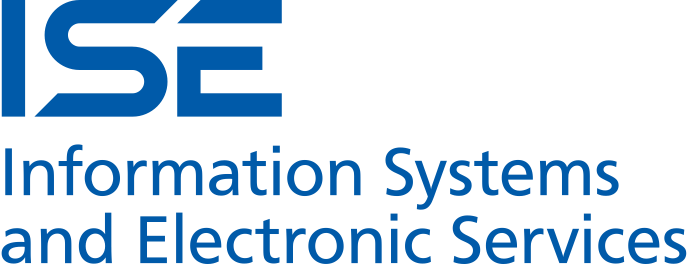
|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | Weekly Activity Reflection |
|  |  |
|  |  |
|  | Increasing Well-Being with Data Analytics  [ojdoychl] |
|  |  |





Technische Universität Darmstadt

Fachbereich Rechts- und Wirtschaftswissenschaften

Fachgebiet Wirtschaftsinformatik - Information Systems & Electronic Services

Dozent: Dr. Martin Adam

Forward

**Please write about the recommended number of pages for each section**. We value quality over quantity.

You will use these answers to track and reflect on your progress throughout the weeks of the activity. You can copy and paste thoughts and expressions from previous weekly reflections, if your experiences are the same across the weeks.

These notes will help you reflect and write your activity report much easier and faster once the activity ends. The more specific and accurate your reflections, the better the activity report and the more you can take away from the course.

Please do not forget to hand in the answers in SoSci weekly. Ultimately, also submit this document as a **Word document** (to keep track of the changes).

# Weekly Reflection ()-7 times 29.05 – 04.06 Control

What role did your smartphone play in your life last week?

Das Smartphone nimmt natürlich eine wichtig Rolle in meinem Leben ein. Ich benutze das Smartphone für sehr viele Dinge in meinem Leben. Zum Beispiel, um soziale Kontakte zu pflegen.

What did you like most about your smartphone last week?

Erhlich gesagt kann ich nicht eine Sache nennen, die mir letzte Woche am besten am Smartphone gefallen hat. Mir gefällt es sehr, die Kommunikation zu Freunden auf dem Smartphone aufrecht zu erhalten.

Are you happy with the way you used your smartphone last week?

Ich würde mal behaupten, dass ich sehr gut weiß, wie ich mir die Zeit mit dem Smartphone einteilen tue. Für mich ist es sehr wichtig nicht denn ganzen Tag am Smartphone zu verbringen. Daher achte ich schon auf die Zeit,die ich am Smartphone verbringe. Es sollte in meinem Fall nicht über ein gewisses maß hinausgehen. Das ich mir selber gesteckt habe.

What did you like about your smartphone last week?

An meinem Smartphone hat mir gefallen, dass ich meine sozialen Kontakte aufrecht erhalten habe. Ich habe heute zum Beispiel mit meiner Mutter telefoniert. Hierzu war das Smartphone notwendig.

What did you dislike about your smartphone last week?

An meinem Smartphone gefällt mir im Allgeimeinen nicht, dass es sehr abhängig machen kann. Daher ist es entscheidend darauf zu achten, wie man sein Smartphone nutzt. Ich bin der Meinung, das ich dass sehr gut im Griff habe.

Did you use your smartphone sometime last week, even though you did not really want to?

Natürlich habe ich letzte Woche mein Smartphone auch mal unterbewusst benutzt. Hier kann festgehalten werden, dass es sehr schwierig ist, die konsum Zeit, die man am Smartphone verbingt auch wirklich so zu begrenzen, dass es keinen negativen Folgen hat.

Would you have liked to change anything about the way you used your smartphone last week?

Meines Erachtens würde ich nichts an meiner Nutzung mit dem Smartphone ändern. Ich bin der Meinung, dass ich genau weiß, wie ich das Smartphone für mich nutzen möchte.

# Weekly Reflection 7 times 05.06 – 11.06 Fasting

What role did your smartphone play in your life last week?

Die Woche vom 05.06-11.06 hat das Smartphone eine untergeordnete Rolle in meinem Leben gespielt, da ich es nur 45 Minuten pro Tag genutzt habe. Das Smartphone habe ich nur benutzt, um meine sozialen Kontakte zu pflegen.

