

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

How does an app-based micro-intervention in the field of positive psychology affect the lives of people? A mixed methods approach.

Cedric Schniederjohann

July 2019

Supervisors

Dr. Sven Zebel

Teuntje Elfrink

University of Twente

BMS Faculty

Department of Psychology

Abstract

A pilot-test, covering the effectiveness of a mobile micro-intervention constructed within the field of positive psychology, is evaluated in terms of increased positive emotions, well-being, engagement, depression and anxiety. Now, as it has already been shown, that positive psychological interventions are effective, new ways of delivering such interventions are designed. Here, the focus lies on a mobile intervention. Questionnaires and interviews were used to assess the effect the intervention has on the participants in terms of the concepts. This pilot-test used ten participants, splitted into two groups, namely students (range 18-23) and adults (range 47-51), to investigate differences in the effect of the intervention due to the age of the participants. They were asked to use the application for two weeks. Every day, the app requested to perform a task aiming at enhancing their well-being. Results showed, that there were no statistical significant effects on any of the concepts measured in the questionnaire. However, for the interview data, clear improvements in multiple constructs, such as well-being or engagement have been found. Group differences were also partly demonstrated for anxiety and depression. These findings, based on the interviews, support the notion, that mobile interventions in the field of psychological suffering form an effective alternative to classical (face-to-face) treatment. This particular app can extend the horizon of eMentalHealth and may be tested by other researchers among other populations and age-groups, such as in a population of elderly people or in a pathological sample, where people are affected by depression or anxiety. Recommendations for a large-scale study are also identified within the research paper to achieve a more valid and representative outcome for future research.

Keywords: positive psychology, intervention, eMentalHealth, well-being, anxiety, pilot-test

Table of Contents

Introduction	4
Method	9
Participants	9
Design	9
Materials	10
Procedure	12
Data analysis	13
Results	16
Discussion	20
Strengths and Limitations	21
Future implications	22
Conclusion	23
References	24
Appendix A	28
Appendix B	30
Appendix C	33

Introduction

This paper explores the effectiveness of a positive psychological mobile intervention, assessed by the concepts of engagement, positive emotions, depression, anxiety and well-being. The concept of positive psychology arose within the last decades, as this approach is effective for restoring mental and physical health in at-risk individuals or groups. In this regard, opening the field of positive psychology, it is striking to mention, that this form of therapy gives a completely new way of assessing illness and offering cure. In contrast to former therapy forms, like Psychoanalytic therapy, that emphasizes the pathology which is accompanied by defining mental restrictions, the approach of positive psychology focuses more on factors generally associated with mental health. Concepts that strive to ensure flourishing in individuals are related to strengths of the human kind; These are assumed to be helpful in increasing mental health by focusing on skills, such as creativity, kindness, and mindfulness. In the range of positive psychological therapy (PPT) a lot of different concepts that are now applied for therapy, like strengths to recreate well-being, have been embedded in interventions (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014).

Therefore, evaluating the impact of interventions that are related to the practice of positive psychology is crucial, in order to determine the impact and effectiveness such interventions have on people that are in therapy. In this regard, the assumption has been supported, that people that are participating in a certain positive psychology intervention indeed have a high probability of restoring mental and physical health. This means that people cured by this approach are likely to rehabilitate through an increased subjective well-being and psychological well-being (Bolier, Havermann, Westerhof, Riper, Smit, & Bohlmeijer, 2013). However, it is important to mention the similarity between mental health and well-being, as those concepts are highly overlapping. The approach of positive psychology is directly linked to these definitions, as the main goal is to restore the well-being of an individual (Warr, 1990). Mental health is comprised by three factors, namely psychological, social and emotional well-being, that are all related to subjective perception of the individual itself (Keyes, 2009).

Regarding the applicability of positive psychological interventions for individuals, and the range in which those interventions can be used, a meta-analysis conducted by Chakhssi and colleagues in 2018 has revealed that positive psychological interventions can also decrease symptoms of anxiety and stress (Chakhssi, Kraiss, Sommer-Spijkerman, & Bohlmeijer, 2018). This also leads to the assumption that the population that can take

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

advantage of this therapy form is large. Another striking point here is that, given the different approaches and therapy forms within the field of positive psychology, individualized or at least personalized approaches are realized through taking the need of the patient more into account (Proyer, Wellenzohn, Gander, Ruch, 2014; Sin, Della Porta, & Lyubomirsky, 2011). It has also been evidenced that this therapy is helpful in reducing multiple symptoms, accompanied by a lot of different mental impairments (Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011). These findings imply that the range of positive psychological interventions and its applicability for different mental or physical complaints is high, as it has been found out to result in decreased symptoms that are related to a wide range of diseases.

To address people that may profit from those interventions on a large scale, it is essential to establish a medium through which many patients can use the offerings of such interventions. In this regard, the availability of online interventions is rising, as they demand no physical appearance of a therapist, nor are they dependent on scheduled appointments in most occasions (depending on the particular type of online therapy). Such changes, like appointments would also have a positive effect on the financial aspect of therapy, as the personal resources are no longer extensively needed in many cases, so costs can be kept low (Bolier et al., 2014). This flexibility and constant access is favored by a lot of people in our industrialized, individualistic culture, since in our modern world, it is difficult to find enough time to meet in face-to-face sessions (Manrai & Manrai, 1995).

Therefore, online interventions create a considerably good alternative to the traditional form of delivering interventions (Andersson & Titov, 2014). A meta-analysis evaluating the effectiveness of online and traditional therapy revealed similar effects for the patient, where the mean effect size of .53 is comparable to face-to-face therapy sessions (Barak, Hen, Boniel-Nissim, & Shapira, 2008). It has also been evidenced, that there is no significant difference between delivering the intervention by a therapist or using an online, web-based approach for informational purposes. Implying that the online intervention can be considered to work autonomously, because a therapist did not lead to increased success. This literature review also points out, that individual online therapy is more effective than group-based forms, and interactive web-sites are more suitable, since they predict higher effect sizes, compared to static, informational sites (Barak & Grohol, 2011).

A study examining limitations to online therapies has revealed that, by asking students about their concerns, when it comes to seeking help for mental illness through an online therapy form, that the privacy and confidentiality may lack seriousness. Another downside of

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

online therapy can be the communication via internet, which has been assumed to be rather difficult, compared to naturalistic face-to-face communication. The last negative part is the uncertainty about the web-based resources, since the quality may be diminished by offering online therapy courses (Chan, Farrer, Gulliver, Bennett, Griffiths, 2016).

Miscommunication is one issue, that is often identified, when it comes to written notifications, like SMS or e-mails, since there are no spoken words accompanied with phonetic cues that may clarify the exact meaning of a certain statement. The unsuitability of online interventions can be further extended to certain populations, such as people low in literacy, as they may lack the ability to constructively communicate their feelings, needs and thoughts via a messenger. Like the issue of privacy and confidentiality, identified in the study of Chan and colleagues, people with low economic resources may have to rely on public technology, such as computers in a library or an internet cafe, which would negatively influence the abovementioned aspects (Chan, Farrer, Gulliver, Bennett, Griffiths, 2016). For the assessment of video-related therapy, it is important to take into account the dependency on an internet connection. Treatment may not be conductable, if no internet connection is accessible for the scheduled timeframe. The rapport between therapist and client, that is always considered to be a strong requirement for effective therapy, may also lack quality, when it comes to a video as the therapy medium, because it is harder to establish a bond in the absence of personal face-to-face meetings (Kingsley & Henning, 2015).

A study designed to evaluate the preferences for online treatment against offline treatment found out, that people favor a mixture of both approaches. Looking at the introductory meeting, all parties found it important to do this in a face-to-face session. However, when using an online treatment approach, this wish cannot be implemented. One could only change the medium through which online therapy is made possible. For example, by using a webcam or video communication, the difference is minimalized, but it is still not clear, if the evoked atmosphere can be regarded as fairly similar (van der Vaart, Witting, Riper, Kooistra, Bohlmeijer, & van Gemert-Pijnen, 2014).

A lot of studies that are related to offering online interventions have a relatively long duration of about eight weeks or more (Bolier, Havermann, Westerhof, Riper, Smit, & Bohlmeijer, 2013). An online treatment of mental health care focusing on drop-out rates found out, that the amount of sessions that a patient has, in fact determines the probability of drop-out. Three sessions were completed by 65 per cent, whereas only 18 per cent attended all sessions. This gives rise to the assumption, that small, more intensive interventions would be

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

counteracting the trend of high dropout rates (Kenter, Warmerdam, Brouwer-Dodukdewit, Cuijpers, & van Straten, 2013).

