

Mit Copilot & Co. in die Zukunft: Wie KI die Arbeitswelt und das BGM verändert

BGM Fachkongress 2025

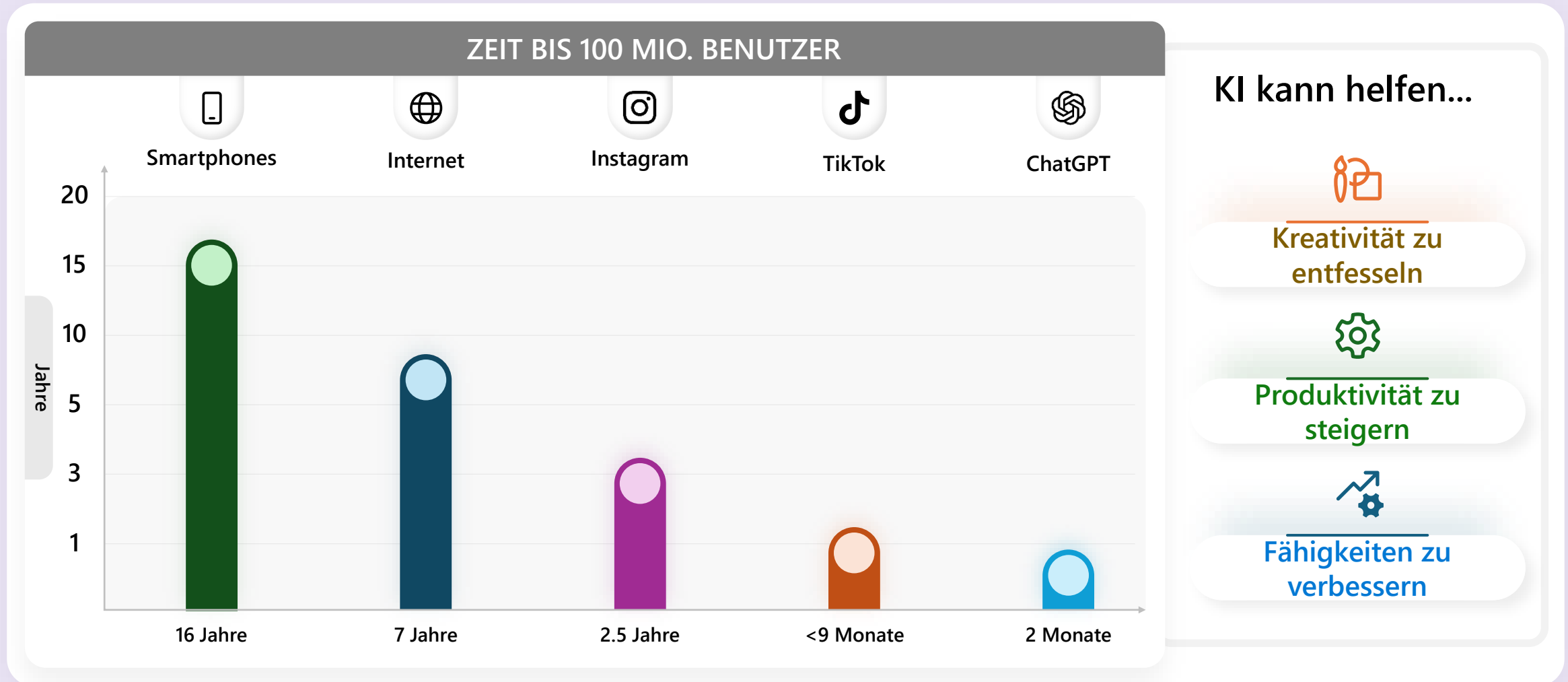
Sarah Anders

Matthias Quapil

Essentials

Wellbeing

Die Zukunft beginnt jetzt: Generative KI als Treiber des Wandels



E-Mails

117

Durchschnittlich empfangene **E-Mails pro Mitarbeiter und Arbeitstag**

Meetings

57%

Anteil der Meetings, die **ad hoc** stattfinden – also ohne Kalendereinladung

Nachrichten

153

Durchschnittlich empfangene **Teams-Nachrichten pro Arbeitstag**

Unterbrechungen

2 min

Durchschnittliche Zeit zwischen **Unterbrechungen** durch Meetings, E-Mails oder Nachrichten während der Kernarbeitszeit

