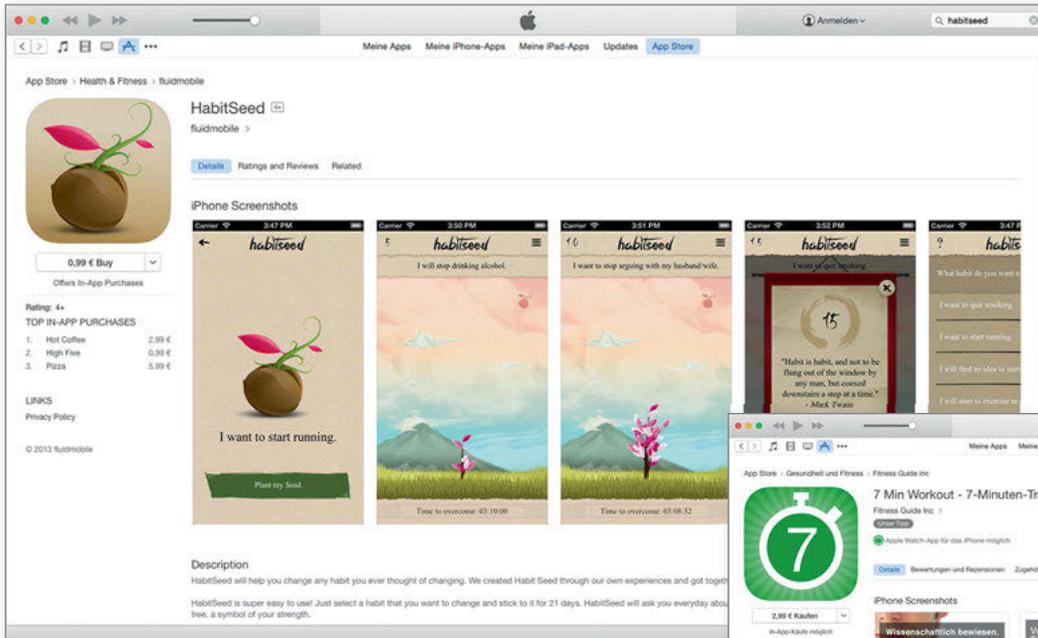
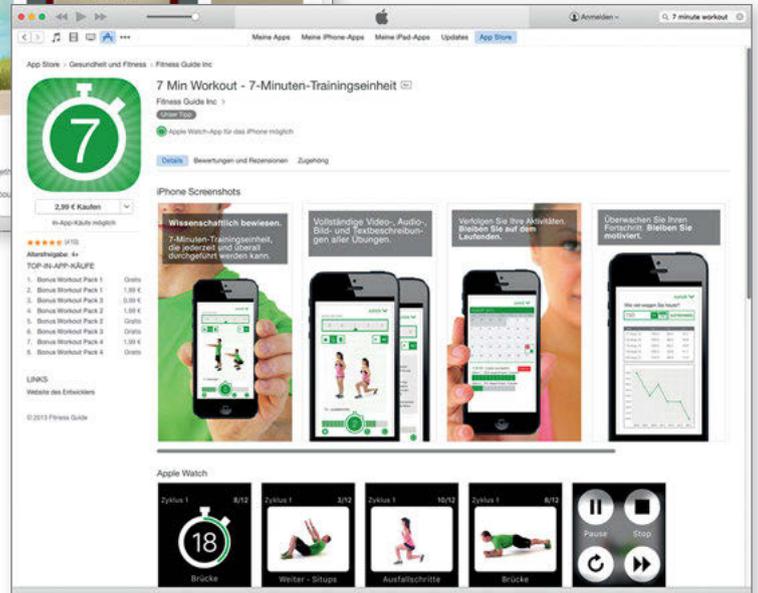


# Gute Vorsätze, digitale Stolpersteine und Helfer



Mit der App „HabitSeed“ wächst für die neue Gewohnheit ein symbolischer Baum, der begleitet wird von motivierenden Sätzen und Anregungen.

„7 Minute Workout Challenge“ motiviert einen für eine kurze und regelmäßige Fitness-Session mit Videoanleitungen, Tracking und mehr.



