



# Life's Good

---

STRESS IM ALLTAG? WER KENNT'S NICHT. MIT  
UNSEREM SYSTEM WERDEN WIR EUREN ALLTAG  
ERLEICHTERN UND EUCH ZUM ENTSPANNEN BRINGEN.

Von Kimberly Plackenhohn und Eda Serttas

*„Laut einer großangelegten Umfrage der Techniker Krankasse leiden in Deutschland mehr als drei Viertel der Erwachsenenbevölkerung zumindest gelegentlich unter Stress - ein knappes Viertel sogar häufig.“*

QUELLE:

[HTTPS://DE.STATISTA.COM/THEMEN/236/STRESS/#:~:TEXT=LAUT%20EINER%20GRO%C3%9FANGELEGTE%20UMFRAGE%20DER,BETROFFEN%20ZU%20SEIN%20ALS%20M%C3%A4NNER](https://de.statista.com/themen/236/stress/#:~:text=LAUT%20EINER%20GRO%C3%9FANGELEGTE%20UMFRAGE%20DER,BETROFFEN%20ZU%20SEIN%20ALS%20M%C3%A4NNER).

# Inhalt

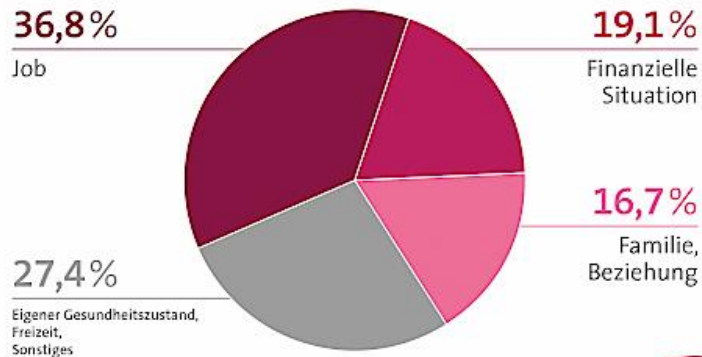
---

1. Exposé
  - Zielhierarchie und Anforderungen
2. Problemszenario
3. Domänenmodell und Stakeholder
4. Anwendungslogik
5. Use Case
6. Konkurrenzanalyse
7. Alleinstellungsmerkmal
8. Risiken
9. Spezifikation des ersten technischen/architekturellen Proof-of-Concepts (PoC)
10. Projektplan
11. Quellen

# Exposé

## Hauptgründe für Stress:

Welcher Bereich Ihres Lebens ist normalerweise der Hauptgrund für Ihren Stress?



Quelle: Marketagent.com, n = 1.013

mit freundlicher Unterstützung von



Bild: Hauptgründe für Stress | Institut Allergosan pharmazeutische Produkte  
Forschungs- und Vertriebs GmbH, 09.11.2017 | OTS.at

## Titel: Stress im Alltag

### Problemraum:

Stress im Alltag? Wer kennt's nicht. Mit unserem System werden wir euren Alltag erleichtern und euch zum Entspannen bringen. Laut einer großangelegten Umfrage der Techniker Krankenkasse leiden in Deutschland mehr als drei Viertel der Erwachsenenbevölkerung zumindest gelegentlich unter Stress - ein knappes Viertel sogar häufig.

Quelle:

<https://de.statista.com/themen/236/stress/#:~:text=Laut%20einer%20gro%C3%9Fangelegten%20Umfrage%20der,betroffen%20zu%20sein%20als%20M%C3%A4nner>

Die häufigsten Auswirkungen von Stress bei der Arbeit sind Anspannung (57 Prozent), Unruhe (44 Prozent) und Schlafstörungen (40 Prozent). Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Umfrage des Marktforschungsinstituts Yougov im Auftrag der Karriereplattform LinkedIn. Die Folgen von Stress am Arbeitsplatz spüren laut Studie 82 Prozent der deutschen Arbeitnehmer. Frauen seien häufiger von negativen Auswirkungen der Arbeit betroffen als Männer, zeigt die Befragung.