[Work Trend Index Special Report: Breaking down the infinite workday \(June 17, 2025³\)](#)

Visualisierungen, Brainstorming, Dokumentation

Kurse



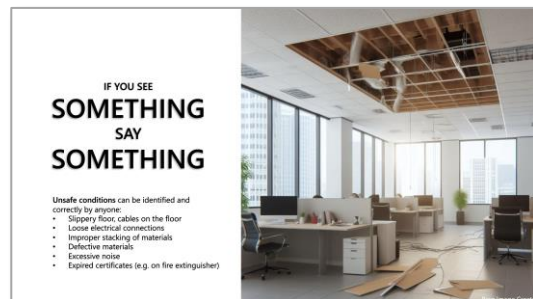
Gesundheitstage



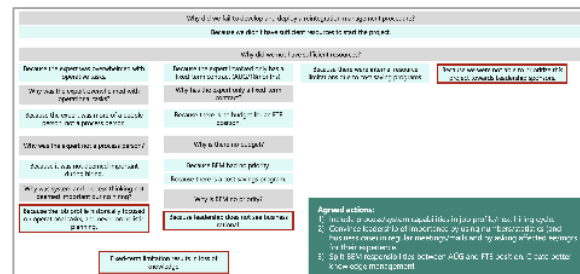
Kampagnen



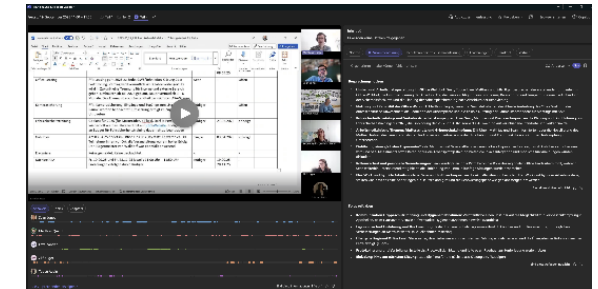
