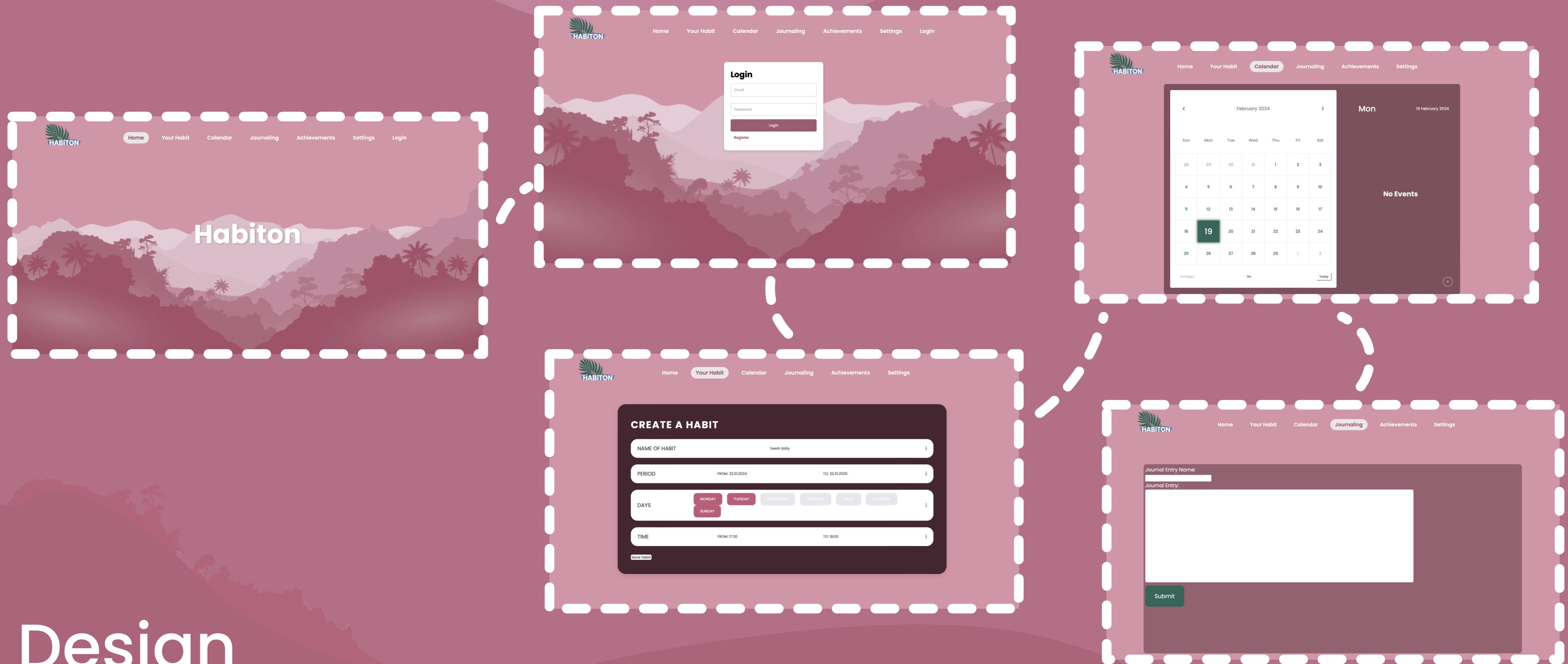


Habiton

Adonisa Gashi | Madina Imbragimova | Sekarja Benaggoune

Outcome



Design

Das System besteht aus 4 Hauptfunktionen.

Your Habits: erlaubt es dem Nutzer alle Habits aufgelistet zu sehen, zu bearbeiten, zu löschen und neue Habits zu erstellen.

Scheduel/Calendar: zeigt den Zeitplan in form eines Kalenders und dient zum terminieren der Habits. Zudem können die Einträge hier bearbeitet werden, sollte der festgelegte Tag nicht passen.

Journaling: lässt den Nutzer die Gefühle, Erfahrungen und den Fortschritt in neuen Einträgen festhalten (speichern).

Achievements: zeigt dem Nutzer seinen Fortschritt in Form eines Bildes, welches bei erfolgreichem einhalten der Habits Teil für Teil freigeschaltet wird.

Methode

Das System erstellt einen individuellen Plan für das gewünschte Verhalten, beginnend mit kleinen Schritten wie bspw. einer Liegestütze pro Tag in der ersten Woche, drei in der zweiten und schließlich 15 nach einem Monat. Dies ermöglicht eine schrittweise Gewöhnung ohne Überforderung. Durch regelmäßige Liegestützen können Pixel-Badges freigeschaltet werden, um den Fortschritt zu visualisieren. Die App bietet zudem eine Journaling-Funktion für die Dokumentation von Erfolgen, Gefühlen und Erfahrungen als Bonus-Feature.

Introduction

Gewohnheiten prägen unser tägliches Verhalten und unsere Routinen stark. Unser Projekt fokussiert sich daher auf Gewohnheitsverfolgung und Persönlichkeitsentwicklung. In der heutigen stressigen Welt haben viele Schwierigkeiten, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, aufgrund von mangelnder Disziplin, fehlendem Verständnis für Gewohnheiten und ineffektiven Zielerreichungsstrategien. Viele stecken daher in ungesunden Gewohnheiten fest, sei es in Bezug auf Gesundheit, Produktivität oder persönliches Wachstum. Daher ist es entscheidend, Lösungen und Tools zu entwickeln, die Menschen befähigen, ihre Gewohnheiten zu verstehen, zu verfolgen und gezielt ihre Persönlichkeit zu entwickeln.