Quelle: [https://www.wuv.de/karriere/stress\\_und\\_die\\_folgen\\_leider\\_noch\\_immer\\_tabu](https://www.wuv.de/karriere/stress_und_die_folgen_leider_noch_immer_tabu)

Wie man schon anhand der Quelle sieht, gibt es zu viele Menschen die an Stress leiden. Stress kann verschiedene Ursachen haben. Dieser kann z.B. durch die Familie verursacht werden, aber auch durch seinen Beruf, Schule oder das Studium. Auch durch verschiedene Krankheiten, kann es dazu kommen, dass ein Mensch unter Stress leidet. Stress wirkt sich negativ auf den Körper aus und kann sogar gesundheitliche Auswirkungen haben. Außerdem kann Stress zu Krankheiten eine zusätzliche Belastung sein. Stress kann nicht nur gesundheitliche Auswirkungen haben, sondern auch zur Erschöpfung führen. Laut der Quelle <https://www.laif900balance.de/symptome/chronischer-stress/>, sind erhöhter Puls, Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, innere Unruhe, Konzentrationsstörungen und gesteigerte Reizbarkeit typische Stresssymptome.

Mit Hilfe unseres Systems soll all dies reduziert werden.

Vorgehensweise: Das System soll den Nutzern helfen Stress abzubauen und damit umzugehen. Bei Problemen könnt ihr euch Anonym an unser geschultes Personal wenden und es wird zusammen nach einer Lösung gesucht.

Mit der Anmeldung in unserem System wählt der Benutzer (Schüler, Student, Angestellter, etc.) eine der 4 Kategorien (Schüler, Student, Angestellter, Anderweitig) aus. Dadurch öffnet sich eine personalisierte Ansicht, in dem der Benutzer seine Arbeits-, Uni- und Schulzeiten angeben kann. Durch die Angaben der Zeiten kann der Benutzer 3x täglich, z.B. Morgens, Mittags, Abends benachrichtigt werden. Der Nutzer soll erinnert werden, ausreichend Wasser zu trinken und zwischendurch eine kleine Pause einzulegen und eine Atemübung zu machen. Auf Wunsch kann der Nutzer auch weitere Entspannungsmethoden wie Musik hören, Hörbücher oder andere Entspannungsübungen auswählen. Bei einer Erinnerung soll der Nutzer die Möglichkeit haben, die Erinnerung abzulehnen, anzunehmen oder später daran erinnert zu werden. Mit jeweils einer Frage die täglich morgens und abends von dem Nutzer beantwortet wird, können wir schauen, wie es dem Benutzer tagsüber geht. Am Ende des Monats wird eine Auswertung gemacht, damit wir den Plan des Nutzers neu anpassen können (Übungen öfter/weniger). Außerdem soll der Benutzer am Ende des Monats an einer Umfrage mit ca. 10-20 Fragen teilnehmen. Diese Fragen sind dafür da, den Nutzer einzuschätzen und ihn als z.B. gefährdeten Nutzer einzustufen. Des Weiteren stellt das System dem Nutzer einen Chat/eine Hotline zur Verfügung, an die sich der Benutzer wenden kann, wenn er seelische Unterstützung braucht und sich an jemanden (fremdes) wenden möchte. Hinter dem Chat/ der Hotline arbeitet ein geschultes Personal, die feststellen können, ob der Benutzer z.B. in Gefahr (Suizidgefährdet, häusliche Gewalt, etc.) ist, unter Mobbing oder Depressionen leidet. Das geschulte Personal berät unsere Nutzer und schlägt ihnen verschiedene Anlaufmöglichkeiten vor (Therapie, Polizei, etc.).

Alternative Überlegung: Für diejenigen, die ein Gespräch mit einem unseres Personals hatten und einen Therapeuten für längere Zeit benötigen, werden Therapeuten bereitgestellt. Diese stellen sich mit einem Vorstellungsvideo vor, damit die Benutzer einen Eindruck von den verschiedenen Therapeuten bekommen. Man kann nach Ort, nächstmöglichem Termin, sowie Geschlecht des Therapeuten filtern.