Unterweisungen



5-Why / Root Cause

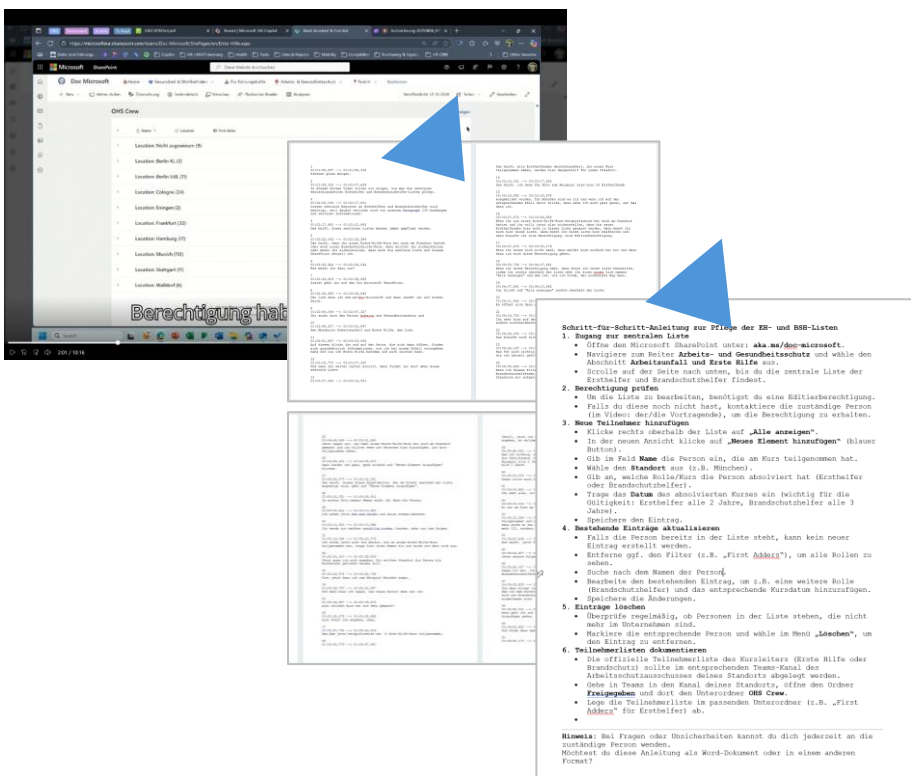


ASA Protokolle



Prozessbeschreibungen, Onboarding, Adhoc-Anfragen

Anleitungen



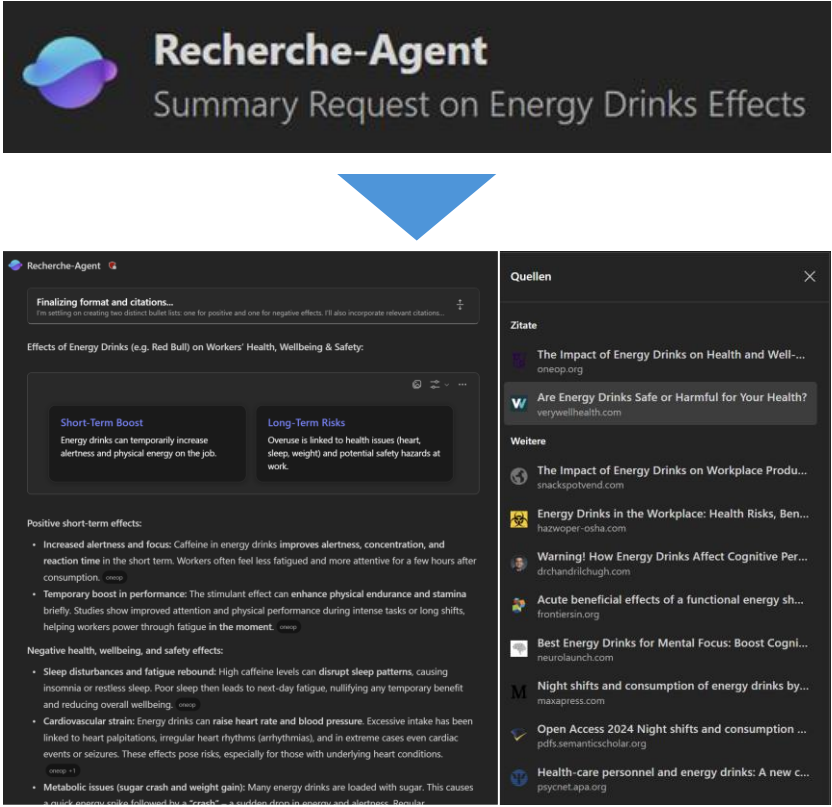
Berechtigung hat

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Pflege der KR- und BSH-Listen