What did you like most about your smartphone last week?

Diesbezüglich lässt sich festhalten, dass das Smartphone (für mich) eine sehr wichtige Rolle im Bereich Soziale-Kontakte spielet. Für mich ist es von entscheidender Bedeutung ein gutes miteinander mit meinen Freunden zu haben.

Are you happy with the way you used your smartphone last week?

Hier sollte festgehalten werden, dass ich das Smartphone nur 45 Minuten am Tag nutzen durfte. Daher bin ich nicht glücklich mit der Nutzung des Smartphones diese Woche. Es war mir einfach zu wenig Zeit.

What did you like about your smartphone last week?

Letzte Woche habe ich mich nicht wirklich intensiv mit meinem Smartphone beschäftigt. Daher lässt sich für mich nicht festhalten was ich am liebsten an meinem Smartphone habe.

What did you dislike about your smartphone last week?

Hier lässt sich auch nicht festhalten was mir an meinem Smartphone letzte Woche nicht gefallen hat. Ich habe das Smartphone ja kaum benutzt.

Did you use your smartphone sometime last week, even though you did not really want to?

Letzte Woche habe ich mein Smartphone nur zu den Zeiten benutzt, die ich im Vorfeld klar definiert hatte. Also habe ich das Smartphone nur 45 Minuten pro Tag genutzt.

Would you have liked to change anything about the way you used your smartphone last week?

Hier lässt sich für mich klar festhalten, dass ich für mich das beste aus der Situation rausgeholt habe. Daher „Nein“ ich würde nicht‘s an der Art verändern, wie ich das Smartphone letzte Woche benutz habe.

WOOP: Fasten

1. Wunsch: Ich möchte die reduzierte Zeit auf meinem Smartphone nutzen, um mich auf einen Halbmarathon vorzubereiten.
2. Ergebnis: Ich habe mich optimal auf den kommenden Halbmarathon vorbereitet und konnte dadurch eine gute Zeit laufen.
3. Hindernis: Meist langweilige ich mich um die Mittagszeit und könnte daher mein Smartphone mehr benutzen.
4. Plan: Das Smartphone wurde in der Woche vom „05.06 – 11.06“ 45 Minuten am Tag genutzt. Daher hatte ich viel Zeit mir etwas auszudenken, wie mit der übbriggebliebenen Zeit umgegangen werden kann. Aufgrundlage der Basiswoche, die eine Nutzung von 221 Minuten pro Tage ergeben hat, waren dann 221 – 45 = 176 Minuten übrig, die für andere Tätigkeiten benutzt werden konnten. Ich habe mich dann dazu entschlossen meine Freie Zeit für sportliche Aktivitäten zu nutzen. Da ich mich zurzeit auf einen Halbmarathon vorbereite, war ich am Donnerstag 08.06.2023 10 km Joggen. Hierbei wurde eine Zeit von 57 Minuten erreicht. Am Sonntag den 11.06.2023 war ich weitere 10 km Joggen. Hier wurde eine Zeit von 54 Minuten erreicht. Des Weiteren habe ich mich dazu entschlossen meine Schrittzahl, die ich täglich zurücklege zu erhöhhen. Ich möchte gerne eine durchschnittliche Schrittzahl von 14.000 – 15.000 Tausend Schritte pro Tag erreichen.

* App auf dem Handy für die Schrittzahl auslesen und daraus eine Grafik bauen.
* Hier muss die Methode „WOOP“ auch noch wissenschaftlich erklärt und untermauert werden!!!!

# Weekly Reflection 7 times 12.06 – 18.06 Break

What role did your smartphone play in your life last week?

Die Woche vom 12.06-18.06 hat das Smartphone wieder eine normale Rolle in meinem Leben gespielt, da ich es so nutzen konnte wie ich wollte. Das Smartphone habe ich wie in der Basiswoche genutzt.

Are you happy with the way you used your smartphone last week?

Hier sollte festgehalten werden, dass ich das Smartphone ganz normal wie in der Basiswoche benutzen durfte. Ich bin zufrieden wie ich mein Smartphone benutze.

What did you like about your smartphone last week?

An meinem Smartphone hat mir gefallen, dass ich meine sozialen Kontakte aufrecht erhalten habe. Ich habe heute zum Beispiel mit meiner Bruder telefoniert. Hierzu war das Smartphone notwendig.