# Anforderungen

---

- **Plattformunabhängig**
  - Web: Mac OS X, Windows, Linux
  - App: iOS, Android
- **Stabilität/ Zuverlässig**
  - Fehler und Abstürze verhindern
  - Akku schonend
- **Sicherheit**
  - Daten verschlüsselt aufbewahren
- **Wartezeit**
  - Eingabe bis zur ersten Reaktion darf 0,5 Sek., bis zur ersten Ausgabe 5 Sek. Nicht überschreiten
- **Design**
  - Benutzerfreundliche Oberfläche
  - Zeitloses & schlichtes Design
  - Beschreibungen & Beschriftungen: Konkret darstellen
  - Buttons & Icons: Einfach & Verständlich darstellen

# Zielhierarchie

---

## **Allgemeines Projektziel:**

- Menschen helfen, die unter Stress leiden
- Die Benutzer sollen sich entspannter fühlen
- Die Benutzer sollen motivierter sein
- Positive gesundheitliche Auswirkung der Benutzer
- Verhindern von weiteren Krankheiten
- Durch Protokolle und Graphiken wird ein Verlauf des Stresslevels angezeigt  
→ hilft dabei zu sehen, wie sich das Stresslevel bessert

## **Zielgruppe:**

- Männlich, Weiblich, Divers jeder Altersklasse
- Besitzen eines PC/ Laptop, Smartphone, Tablet
- Schüler, Studierende, Angestellte etc.
- Alle, die unter Stress leiden und mehr entspannen möchten
- Die darauf achten möchten, genug zu trinken



# Problemszenario

## Szenario, welches das System darstellt:

---

Lisa ist 22 Jahre alt und studiert BWL. Sie hat Vorlesungen, Abgaben, Prüfungen usw. Neben dem Studium geht Lisa noch 3x die Woche für ca. 4 Stunden arbeiten.

Lisa kommt neben dem Studium und der Arbeit kaum zur Ruhe und kann sich nur am Abend ein wenig entspannen. Da Lisa noch zuhause wohnt, hat sie auch zuhause mit ihren Eltern und Geschwistern ab und zu Stress.

Durch den Stress leidet Lisa öfters unter Kopfscherzen und kann Nachts nicht so gut schlafen. Dadurch, dass Lisa schlecht schläft, bekommt ihr Körper kaum Ruhe und steht nur unter Stress. Damit sie den Stress in Griff bekommt und sich mal entspannen kann, registriert sich Lisa in unserem System.

Sie gibt an, was sie beruflich macht und an welchem Stress sie leidet. Ebenso gibt Lisa eigene Zeiten für die Erinnerungen an, da sie zu verschiedenen Zeiten arbeitet und Vorlesungen hat.

## Nächster Tag

---

Lisa steht um 5 Uhr auf, beantwortet die Frage, die jeden morgen gestellt wird und bekommt um 5:30 Uhr eine Erinnerung. Da Lisa gerade noch nicht richtig wach ist, möchte sie 5 Minuten später erinnert werden. Nach 5 Minuten wird Lisa wieder erinnert. Sie nimmt die Erinnerung an und sucht sich eine Atemübung zum entspannen aus.

Gegen Mittag wird Lisa wieder erinnert eine Pause zu machen. Sie nimmt diese an und entscheidet sich zur Entspannung Musik zu hören, da sie wegen der Uni zu viel zutun hatte. Sie liegt auf dem Bett, macht ihre Augen zu und hört dabei die Musik. Nach 2-3 Liedern fühlt sie sich entspannt und macht weiter mit den Uni-Sachen.

Am Abend bevor sie zu Bett geht, beantwortet Lisa die Frage und bekommt noch mal eine Erinnerung. Sie ist zu müde um eine weitere Übung zu machen und entscheidet sich zum einschlafen ein Hörbuch zu hören.

## Ein Monat später

---

Lisa hat weiterhin die Übungen gemacht und verschiedene Fragen am Morgen und Abend beantwortet. Auch am Ende des Monats nimmt Lisa an der Umfrage teil. Durch die täglichen Fragen, sieht man, dass es Lisa nur ein wenig besser geht. Die Erinnerungen werden von 3x täglich auf 4x täglich erhöht.

## Ein paar Tage später

---

Lisa geht es an einem Tag besonders schlecht. Sie entscheidet sich dafür, sich an das geschulte Personal zu wenden. Sie schreibt dem geschultem Personal, aber ruft später doch an, da sie sich so wohler fühlt. Lisa erklärt ihre Situation und bekommt von dem geschultem Personal viele Tipps, was sie ändern kann, damit es ihr besser geht.

