

Zeitstempel	Wie oft hast du das Gefühl, dass du morgens nicht aus dem Bett kommst?	Würdest du eine Mental Health App benutzen? Warum / warum nicht?	Gibt es bereits eine Mental Health App die du regelmäßig benutzt? Welche Aspekte daran findest du hilfreich?	Was hilft dir am meisten Motivation zu bekommen? Was motiviert dich aufzustehen? Etwas zu essen zu machen? Rauszugehen?	Würden dir vorgegebene Tasks helfen oder würdest du lieber deine eigenen Tasks definieren?	Potentielle Tasks die wir implementieren möchten: Aufstehen, etwas Essen, Gesicht waschen, Zähne putzen, Rausgehen, ... Was würdest du noch hinzufügen?	Welches visuelle Feedback würde dich am ehesten motivieren weiterzumachen?	Würden Push-Notifications mit ermutigenden Nachrichten und Reminders dir helfen oder eher unter Druck setzen?	Fändest du es gut ein Belohnungs-system zu haben? Wenn ja, was für eins?	Würde es dir helfen wenn deine App mit der deiner Freunde verbunden ist um sich gegenseitig zu motivieren? Warum / warum nicht?	Hast du noch andere Anmerkungen, Ideen, Feedback?
03.11.2021 14:00:11	Mindestens einmal die Woche	Auf jeden Fall, da das erstmal weniger Aufwand bedeutet als ein psychologen-termin (sowas jedoch nicht ersetzt)	Im Moment nicht, da ich noch nicht die richtige gefunden hab (Wink)	Freunde/soziale Kontakte/positive Gefühle ausgelöst dadurch oder durch Sport/gutes körper-und seelen-gefühl (?)	Beides	Frische Kleidung, Bettwäsche wechseln, Haare kämmen o.ä., spazieren gehen, meditieren....	Eine wachsende Pflanze	Es würde mich unter Druck setzen	Der User setzt sich selbst Belohnungen, ex. 'Wenn ich kurz rausgegangen bin, darf ich Netflix schauen'	Vielleicht, ja, wenn sie meine eigenen Goals nicht sehen sondern nur meinen Fortschritt (oder man das einstellen kann)	Super Idee, haut raus :D
03.11.2021 14:27:56	Nie, sonst wird das Spiel nicht fertig	Vielleicht wenn ich älter werde	Könnte mir etwas vorstellen aus einem komplett anderen Bereich. Tierwelt, Planeten, History. Bitte keine matherechnungen, memory oder sowas	Lernen. Etwas neues lernen ist spaß, etwas neues zu erleben (was ja auch lernen ist), macht auch spaß.	Eigene Tasks definieren	Nachrichten checken/antworten, Handy laden, duschen, frühstück machen/ mampfen,	Kein zentrales visuelles Feedback sondern nur kleine Effekte	Ich würde es abschalten, aber es erinnert einen schon eine Weile lang	Der User setzt sich selbst Belohnungen, ex. 'Wenn ich kurz rausgegangen bin, darf ich Netflix schauen'	Motivation ist so ein Ding mit dem man selber klar kommen muss. Weiß nicht. Denke könnte peinlich sein mit Freunden sowas zu machen.	Statt das langweilige "klasse du hast auf x gedrückt/ x gemacht" zu implementieren, wäre es cool wenn es visuell krass ausgestaltet ist und ne andere Sprache genutzt wird. Eventuell, wenn man die tasks schlecht gemacht hat, ist die Motivation auf dem Level einer Toilettenschüssel und ab 50Tage lang motiviert alle tasks gemeistert hat gibt es das motivierende Mammut als Symbol, dass man auf Facebook teilen kann.