However, short interventions have some limitations as well: The extensiveness of treatment is not as deepened as in traditional therapy, as sessions only take a few minutes, instead of an hour, so information have to be compressed, which may imply that some things get lost (Introduction to Brief Interventions and Therapies, 1999). Another factor that was part of a study that focuses on the usefulness of online interventions identifies an issue related to internal validity, since users in online interventions can have different accounts to log in. Therefore, they are not consistent in their information provision, which challenges objective assessment, because every account can give other (wrong) information about the client (Murray et al., 2009). Negative aspects of short interventions do not diminish their advantages, as many studies were able to show a similar effectiveness, comparing interventions with different time frames.

In this matter, going even further, the concept of mobile interventions is introduced, which is central to this paper. This way of delivering interventions is even more convenient regarding the range of possible psychological assistance and the flexibility of achievements in offering such device-based application interventions. The concept of mobile interventions is related to the use of a smartphone, that is capable of informational online access and the installation of applications (Depp et al., 2010). These mobile interventions are mostly quite short and are considered to be an effective alternative procedure of treating patients. Mobile interventions are different from online interventions, as they can be used everywhere, as no specific setting (e.g. therapy room, PC) is needed. Also, persuasive features can be easier implemented, such as push-up messages. This increased availability is seen as advantageous. For example, in a meta-analysis, the effect of smartphone interventions on anxiety has been studied. These results showed, that those applications were indeed capable of decreasing symptoms related to mental disturbances in the field of anxiety (Firth, Torous, Nicholas, Carney, Rosenbaum, & Sarris, 2017). Evaluating the effectiveness of online interventions, another study by Firth in 2017 has undertaken an analysis of online interventions that are related to treat depressive symptoms. Here, they found out that the positive effect of the intervention was moderate for people suffering from depressive symptoms (Firth et al., 2017). A study conducted by Donker and partners established a relationship between using applications designed to support people suffering from mental illnesses, such as anxiety or depression, and reducing the symptoms of related mental restrictions in a significant manner

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

(Donker, Petrie, Proudfoot, Clarke, Birch, Christensen, 2013). In this regard, former applications designed to capture the issue of mental illness on a mobile device were already successful in reducing suffering in patients.

These applications that are designed for mental health issues are identified within this paper, as it is to find out the acceptance and effectiveness of already established interventions. In this regard, a new intervention in the field of positive psychology is tested in this paper. This TIIM app incorporates positive psychological exercises that are to be executed throughout the day. At the end of the day, participants are asked to write down their gained experiences and impressions in order to make them more aware of positive aspects and to ultimately increase their well-being. This application aims at improving ratings of mental health, which is here determined by five factors, namely positive emotions, well-being, anxiety, depression and engagement. The concept of *positive emotions* is defined as an affective response (such as joy) which is characterized by loosely linked changes in behavior, subjective experience and physiology (Gleitmann, Gross, & Reisberg, 2011). In this regard, the app should aim to facilitate positive emotions, as they are related to well-being. *Well-being* itself is described as the state of feeling healthy and happy, so in this case, it is evidenced, that positive emotions correlate with well-being (Snyder & Lopez, 2002). Therefore, focusing on both concepts is most persistent for a good outcome, as they may affect each other positively. The concept *engagement*, that will be of central interest in this paper, is considered to represent the well-being dimension partly, as a study by Gander and colleagues also supported a positive effect of engagement on well-being and a reduction of depressive symptoms (Gander, Proyer, & Ruch, 2016). This positive relation has also been found out in a study, where engagement was studied as a dependent variable of successful implementation (Ben-Zeev et al., 2016). Other factors, like the general effectiveness are considered to be helpful in evaluating the usefulness as well, but they will not be assessed per se.

To test the specific application within a population, that is most suited, it is crucial for the implementation, to identify certain age groups and demographic variables that are predictive of successfully using the intervention. In this regard, a study by Kenter and colleagues revealed certain characteristics of participants that yield a higher chance to accept an online treatment. These factors include age, educational status and gender, as females were more willing to use the offer. Also, people that are younger were significantly more engaged in the intervention than older people. The third factor relates to the acceptance: People have a rather low educational level (Kenter, Warmerdam, Brouwer-Dudokdewit, Cuijpers, & van

Straten, 2013). Another study that focused on a comparison between age groups and their relation to the usefulness of offering online interventions could not support a difference in the effect between people above 50 and younger people (Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2014). These findings contradict each other, however, one can concentrate on these differences in the research in order to find out more about the relation between successful implementation and age (Linley & Joseph, 2012).

Finally, the research question is introduced, that is going to explore the effect of a mobile intervention on several factors, listed below.

What is the effect of a two-week intervention based on positive psychology on engagement, well-being and positive emotions? Subquestion: To what extent do the symptoms of depression/ anxiety decrease after the intervention? To what extent are there age-related differences in the effects of the intervention on engagement, well-being, positive emotions, depression and anxiety?

Method

Participants

This study comprised a convenience sample of 10 participants from the researcher's network. The participants have been separated into different groups, namely *students*, representing the first group (18-23) and people in mid-age, ascribed to the second group *adults* (40-55). Both groups included 5 participants. For the first group, 20% were female ($M_{\text{age}}= 21, SD=0$) and 80% were male ($M_{\text{age}}= 21,25, SD=, \text{range } 18-23$ years). The participants were on average 21.2 of age. For the second group, representing people between 40 and 55, 60% were female ($M_{\text{age}}= 49,3, SD=, \text{range}= 49-50$ years) and 40% male ($M_{\text{age}}= 49, SD=, \text{range}=47-51$ years). For this group, the average age was 49.2.

Design

The study comprised a mixed methods design, in which a questionnaire survey design and an interview survey design were combined. A between-groups design has also been employed in order to check for differences between two age groups. For the quantitative (questionnaire) data, the effect of the intervention on well-being, engagement, emotions and pathological symptoms related to anxiety and depression were also assessed by comparing the pre- and postmeasurement of the questionnaire in order to observe, whether there were any

differences due to the intervention. Afterwards an interview survey was conducted to deepen the qualitative findings and give them more qualitative meaning.

For the interview survey, a semi-structured design was used; Eleven questions were asked. The interview was held in German, in order to ensure full understanding of the questions and to minimize the bias of language misunderstandings.

The gathered data were handled confidentially, which was clarified in the informed consent form. All procedures that were applied in this study, have been approved by the Ethics committee of the Faculty of Behavioural, Management and Social Sciences of the University of Twente.

Materials

The questionnaires that were used for assessing participants ratings were related to the concepts of depression, anxiety, positive emotions and well-being, so four questionnaires were administered in order to gain insight into the abovementioned constructs. These questionnaires were to be filled out before the intervention has started.

The first concept was assessed by the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) invented in the 90s that was intended to measure affect. This test reached reliability, assessed by Cronbach's alpha with .90; Convergent and discriminant validity also showed consistent patterns (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). The questions were related to the extent to which one identifies with emotions such as interest, guilt and attention. All items were answered using a five-point Likert scale, ranging from 1 (*very slightly/not at all*) to 5 (*extremely*) (Serafini, Malin- Mayor, Nich, Hunkele, & Carroll, 2016).

The second questionnaire MHC-SF explored the extent to which one experiences well-being. This questionnaire comprised three dimensions, namely social, psychological and emotional well-being. Here, 14 items were used that were evaluated by using a six-point Likert scale, ranging from 0 (*never*) to 5 (*every day*). Items of this measure are: "During the past month, how often have you felt that your life has a sense of direction and meaning to it?". Research in identifying reliability and validity scores, executed by the founder Keyes (2009), revealed a test-retest reliability of .71 for the psychological dimension. For the social dimension, a test-retest reliability of .57 was indicated. For the third dimension, emotional well-being, a test-retest reliability of .64 was found. Research also indicated that the entire test showed high internal consistency ($\alpha > .80$); Discriminant validity was also rated as high (Keyes, 2009).

