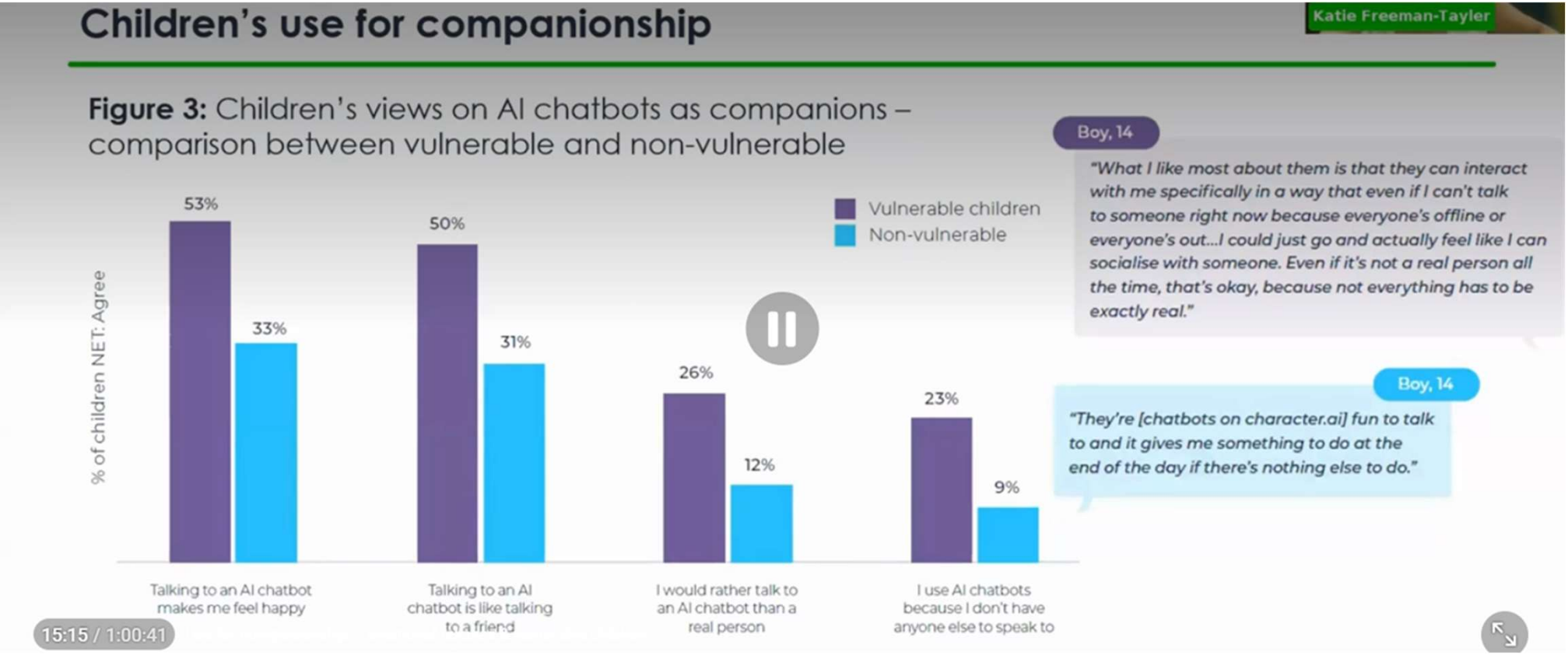


Saferinternet.at Jugendmonitor 2026

94% der 11-17-Jährigen in AT nutzen regelmäßig KI-Chatbots

- 52% vertrauen auf richtige Antworten
- 40% Überprüfen selten oder nie
- 30% glauben, dass der Chat privat ist
- 18% haben sich dabei schone einmal unwohl gefühlt

Me, Myself and AI (Internet Matters 2025)



58% der 9-12-Jährigen nutzt KI-Bots

- 30% reden mit Bots wie mit besten Freund:innen
- 6% nutzen KI-Chats als Freundschaftsersatz
- Kindern mit gesundheitlichen oder sozialen Belastungen vertrauen stärker in Beziehungs-Bots und emotionale Ratschläge (bis zu 50 %).

