

Augsburger Allgemeine, 13.06.2017

Macht Flexibilität glücklicher?

Projekt App hilft beim Erreichen von Zielen

Das Problem kennt wohl jeder: Das Buch, das man schon längst lesen wollte, steht immer noch ungelesen im Schrank. Man wollte eigentlich dreimal die Woche joggen gehen, schafft es aber nur sporadisch.

Aus eigener Unzufriedenheit heraus hat Student Niclas Nüske im Rahmen seiner Masterarbeit eine App entwickelt, die sich mit genau diesem Thema beschäftigt. „Ich habe vergangenes Jahr ein Praktikum gemacht und bin mal wieder spät abends heimgekommen. Es war schon Donnerstag und ich hatte noch vier offene Trainingseinheiten in der Woche“, erinnert er sich. Seine Idee: Eine App, die die Ziele flexibler in den Tagesablauf des Benutzers integriert und nicht immer um 19 Uhr ans Joggen erinnert.

Mit Hilfe von Professor Henner Gimpel und dem wissenschaftlichen Mitarbeiter Christian Regal vom Kernkompetenzzentrum Finanz und Informationsmanagement, wo Nüske auch seinen Master macht, arbeitete er an der Umsetzung der Idee. „Unsere App ‚Mygoaljourney‘ soll herausfinden,

was für den jeweiligen Benutzer der beste Weg ist, damit er seine Ziele erreicht – wann ist er oder sie leistungsfähiger und fühlt sich auch noch besser.“

Die App funktioniert ganz einfach. Der Nutzer kann mit wenigen Klicks festlegen, welche Tätigkeit er an welchem Tag erledigen möchte. Abends wird dann einmalig abgefragt, ob er tatsächlich das Buch gelesen, gelernt oder Sport getrieben hat. Zudem soll er die Erfahrung anhand von fünf Smileys bewerten. Nach vier Wochen wird nochmals ein kurzer Online-Fragebogen verschickt, um zu schauen, ob sich das Wohlbefinden verbessert hat.

Eine niedrige dreistellige Zahl an Nutzern liefert den Forschern bereits anonymisierte Daten. Es soll möglichst eine vierstellige Zahl werden, um eine größere Datenmenge und damit aussagekräftigere Ergebnisse zu bekommen. Diese sendet die App anonymisiert an die Entwickler. Heruntergeladen werden kann die App für Apple- und Android-Handys.