Cognitive Offloading



Sven Jänchen, Principal Consultant

5. November 2026

webit! Gesellschaft für neue Medien mbH



„Umzugs-Fundgrube“

Umzugs-Fundgrube

Was noch wirklich gut ist, wir nur nicht mitnehmen...

Wir ziehen um und trennen uns von einigen Dingen. Alles kostenlos — First Come, First Serve. Klicke auf einen Artikel um alle Fotos und die Beschreibung zu sehen.

Zum Sitzen







uhl mit Rollen

um einen

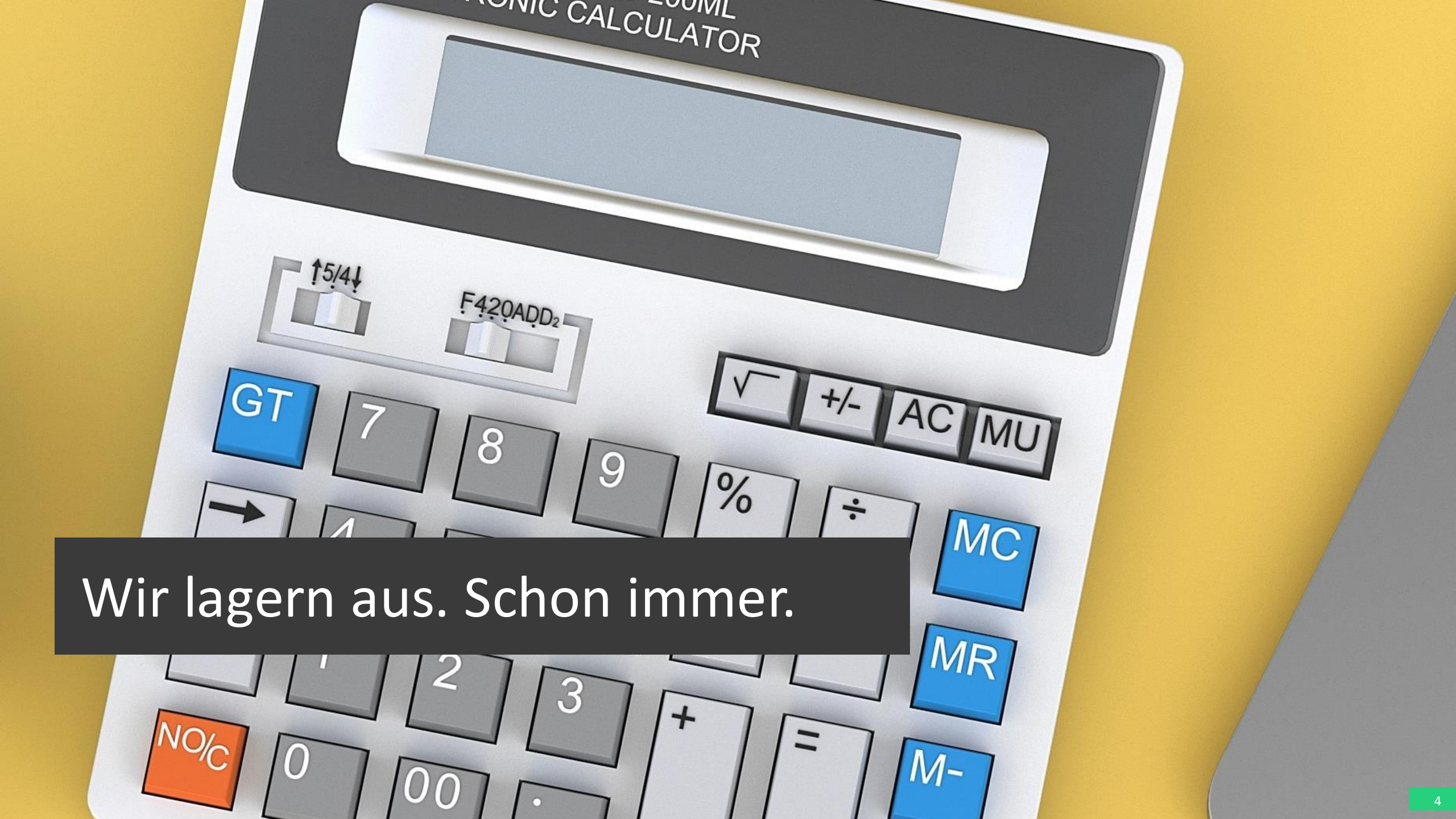
stuhl mit rote...