The next questionnaire measuring depression was the Patients Health Questionnaire mood scale 9 (PHQ-9) in the latest form, which showed, compared to older versions, higher reliability and rates of sensitivity/ specificity. The items were based on a four-point Likert scale, ranging from 0 (*not at all*) to 3 (*nearly every day*), asking the respondent to rate it in regard of the past two weeks. This test showed high internal consistency of $\alpha=.85$ (Zhang et al., 2013). The material comprised nine items, for example: “Over the past 2 weeks, how often have you been bothered by trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching television?”

The last questionnaire measuring items related to anxiety, the GAD-7, General Anxiety Disorder 7, has been employed to investigate, whether the participants display feelings of anxiety or not. Items like: “Over the past two weeks, how often have you felt bothered by feeling nervous, anxious, or on edge?” were used. Internal reliability was good (Cronbach’s $\alpha=.89$), and it has shown a high concurrent and cross-cultural validity (Zhong et al., 2015). The questionnaire also used a four-point Likert scale, ranging from 0 (*not at all*) to 3 (*nearly every day*).

The interview was composed of eleven questions, tapping into the concepts of engagement, positive emotions, depression, anxiety and well-being. All questions were open in order to minimize confirmation bias or suggestive questioning. The first two questions aimed to test, how participants have experienced the application and how its appearance was liked. For this purpose, questions such as: “How did you manage with the daily exercises?”, or: “What was your first impression of the app?” were implemented. Following, a question fostered to indicate changes in emotions was used: “Did emotions change in accordance with the app?”. Afterwards a question intended to measure engagement, that participants experienced, was used: “Did the app help you in managing your daily routine?”. Then, another question capturing the concept of positive emotions has been added: “How did the app influence your emotional state?”. The sixth question was again related to engagement and was as follows: “Did the app has an impact on your interaction with your (social) environment?”. The next question covered the concept of well-being: “Did the app influence your well-being?”. The following concept, namely symptoms of anxiety and depression was assessed by the question: “Did the app influence your feelings of feeling frightened and feelings of dejection?”. The next question was checking for drop-out: “Did you use the application all 14 days, and did you finish all exercises?”. Afterwards, the last two questions

related to recommendations were identified; Here the central question was: "If you would have the chance to change the app, what would you change then?".

Procedure

At first, participants from the researcher's network were invited to join a study that explores the effect of a mobile intervention. They received a document where they were provided with a description of the process of how to sign up (see Appendix A). They had to open an attached link in order to register for the intervention. Participants had to create an account, including e-mail and a password. Then, participants were redirected to the qualtrics website in order to complete the pretest-related questionnaires. Furthermore, a time frame of approximately 20 minutes indicated the duration of the study. An informed consent form provided the participant with information that one could withdraw from the study at any time and that the data was treated confidentially. The participants were also informed about the anonymous processing of their data and had to confirm with their agreement. The second slide asked about the demographics of the participants. Next, the questions of the PANAS were introduced. Followed by the questions related to the dimensions of well-being, covered by the MHC-SF. The next screen presented the participant with the PHQ-9 related questions. The last block covered the items associated with anxiety measured by the GAD-7.

After completing the qualtrics questionnaire, participants had to search in the app/ play store of their smartphone for the TIIM app, which provided the users with the micro-intervention. Here, they had to log in with their account that has been created for the registration in the App. Afterwards, they could start using the application and the intervention. The app asked the participants to rate their mood every time before and after completing the exercise. Every day, for two weeks, it was requested to complete a task, that was related to *gratitude, three good things, kindness* and related concepts, derived from former positive psychological research (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). For example, participants were asked to do five good things to other people throughout the day, or that participants should identify three things, for which they have been grateful that day. When the participants had used the intervention for two weeks, they again had to fill out the questionnaires as a postmeasurement to assess possible changes associated with the intervention. The posttest was composed the same way as the pretest, with the same tests and items in the same order. The only additional questions were related to evaluate the app and its effectiveness, based on

items such as: using this intervention - did become part of my daily routine - was helpful in increasing my well-being.

If all beforementioned steps were carried out, all participants joined a short interview (see eleven questions above), that considered the qualitative data, derived by the questionnaires, in more depth. The interviews took about 15 minutes and were conducted in the range of two weeks. Interviews were either held in the participants living space or in the researcher's one. Here, participants were asked to give answers to questions related to the concepts being measured, like well-being or positive emotions. Furthermore, the interview covered the rated experience with the app, by taking into account factors like appearance, or recommendations.

Data analysis

SPSS 25 was used for statistical computations. Data were normally distributed. The items of the questionnaire were evaluated based on paired-samples *t*-test analyses, which tested for the paired independent variables of depression, anxiety, positive emotions and well-being with pre-and posttest scores. In order to establish the effect of the intervention based on the scores in the pre-and posttest, the result of the *t*-test was used. Then, possible age-related group-differences, namely between adults in mid-age and students, were assessed by using an independent-samples *t*-test, that sought to compute differences between groups, based on their scores in the pre- and postmeasures. This was calculated by the difference score, between post- and premeasure. To do this, the mean score of the posttest has been subtracted from the pretest's mean score.

When the quantitative data have been computed, the interviews were analyzed to deepen the quantitative findings or to highlight possible contradictions between the results related to both methods. So, the GAD-7 scores were compared with the findings of the question in the interview exploring the effect of the intervention on anxiety. For the PHQ-9, the depression scores were compared with the questions covering the concept of depression in the interview to see, whether the effect could be considered as significant or similar. Well-being was evaluated based on the MHC-SF scores, which have been compared with the qualitative findings of the question in the interview, asking about well-being and the impact of the intervention.

The interview scheme has been structured in a way, that every concept of interest was covered by one or two questions. At the beginning, two questions about the experience and

appearance with and of the app were asked to gain an insight into the perceived user-friendliness. Additionally, two questions about recommendations have been implemented in order to derive large-scale implications and improvements. The interviews were evaluated based on implementing several codes per concept, which have been constructed by looking at what participants reported about the questions, that were linked to the concepts of interest (full coding scheme Appendix B). In this way, the deductive way of approaching the coding scheme has been employed, as the concepts of interest have already been selected beforehand. So, the concepts well-being, positive emotions, engagement, symptoms of depression/ anxiety and age-related differences were assessed by asking one or two questions per concept. The codes for the constructs were extracted from the questions covering a certain construct (Table 1).

Table 1

Compressed coding scheme including all categories of codes with their explanation

Category of code	Explanation	Quotes
Positive emotion	The intervention was designed to increase positive emotions. Therefore, this construct should be a good indicator of how effective the intervention was.	“[...] when you are reminded to think about what exactly you are grateful for, then, of course, you think about it more intensively.”
Engagement	Engagement is an important factor for assessing the extent, to which participants engagement in social interactions is affected by the intervention itself, as it has been proven, that engagement is an important predictor for successful implementation.	”Also, in social actions, that you feel more comfortable in yourself to be more open in the presence of unknown people, because the app shows you, that feedback can also be good for oneself.”
Well-being	Well-being is crucial in validating the interventions effect, because it is considered to represent a general level of satisfaction with one’s life, that may be affected by the intervention.	“When I reflected about the day and inserted my impressions in the app, it made me happier.”
Depression	This construct is implemented to find out, whether pathological issues of an individual are also affected by the app.	“[...] this program is going to take about two weeks and that gave some kind of everydayness, a routine, that helped to get some support.”
Anxiety	The construct is implemented to find out, whether pathological issues of an individual are also affected by the application.	“I think it is not that bad because there are still good things and I should not always rely on the negative ones.”
Recommendations	This construct is regarded as important, since users can give their usability experiences.	

Results

Mean scores for the concepts of well-being, positive emotions, depression and anxiety were fairly consistent, taking pre- and postvalues into account. The highest mean built the MHC-SF, the lowest mean was attributed to the GAD-7. Total scores were also fairly equal, considering pre- and posttests (Table 2). Regarding the outcome of the quantitative data, there has been no significant effect of the intervention's effectiveness on the scales measuring depression, anxiety, positive/ negative emotions and well-being. All factors did not change significantly after the intervention (Table 3). One participant of the second group dropped out in the first week.