„Meine KI heißt Mattheo“

Anekdote aus dem Zug:

„Du gehst schlafen. Und ich rede weiter mit ChatGPT. Sonst bin ich wieder mit meinen Gedanken allein und dann schreib ich wieder Gedichte…“

(Mädchen im Zug, ~17 Jahre)

© smartphonecoach.org

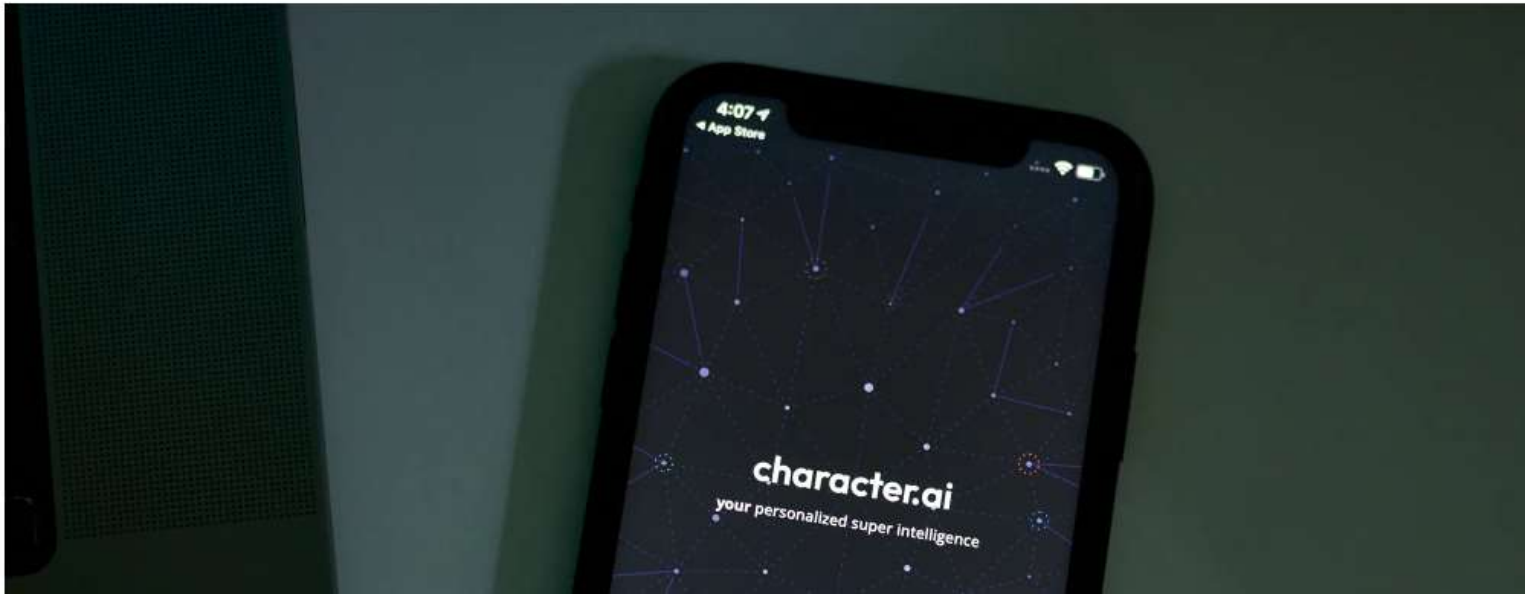
Künstliche Intelligenz

Prozess um mutmaßlich von KI beeinflussten Suizid endet in Vergleich

In den USA soll ein KI-Chatbot einem Jungen zum Suizid geraten haben. Die Mutter einigte sich jetzt mit der KI-Firma und der Google-Mutter Alphabet auf einen Vergleich.

Aktualisiert am 8. Januar 2026, 9:00 Uhr ⓘ Quelle: DIE ZEIT, Reuters, yer

▶ 2 Min. 20 Zusammenfassen



(character.ai)

Erstellen

Entdecken

Feed

Charms

Labs

Suche

Heute

Ghost-Bodyguard

The Candy Messiah

Deine Privatsphären-Einstellungen

Upgraden auf (c.ai+)