03.11.2021 14:28:55	manchmal	Wenn sie gut ist vielleicht. Aber bis jetzt kam ich mit meinen Problemen auch ohne klar.	Nein	Musik mit positiven und motivierenden Texten.	Beides	Sich selbst ein Kompliment machen, jemanden Umarmen, mit jemandem Reden	Eine wachsende Pflanze	Ich würde sie vielleicht ignorieren	Der User setzt sich selbst Belohnungen, ex. 'Wenn ich kurz rausgegangen bin, darf ich Netflix schauen'	Ja das wäre cool. Vielleicht könnte man die To Do list von jemand anderem sehen und es für diese Person etwas davon erfüllen. Zum Beispiel steht in deiner liste "gehe mit jemandem essen" und dann bekommst du eine Nachricht wie **** lädt dich zum essen ein'	nö
03.11.2021 14:31:39	50% der Zeit	Ich würde es vielleicht ausprobieren wenn es kostenlos wäre. Generell habe ich aber das Gefühl dass digitale Medien oft zu mentalen Problem beitragen, weshalb ich persönlich glaube dass analoge Wege zur verbesserung meiner Situation hilfreicher wären, um allegermein weniger Zeit an Medien zu verbringen.	Ich habe schon von welchen gehört, kenne aber keine genauen features. Wichtig ist aber bei solchen Apps das bei der konzeption Experten zum Thema (mental health) einbezogen werden und möglichst auch ein kontakt zu experten, wie z. b. Therapeuten, sowie hilfe hotlines angeboten werden sollten	Wenn ich mich auf etwas am tag freue (z. b. win treffen mit jemandem oder eine aktivität die ich geplant habe (hobbies, ausflüge, generell dinge die mir freude machen); Wenn ich keinen stress/keine termine habe; wenn das wetter gut ist; wenn ich gut gelaunt bin (ironically..)	Beides	Aufräumen (einzelteilige schritte die zu ordnung und übersicht führen), innehalten und die gedanken schweifen lassen/meditieren, schlafen gehen (um eine bestimmte uhrzeit), ein tool das einem hilft einen schlafrythmus aufzubauen (immer zur selben zeit bettfertig machen, immer die selbe aktivität vor dem einschlafen machen, immer zur selben zeit augen zu, immer zur selben zeit aufstehen), lesen/sich mit nicht digitalen dingen beschäftigen, sport?	stisfying reagierendes feedback (z. b. wenn man einen button anklickt bounced er unter dem touch wie ein wackelpudding etc). also eher keom zentrales, sondern nur kleine effekte im ui	eher unter druck setzen, aber reminder z. b. zum schlafen gehen wären hilfreich (man sollte sie aber ein-/ausschalten können). und ein klingelton sollte man dazu auch einstellen können. allgemein eher ein wecker-ähnliches feature wäre hilfreicher als pushbenachrichtigungen .	selbst belohnungen setzen. die app sollte von vorn herein so schön sein/customizable sein, dass man sie gern benutzt, und adventskalenderprinzip ist nur eine anregung die app zu öffnen aber nicht wirklich die dinge darin zu befolgen. Wenn adventskalender prinzip könnte man den user am anfang ganz viele sachen eingeben lassen die er gerne macht, und dann jeden tag ploppt random eine sache auf, als anregung womit er sich belohnen könnte?	Nein, zumindest auf keine weise in der es die möglichkeit gibt auf die daten der anderen zugreifen zu können, da es zum vergleichen kommen kann. Wenn dann einen bereich in dem man notfallnummern von angehörigen speichern kann oder reminder freunde/menschen die man lieb hat anzurufen/zu treffen. Kontakt über stimme oder in person sollte mehr encouraged werden. nicht chat-/digitalr interaktionen	Es gibt eine App namens Flo, in der Menstruierende Personen ihre Periode tracken können. ich mag das userface dort ganz gerne. zumindest den teil in dem man symptome festhalten kann. es ist simpel und nicht overwhelming. allgemein ist es wenig feature-überladen (was bei solchen apps finde ich sehr leicht passiert), sondern fokussiert sich auf die information der user durch kleine videos oder wissenschnipsel (leider hauptsächlich nur für zahlende-premium-user:() Passt auf dass eure app sehr simpel zu benutzen und nur wenige kompakte features beinhaltet (oder alternativ, dass man features individuell ein und abstellen kann, wie man es möchte) auf jeden fall sollte die haupt seite der app nicht überfordern sondern anregen die features tatsächlich zu benutzen, man auch einen nutzen daraus ziehen kann und generell aber nicht anregt viel zeit auf der app zu verbringen! alles sollte schnell gehen und nicht dazu anregen unendlich lange in der app zu sein. Betonung und anregung von analogem und medien-freien sachen sollte auf jeden Fall da sein.
