**Project Outline:**

**Forschungsfrage(n):** Ist es möglich, aus den Schlafdaten und Vitalparametern der Garmin Watch die Konzentration einer Person hervorzusagen? Lässt sich der Einfluss des Smartphones auf die Schlafqualität oder Konzentration messen? Wie gut ist die Schlafanalyse der Garmin Watch?

Zusammenhang Schlaf – Konzentration – Vitalparameter

Messung über die Garmin Watch:

* Herzfrequenz
* Herzfrequenzvariabilität
* Puls
* Atemfrequenz
* Geschlafene Zeit
* Schlafstadien (REM, etc.)
* Körperliche Aktivität? Wirkt ja auch positiv auf die Konzentration

Dazu sollen die ProbandInnen über den Untersuchungszeitraum morgens (bevor man das erste Mal aufs Handy schaut) und nachmittags einen Fragebogen (siehe Dokument „Interview Fragen“, Skala 1-5) ausfüllen.

Außerdem soll jeden Tag (morgens und nachmittags?) nach Beantwortung der Interviewfragen ein Konzentrationstest (z.B. der d2-Test) ausgefüllt werden und danach noch mal die Frage beantwortet werden, wie konzentriert sich eine Person fühlt.

Die TeilnehmerInnen werden in zwei Gruppen aufgeteilt, eine verwendet ab eine halbe Stunde vor dem Schlafen gehen das Smartphone nicht mehr, die andere schon.