## Ein Monat später

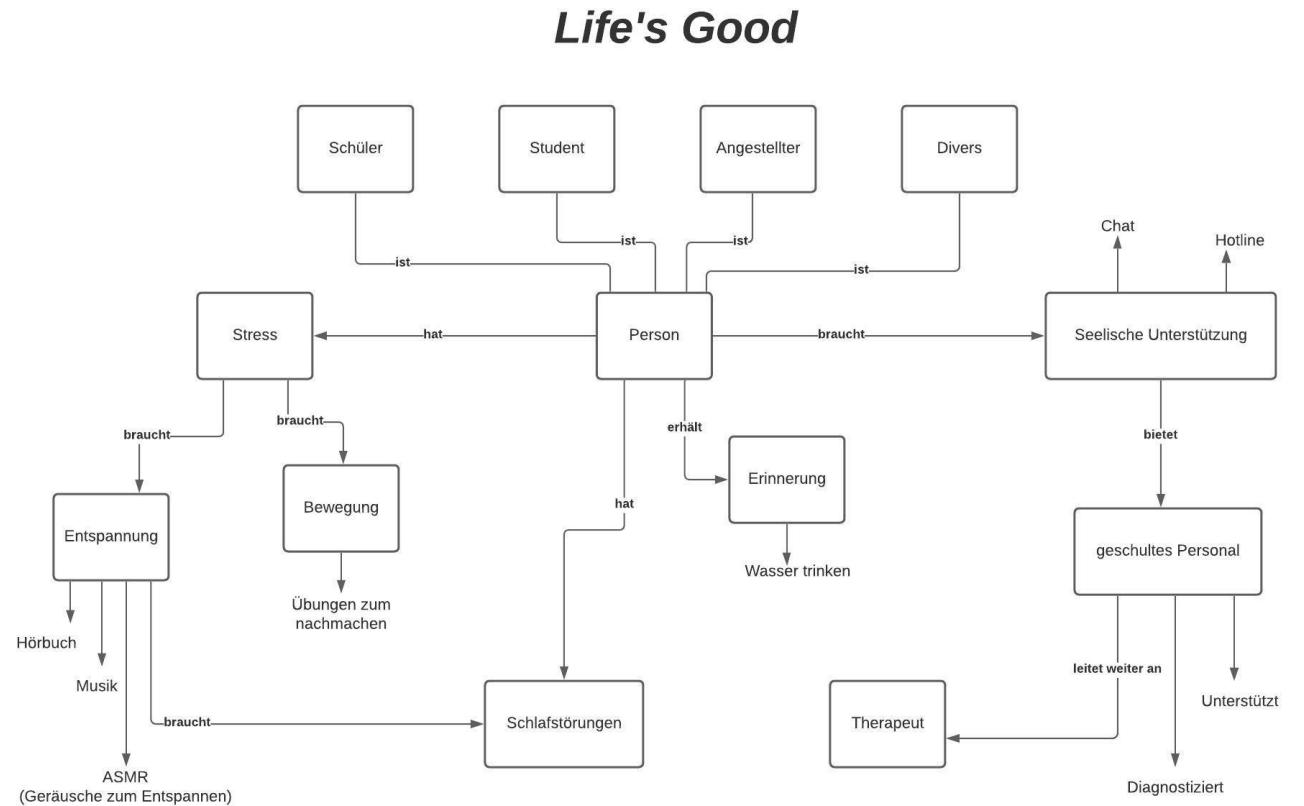
---

Lisa macht 4x täglich Übungen und beantwortet alle Fragen. Ebenfalls geht Lisa den Tipps von dem geschultem Personal nach. Am Ende des Monats nimmt sie auch ebenfalls wieder an der Umfrage teil. Wie man sieht, geht es Lisa schon viel besser und sie kommt langsam trotz der Vorlesungen, Abgaben, Prüfungen und Arbeit zur Ruhe.

# Domänenmodell

## Stakeholder

- Nutzer/ natürliche Person (Schüler, Student, Angestellter, etc.)
- geschultes Personal/ Supporting Team
- Therapeuten





# Anwendungslogik

---

## **Benutzer**

- Muss sich registrieren/ anmelden
- Kann verschiedene Übungen machen
- Kann Musik, Hörbücher oder ASMR hören
- Kann an Pausen zum entspannen erinnert werden
- Kann ans trinken erinnert werden
- Kann sich sein Trinkverhalten/ Verlauf ansehen
- Kann täglich morgens und abends eine Frage beantworten
- Kann am Ende eines Monats an einer Umfrage teilnehmen
- Kann mit unserem geschultem Personal Chatten/ Telefonieren
- (Kann in verschiedene Stresskategorien an dem Chat teilnehmen und sich mit anderen Benutzern austauschen)

