Ich nutze KI

Wie du anfängst, Antworten prüfst und dich vor Betrug schützt.

Anfangen und lernen

- [ ] Eine Aufgabe nehmen, die diese Woche ohnehin ansteht, und dir von einer KI helfen lassen.

  Passt die erste Antwort nicht, sag der KI, was fehlt, und frag nach.

- [ ] In den Einstellungen prüfen, ob deine Eingaben zum Training genutzt werden, und das abschalten.

- [ ] Dir ein Thema erklären lassen und nachfragen, bis du es selbst erklären kannst.

  Bitte die KI auch, dich abzufragen, und lass dir Hinweise statt Lösungen geben.

Antworten prüfen

- [ ] Bei jeder wichtigen Antwort die Quelle öffnen und die Stelle selbst lesen.

  Schau, wer dahintersteht: eine Behörde, ein Fachmedium, ein Forum oder eine Werbeseite.

- [ ] Zahlen, Daten und Aussagen über Personen besonders genau prüfen.

  Frag nach, auf welchem Stand die Antwort ist.

Im Job

- [ ] Führungskraft oder IT fragen, welche Tools freigegeben sind.

  Kunden- und Personaldaten oder Vertrauliches gehören nicht in private KI-Konten.

© 2026 She Owns GmbH · Alle Rechte vorbehalten

- [ ] Jede Gehaltszahl einer KI mit dem Entgeltatlas der Bundesagentur für Arbeit abgleichen.

  Schau dir dort auch den Wert der Männer an. Aktuell hast du in Betrieben mit mehr als 200 Beschäftigten ein Recht auf Auskunft nach dem Entgelttransparenzgesetz. Mit dem neuen Gesetz, erwartet 2027, soll das für alle gelten.

- [ ] Aufschreiben, welche deiner Aufgaben Routine sind und welche Urteil oder Beziehungen brauchen.

  Probier bei einer Routineaufgabe aus, wie viel KI dir abnimmt, und frag nach einer Weiterbildung.

Deepfakes und Betrug

- [ ] Mit deiner Familie ein Codewort für Notfallanrufe vereinbaren.

  Bei verdächtigen Anrufen auflegen und unter der Nummer zurückrufen, die du kennst.

- [ ] Im Ernstfall Screenshots mit Datum und Link sichern.

  Dann Anzeige erstatten. Geht es um Deepfakes oder Hass im Netz, hilft HateAid.

Mehr davon gibt es im Newsletter: neue Checklisten, bald auch Webinare und alles, was sich für dich ändert.

she-owns.de/newsletter

Alle Antworten dazu: she-owns.de/lebenslagen/ki-nutzen. Stand 10. November 2026. Hinweise zur Orientierung, keine Steuer-, Rechts- oder Förderberatung. Gilt für Deutschland.

© 2026 She Owns GmbH · Alle Rechte vorbehalten