Table 2

Means, Standard deviations and total scores of the MHC-SF, PANAS, GAD7 and PHQ9 for pre- and posttest

Scale	<i>M(SD)</i>	<i>MTotal</i>
PANAS pre	2.6 (.33)	52
PANAS post	2.56 (.17)	51
MHC-SF pre	3.3 (.79)	46
MHC-SF post	3.39 (.76)	47
PHQ-9 pre	.79(.35)	7
PHQ-9 post	.71 (.56)	6
GAD-7 pre	.74 (.37)	5
GAD-7 post	.69 (.52)	5

Note. PANAS pre= Positive and Negative Affect Schedule pretest; PANAS post= Positive and Negative Affect Schedule posttest; MHC-SF pre= Mental Health Continuum-Short Form pretest; MHC-SF post= Mental Health Continuum-Short Form posttest; PHQ-9 pre= Patient Health Questionnaire 9 pretest; PHQ-9 post= Patient Health Questionnaire 9 posttest; GAD-7 pre= General Anxiety Disorder 7 pretest; GAD-7 post= General Anxiety Disorder 7 posttest.

Positive emotions

Considering the Positive and Negative Affect Schedule, the paired- samples *t*-test revealed a score of $t=.30$, $p=.77$.

Table 3*Paired-sample t-test with pre- and posttest*

Scale	<i>t</i>	Sig. (2-tailed)
PANAS	.3	.77
MHC-SF	-.33	.75
PHQ-9	.39	.71
GAD-7	.32	.76

Note. $N=10$; PANAS= Positive and Negative Affect Schedule; MHC-SF= Mental Health Continuum – Short Form; PHQ-9= Patient Health Questionnaire; GAD-7= Generalized Anxiety Disorder; $*p < 0.05$.

For the Positive and Negative Affect Schedule, there were also no statistical significant differences in the scores between groups with pre- and posttest respectively ($t=.21, p=.84$). However, considering the qualitative data, half of the participants (50%) reported an increase in positive emotions. Furthermore, all participants (100%) ensured, that they were *more aware of their emotions* and indeed experienced a change in emotion, mainly referring to words such as *gratitude* or *joy*, when it came to the question, which particular emotions, participants experienced due to the application. “I would say mainly gratitude. The app reminded me several times of that. It is obvious, that you think about it, but when you are reminded to think about what exactly you are grateful for, then, of course, you think about it more intensively.” (Participant 1, student group).

Anxiety/ Depression

Looking at the depression scale, there has been no significant change in participants symptoms between pre- and postmeasure ($t=.39, p=.71$). Also taking the anxiety scale into account, no significant differences were reported ($t=.32, p=.76$). When looking at the group differences, it is evident that there was also no statistical difference for depression ($t=1.61, p=.15$). For anxiety there was a significant effect of the group ($t=2.73, p=.04$). Considering the interview data, it was recognizable that six people (60%) reported *no change in their symptoms* of depression and anxiety. Four (40%) of them indicated an *decrease in symptoms* of anxiety, which was related to the code, that participants *reminded themselves of the positive aspects in the situation* in order to see the moment in another perspective. It also *enforced interactions in social settings* that helped to overcome some self-directed barriers. “It took the fear of being anxious. In that sense, that I never received bad feedback, when I have done

something good, that nothing bad happened to me. It reduced my fear of being rejected.” (Participant 5, group 1).

For the symptoms of depression, six participants (60%) reported *no difference* in their experience of associated feelings or impressions; Four participants indicated an *decrease in symptoms*, that was mainly due to the fact that they also *reminded themselves of the positive things* in life, but also that the application helped to *structure one’s daily routine* and that this improvement of organization also affected their perception of symptoms positively. “One knew, that this program is going to take about two weeks and that gave some kind of everydayness, a routine, that helped to get some support.” (Participant 3, group 1).

Within this factor, there was a clear group difference, namely that all people that reported less symptoms of anxiety and depression were of the student group. People from the adult group reported no changes at all. These differences were not supported by the quantitative analysis, where no significant difference has been established between the groups, except for anxiety, where a significant difference has been observed.

Well-being

The well-being of the participants, measured by the MHC-SF, did not show any significant differences comparing pre- and posttest ($t=-.33, p=.75$). However, all participants indicated in the interviews that they indeed experienced an *increased feeling of well-being*, that has been described in terms of *being happier* for the student group and *thinking in a more positive manner* for the adult group. Almost all, nine participants (90%), also said that they *reflect more about the day and about positive things* that happened that day, which in turn also increased their well-being due to this reminding. “It was pleasant to write down, if one has done something good on that day, or if something has been nice.” (Participant 4, group 1). “I have usually done the exercises in the evening and consequently, I focused more on the positive things, to not take things as granted.” (Participant 4, group 2). Interestingly, even the participant who dropped out still indicated an increased well-being in the interview after partly finishing the exercises. Furthermore, considering the group differences, neither the interviews, nor the statistical computation ($t=-.044, p=.97$), revealed any group-related difference.

Engagement

Regarding the last concept, which was not covered by quantitative analysis, seven participants (70%) indicated in their interview that they were *more open in social settings*, because the app motivated them to engage more in social interaction due to the positive

feedback that one received more often, if one was interacting with strangers in public settings. ”Also, in social actions, that you feel more comfortable in yourself to be more open in the presence of unknown people, because the app shows you, that feedback can also be good for oneself.” (Participant 5, group 1). Also, seven participants (70%) meant that they were *more aware of social actions*, meaning that they were more attentive to other people and their needs but also that they respond in a different manner to these people in social settings. “[...] more open, a little bit more friendly, if you thought about it in a manner, that it creates joy, when I see other people feeling well and that my actions evoke such emotions too.”(Participant 1, group 1). This code was also group-dependent, as all participants from the student group mentioned this experience, whereas only two of the adult group reported similar insights.

Half of the participants (50%) stated as well, that they experienced *more awareness of their own behavior in social settings*, so that they have a deeper insight into how they behave and how they ought to behave, or what may improve social interactions. It was also stated, that the app served as a kind of reminder of how to socially interact in order to create a positive experience. In contrast to other findings regarding this concept, these findings were more often reported by the adult group than by the young age group. “There was one situation. I thought about letting another person drive in front of me, when I was in the car. I let him drive in front of me because I would have something positive then; He (the other driver) was happy and this was pleasant after all.” (Participant 2, group 2). “Now, I emphasize my feelings more, so that I consider what I have done to evaluate the response of the other person, so that I do not directly behave unresponsively and harshly.” (Participant 3, group 2).

Recommendations

Several people mentioned recommendations concerning the app that were gained through the interviews; Participants indicated, that the five acts of kindness were too much exercises. At some days, it was not possible to find five acts, when you have been at home, for example, so more flexibility in the amount of kindness acts per day has been emphasized. Also, the variability of the exercises itself has been evaluated as too low by some participants, as there has been a repetition of some tasks. Another point of improvement, stated by some participants was the offline saving of answers; it was necessary to be online in order to store the response. However, some users indicated, that they were not always connected to the internet and needed to wait until the evening with writing down their answers. The last recommendation, that has been reported several times was the issue of writing one’s exercise

down at the end of the day, because it took too much time on a busy day; It was stated, that an audio-recording function would be better, as it would save some time.

Discussion

The effects of the two-week intervention based on positive psychology on engagement, well-being and positive emotions has been partly established. Regarding the quantitative findings, it is not possible to establish an effect of the intervention on the measured constructs. When looking at the qualitative results however, there is an effect of the intervention, mainly evident for the concepts of well-being, positive emotions and engagement. Considering the extent, to which symptoms of anxiety and depression decreased, the interview data suggested that symptoms of depression and anxiety were reduced for the student group after the intervention, but not for the adult group. Looking at the quantitative data, there have been no such statistically significant differences between the depression and anxiety scores before and after the intervention. Considering the extent, to which age-related differences affect the effect of the intervention, it is evident, that there have been no significant group differences for well-being, positive emotions and engagement as a result of the intervention. Only for anxiety, a statistical significant difference has been found. In contrast, the results of the interviews imply, that decreased symptoms of depression are also group-dependent. Also, the concept of engagement was partly dependent on the group. In this regard, the application is applicable to people from different age groups, including adults in mid-age and students. The only exception were the depression and anxiety constructs because the symptoms of depression and anxiety were only reduced for the student group after the intervention.

The qualitative results are considered to be more insightful, as the study design is more focusing on the interview than the questionnaires. Also, regarding the sample size, qualitative analysis is more applicable, since ten participants do not yield to high statistical power. Furthermore, the qualitative findings are more informative for future study designs, as recommendations have also been gained through this method; This might be important for large scale studies.