- 1. Zugang zur zentralen Liste**
 - Öffne den Microsoft SharePoint unter: aka.ms/bsp-microsoft.
 - Navigiere zum Reiter **Arbeits- und Gesundheitschutz** und wähle den Abschnitt **Arbeitsunfall und Erste Hilfe** aus.
 - Klicke auf der Seite nach unten, bis du die zentrale Liste der Erstshelfer und Brandschutzhelfer findest.
- 2. Berechtigung prüfen**
 - Um die Liste zu bearbeiten, benötigst du eine Editierberechtigung.
 - Falls du diese noch nicht hast, kontaktiere die zuständige Person (in Video der/die Vortragende), um die Berechtigung zu erhalten.
- 3. Neue Teilnehmer hinzufügen**
 - Klicke rechts oberhalb der Liste auf **„Alle anzeigen“**.
 - In der neuen Ansicht klicke auf **„Neues Element hinzufügen“** (blauer Button).
 - Gib im Feld **Name** die Person ein, die am Kurs teilgenommen hat.
 - Wähle den **Standort** aus (z.B. München).
 - Gib an, welche **Rolle/Funktion** die Person absolviert hat (Erstshelfer oder Brandschutzhelfer).
 - Trage das **Datum** des absolvierten Kurses ein (wichtig für die Gültigkeit: Erstshelfer alle 2 Jahre, Brandschutzhelfer alle 3 Jahre).
 - Speichere den Eintrag.
- 4. Bestehende Einträge aktualisieren**
 - Falls die Person bereits in der Liste steht, kann kein neuer Eintrag erstellt werden.
 - Klicke ggf. den Filter (z.B. „First Address“), um alle Rollen zu sehen.
 - Suche nach dem Namen der Person.
 - Bearbeite den bestehenden Eintrag, um z.B. eine weitere Rolle (Brandschutzhelfer) und das entsprechende Datum hinzuzufügen.
 - Speichere die Änderungen.
- 5. Einträge löschen**
 - Überprüfe regelmäßig, ob Personen in der Liste stehen, die nicht mehr im Unternehmen sind.
 - Klicke die entsprechende Person und wähle im Menü **„Löschen“**, um den Eintrag zu entfernen.
- 6. Teilnehmerlisten dokumentieren**
 - Die offizielle Teilnehmerliste des Kursteilers (Erste Hilfe oder Brandschutz) sollte im entsprechenden Team-Kanal des Arbeitsunfallauschusses dieses Standorts abgelegt werden.
 - Gib in Teams in den Kanal deine Standorts, öffne den Ordner **Freigegeben** und dort den Unterordner **OSI Crew**.
 - Lade die Teilnehmerliste in passenden Ordner (z.B. „First Address“ für Erstshelfer) ab.

Hinweis: Bei Fragen oder Unsicherheiten kannst du dich jederzeit an die zuständige Person wenden.
Wichtig: Die diese Anleitung als Word-Dokument oder in einem anderen Format?

Recherche



Recherche-Agent
Summary Request on Energy Drinks Effects

Finalizing format and citations...
I'm setting up creating two distinct bullet lists, one for positive and one for negative effects. I'll incorporate relevant citations.

Effects of Energy Drinks (e.g. Red Bull) on Workers' Health, Wellbeing & Safety:

Short-Term Boost	Long-Term Risks
Energy drinks can temporarily increase alertness and physical energy on the job.	Overuse is linked to health issues (heart, sleep, weight) and potential safety hazards at work.

Positive short-term effects:

- Increased alertness and focus: Caffeine in energy drinks improves alertness, concentration, and reaction time in the short term. Workers often feel less fatigued and more attentive for a few hours after consumption.
- Temporary boost in performance: The stimulant effect can enhance physical endurance and stamina briefly. Studies show improved attention and physical performance during intense tasks or long shifts, helping workers power through fatigue in the moment.

Negative health, wellbeing, and safety effects:

- Sleep disturbances and fatigue rebound: High caffeine levels can disrupt sleep patterns, causing insomnia or restless sleep. Poor sleep then leads to next-day fatigue, nullifying any temporary benefit and reducing overall wellbeing.
- Cardiovascular strain: Energy drinks can raise heart rate and blood pressure. Excessive intake has been linked to heart palpitations, irregular heart rhythms (arrhythmias), and in extreme cases even cardiac events or seizures. These effects pose risks, especially for those with underlying heart conditions.
- Metabolic issues (sugar crash and weight gain): Many energy drinks are loaded with sugar. This causes a quick energy spike followed by a "crash" - a sudden drop in energy and alertness. Regular

Quellen

Zitate

- The Impact of Energy Drinks on Health and Well...
oneop.org
- Are Energy Drinks Safe or Harmful to Your Health?
verywellhealth.com

