

MindSteps

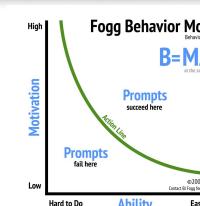
Marko Kalaburda, Chris Pankiv, Annika Lenneper

Introduction

Menschen streben danach, sich selbst zu verbessern. Die Vorsätze, welche gesetzt werden, scheitern jedoch häufig an der Umsetzung. Das kann davon kommen, dass die Ziele zu groß und unerreichbar scheinen, dass die Motivation fehlt, oder dass alte Gewohnheiten den gewünschten Verhaltensweisen entgegenstehen. Das angestrebte System soll Menschen dabei unterstützen, selbst gesetzte Ziele besser zu erreichen und Vorsätze tatsächlich umzusetzen. Dem Nutzer wird ein hoher Grad Selbstbestimmung gegeben, was sowohl das Verhalten, als auch die Umsetzung für ihn umsetzbar machen soll, da die eigene Motivation der größte Antrieb ist. Das System soll auf der Grundlage von Erkenntnissen der Verhaltenspsychologie geeignete Methoden vorschlagen, die es dem User ermöglichen, das angestrebte Verhalten zu erreichen und langfristig aufrechtzuerhalten. Diese werden folgend aufgelistet.

Methoden

Alle Methoden folgen der Einsicht, dass man Verhalten einfacher gedenken lassen kann, wenn diese klein angefangen werden -> Tiny is mighty / fast / safe / can grow big. Das größte Hindernis ist dabei die eigene Motivation. Dies kann man Fogg'schen Behavior Model betrachten (je schwieriger etwas zu machen ist, desto weniger Motivation hat man diese Tätigkeit zu machen).



Um ein Verhalten eingängiger zu machen, kann man dieses an eine alltägliche Tätigkeit binden (nach dem Maui Prinzip).



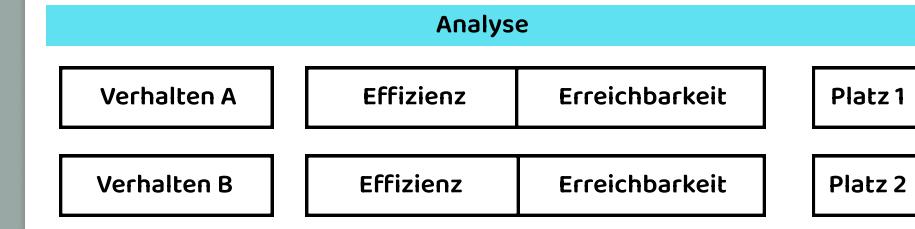
Aus dem Fogg'schen Behavior Model kann man eine Grafik herleiten, welche Verhalten in Klassen einordnet. Die Verhalten, welche einem helfen und einfach zu erledigen sind, werden als Golden Behavior deklariert und werden bevorzugt.

Um der Verhaltensverbesserung eine Struktur zu geben, teilt man das System in 7 Schritte auf (Steps in Behavior Design) und iteriert dieses im letzten Schritt. Im folgenden Design werden diese mitbetrachtet.

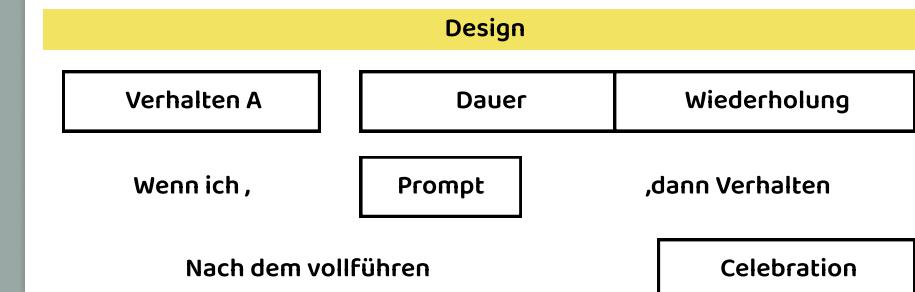
Design

Der Entwurf wurde in vier Phasen geteilt und die einzelnen Phasen arbeiten mit beziehungsweise anhand der genannten Methoden.

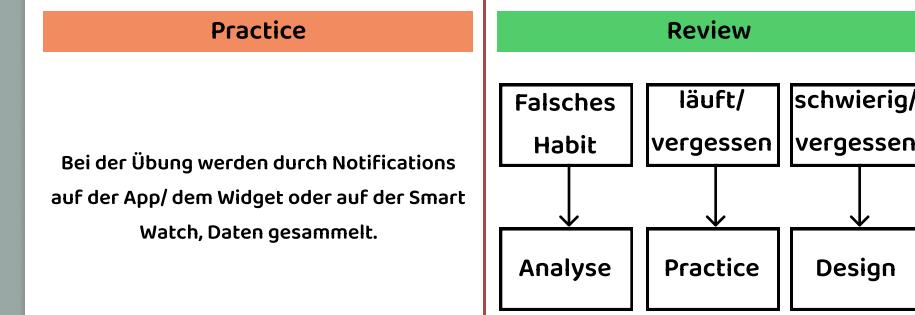
Dieser wird mit einer direkten Fragestellung (zum Beispiel: Welche Verhalten einem einfallen? / Wie effizient sind diese?) abgefragt und zu Golden Behaviors sortiert



Im Design werden die Zeit und Wiederholung festgelegt. Dazu kommt ein Prompt und eine Celebration.



Das Feedback der Übung mündet im Review und sorgt für weiterbildende Schritte.



Das System wurde als eine Smartphone App umgesetzt, wobei die essentiellen Phasen für die Habiterzeugung beibehalten wurden. Die App dient als Werkzeug für den Nutzer um sich eigenständig neue Ziele zu setzen, und auf lange Sicht neue Habits zu kreieren. Dabei beschränkt das System den Nutzer nicht bei der Wahl der Ziele oder wie diese erreicht werden sollen.



Der Nutzer kann in dem System sein eigenes Ziel sowie das Verhalten, welches er als Habit etablieren möchte, festlegen, aber auch ein passendes Rezept aus Prompts, dem Behavior und einer Celebration für das Gelingen der Habitbildung erstellen.



References

Fogg, B. J. (2019) -Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything, New York, Houghton Mifflin Harcourt