Weißer Couch-Tisch mit versteckter Ablage

Es handelt sich um einen modernen Ausziehtisch,...

Der Code lief.

Schränke und Regale



Wir lagern aus. Schon immer.

Umwelt nutzen – Aufgabenlast reduzieren

Kognitive Arbeit

- Wahrnehmen, Erinnern, Problemlösen, Entscheiden, z.B. einen Text lesen
- Höhere kognitive Prozesse: Vergleichen, Synthetisieren, Strukturieren oder logisch Schlussfolgern

Metakognitive Kontrolle

- Planen, Überprüfen, Bewerten und Regulieren
  z.B. Habe ich den Text verstanden? Nein → nochmal lesen.

Cognitive Offloading (Risko & Gilbert, 2016)

- Teil der eigenen geistigen Arbeit auf externe Hilfsmittel auslagern – etwa das Erinnern an einen Kalender oder das Zusammenfassen an eine KI

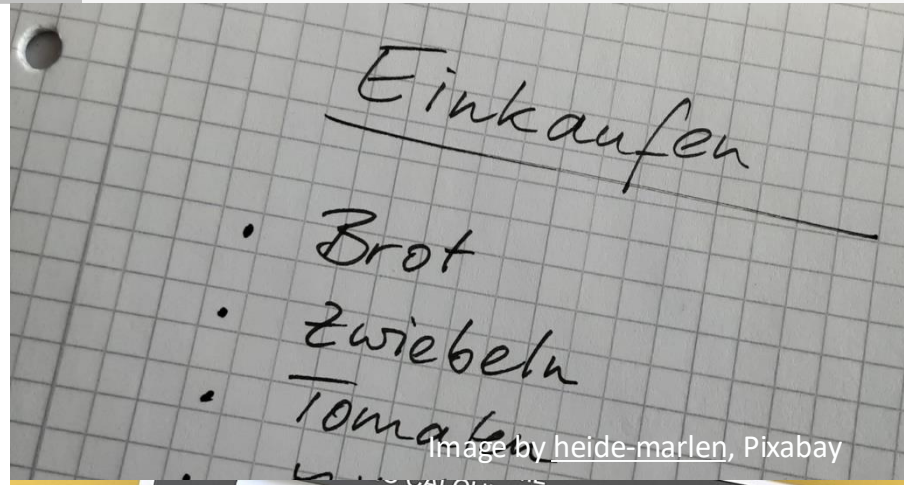
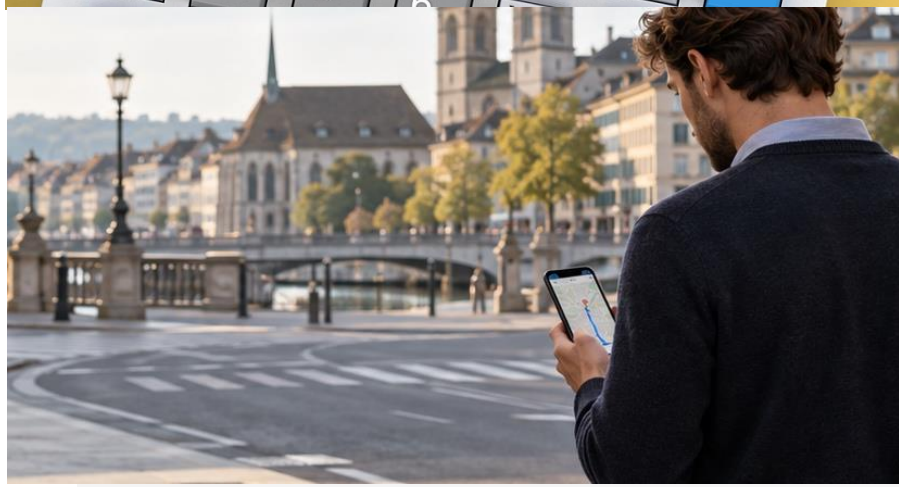