03.11.2021 15:50:42	Manchmal	würde ich. Mir wäre aber die medizinische/therapeutische Qualifikation wichtig.	keine	gutes Essen kochen und mit Freunden etwas unternehmen	Beides	Zimmer aufräumen, mit einer anderen Person sprechen, Sport machen.	Eine wachsende Pflanze	Es würde mich unter Druck setzen	nein	Wenn man das Profil von Freunden sehen kann, wie sie geile Skins und Unlockables haben, würde mich das nur mehr unter Stress setzen	

Zeitstempel	Wie oft hast du das Gefühl, dass du morgens nicht aus dem Bett kommst?	Würdest du eine Mental Health App benutzen? Warum / warum nicht?	Gibt es bereits eine Mental Health App die du regelmäßig benutzt? Welche Aspekte daran findest du hilfreich?	Was hilft dir am meisten Motivation zu bekommen? Was motiviert dich aufzustehen? Etwas zu essen zu machen? Rauszugehen?	Würden dir vorgegebene Tasks helfen oder würdest du lieber deine eigenen Tasks definieren?	Potentielle Tasks die wir implementieren möchten: Aufstehen, etwas Essen, Gesicht waschen, Zähne putzen, Rausgehen, ... Was würdest du noch hinzufügen?	Welches visuelle Feedback würde dich am ehesten motivieren weiterzumachen?	Würden Push-Notifications mit ermutigenden Nachrichten und Reminders dir helfen oder eher unter Druck setzen?	Fändest du es gut ein Belohnungs-system zu haben? Wenn ja, was für eins?	Würde es dir helfen wenn deine App mit der deiner Freunde verbunden ist um sich gegenseitig zu motivieren? Warum / warum nicht?	Hast du noch andere Anmerkungen, Ideen, Feedback?
03.11.2021 15:57:19	Sehr oft. Fast immer!	Ja ich würde gerne einmal es probieren	Nein	Oft mein Ziel um mehrere Fortschritte zu machen entweder in meinem persönlichen leben oder Arbeitsfähigkeiten. Aber manchmal auch ein leckeres Frühstück/Essen! :)	Beides	Meditate, chill und zeit für deine Erholung zu investieren.	Eine wachsende Pflanze	Es würde mich unter Druck setzen	Adventskalender-Prinzip, jeden Tag bekommt man eine kleine Belohnung, unabhängig von Performance	Ja da man sich nicht alleine fühlt	Vielleicht ein sleep modus was ruhige sound effekte oder was spielt um einfacher schlafen zu können. Oder wenn man unter viel Stress oder Druck ist dann könnte man irgendwie mit eine bestimmte Musik oder funktion sich erholen
03.11.2021 16:04:58	0-3	Nein, ich mag es nicht meine Person zu optimieren. Oder zustande festzuhalten	Nein	Externe Zwänge; wenn ich mir selbst erlaube für eine Weile nicht motiviert zu sein.	Beides	Persönliches und nicht nur alltägliches. Z. B. "dir ein Kompliment machen"	Dezentrale effekte die persistieren aber nicht zu Beginn des sind. Die Menge sehen die ich schaffe, nicht was ich nicht schaffe.	Es würde mich unter Druck setzen	Der User setzt sich selbst Belohnungen, ex. 'Wenn ich kurz rausgegangen bin, darf ich Netflix schauen'	Nur wenn niemand weiß wer wer ist. Peer pressure is a thing!	Hilfe geben, nicht optimierung eines Menschen anstreben. Sollen eure User mit sich klar kommen oder gesellschaftlich funktionaler werden?
03.11.2021 16:42:12	Jeden zweiten Tag	Ja, nur versteckt? Jemand könnte sie sehen, das könnte unerwünscht sein	Nutze keine	Wenn ich genau weiß, wie ich etwas bewältigen kann, oder wenn ich Dinge mache, die mir Spaß machen	Beides	Haushalt - Abwasch, Müll rausbringen etc. oder Beziehungen - Oma anrufen, schick machen für Date Night	Eine wachsende Pflanze	Es würde mich unter Druck setzen	Nach und nach schaltet man Customizables frei, mit der man die App verschönern kann	Denke eher nicht, würde Druck erzeugen, außer man hat großes Vertrauen	
03.11.2021 17:22:40	Jedes Mal, wenn ich in die Uni muss.	Nein, weil das sich nach sinnloser Zeitverschwendung anhört.	Sie lässt sich löschen.	Der unvermeidliche Hungertod.	Beides	Aufgeben.	Faktische Daten über Lebensdauer und Todesraten hergeführt durch gesundheitlich-unverantwortungsvolles Verhalten, wie z.B. Adipositas, selbstverursachtes Diabetes, Depression, etc...	Es würde mich nerfen.	Teil des Geldes das ihr mit Ads in der App generiert wär n Anfang.	Ja, private gesundheitliche Daten anderer Menschen, oder jegliche Informationen die Vermutungen auf diese Daten schließen lassen, auf dem eigenen Handy einlesen zu können ist immer eine sehr gute und hilfreiche Idee. Müsst nur beim nationalen Deutschen-Datenschutzrecht, dem Strafgesetzbuch und der DSGVO aufpassen, da die solche Themen, solange sie nicht ausdrücklich beim Registrierungsprozess dem Endnutzer klargemacht werden, leider nicht so ganz hipp und cool finden.	Vielleicht.