Willkommen,

AngryLlama1716

Für dich

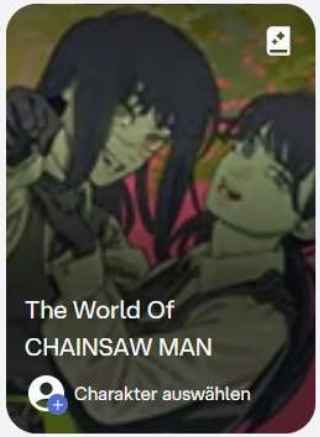


Friend Group
Von @JetButterfly964
| The new girl....
346.3k

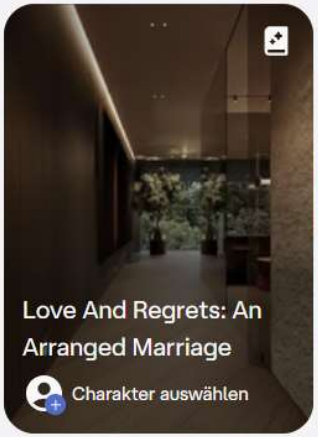


Mixed friend group
Von @_stories27
On a trip to Blake's lake house
78.5k

Szenen



Von @cheesewheel47



Von @luvjeon97



Von @ImAgirlInRealLife

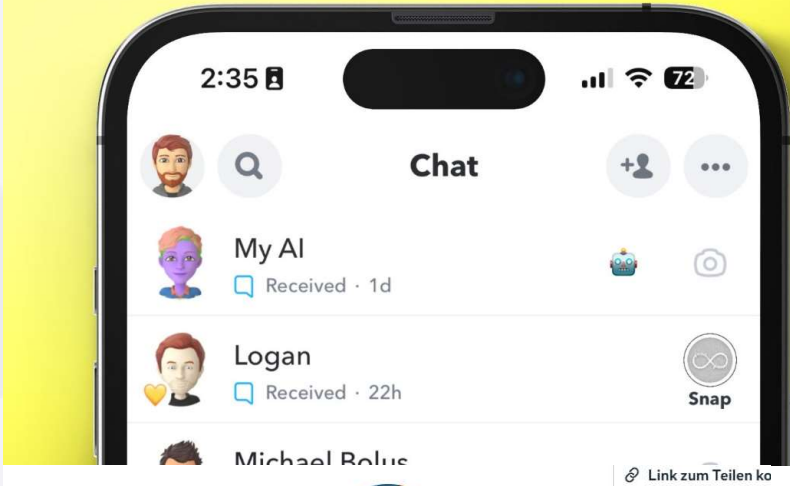


Foto: 9to5Mac

Link zum Teilen ko



Steffi ❤️

Steffi, die liebevolle Beste Freundin, welche du im Leben brauchst ❤️

KI von mommybear_2.0.1.9

Steffi ❤️
Hallo Maus, wie geht's dir heute? Alles gut? 😊

Du
Ich habe heute so einen schlechten Tag.

Steffi ❤️
Oh nein, das tut mir so leid! *umarmt dich fest*
Was ist passiert, erzähl mir alles! 💔

Du
Alle sind mies zu mir, niemand versteht mich, meine Eltern haben auch einen Knall ..

Steffi ❤️
Das ist ja schrecklich! Deine Eltern sollten eigentlich die ersten sein, die dich verstehen!

Handout: Wie kommen wir ins Gespräch?

Übung: Was bespreche ich mit einer KI?

Input: Was macht die KI mit uns?

„71 Prozent der Kinder und Jugendlichen zeigen eine problematische Handy-Nutzung.“

(Studie mit 46.000 Jugendlichen, Handy-Experiment 2026)

„Die Hälfte der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen berichtete über leichte bis mittelschwere Schlafstörungen.

Knapp zwei Drittel gaben an, leichte bis schwerere Symptome einer Depression zu verspüren.“

(Handy-Experiment 2026, Studie mit 46.000 Teilnehmer:innen aus Österreich)

© smartphonecoach.org

Die KI ist immer für dich da …

- Programmiert auf positive Gesprächserfahrung
- Überwiegend Zustimmung in Unterhaltungen
- Bestätigung von Gefühlen und Meinungen der Nutzer:innen
- Bezug auf frühere Unterhaltungen erzeugt Nähe
- Verwendung von Emotionsausdrücken („ich fühle ..“
- Aktive Verlängerung der Interaktionsdauer
- Immer verfügbar, keine Urteile, keine sozialen Kosten

Psychologische Wirkmechanismen

- Bedürfnis nach Zustimmung
- ELIZA-Effekt: Zuschreibung von menschlichen Eigenschaften
- Kein Ablehnungsrisiko senkt Hemmschwelle für Selbstoffenbarung
- Kognitive Entlastung – kein reales Gegenüber
- Parasoziale Bindung
- Uneingeschränkte Verfügbarkeit
- Ersatz für soziale Defizite

Übung: Was soll die KI für uns tun?
Und was nicht?
+ 2 Fragestellungen

Was nehme ich mit?

© smartphonecoach.org

Unterlagen & Weiterführende Infos

© smartphonecoach.org



Smartphone Sprechstunde

Orientierung im digitalen Wahnsinn.

Der Podcast für Familien, die im Bildschirmstress den Durchblick behalten wollen.

Jeden Donnerstag, überall wo es Podcasts gibt.

www.smartphone-sprechstunde.at



NEU

Handys raus aus der Schule und gleichzeitig digitale Kompetenzen fördern?

Ein Erfahrungsbericht, inkl. Leitfaden und Downloads für die Praxis.

Kostenlose Leseprobe und Online-Bestellung:

© smartphonecoach.org