Image by heide-marlen, Pixabay

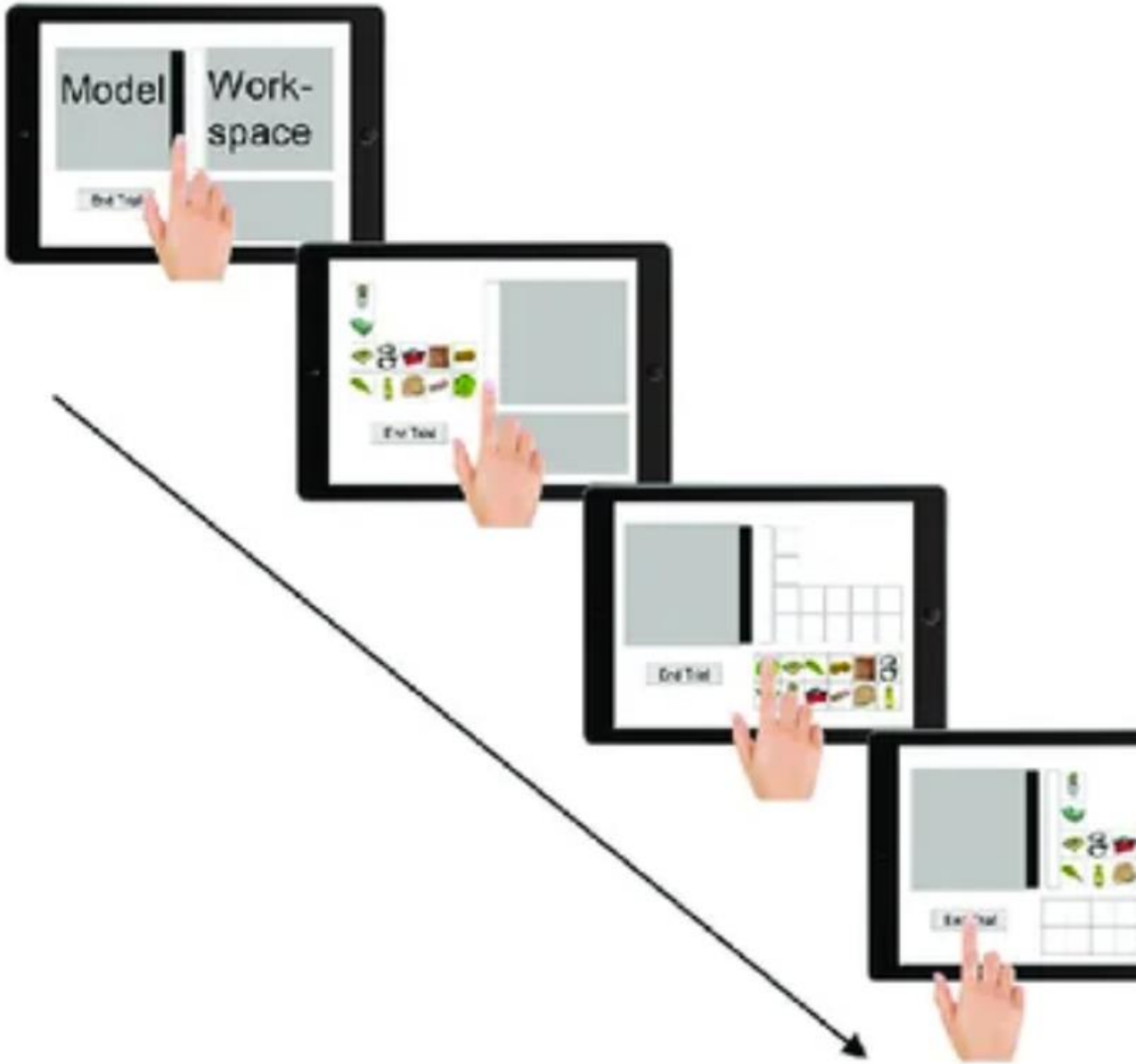




Leistung vs. Behalten

Forschergruppe Uni Tübingen, 2021

- Drei Teilstudien mit je 172 Teilnehmenden
- Gedächtnistest: Nachbau eines Bildes aus Einzelteilen
- Möglichkeit des „Offloadings“ in Form von Aufdecken einer Vorlage
- Wer mehr Offloading betrieb, war schneller und genauer
- ABER:
  - schlechtere Ergebnisse im anschließenden überraschenden Gedächtnistest
  - selbst wenn dieser angekündigt wurde



Obacht:

Beim Offloading an die KI droht der Automation Bias bzw. Cognitive Surrender.



Wer fliegt eigentlich?



Können entsteht beim Machen.

Wo KI wirklich hilft