Previous research in the field of mobile interventions to decrease certain symptoms have found out, that in their sample, there was a significant reduction in symptoms of anxiety and depression (Firth et al., 2017a; Firth et al., 2017b). In this research, it was not possible to detect a significant reduction, but the interview data suggest, that the app indeed affected the

symptoms positively, at least for the student group. As stated in the introduction, there were some contradictions concerning the age of participants and their anticipated level of implementation. One study indicated, that there were differences in the acceptance, namely that younger people are more eager to be engaged in mobile interventions (Kenter, Warmerdam, Brouwer-Dudokdewit, Cuijpers, & van Straten, 2013). Another study emphasized the non-difference between people above 50 and younger ones (Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2014). Comparing it with the findings of this study, there is no clear rejection or confirmation of the already established findings. Here, it stands out, that the age-related differences may be due to the constructs of interest, as the concepts of emotions, engagement and well-being showed no age-related differences, whereas for the depression and anxiety constructs, a difference in the effect has been demonstrated. Even though Kenter and colleagues indicated in their study that young people were more engaged in the intervention, the findings of this study reaches opposite insights regarding the interview data. People in the adult group sometimes reported, that they do not attribute such characteristics to themselves and that they do not want to ascribe themselves to such conditions.

Strengths and Limitations

The strongest aspect of the research was made up by the mixed-methods approach, as this implied a dual way of analysing findings, which gives a more valid outcome, especially for the small sample. Furthermore, the low drop-out rate of only one participant (10%) was also a good point to mention, as this ensured valid findings, especially for the group-dependent results. Another positive part of the research was the implementation of a between groups comparison, namely the age-related groups, and multiple constructs that formed an outcome that gave a more concrete view about which factors were central to evaluate the effectiveness of the intervention.

There appeared some issues that diminished the positive effect of the intervention as well: a statistical significant result in the quantitative data was difficult to find, as only ten participants were assessed in the pilot-test. The short time period, in which the intervention has been conducted, can also partly explain non-significant findings, as the participants could not internalize some aspects, which may have consequently affected their scores in the questionnaires. Within the sample, there was a clear high score in the MHC-SF and a medium score in the PANAS, which indicated that participants already had a high well-being before the intervention started. This gives rise to the assumption, that there was a ceiling effect. This

was also relatable to the low scores in the anxiety and depression questionnaires before and after the intervention, that could be explained by a floor effect. So in this sample, all people have at least a medium well-being and did not report a lot of symptoms, related to pathological issues, such as depression or anxiety. It was also crucial to take the gender distribution within each group of interest into account, because in the student group, more men used the app and in the adult group, more females took part in the study, which might have biased the findings, as a former study revealed that women are more willing to begin such interventions (Kenter, Warmerdam, Brouwer-Dudokdewit, Cuijpers, & van Straten, 2013).

Future implications

In this matter, conducting this type of research with another population would give more insight into the range of possible users. For example, testing it with people, that report feelings of depression and anxiety would be a more sophisticated assessment, if the effectiveness of the intervention would hold in such a case. In a pathological population, where people are suffering from depression or anxiety, it might be more applicable to select younger people as participants, as they have shown higher effect rates in this research. The effectiveness could also be checked for a sample, which takes the perspective of elderly people into account, as this paper did not focus on such an implementation.

The study can be applied on a larger sample, as the pilot-test only used ten participants for assessing the intervention's effectiveness, so that quantitative results can yield more power. Also, the herein identified decrease in the drop-out rate can be evaluated on a larger scale. A possible moderation, that is due to the highscore in the well-being and positive emotions dimension and the low score of anxiety and depression should be avoided in future research because people with those scores are least likely to benefit from such an intervention, as their well-being is already high and negative, pathological, symptoms are absent.

For all these suggestions, it may be wise to take the recommendations into account, as they might facilitate participation, endurance and an increased user-friendly design. In this matter, special attention should be directed towards a high variety of exercises within the application; It is also advisable to implement an offline function for the app and an audio-based record of answers and impressions, that users give at the end of the day, relative to their daily exercises. In this regard, it would also be interesting to see, if, when the recommendations are implemented, it would have an effect on the effectiveness or drop-out

rate. If the app is sufficiently tested and yields to effective outcomes, one can also make use of it in treatment-related practice, for example, as an additional therapy form for people that report low well-being.

Conclusion

Lastly, the pilot-test gives evidence for an increased well-being, increased positive emotions and increased engagement due to the herein discussed intervention, regarding the qualitative findings. Symptoms of anxiety and depression were also partly reduced for the student group. The application should be tested in more depth with more participants to give statistical findings more meaning. In order to identify the range of possible populations, that can benefit from this application, target groups or constructs, to test the effectiveness, can be adjusted.

References

- Andersson, G., & Titov, N. (2014). Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. *Journal of the World Psychiatric Association, 13*(1). 4-11. doi:10.1002/wps.20083
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). A Comprehensive Review and a Meta-Analysis of the Effectiveness of Internet-Based Psychotherapeutic Interventions. *Journal of Technology in Human Services, 26*(2-4). 109-160. doi:10.1080/15228830802094429
- Barak, A., & Grohol, J.M. (2011). Current and Future Trends in Internet-Supported Mental Health Interventions. *Journal of Technology in Human Services, 29*(3). 155-196. doi:10.1080/15228835.2011.616939
- Ben-Zeev, D., Scherer, E. A., Gottlieb, J. D., Rotondi, A. J., Brunette, M. F., Achtyes, E. D., Mueser, K. T., Gingerich, S., Brenner, C. J., Begale, M., Mohr, D. C., Schooler, M., Marcy, P., Robinson, D. G., & Kane, J. M. (2016). mHealth for schizophrenia: patient engagement with a mobile phone intervention following hospital discharge. *Journal of Medical Internet Research mental health, 3*(3). doi:10.2196/mental.6348
- Bolier, L., Majo, C., Smit, F., Westerhof, G.J., Haverman, M., Walburg, J.A., Riper, H., & Bohlmeijer, E. (2014). Cost-effectiveness of online positive psychology: Randomized controlled trial. *The Journal of Positive Psychology, 9*(5). 460-471. doi:10.1080/17439760.2014.910829
- Introduction to Brief Interventions and Therapies. (1999). In *Brief Interventions and Brief Therapies for Substance Abuse* (Vol. 34). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64950/>
- Chakhssi, F., Kraiss, J.T, Sommers-Spijkerman, & M., Bohlmeijer, E.T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with

- psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1). 1-17. doi:10.1186/s12888-018-1739-2
- Chan, J.K.Y., Farrer, L.M., Gulliver, A., Bennett, K., & Griffiths, K.M. (2016). University Students' Views on the Perceived Benefits and Drawbacks of Seeking Help for Mental Health Problems on the Internet: A Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*, 3(1). doi:10.2196/humanfactors.4765
- Depp, C.A., Mausbach, B., Granholm, E., Cardenas, V., Ben-Zeev, D., Patterson, T.L., Lebowitz, B.D., & Jespe, D.V. (2010). Mobile Interventions for Severe Mental Illness: Design and Preliminary Data from Three Approaches. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(10). 715-721. doi:10.1097/NMD.0b013e3181f49ea3
- Donker, T., Petrie K., Proudfoot, J., Clarke, J., Birch, M.R., Christensen, H. (2013). Smartphones for Smarter Delivery of Mental Health Programs: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 15(11). doi:10.2196/jmir.2791
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017a). Can smartphone mental health interventions reduce symptoms of anxiety? A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 218. 15-22. doi:10.1016/j.jad.2017.04.046
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Prata, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017b). The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the World Psychiatric Association*, 16(3). 287-298. doi:10.1002/wps.20472
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive Emotions. In: Snyder, C. R. Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. 120-126.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W. (2016). Positive Psychology Interventions Addressing Pleasure, Engagement, Meaning, Positive Relationships, and Accomplishment Increase Well-Being and Ameliorate Depressive Symptoms: A Randomized, Placebo-Controlled Online Study. *Frontiers in Psychology* (7). 686. doi:10.3389/fpsyg.2016.00686

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Gleitman, H., Gross, J., & Reisberg, D. (2011). *Psychology*. W.W. Norton & Company, Inc., Castle House, 75/76 wells Street, London W1T 3 QT

Hofmann, S.G., Grossman, P., & Hinton, D.E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7).1126-1232. doi:10.1016/j.cpr.2011.07.003

Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Crosscurrents in contemporary psychology. Well-being: Positive development across the life course*. 477-497. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates. Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/record/2003-02621-033>

Keyes, C. L. M. (2009). *Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF)*. Atlanta

Kenter, R., Wamerdam, L., Brouwer-Dudokdewit, C., Cuijpers, P., & van Straten, A. (2013). Guided online treatment in routine mental health care: an observational study on uptake, drop-out and effects. *BMC Psychiatry*, 13(43). doi:10.1186/1471-244X-13-43.