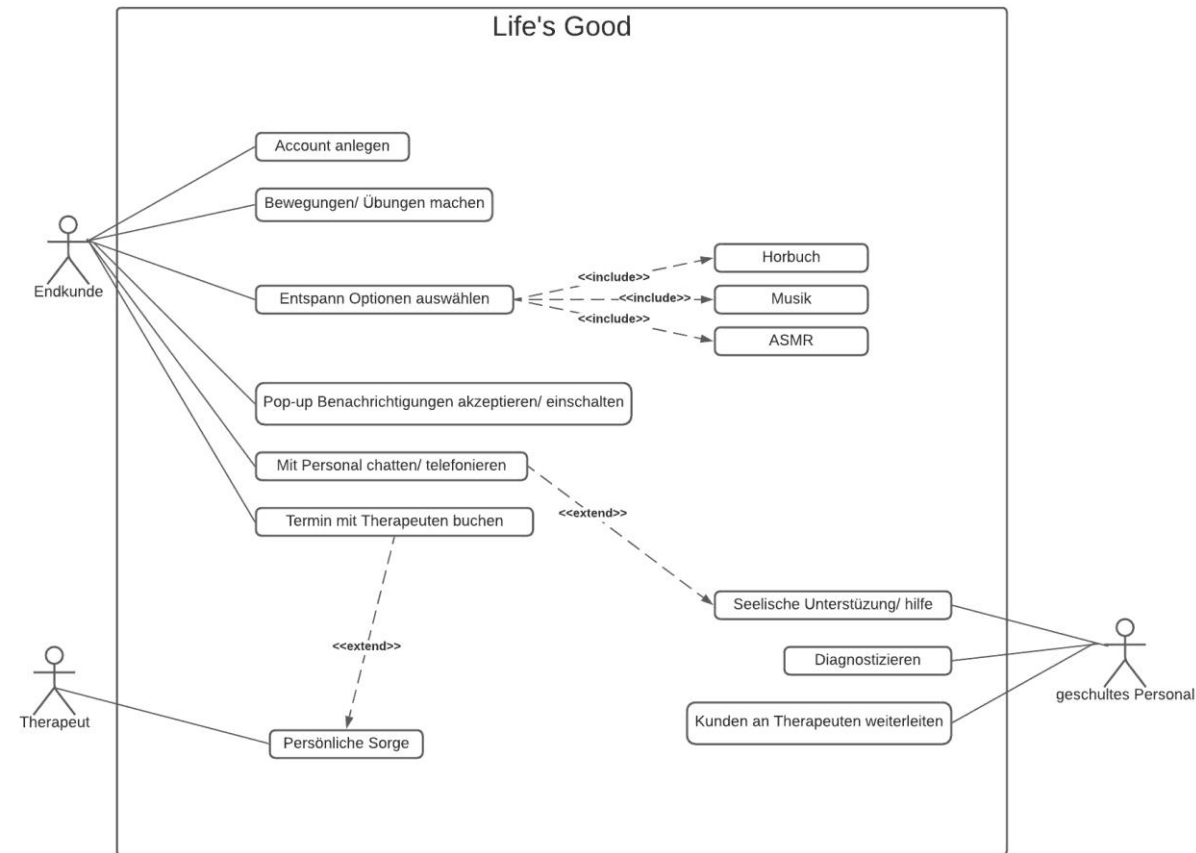
## **Geschultes Personal**

- Unterstützt/ Hilft den Benutzern und bietet somit seelische Unterstützung an
- Schätzt den Benutzer ein (wobei er gerade Hilfe braucht)
- Gibt Tipps
- Schlägt verschiedene Anlaufmöglichkeiten vor
- (Leitet Kunden an einen Therapeuten weiter)

## **Therapeut**

- Hilft dem Benutzer

# Use-Case



# Konkurrenzanalyse

---

## Wasser Trinkwecker:

- Erinnert ans tägliche trinken
- Zeichnet Trinkverhalten auf
- Gläser können angepasst werden (ol/ml)
- Zeitraum der Erinnerung kann angepasst werden
- Grafiken & Protokolle zu aufgezeichneten Daten
- Tipps für gesundes Trinkverhalten