Weitere

- The Impact of Energy Drinks on Workplace Produ...
snackspotvend.com
- Energy Drinks in the Workplace: Health Risks, Ben...
hazwoper-osha.com
- Warning! How Energy Drinks Affect Cognitive Per...
drchandrillchugh.com
- Acute beneficial effects of a functional energy sh...
frontiersin.org
- Best Energy Drinks for Mental Focus: Boost Cogni...
neurolaunch.com
- Night shifts and consumption of energy drinks by...
maxapress.com
- Open Access 2024 Night shifts and consumption ...
pdfs.semanticscholar.org
- Health-care personnel and energy drinks: A new c...
paycneta.org

Weitere Einsätze von Copilot & Agents im BGM

Aktuell



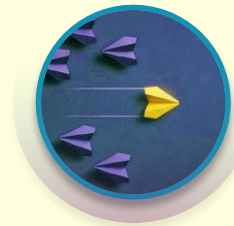
Automatische
Übersetzung



Auswertung von
Befragungen

(↗ [Microsoft Glint](#))

Bald



B2run
Nachrücker-Orga

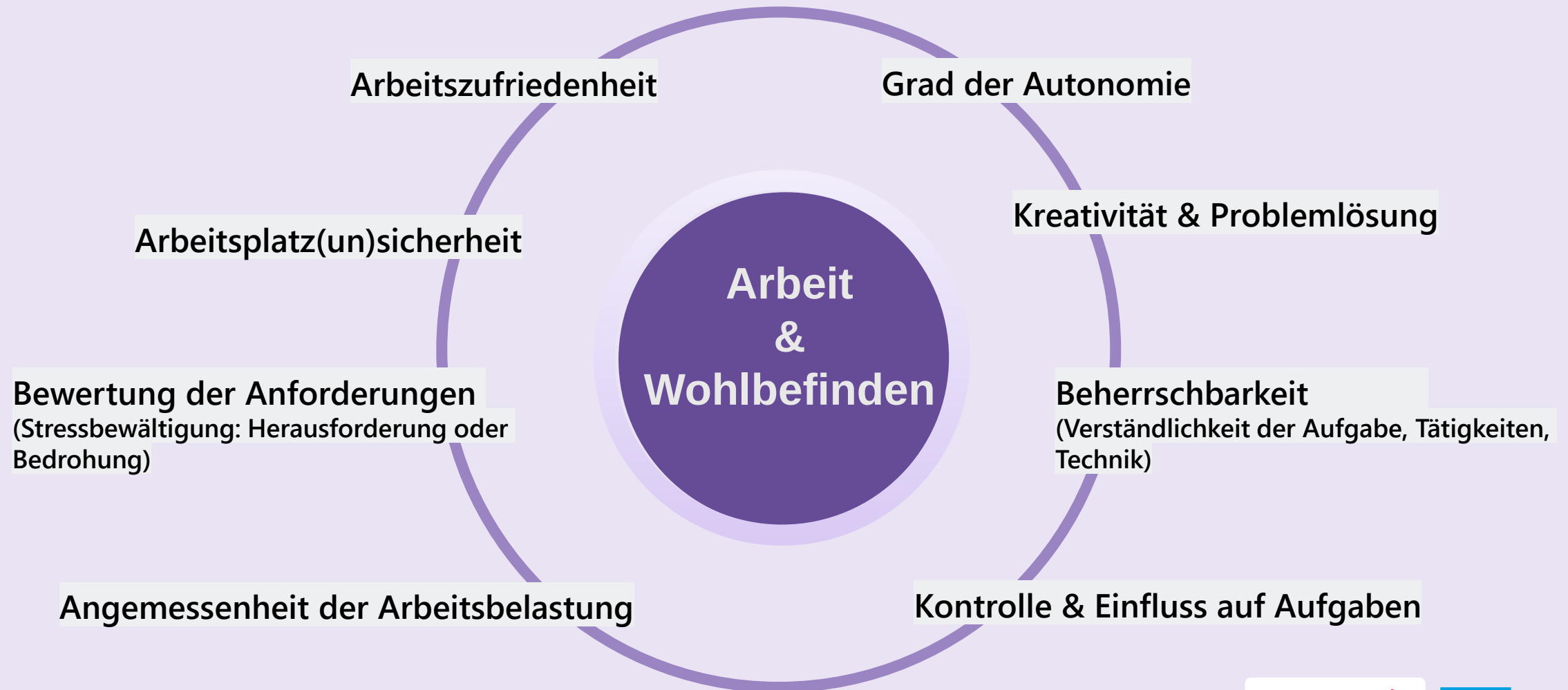


Gesundheitstag
Event Management

KI-Nutzung verändert unsere Arbeitssystem signifikant –
ihre Wirkung auf psychische Gesundheit ist noch wenig erforscht



Schlüsselindikatoren, um die Wirkungsweise von KI auf das menschliche Wohlbefinden zu verstehen:



Technology is neither good nor bad. Nor is it neutral.

Melvin Kranzberg

Die doppelte Realität der KI:

Herausforderung



Möglichmacher



Forschung zeigt: KI kann Arbeit erleichtern und gleichzeitig Impulse für eine gesunde Arbeitsgestaltung geben

Vertrauen in KI variiert international

In Deutschland zeigen Mitarbeitende besonders hohes Vertrauen in KI-Ergebnisse – die Überprüfung wird oft vernachlässigt.