What did you dislike about your smartphone last week?

An meinem Smartphone gefällt mir im Allgeimeinen nicht, dass es sehr abhängig machen kann. Daher ist es entscheidend darauf zu achten, wie man sein Smartphone nutzt. Ich bin der Meinung, das ich dass sehr gut im Griff habe.

Did you use your smartphone sometime last week, even though you did not really want to?

Natürlich habe ich letzte Woche mein Smartphone auch mal unterbewusst benutzt. Hier kann festgehalten werden, dass es sehr schwierig ist, die konsum Zeit, die man am Smartphone verbingt auch wirklich so zu begrenzen, dass es keinen negativen Folgen hat.

Would you have liked to change anything about the way you used your smartphone last week?

Meines Erachtens würde ich nichts an meiner Nutzung mit dem Smartphone ändern. Ich bin der Meinung, dass ich genau weiß, wie ich das Smartphone für mich nutzen möchte.

# Weekly Reflection 7 times 19.06 – 25.06 Indulging

What role did your smartphone play in your life last week?

Das Smartphone hat eine vermehrt wichtige Rolle in meinem Leben gespielt. Es hat mir geholfen Dinge besser zu Planen. Ich habe auch Beispielsweiße mehr an der MarlyApp gelernt. Desweiteren habe ich Anki auf meinem Smartphone vermehrt genutzt, dass ist eine Karteikarten App.

Are you happy with the way you used your smartphone last week?

Ich habe das Smartphone 398 Minuten pro.Tag genutz. Das ist für meine Verhältnisse zu viel. Wenn die zwei Wochen mit einer vermehrenten Nutzung (80%) rum sind, werde ich das Smartphone wie in der Basis Woche nutzen.

What did you like about your smartphone last week?

Ich mag es sehr viele Dinge mit dem Smartphoine zu plannen. Wie zum Beipiel meine Lerneinheiten. Das planne ich in Anki und habe somit einen sehr guten Ablaufplan, wie ich die Lernphase angehen kann.

What did you dislike about your smartphone last week?

Ich mag nicht, dass es so viele Möglichkeiten gibt, die einen von den wichtigen Dingen ablenken. Zum Beipiel wäre es sinvoll für eine bevorstehende Prüfung zu lernen, aber im selben Moment wird eine Einbledung in Youtube gezeigt, dass gerade ein neues Video von einem bekannten Youtuber erschienen ist.

Did you use your smartphone sometime last week, even though you did not really want to?

In der letzten Woche habe ich mein Smartphone 398 Minuten pro. Tag genutzt. Von daher gab es keinen Moment, an dem ich ein zusätzliche Verlangen hatte.

Would you have liked to change anything about the way you used your smartphone last week?

Ich hätte letzte Woche gerne was an der Art und Weiße verändert, wie ich das Smartphone nutze. Meines Erachtens habe ich es viel zu viel genutzt, daher würde ich es wie in der Basis Woche nutzen.

TO DO:

* Hier soll versucht werden mehr aktivität vom Computer auf das Smartphone gelegt zu werden.
* Zum Beispiel werde ich mit der MarlyApp lernen und so mehr Zeit auf dem Smartphone verbringen, um etwas sinvolles mit der Zeit zu machen.
* Des Weiteren werde ich versuchen mich weiter auf meinen Marathon vorzubereiten der am 25.06.2023 stattfindet.
* Ich werde auch mit Anki arbeiten, dass sind Karteikarten, die über eine App gelernt werden.
* Somit lässt sich gut festhalten, welche Möglichkeiten ich diese Woche verfolgen werde.

# Weekly Reflection 7 times 26.06 – 02.07 Indulging

What role did your smartphone play in your life last week?

Das Smartphone hat eine vermehrt wichtige Rolle in meinem Leben gespielt. Es hat mir geholfen Dinge besser zu Planen. Ich habe auch Beispielsweiße mehr an der MarlyApp gelernt. Desweiteren habe ich Anki auf meinem Smartphone vermehrt genutzt, dass ist eine Karteikarten App.

Are you happy with the way you used your smartphone last week?