Kingsley, A., Henning, J. A. (2015). Online and Phone Therapy: Challenges and Opportunities. *Journal of Individual Psychology*, 71(2). 185-194.

Huppert, F. A. (2012). Linley, P. A., Joseph, S. (2012). *A Population Approach to Positive Psychology: The Potential for Population Interventions to Promote Well-being and Prevent Disorder*. In: Linley, P. A., Joseph, S. (Eds.), *Positive Psychology in Practice*: 694-709. doi:10.1002/9780470939338.ch41

Introduction to Brief Interventions and Therapies. (1999). In *Brief Interventions and Brief Therapies for Substance Abuse* (Vol. 34). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64950/>

Manrai, L.A., Manrai, A.K. (1995). Effects of cultural-context, gender, and acculturation on perceptions of work versus social/leisure time usage. *Journal of Business Research*, 32(2). 115-128. doi:10.1016/0148-2963(94)00034-C

- Murray, E., Khadjesari, Z., White, I. R., Kalaitzaki, E., Godfrey, C., McCambridge, J., Thompson, S. G., & Wallace, P. (2009). Methodological Challenges in Online Trials. *Journal of Medical Internet Research, 11*(2). doi:10.2196/jmir.1052
- Postel, M.G., de Haan, H.A., ter Huurne, E.D., Becker, E.S., & de Jong, C.A.J. (2010). Effectiveness of a Web-based Intervention for Problem Drinkers and Reasons for Dropout: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research, 12*(4). doi:10.2196/jmir.1642
- Proyer, R.T., Wellenzohn, S., Gander, F., & Ruch, W. (2014) Toward a Better Understanding of What Makes Positive Psychology Interventions Work: Predicting Happiness and Depression From the Person \times Intervention Fit in a Follow-Up after 3.5 Years. *Applied Psychology: Health and Well-being, 7*(1). 108-128. doi:10.1111/aphw.12039
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging & Mental Health, 18*(8). 997-1005. doi:10.1080/13607863.2014.899978
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: *An Introduction*. In: *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 279-298). Dordrecht, Springer. doi: 10.1007/978-94-017-9088-8_8
- Serafini, K., Malin-Mayor, B., Nich, C., Hunkele, K., & Carroll, K. M. (2016). Psychometric properties of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) in a heterogeneous sample of substance users. *The American journal of drug and alcohol abuse, 42*(2), 203-212.
- Sin, N.L., Della Porta, M.D., & Lyubomirski, S. (2011). Tailoring Positive Psychology Interventions to Treat Depressed Individuals. In S.I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, J. Nakamura (Eds.), *Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society*.
- Van der Vaart, R., Witting, M., Riper, H., Kooistra, L., Bohlmeijer, E. T., & van Gemert-Pijnen, L. J. E. W. C. (2014). Blending online therapy into regular face-to-face therapy for depression: content, ratio and preconditions according to patients and therapists using a Delphi study. *BMC Psychiatry, (14)*355.

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Warr, P. (1990). The measurement of well-being and other aspects of mental health. *British Psychological Society*, 63(3), 193-210. doi:10.1111/j.2044-8325.1990.tb00521.x
- Zhang, Y. L., Liang, W., Chen, Z. M., Zhang, H. M., Zhang, J. H., Weng, X. Q., Yang, S. C., Zhang, L., Shen, L. J., & Zhang, Y. L. (2013). Validity and reliability of Patient Health Questionnaire-9 and Patient Health Questionnaire-2 to screen for depression among college students in China. *Asia-Pacific Psychiatry*, 5(4), 268-275.
- Zhong, Q. Y., Gelaye, B., Zaslavsky, A. M., Fann, J. R., Rondon, M. B., Sánchez, S. E., & Williams, M. A. (2015). Diagnostic validity of the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) among pregnant women. *PLoS One*, 10(4). doi:10.1371/journal.pone.0125096.

Appendix A

Original version

Benutze für die hier aufgeführten Schritte bitte stets dein Handy.

Bitte schließe die Schritte 1 bis einschließlich 7 bis zum **01.04.2019** ab.

1. Öffne diesen Link mit deinem Handy <https://app.tech4people-apps.bms.utwente.nl/enrol/hMuys> , um dich für die Studie zu registrieren.
2. Gib dafür deine E-mail Adresse und ein Passwort ein.
3. Jetzt öffnest du den appstore/ playstore deines Handys und lädst dir die TIIM (the incredible intervention machine) App runter. Das icon der App wird mit einem grün/ blauem Hintergrund und einem Zahnradchen dargestellt.
4. Melde dich nun in der App mit deiner E-mail Adresse und deinem Passwort an.
5. Kennzeichne die Gründe für die Nutzung, die im Folgeschritt gefragt werden.
6. Nachdem man den Schritt ausgeführt hat, findest du einen Link zu der Website, die sich mit den Fragebögen beschäftigt.
7. Bitte fülle den Bogen zuerst aus, bevor du mit der App beginnst.
8. Bevor man mit den In-App Inhalten beginnen kann, müssen diese manuell von mir freigeschaltet werden. Dies ist für Dienstag, den **02.04.2019** angesetzt.

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

9. Nach den 2 Wochen der Nutzung gibt es wieder ein Fragebogen.
10. Nach den 2 Wochen gibt es noch ein kurzes Interview, das sich damit befasst, wie die App unter den Nutzern angekommen ist. Hierfür werde ich euch nochmal persönlich kontaktieren.

Wenn es irgendwelche Fragen gibt, kontaktiert mich bitte einfach per whatsapp, e-mail (c.schniederjohann@student.utwente.nl) oder Anruf (01578/5828374) !

Vielen Dank und viel Erfolg!

Translated version (english)

Please use your smartphone for all steps described below!

Please finish step 1 to 7 until the **01.04.2019**.

1. Open the link <https://app.tech4people-apps.bms.utwente.nl/enrol/hMuys> with our smartphone in order to enroll for the study.
2. Select an e-mail address and a password.
3. Now you open the app store/ play store of your phone to download the TIIM app (the incredible intervention machine). The icon of the application has a light blue background with a gear.
4. Afterwards you can log in with your e-mail and your password.
5. Indicate your reasons, why you participate in the study.
6. Then, you can find the link related to the questionnaires.
7. Please fill out the questionnaires before the intervention starts.
8. Before using the in-app content for the intervention, it has to be unlocked by the researcher. This is planned to be executed at the **02.04.2019**.
9. After the two weeks of using the intervention, another questionnaire will be given.
10. There will also be an interview after the two weeks in order to assess how participants rate the intervention, based on effectiveness, layout etc. For this purpose, you are contacted for further clarification and a date.

If there are any questions, please contact me via whatsapp, e-mail (c.schniederjohann@student.utwente.nl) or via calling (01578/5828374).

Thanks in advance and good luck!

Appendix B

Table 5*Complete coding scheme*

Categories of codes	Code	Explanation	Quote
Concept of positive emotions	Increase in emotions	Some participants reported increased emotions due to the app.	“I realized, that there are a lot of occasions, where things are actually positive and this is when my emotions increase.”
Concept of positive emotions	Increased awareness concerning emotions	Participants indicated an extended consideration of emotions and their occurrence, which is of importance, when the app should facilitate positive emotions.	“[...] when you are reminded to think about what exactly you are grateful for, then, of course, you think about it more intensively.”
Concept of positive emotions	Gratitude	The emotion that was mainly reported when it came to the question what effect the increased awareness and the app had on the individual.	“I would say mainly gratitude [...] .”
Concept of positive emotions	Joy	Another emotion that stands out in its occurrence to explain, how the participants felt.	“Joy was my main experienced emotion”
Concept of engagement	More open in social settings	A lot of participants indicated that they were more engaged in social settings with a higher frequency while using the app.	”Also, in social actions, that you feel more comfortable in yourself to be more open in the presence of unknown people, because the app shows you, that

Concept of engagement	More aware of social actions	The participants stated that they were more attentive towards their interactions with others.	feedback can also be good for oneself.” “[...] more open, a little bit more friendly, if you thought about it in a manner, that it evokes joy, when I see other people feeling good and that my actions are transferred to such emotions too.”
Concept of engagement	More awareness of own behavior in social settings	Participants reported a higher frequency of taking one’s behavior in social interactions into account.	“Now, I emphasize my feelings more, so that I consider what I have done to evaluate the response of the other person, so that I do not directly behave as unresponsive and harsh.”
Concept of well-being	Positive effect	Participants said that their well-being increased in the time of using the application.	“There was a positive effect on my well-being.”
Concept of well-being	Reflect about the day and positive things	A lot of individuals reported that the increased well-being was often related to remind oneself of the positive things experienced that day.	“It was pleasant to write down, if one has done something good on that day, or if something has been nice.”
Concept of well-being	Happier	The word that was mostly used to indicate one’s emotion, associated with an increased well-being.	“When I reflected about the day and inserted my impressions in the app, it made me happier.”