(EY, 2025)

Entlastung & Unterstützung

KI kann Routineaufgaben übernehmen und Mitarbeitende spürbar entlasten.

(Lee et al, 2025)

Risiko von Kompetenzverlust

Wer zu viel an KI delegiert, riskiert, eigene Fähigkeiten zu verlieren („Verlernen durch Automatisierung“).

(Dell'Acqua et al., 2023)

Kritisches Denken bleibt zentral

Mitarbeitende müssen Prompts klar formulieren und Ergebnisse kritisch prüfen, um Fehler zu vermeiden und Qualität zu gewährleisten.

(Bankins et al., 2023)

Ersatz von Tätigkeiten

Mitarbeitende befürchten, dass KI Aufgaben oder ganze Jobs übernimmt und fühlen sich deshalb unsicher.

(EY, 2024)

Arbeitsformen verändern sich durch KI

Von aktiver Ausführung...



...zu **überwachender** Kontrolle (z. B. Prüfen statt selbst Erstellen)

Von **reinem**
Faktenwissen...



...zu **Verifikation & Absicherung**

Von **kreativem**
Output...



...zur gezielten Auswahl und Zusammenstellung
vorhandener Inhalte

Gestaltungshinweise für stark KI-geprägte Arbeitssysteme

Tool-Tool-Gestaltung



Das Design von KI-Werkzeugen soll

- zu kritischer Reflexion anregen
- Transparenz und Kontrollmechanismen zur Arbeitsweise der KI beinhalten

Qualifizierung



- Mit dem KI-Roll Out synchronisierte Qualifizierungsangebote sind unerlässlich
- Unterschiedliche Lern- und Vermittlungsformen zu jedem Zeitpunkt der KI-Implementierung
- Qualifizierung sollte auch Werte- (Ethik) und Nachhaltigkeitsaspekte einschließen