Kundenservice (Brynjolfsson et al., 2025)

- 5.179 Mitarbeitende mit KI-Assistent
- Mehr gelöste Anfragen pro Stunde, am stärksten bei Einsteigern

+14 %

Anfragen pro Stunde im Kundenservice

+34 %

bei Einsteigern im Kundenservice

Beratung (Dell'Acqua et al., 2023)

- 758 Berater der Boston Consulting Group
- Bei Aufgaben, die zur KI passen: 12 % mehr Aufgaben, 25 % schneller

+40 %

Qualität in der Beratung

„Jagged frontier“:
Bei vielen Aufgaben ist KI überragend - manchmal bei ähnlichen ziemlich daneben.

KI-Ergebnisse sind nur so gut wie das Urteil der Menschen, die sie prüfen.

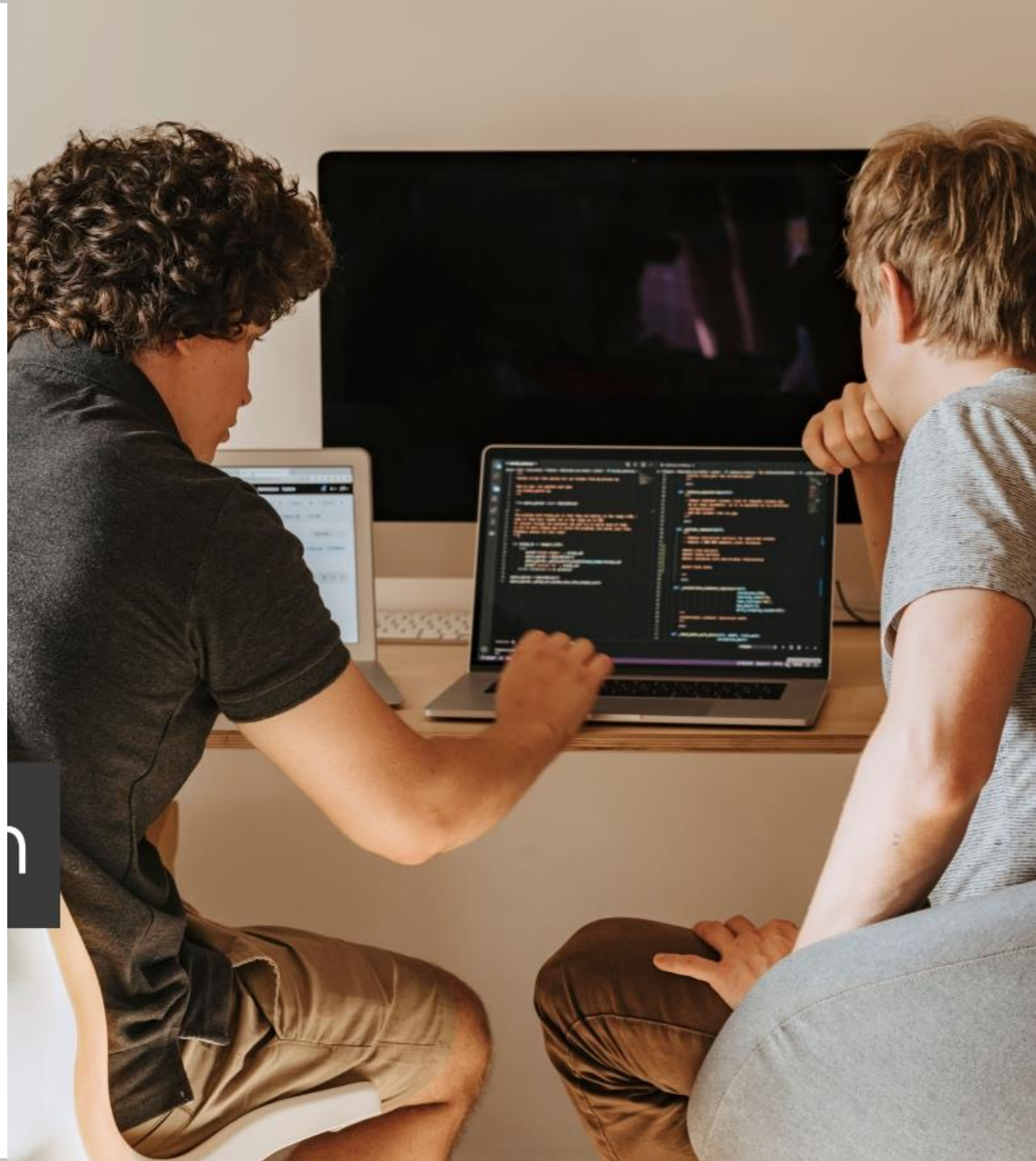
Prüfen wird zum Engpass.
Sollten wir auch hier „offloaden“?