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Concept of well-being	Positive thinking	Another term that was often found to display the main emotion related to an increased well-being.	“You do not just think about the negative things, as the app facilitates positive thinking.”
Concept of anxiety	Decrease due to reminding oneself of positive aspects of situation	Some participants reported an decrease in symptoms due to positive thinking.	“I think it is not that bad because there are still good things and I should not always rely on the negative ones.”
Concept of anxiety	Decrease due to enforcing social interactions	Some participants mentioned, that their symptoms decreased because the app engaged the participants to be more open in social actions.	“It reduced my fear of being rejected.”
Concept of depression	Decrease due to a more structured daily routine	Some participants indicated, that their symptoms decreased due to the structure that the app gave the user.	“[...] this program is going to take about two weeks and that gave some kind of everydayness, a routine, that helped to get some support.”
Concept of depression	Decrease due to remind oneself of positive thinking	Some participants also stated, that they were less affected due to positive thinking, induced by the app.	“In such situations, I keep on focusing on positive things, and the app helped me to be more positive that way.”
Concept of depression	No change in symptoms	A lot of participants reported no change in symptoms	“I am not really afraid, so I would say no.”
Concept of anxiety	No change in symptoms	A lot of participants reported no change in symptoms	“I do not experienced any changes of symptoms because I do not have some.”
Concept of drop-out	No drop-out	Nine participants indicated that they finished the	“I finished the exercises.”

		applications schedule and exercsises	
Concept of drop-out	Drop-out	One participant dropped out after one week because of too much time consumption	“I only used the app five or six days.”
Concept of recommendations	Five acts of kindness as too much	Some participants indicated, that they found it difficult to always find always five things per day	“Maybe the five acts of kindness. It was too much, especially when I was at home that day.”
Concept of recommendations	Repetition of exercises	A lot of participants indicated, that te repetition of exercises was sometimes affecting the motivation negatively	“The repetition of exercises was not that bad, but in the end, I think, it may lead people to quit because it is getting boring.”
Concept of recommendations	Effort with writing down the impressions within the app	Some participants said, that writing is too time-consuming; They proposed audio-recoding	“At the end of the day, where I was asked to do the exercise, it took too long writing everything down, especially if the day has been long.”
Concept of recommendations	Saving the answers offline	Some participants have highlighted, that they wanted to tipe in some answers during the day, but when they wanted to finsish in the evening, there was no record of already given answers.	“I think it would be nice, if the app could store the answers offline, because sometimes, if you wanted to write some things down, you had to wait until evening.”

Appendix C

Note. Speaker 1 refers to the interviewer, speaker 2 represents the interviewee.

Inteview 1:

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 1: Die Frage die sich zuerst für mich ergibt ist, wie war dein erster Eindruck von der App?

Speaker 2: Der erste Eindruck war eigentlich ganz gut. Die App ist relativ einfach aufgebaut würde ich sagen. Also man hat alles direkt verstanden. Es gab nicht so viele Funktionen, aber das fand ich ganz gut.

Speaker 1: Die Funktionsweise der App war also auch ein guter Punkt, also dass das praktisch war.

Speaker 2: Ja es gab ja nicht viele Bereiche, die man irgendwie selber entdecken konnte, aber das fand ich eigentlich ganz gut, dass es relativ einfach strukturiert war. Ein bisschen geleitet, was man vielleicht anklicken kann und was man daran machen kann.

Speaker 1: Also diese Leitung, dass man durchgeführt wird, ist schon auf jeden Fall praktisch.

Speaker 2: Mir gefallen auch mit dieser Geschichte, die dahinter stand, dass man direkt damit angefangen hat. Doch ich fand es gut.

Speaker 1: Und wie bist du mit den Aufgabenstellungen zurechtgekommen?

Speaker 2: Die Aufgabenstellung fand ich auch einfach zu verstehen. Also erstens mal wieder die diese Geschichte hat und die sich irgendwie durchgeführt hat. Und dann wurde auch jede Aufgabenstellung ausreichend erklärt. Die Aufgabenstellung fand ich zwar nicht zu lang und auch nicht zu kurz, wenn, dann fast schon zu lang als zu unverständlich. Aber rundum waren die eigentlich gut zu verstehen.

Speaker 1: Also du würdest sagen die waren schon eloquent, aber ein wenig zu lang gestaltet?

Speaker 2: Also ich glaube es kommt so ein bisschen.. Es ist persönlich abhängig, wie gut man die einzelnen Aufgaben halt versteht, ob man sie vielleicht schon kennt oder Erfahrungen damit gemacht hat. Wenn nicht dann ist die Aufgabenstellung auch ganz gut so von der Länge, wenn man sich schon so ein bisschen damit auskennt könnte es auch ein bisschen kürzer sein, aber davon können wir ja nicht ausgehen. Ich fand die Aufgabenstellung gut ich weiß auch nicht ob ich sie wirklich kürzen würde. Wahrscheinlich würde ich das so lassen.

Speaker 1: Zur nächsten Frage welche Emotionen haben sich bei dir durch die App manifestiert/verändert?

Speaker 2: Ich würde sagen vorallem Dankbarkeit. Man wurde ja in der App mehrmals darauf hingewiesen. Es ist offensichtlich, dass man darüber nachdenkt, aber wenn man dazu angestoßen wird darüber nachzudenken wofür man dankbar ist, dann macht man sich natürlich intensiver Gedanken darüber. Das würde ich auch sagen ist die größte Sache daran;

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

ja vielleicht Freude im Sinne von, dass man einfach viel aufmerksamer war anderen Leuten gegenüber auch. Sich einem gegenüber verhalten. Und das hat dann wiederum glücklich gemacht. Das ist schon aufgefallen. Ja das sind die zwei Vorrangigen Gefühle.

Speaker 1: Also sagst du dass sich das schon positiv ausgewirkt haben.

Speaker 2: Das ist ja auf jeden Fall vor allem wenn man gerade dabei war die Aufgabenstellung den Aufgabenstellungen aktiv nachzugehen. Nicht den ganzen Tag über oftmals. Man denkt ja nicht von morgens bis abends dann an die App, aber gerade, wenn man sich mit den Aufgaben beschäftigt hat ist es schon positiver geworden, weil man halt auch einfach viel aufmerksamer den positiven Emotionen gegenüber war.

Speaker 1: Konnte die die App dabei helfen Alltagssituationen zu bewältigen oder sie anders zu bewerten?

Speaker 2: Damit umzugehen Alltagssituationen zu bewältigen nicht unbedingt, aber anders zu betrachten, anders zu betrachten auf jeden Fall, bzw. ich habe einfach ein bisschen mehr darauf geachtet, wie Leute auf bestimmte Handlungen reagieren, die ich z.B. ausführe und habe das irgendwie ein bisschen mehr so zu Herzen genommen, wenn man das so sagen kann, da oftmals auch Dinge irgendwie gemacht, wo ich gedacht hätte eigentlich muss ich nicht tun, aber wenn man dann in so einem Moment kurz an die App gedacht hat. Das kann ich eigentlich ja machen vielleicht mach ich jemandem eine Freude. Die Richtung schon jetzt nichts Weltbewegendes, aber bei so Kleinigkeiten einfach, einfach zum Beispiel auch, wenn man irgendwie an der Kasse stand und man irgendwie gestresst war oder dachte ich bin jetzt aber trotzdem einfach mal freundlich zu einer Person so in die Richtung.

Speaker 1: Hat sich die App auf deine Emotionslage ausgewirkt?