Ich habe das Smartphone 398 Minuten pro.Tag genutz. Das ist für meine Verhältnisse zu viel. Wenn die zwei Wochen mit einer vermehrenten Nutzung (80%) rum sind, werde ich das Smartphone wie in der Basis Woche nutzen.

What did you like about your smartphone last week?

Ich mag es sehr viele Dinge mit dem Smartphone zu plannen. Wie zum Beipiel meine Lerneinheiten. Das planne ich in Anki und habe somit einen sehr guten Ablaufplan, wie ich die Lernphase angehen kann.

What did you dislike about your smartphone last week?

Ich mag nicht, dass es so viele Möglichkeiten gibt, die einen von den wichtigen Dingen ablenken. Zum Beipiel wäre es sinvoll für eine bevorstehende Prüfung zu lernen, aber im selben Moment wird eine Einbledung in Youtube gezeigt, dass gerade ein neues Video von einem bekannten Youtuber erschienen ist.

Did you use your smartphone sometime last week, even though you did not really want to?

In der letzten Woche habe ich mein Smartphone 398 Minuten pro. Tag genutzt. Von daher gab es keinen Moment, an dem ich ein zusätzliche Verlangen hatte.

Would you have liked to change anything about the way you used your smartphone last week?

Ich hätte letzte Woche gerne was an der Art und Weiße verändert, wie ich das Smartphone nutze. Meines Erachtens habe ich es viel zu viel genutzt, daher würde ich es wie in der Basis Woche nutzen.

TO DO:

* Hier soll versucht werden mehr aktivität vom Computer auf das Smartphone gelegt zu werden.
* Zum Beispiel werde ich mit der MarlyApp lernen und so mehr Zeit auf dem Smartphone verbringen, um etwas sinvolles mit der Zeit zu machen.
* Ich werde auch mit Anki arbeiten, dass sind Karteikarten, die über eine App gelernt werden.
* Somit lässt sich gut festhalten, welche Möglichkeiten ich diese Woche verfolgen werde.

# Weekly Reflection 7 times 03.07 – 09.07 Indulging

What role did your smartphone play in your life last week?

Das Smartphone nimmt natürlich eine wichtig Rolle in meinem Leben ein. Ich benutze das Smartphone für sehr viele Dinge in meinem Leben. Zum Beispiel, um soziale Kontakte zu pflegen.

What did you like most about your smartphone last week?

Erhlich gesagt kann ich nicht eine Sache nennen, die mir letzte Woche am besten am Smartphone gefallen hat. Mir gefällt es sehr, die Kommunikation zu Freunden auf dem Smartphone aufrecht zu erhalten.

Are you happy with the way you used your smartphone last week?

Ich würde mal behaupten, dass ich sehr gut weiß, wie ich mir die Zeit mit dem Smartphone einteilen tue. Für mich ist es sehr wichtig nicht denn ganzen Tag am Smartphone zu verbringen. Daher achte ich schon auf die Zeit,die ich am Smartphone verbringe. Es sollte in meinem Fall nicht über ein gewisses maß hinausgehen. Das ich mir selber gesteckt habe.

What did you like about your smartphone last week?

An meinem Smartphone hat mir gefallen, dass ich meine sozialen Kontakte aufrecht erhalten habe. Ich habe heute zum Beispiel mit meiner Mutter telefoniert. Hierzu war das Smartphone notwendig.

What did you dislike about your smartphone last week?

An meinem Smartphone gefällt mir im Allgeimeinen nicht, dass es sehr abhängig machen kann. Daher ist es entscheidend darauf zu achten, wie man sein Smartphone nutzt. Ich bin der Meinung, das ich dass sehr gut im Griff habe.

Did you use your smartphone sometime last week, even though you did not really want to?

Natürlich habe ich letzte Woche mein Smartphone auch mal unterbewusst benutzt. Hier kann festgehalten werden, dass es sehr schwierig ist, die konsum Zeit, die man am Smartphone verbingt auch wirklich so zu begrenzen, dass es keinen negativen Folgen hat.

Would you have liked to change anything about the way you used your smartphone last week?

Meines Erachtens würde ich nichts an meiner Nutzung mit dem Smartphone ändern. Ich bin der Meinung, dass ich genau weiß, wie ich das Smartphone für mich nutzen möchte.