## Meditopia:

- 1000+ Meditationen & Musik
  - Auf eigener Sprache, individuell auf die Bedürfnisse zugeschnitten, wird täglich aktualisiert
- Mit Programmen in den Schlaf gleiten
- Timer Option
  - Ohne Anleitung mit Hintergrundmusik meditieren
- Lieblingsmeditationen herunterladen & markieren

# Konkurrenzanalyse

---

## **7Mind Meditation & Achtsamkeit:**

- Arbeitet mit der Krankenkasse zusammen
- Gedankenkreise, Klänge, Schlafgeschichten, Entspannungsübungen
- Player (Meditation & Einschlafgeschichten)
- Bibliothek (Meditation, Kurse & mehr)
- 7Mind Dialog (Tipps & Neuigkeiten)
- Profil (einsehe, wie oft man meditiert hat & Erinnerungen können eingestellt werden)
- 7Minder (kleine Benachrichtigungen)
- Mit Apple Health verbinden
- Wöchentlich neue Übungen & Meditationen
- Auch für Kinder geeignet
- Konzipiert von Zen-Lehrer, Autor und Führungskräfte-Berater Paul J. Kohtes

## **Headspace: Meditation & Schlaf:**

- Hunderte Sessions zu verschiedenen Themen
  - Stress, Schlaf, Konzentrationsstörungen, Angstbewältigung
- Angeleitete Kurz-Meditationen für volle Terminkalender
- SOS-Übungen für plötzliche Krisen
- Fortschritt verfolgen und die Zeit, die man mit Meditation verbringt
- Achtsame Minuten zur Apple Health-App hinzufügen
- Freunde einladen, um gemeinsam zu meditieren
- Nach der Methode von Andy Puddicombe

# Alleinstellungsmerkmal

*Life´s Good*

- **Anti-Stress und Trinkwecker in einem**
  - Der Benutzer wird daran erinnert sich zu entspannen und genug zu trinken
  - Der Benutzer kann bei jeder Erinnerung angeben, wie viel er bis zu diesem Zeitpunkt getrunken hat
  - Dem Benutzer wird ein Verlauf zur Verfügung gestellt, damit dieser sehen kann, ob er genug trinkt und was er in wie vielen Tagen getrunken hat.
- **Erinnerungen**
  - 3x tägliche Erinnerung (Voreinstellungen) oder der Nutzer stellt seine Erinnerungen selber ein. Der Nutzer kann die Erinnerungen annehmen, ablehnen oder später erinnert werden.
- **Frage morgens und abends**
  - Durch die täglichen Fragen kann man sehen, ob es ihm besser geht. Erinnerungen können somit erhöht oder runtergesetzt werden.
- **Umfrage am Ende des Monats**
  - 10-20 Fragen. Der Benutzer kann diese Überspringen oder daran teilnehmen. Der Benutzer kann dadurch eingeschätzt werden (Stresslevel/gefährdeter Benutzer).
- **Hilfe bei Problemen**
  - Geht es dem Benutzer nicht gut oder man merkt, dass es dem Benutzer nicht besser geht mit der Zeit (durch die Umfragen), kann man sich an das geschulte Personal wenden. Das geschulte Personal berät die Benutzer, gibt Tipps und schlägt verschiedene Anlaufmöglichkeiten vor.
- **Favoriten & Herunterladen**
  - Man kann Übungen, Musik, Hörbücher usw. zu seinen Favoriten hinzufügen und diese auch herunterladen, sodass man offline darauf zugreifen kann.
- **Sortierte Übungen, Musik, Hörbücher**
  - Übungen, Musik, Hörbücher etc. werden sortiert. z.B. nach Stresskategorie, Zeit usw.
- **Auswertung Wasser trinken, am Ende der Woche und des Monats**
  - Durch die Umfragen, an denen täglich und am Ende des Monats teilgenommen wird, kann der User in seine Auswertung schauen. Es wird der Verlauf vom Wasser trinken, der täglichen Umfrage und der Verlauf von der Umfrage am Ende des Monats angezeigt.