03.11.2021 19:05:26	Meistens unter der woche, so 3 bis 4 mal	Klaro, kann super hilfreich sein ^^	Nope	Kleine ziele stecken, da kriegt man relativ schnell und sicher die motivation andere sachen auch zu machen	Beides	Freunde oder Familie anschreiben. Kein großartiges gespräch, einfach mal nur ein "hey wie gehts so" um kontakt zu halten	Vielleicht nicht nur eine Pflanze sondern ein kleiner Garten	Es würde mir helfen	Adventskalender-Prinzip, jeden Tag bekommt man eine kleine Belohnung, unabhängig von Performance	Mich würde das eher stressen weil ich mich zu sehr vergleichen würde	Eigentlich nicht, außer dass das eine super gute sache ist die ihr da macht und ihr mich auf dem laufenden halten müsst wann die app fertig sein wird ^^
03.11.2021 19:55:28	Selten	Ja, weil es vmtl hilft sich abzuchecken	Nein	Menschen sehen,	Beides	Menschen schreiben/antworten, spazieren, Freizeit gönnen, Pausen machen	Eine wachsende Pflanze	Es würde mich unter Druck setzen	Adventskalender-Prinzip, jeden Tag bekommt man eine kleine Belohnung, unabhängig von Performance	No, zu personal	

Zeitstempel	Wie oft hast du das Gefühl, dass du morgens nicht aus dem Bett kommst?	Würdest du eine Mental Health App benutzen? Warum / warum nicht?	Gibt es bereits eine Mental Health App die du regelmäßig benutzt? Welche Aspekte daran findest du hilfreich?	Was hilft dir am meisten Motivation zu bekommen? Was motiviert dich aufzustehen? Etwas zu essen zu machen? Rauszugehen?	Würden dir vorgegebene Tasks helfen oder würdest du lieber deine eigenen Tasks definieren?	Potentielle Tasks die wir implementieren möchten: Aufstehen, etwas Essen, Gesicht waschen, Zähne putzen, Rausgehen, ... Was würdest du noch hinzufügen?	Welches visuelle Feedback würde dich am ehesten motivieren weiterzumachen?	Würden Push-Notifications mit ermutigenden Nachrichten und Reminders dir helfen oder eher unter Druck setzen?	Fändest du es gut ein Belohnungs-system zu haben? Wenn ja, was für eins?	Würde es dir helfen wenn deine App mit der deiner Freunde verbunden ist um sich gegenseitig zu motivieren? Warum / warum nicht?	Hast du noch andere Anmerkungen, Ideen, Feedback?
04.11.2021 10:05:29		Ja. Schnell, einfach, günstig.	Nein.	Kleine Ziele/milestones auf die ich mich freue. Oder outside pressure tbh XD	Beides	Einkaufen, Putzen, 20min etwas neues lernen, meditieren, jemandem ein Kompliment machen, etwas aufschreiben was an dem Tag gut war..	Kleines animiertes Tierchen / Wesen	Einmal am Tag ok, aber bitte nicht so harassing wie die Duolingo Eule XD	Adventskalender-Prinzip, jeden Tag bekommt man eine kleine Belohnung, unabhängig von Performance	Nein. Peer pressure. Sich vergleichen ist bei mental health eher kontraproduktiv	Ich könnte mir vorstellen dass eine Task pro Tag gehighlighted ist und die anderen nur nebensächlich. So hat man nicht das Gefühl vor nem Berg an Tasks zu stehen sondern ist happy diese EINE Task geschafft zu haben. Alle anderen sind Bonus aber nicht zwingend. Und die highlight task könnte entweder random sein oder durch nen Algorithm zustande kommen der durch eine Tagebuch-Feedback-Abfrage am Ende des Tages gefüttert wird. Also so à la "heute fühlte ich mich auf einer Skala von 1-10" , "heute habe ich X Gläser Wasser getrunken", "heute habe ich gesund gegessen 1-10"... Dann kann die App schauen, was vielleicht wichtig fürs Wohlbefinden ist.