*„Was immer du tun kannst oder wovon du träumst – fang damit an. Mut hat Genie, Kraft und Zauber in sich.“*

*Johann Wolfgang von Goethe*

Gute Vorsätze zu fassen ist eine schöne Tradition zu Jahresanfang. Doch wie wird aus dem Vorsatz Realität, wie können wir uns selbst dabei unterstützen und was hat das alles mit dem Internet zu tun? Unsere Schwachstellen kennen wir meist sehr genau und so ist ein Vorsatz zu Veränderung und (endgültigen!) Lösung leicht gefunden. Eine Schwäche wird schon beim Fassen des Vorsatzes gerne übersehen. Sich weniger an hohen Idealen, sondern an unserer eigenen Realität und ihren realen Möglichkeiten zu orientieren, verbessert die Erfolgchancen beträchtlich. Die Ablenkung durch Internet und Smartphone erschweren oft die Ausrichtung auf ein Ziel. Doch es gibt auch Unterstützung durch Apps und Dienste, die einen an die eigenen Ziele erinnern oder ebendiese Ablenkung beschränken. Mehr davon gleich. Die Erfolgchancen steigen, wenn wir unsere Erfahrung mit uns selbst einbeziehen und auf dem Boden der Realität bleiben ... und beginnen. Kein Au-

genblick ist besser als jetzt! Die Chancen eine Veränderung zu erzielen steigen, wenn sofort damit begonnen wird.

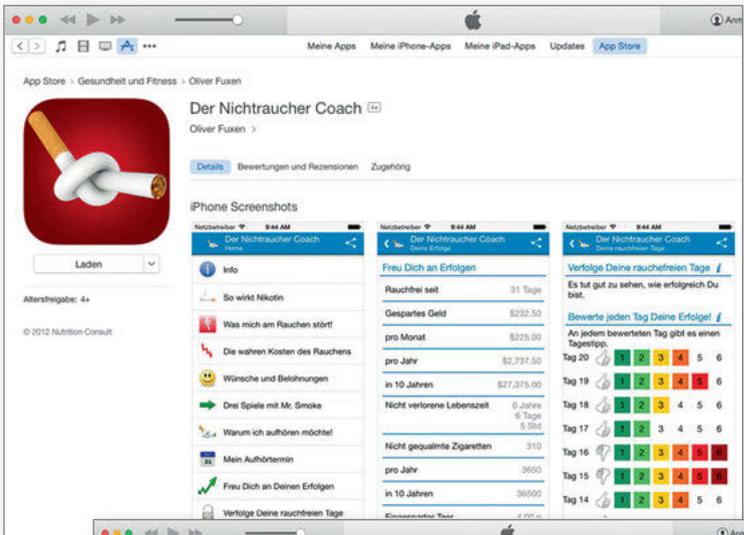
## Planen

Welche Zeit eignet sich am besten, um ein neues Verhalten zu beginnen? Hier lohnt es sich natürlich, Trigger wie das Aufstehen am Morgen, das Mittagessen oder das zu Bett gehen am Abend zu nutzen, um dort das neue Verhalten anzudocken. Damit entfällt eine Entscheidung und es kann leichter ein natürlicher Ablauf entstehen. Zwischenziele oder Zwischenschritte helfen eine größere Aufgabe zu bewältigen und kleine Erfolge auf dem Weg unterstützen die Motivation. Timer und Kalender im Smartphone leisten gute Dienste bei der Erinnerung an Aufgaben und sind ein guter Startpunkt.

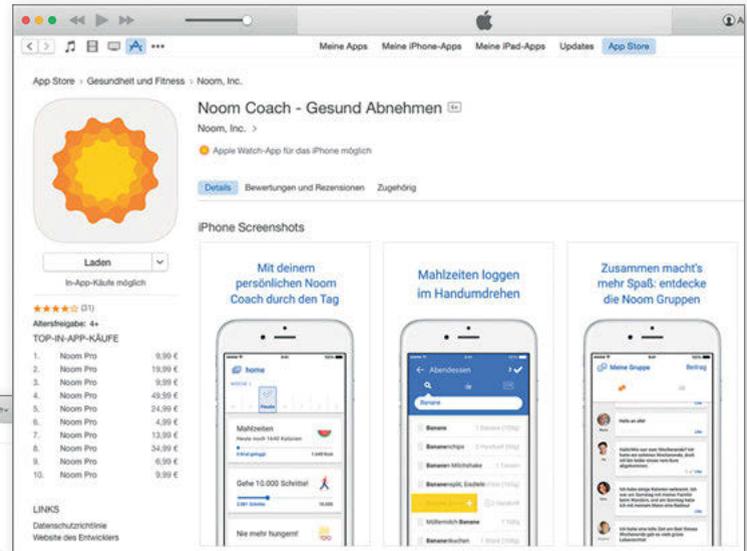
## Durchhalten

Verändertes Verhalten wird nach einer Zeit zur Gewohnheit und ist dann dauerhaft (und leicht!) aufrechtzuerhalten. Nach neueren Erkenntnissen dauert es ca. zwei Monate, bis regelmäßiges Verhalten zur Gewohnheit wird. Bis dahin gilt es durchzuhalten. Beispiele für die Vielzahl an Apps, die beim Umsetzen von guten Vorsätzen helfen wollen:

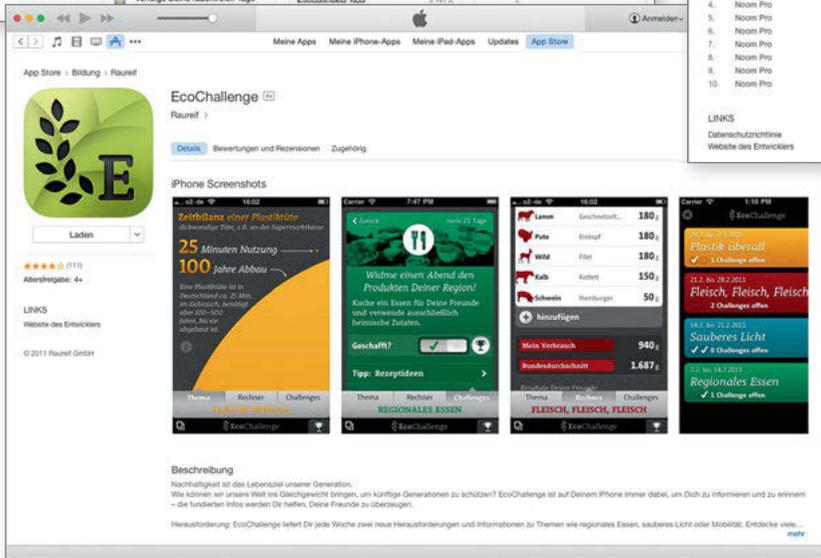
- » Die App „Habit List“ bietet einfache Möglichkeiten, neue Gewohnheiten und kleine Erfolge zu dokumentieren und im Blick zu behalten.
- » „AlcoDroid“ (Android) und „Drinkcontrol“ (iOS) helfen, Trinkgewohnheiten zu verändern und zu dokumentieren.
- » „7 Minute Workout Challenge“ (iOS) bietet Trainingsbegleitung und Anleitungsvideos,



„Der Nichtraucher Coach“ (iOS und Android) unterstützt bei Motivation und Statistik.



„Noom Coach“ (iOS) hilft beim Abnehmen und der persönlichen Energiebilanz.



„EcoChallenge“ (iOS) informiert und regt an, Konsumgewohnheiten zu hinterfragen und zu ändern.

Tracking und mehr. Ähnliches bieten „7 Minuten Training“ (Android) und zahlreiche andere Apps.

- » „MoneyControl“ (iOS und Android) lässt einen Ausgaben und Budgets leicht im Blick behalten und kontrollieren.
- » „HabitSeed“ (iOS) und „Habit streak“ (Android) dokumentieren, unterstützen und erinnern an neue Verhaltensweisen. „Noom Coach“ (iOS und Android) ist eine App-Reihe zum Abnehmen und zur Gesundheitsvorsorge.
- » „AquaPlan“ (iOS) dient der Optimierung der täglich aufgenommenen Flüssigkeitsmenge.

### Fokus, Fokus, Fokus

Konzentration auf ein Ziel ist besonders wichtig bei der Etablierung neuer Verhaltensweisen.

Da Smartphone und Internet wohl zu den häufigsten Ablenkungsquellen gehören, gibt es dafür auch bereits technische Hilfsmittel, um die Ablenkung zu minimieren.

Beim Eingrenzen von ablenkenden Webseiten hilft <http://selfcontrolapp.com>

Blockierung ablenkender Webseiten mit einem schwer zu umgehenden Timer (Windows und Mac): <http://anti-social.cc>

„Forest: Stay Focused“ (iOS und Android) unterstützt im Kampf gegen die Smartphone-Sucht.

Um den Überblick über tatsächliches Surfverhalten und Computernutzung zu behalten und zu analysieren hilft [www.rescuetime.com](http://www.rescuetime.com)

Die mittlerweile unzählbaren Fitness- und Bewegungstracker bleiben bei diesem Kurzüber-

blick unberücksichtigt und bilden einen eigenen Bereich.

Es lohnt sich, technische Helfer zu holen, die bei der Erinnerung und Motivation für neue Ziele helfen können und Fortschritte angenehm aufzeigen. Jetzt gilt es noch loszulegen!

Wie immer gibt es auch diesen Artikel als PDF mit Links zum Anklicken: [www.bayerisches-aerzteblatt.de/aktuelles-heft.html](http://www.bayerisches-aerzteblatt.de/aktuelles-heft.html)

### Autor

Dr. Marc M. Batschkus, Arzt, Medizinische Informatik, Spezialist für eHealth, eLearning & Mac OS X E-Mail: [mail@batschkus.de](mailto:mail@batschkus.de)