Verantwortungsvoll einsetzen

Was jedes Team tun kann

Fünf Regeln aus den Studien

- Aufgaben sortieren: Entwürfe an die KI, Sicherheit, Recht und Entscheidungen beim Menschen
- Prüfen einplanen: Prüfzeit gehört in Zeitplan und Budget
- KI als Tutor: beim Lernen Erklärungen statt fertiger Lösungen
- Handwerk üben: Phasen ohne KI, besonders für Einsteiger
- Klare Datenregeln: keine Zugangsdaten, personenbezogenen Daten oder Geschäftsgeheimnisse in KI-Tools



Danke fürs Zuhören

Kontakt

Bärensteiner Straße 30

01277 Dresden

Telefon 0351 46766 - 0

Telefax 0351 46766 - 66

info@webit.de / **www.webit.de**

webit!



Haben Sie noch Fragen?



Kontakt

Bärensteiner Straße 30

01277 Dresden

Telefon 0351 46766 - 0

Telefax 0351 46766 - 66

info@webit.de / www.webit.de

webit!

Quellen

Risko & Gilbert (2016): Cognitive Offloading. Trends in Cognitive Sciences 20(9)

Grinschgl, Papenmeier & Meyerhoff (2021): Consequences of cognitive offloading. Quarterly Journal of Experimental Psychology 74(9)

Parasuraman & Manzey (2010): Complacency and Bias in Human Use of Automation. Human Factors 52(3)

Lee et al. (2025): The Impact of Generative AI on Critical Thinking. CHI 2025

Shaw & Nave (2026): Thinking, Fast, Slow, and Artificial. Working Paper, Wharton (SSRN 6097646)

Budzyń et al. (2025): Endoscopist deskilling risk after exposure to AI in colonoscopy. Lancet Gastroenterology & Hepatology 10(10)

Bastani et al. (2025): Generative AI without guardrails can harm learning. PNAS 122(26)

Shen & Tamkin (2026): How AI Impacts Skill Formation. Anthropic, arXiv 2601.20245

Brynjolfsson, Li & Raymond (2025): Generative AI at Work. Quarterly Journal of Economics 140(2)

Dell'Acqua et al. (2023): Navigating the Jagged Technological Frontier. Harvard Business School Working Paper 24-013

webit!: Use of AI Tools, Stand 17. August 2026