Roll out-Gestaltung



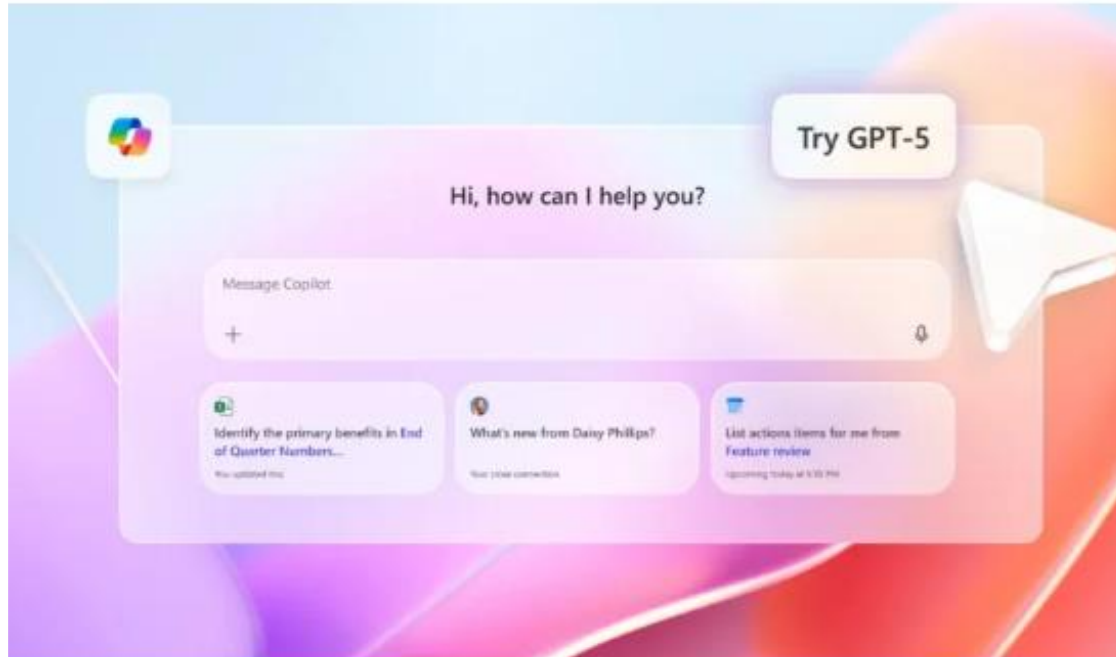
- Roll Out-Strategien von KI-Anwendungen müssen die Bewältigungskapazitäten der Nutzenden berücksichtigen
- Die aktive Gestaltung humaner Arbeitssysteme bleibt unternehmerische Aufgabe und Arbeitgeberpflicht

Change Management



- Rascher KI-Fortschritt bedingt eine rasche Transformation von Organisationen
- Professionelles Change-Management ist erforderlich
- Vermittlung von Perspektiven zur Arbeitsplatzzukunft

Schon ausprobiert?



5 prompts to supercharge your everyday workflow



Satya Nadella 
Chairman and CEO at Microsoft

27. August 2025



Meeting-Vorbereitung

„Erstelle basierend auf meinen bisherigen Interaktionen mit [Person] eine Liste von fünf Themen, die für unser nächstes Meeting wahrscheinlich am wichtigsten sind.“

Projekt-Update

„Erstelle einen Projektbericht basierend auf meinen E-Mails, Chats und Meetings in [Serie]: Vergleiche KPIs mit Zielen, liste Erfolge und Rückschläge, nenne Risiken und Wettbewerbsbewegungen und ergänze mögliche schwierige Fragen mit Antworten.“

Launch Check

„Sind wir auf Kurs für den [Produkt]-Launch im November? Prüfe den Fortschritt der Entwicklung, Ergebnisse von Pilotprogrammen und Risiken. Gib mir eine Wahrscheinlichkeit.“

Zeitanalyse

„Überprüfe meinen Kalender und meine E-Mails des letzten Monats und erstelle fünf bis sieben Kategorien für Projekte, an denen ich gearbeitet habe, inklusive prozentualem Zeitanteil und kurzer Beschreibung.“

Meeting-Briefing

„Analysiere [ausgewählte E-Mail] und bereite mich auf das nächste Meeting in [Serie] vor, basierend auf den bisherigen Diskussionen mit Manager und Team.“



Sarah Anders

Psychologin & Security Spezialistin

[linkedin.com/in/Sarah-Anders97](https://www.linkedin.com/in/Sarah-Anders97)



Matthias Quapil

OHS Lead – Microsoft DACH

[linkedin.com/in/MatthiasQuapil](https://www.linkedin.com/in/MatthiasQuapil)

