

Konzeptbeschreibung (Version 10.11.2022)

Das System soll den User dabei unterstützen, Verhaltensweisen anzustoßen, die der Erreichung eines anvisierten Ziels dienlich sind. Für das Auftreten eines Verhaltens müssen die Faktoren Motivation, Ability und Prompt so zusammenspielen, dass sie oberhalb der Action Line (Fogg'sches Verhaltensmodell liegen). Der Prozess wird in 4 Phasen eingeteilt:

1. Einführung
2. Analyse
3. Design
4. Praxis
5. Review

Bei der **Einführung** geht es darum, dem User einige Grundätze der Verhaltensforschung näher zu bringen und ihm ein positives Grundgefühl zu vermitteln. Dazu gehört der Fakt, dass unsere Motivation als unbeständiger Faktor nur schwer beeinflussbar ist und bisherige Fehlschläge nicht durch persönliches Versagen zustande kommen, sondern durch ein schlechtes Behavior-Change-Design. Außerdem sollen dem User zur Veranschaulichung und Erklärung einzelne Rezepte vorgeschlagen werden, für die bereits ein Design zur Verhaltensänderung vorliegt (z.B. Maui-Methode).

In der **Analyse-Phase** legt der User ein Ziel fest. Leitfragen sollen hier dabei helfen, diese möglichst konkret zu formulieren und zu prüfen, ob es sich um das vordergründige Ziel handelt, oder ob andere Ziele dahinter verborgen liegen. Zu dem erfassten Ziel werden im nächsten Schritt passende Verhaltensweisen identifiziert (Swarm of Behaviors) und systematisch priorisiert (Einordnung auf der Focus-Map, Identifikation von „Golden Behaviors“). Am Ende dieser Phase steht somit eine kleine Sammlung von Verhaltensweisen, die in Zukunft umgesetzt werden sollen und die einerseits effektiv im Hinblick auf das gesetzte Ziel (vertikale Achse der Focus-Map) und auf der anderen Seite für den spezifischen User leicht ausführbar sind (horizontale Achse auf der Focus-Map).

In der **Design-Phase** geht es darum, die herausgefundenen Verhalten möglichst einfach und klein zu gestalten und an einen Prompt zu binden. Dem User werden hier verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, das Verhalten einfacher zu gestalten. An dieser Stelle könnten unter Umständen zwei Arten von Prompts unterschieden werden: Für Verhaltensweisen, die sich jederzeit und an jedem Ort durchführen lassen, kann der Prompt durch das System erfolgen. Verhaltensweisen, die ein bestimmtes Setting voraussetzen, sollten hingegen an einen Alltags-Prompt (Anchor) gebunden werden.

In der **Praxis-Phase** führt der User das festgelegte Verhaltensrezept aus und erhält „Belohnungen“ in Form von positiven Gefühlen. Wird das Verhalten durch einen System-Prompt ausgelöst, kann die positive Bestätigung ebenfalls durch dieses erfolgen. Spielt sich das Verhalten im Alltags-Kontext ohne zeitgleiche Interaktion mit dem System ab, sollte es vom User selbst mittels einer Verhaltensroutine zelebriert werden. Fogg schlägt im Anhang von „Tiny Habits“ 100 Möglichkeiten einer solchen „Celebration“ vor.

Die **Review-Phase** bildet die Grundlage für ein erfolgreiches Troubleshooting sowie die Weiterentwicklung und Progression in der Verfestigung des Verhaltens. Mittels regelmäßiger Abfragen an den User soll ermittelt werden, wie erfolgreiche dieser bei der Umsetzung des neuen Verhaltens ist. Schafft er es nicht, das Verhalten im Anschluss an den Prompt umzusetzen, werden die Schwierigkeiten systematisch analysiert. Auf Grundlage der Analyse entscheidet das System, ob Iterationen bei der Design-Phase der Analyse-Phase vorgenommen werden sollen. Wird das Verhalten grundsätzlich weiterhin als effektiv und gewünscht wahrgenommen, kann es weiter

verkleinert oder die Ability anderweitig erhöht werden (z.B. durch Veränderung der Umgebung). Es könnte sich jedoch auch herausstellen, dass der User das Verhalten nun als grundsätzlich ineffektiv oder schwer auszuführen einschätzt. In diesem Fall kann auf den „Swarm of Behaviors“ aus der Analyse-Phase zurückgegriffen werden, um alternative Verhaltensweisen auszuwählen.

Hat sich ein Verhalten in seiner „kleinen“ und einfachen Form beim User gut etabliert, kann hingegen die Intensität, der Umfang oder die Schwierigkeit langsam gesteigert werden. Dies sollte jedoch immer nur so weit erfolgen, dass das Verhalten für den User weiterhin dauerhaft und auf dem Prompt gerichtet ausgeführt werden kann.