# Risiken für den Projektverlauf

---

- Wenn wir uns auf eine App fokussieren, aber diesen nicht Entwickeln können.
- Daten werden nicht übermittelt -> überprüfen, ob die Bandbreite für die Übermittlung in der dafür vorgesehenen Zeit ausreicht
- Der Benutzer kann keinen Account erstellen
- Der Benutzer kann seinen Account nicht bearbeiten/ löschen
- Der Benutzer kann sich nicht anmelden/ abmelden
- Der Benutzer erhält keine Erinnerungen
- Der Benutzer kann Erinnerungen nicht annehmen/ ablehnen
- Der Benutzer kann Pop-up Benachrichtigungen aktivieren/ deaktivieren
- Der Benutzer erhält täglich morgens und abends keine Befragung
- Der Benutzer erhält am Ende des Monats keine Umfrage
- Der Benutzer kann nicht auf sein Profil zugreifen
- Die Daten (Umfragen und Anzahl der Liter) werden für den Verlauf nicht gespeichert
- Der Benutzer kann nicht in seinen Verlauf schauen
- Der Benutzer kann keine Musik/ Hörbücher/ Übungen etc. zu seinen Favoriten hinzufügen
- Der Benutzer kann sich verschiedene Musik/ Hörbücher/ Übungen etc. nicht anschauen oder anhören
- Der Benutzer kann nicht auf die Kontakte zugreifen (geschultes Personal (Chat/ Hotline/ E-Mail))



# Spezifikation des ersten technischen /architekturellen Proof-of-Concept (PoC)

---

- POC1: Account erstellen
- POC2: Account bearbeiten/ löschen
- POC3: Anmelden
- POC4: Abmelden
- POC5: Pop-Up Benachrichtigungen zustimmen
- POC6: Pop-Up Benachrichtigungen ausstellen
- POC7: Erinnerungen Übungen/ Trinken
- POC8: Tägliche Befragung
- POC9: Umfrage
- POC10: Musik/ Hörbücher/ Übungen etc.
- POC11: Favoriten
- POC12: Auf Kontakte zugreifen
- POC13: Auswertungen
- POC14: Anzahl der Liter

# Spezifikation des ersten technischen /architekturellen Proof-of-Concept (PoC)

---

POC 14: Anzahl der Liter

Kriterium	Beschreibung
Beschreibung	Der Benutzer kann die Anzahl der getrunkenen Liter angeben
Exit - Kriterien	Der Benutzer gibt die Liter an
Fail - Kriterien	Der Benutzer kann nicht auf + für die Liter zugreifen/ Kann die Liter nicht angeben
Fallback	Der Benutzer muss es zu einem späteren Zeitpunkt erneut versuchen
Fallback	Der Nutzer kann auf die Offline Musik/ Hörbücher/ Übungen etc. zugreifen, diese sollten vorher heruntergeladen werden

# Projektplan

---

Artefakte für den 2. Audit:

- Technisches POC
- Coding
- Projektplan

Arbeitsaufteilung:

- 23.11.2020 – **Zielhierarchie & Anforderungen** – Kimberly
- 23.11.2020 – **Problemszenario** – Kimberly
- 23.11.2020 – **Domänenmodell & Stakeholder** – Eda
- 23.11.2020 – **Anwendungslogik & Use-Case** – Eda
- 23.11.2020 – **Konkurrenzanalyse** – Kimberly
- 23.11.2020 – **Alleinstellungsmerkmal** – Kimberly
- 23.11.2020 – **Risiken** – Eda
- 24.11.2020 – **Spezifikation des ersten technischen architekturellen PoC** – Eda & Kimberly

Arbeitsmatrix:

- Eda: 50%
- Kimberly: 50%

# Quellen

---

- <https://de.statista.com/themen/236/stress/#:~:text=Laut%20einer%20gro%C3%9Fangelegten%20Umfrage%20der,betroffen%20zu%20sein%20als%20M%C3%A4nner.>
- <https://www.wuv.de/karriere/stress-und-die-folgen-leider-noch-immer-tabu>
- <https://www.laif900balance.de/symptome/chronischer-stress/>
- <https://meditopia.com/de/>
- <https://apps.apple.com/de/app/meditopia-meditation-deutsch/id1190294015>
- <https://www.headspace.com/de>
- <https://apps.apple.com/de/app/headspace-meditation-schlaf/id493145008>
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=de&gl=US>
- <https://www.7mind.de/>
- <https://apps.apple.com/de/app/7mind-meditation-achtsamkeit/id943347681>



The End

Ende ☺

Präsentiert von Kimberly Plackenhohn und Eda Serttas