Speaker 2: Ja etwas vielleicht, wie ich eben schon beschrieben habe einfach, dass man so ein bisschen aufmerksamer und ein bisschen fröhlicher vielleicht war. Aber das muss ich sagen, das war halt jetzt nicht durchgehend, nicht von morgens bis abends aber zwischendurch in ein paar Momenten würde ich sagen schon, jetzt nicht extrem aber so ein bisschen aufmerksamer, freundlicher ja.

Speaker 1: Also würdest du schon sagen dass sich die emotionale Lage ein wenig positiv geändert hat.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Hat die Nutzung der App einen Einfluss auf deine Interaktion mit der Umwelt aushabt?

Speaker 2: Ja, das auf jeden Fall, hatte ich ja schon mal angeschnitten, vor allem in kleineren Momenten, wo man vor allem mit fremden Leuten also in meinem eigenen Umfeld nicht

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

unbedingt. Vor allem wenn man irgendwie beim Arzt war, im Wartezimmer irgendwo an der Kasse, im Bus oder so, dass man einfach irgendwie ein bisschen offener, ein bisschen freundlicher war, wenn man sich irgendwie gedacht hat okay. Mir macht das ja auch Freude wenn ich sehe, dass es anderen Leuten gut geht und dass sie meine Aktionen gut annehmen so in die Richtung würde ich sagen hat man schon eine Veränderung bemerkt, aber jetzt auch nicht jedes Mal über den Tag vergessen. Wenn einem das mal so in den Sinn gekommen ist, dann schon.

Speaker 1: Würdest du sagen dass die App einen Einfluss auf das Wohlbefinden hat?

Speaker 2: Ja vielleicht ganz leicht. Dass man so ein bisschen glücklicher war, weil man einfach aufmerksamer war, indem was man den anderen gibt und was man von denen zurückbekommt. Aber im Allgemeinen würde ich jetzt nicht sagen, dass es irgendwie einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden hat.

Speaker 1: Die nächste Frage, hat die App ein Einfluss auf deine Gefühle von Angst und Niedergeschlagenheit?

Speaker 2: Also, Angst und Niedergeschlagenheit nicht so direkt, aber vielleicht in manchen Momenten, dass man sich irgendwie, wenn es einem mal schlecht ging oder kleine Sachen ein bisschen genervt haben, dass man zurück gedacht hat. Es gibt doch auch...Es ist doch irgendwie alles gar nicht so schlimm so in die Richtung, wenn man versteht was ich meine zu verstehen was ich meine. Einfach so. Es gibt so viele Sachen die gut laufen und für die man dankbar sein kann, warum sollte mich das jetzt so runterbringen also in die Richtung würde ich sagen schon, aber wenn es mir mal super schlecht ging dann habe ich es nicht wirklich. Also dann konnte mich die App auch nicht aufbauen.

Speaker 1: Also konnte es nur subtiler Erfolge verzeichnen was Gefühle von Angst und Niedergeschlagenheit angeht?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Hast du die App Vierzehn Tage genutzt und die Aufgaben abgeschlossen?

Speaker 2: Ich habe alle 14 Tage abgeschlossen. Zweimal habe ich das nicht an dem Tag gemacht, sondern an dem darauffolgenden Tag bei Aufgaben, weil man irgendwie am Morgen darauf verwiesen wurde es am Abend zu machen. Dann hat man vergessen und am nächsten Tag gemacht, aber insgesamt habe ich alle gemacht.

Speaker 1: Was würdest du an der App ändern/ was würdest du anders machen?

Speaker 2: Ich würde sie vielleicht ein bisschen vielfältiger gestalten, also einige Aufgaben haben sich wiederholt und teilweise finde ich auch ein bisschen zu häufig wiederholt. Vor

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

allem die Aufgaben zu act of kindness. Das fand ich persönlich ein bisschen zu häufig. Three good things, was ein bisschen selbst fokussiert. Das fand ich in Ordnung, dass es öfter kam. Das andere würde ich vielleicht ein bisschen reduzieren und auf eine andere Aufgabe oder sonst noch was.

Speaker 1: Würdest du sonst noch etwas ändern wollen außer der Vielfalt der Aufgaben? Du hast vorhin die Länge angesprochen, vielleicht gibt es noch andere Faktoren auf die du eingehen möchtest.

Speaker 2: Also die Texte an sich fand ich so an sich ganz gut für; mir waren sie vielleicht ein bisschen zu lang, aber vor allem dadurch, dass, wie gesagt, dass ich es wiederholt habe. Die Aufgaben irgendwann kannte ich die Aufgaben dann und musste sie ja nicht nochmal erklärt bekommen. Für andere Leute kann es dann vielleicht hilfreich sein, wenn man nochmal knapp erklärt bekommt, was war das für eine Aufgabe. Ich hatte sie schon so verinnerlicht, dass ich es dann noch wegglickt habe. Was mir auch was mir einfällt, ist, dass es manchmal ein Problem war, wenn man 5 Dinge angeben musste, die man gemacht hatte an einem Tag. Das ist ja irgendwie schwierig war an einem Zeitpunkt dann alle zu finden. Es wäre besser gewesen wenn man die Möglichkeit gehabt hätte schon mal zwei einzutragen und dann irgendwie zum Abend noch mal zu der Aufgabe zurückzukehren und nochmal drei vier fünf nachzutragen. Es ging aber nicht, weil man es dann irgendwann nach einer längeren Zeit wieder geöffnet hatte, wieder bei Null war von dem Tag und dann erst mal wieder seine Gefühlslage einschätzen musste und dann jeweils fünf Dinge hintereinander eintragen musste. Das fand ich ein bisschen schwierig. Zum Beispiel, dass man morgens vor der Aufgabe nach der Aufgabe nach der Gefühlslage gefragt wurde. Aber wenn man die Gefühlslage am Anfang angegeben hatte und dann ein bisschen Zeit vergangen ist, bis man weitergemacht hat, ist sie dann wieder erneut von Anfang an angeben musste, dann war es halt schwierig. Wie habe ich mich heute morgen nochmal gefühlt. Es wäre besser, wenn das irgendwie gespeichert werden könnte. Aber das sind halt eher so technische Dinge würde ich sagen. Inhaltlich würde ich da nicht viel ändern.

Speaker 1: Würdest du die App an andere Leute weiterempfehlen?

Speaker 2: Würde ich tatsächlich, aber nur an ausgewählte Leute. Ich glaube nicht, dass ich das Leute weiterempfehlen würde, die zum Beispiel generell nicht ihr Handy nicht viel nutzen, weil ich glaube, dass es nicht so ein Effekt hat, wenn man das zu. Wenn man nur alle paar Wochen eine Aufgabe macht, aber von Leuten, von denen ich weiß, die vor allem abends viel mit ihrem Handy beschäftigt sind, würde ich schon empfehlen, da einfach mal rein zu gucken, weil ich glaube, dass man das auch ganz gut so mit seiner Routine so einbinden kann.

Speaker 1: Würdest du die App selbst auch im Alltag nutzen wollen?

Speaker 2: An sich würde würde ich die App nutzen, allerdings so wie sie jetzt ist. Wenn sie sich genau in dieser Reihenfolge einfach wiederholen würde wahrscheinlich auf Dauer nicht weil, wie gesagt. Wie gesagt, waren jetzt schon die Aufgaben irgendwann zu wiederholen und

es sich einfach durchgehend wiederholen würde, dann nicht aber den Grundgedanken der App, also einzelne Übungen und Gedanken schon, das mache ich auch jetzt im Alltag.

Speaker 1: Also hat das schon Einfluss auf dich gehabt. Auch bezüglich des Bewusstseins dass man sich mit den Aufgaben anders mit seiner Umwelt auseinandersetzt.

Dann danke ich Dir auf jeden Fall für die Antworten und die Teilnahme!

Interview 2:

Speaker 1: Die erste Frage bezieht sich darauf wie dein erster Eindruck von der App war.

Speaker 2: Ich fand die app insofern gut, weil man dann halt bewusster über die Dinge des Alltags nachdenkt, dass man das nochmal reflektiert, wie war der Tag und man sich die positiven Sachen rausgesucht hat.

Speaker 1: Wie bist du mit den Aufgabenstellungen zurecht kommen die dort täglich gestellt wurden?

Speaker 2: Die Aufgaben an sich fand ich jetzt recht einfach, weil die haben sich wiederholt immer entweder drei gute Sachen positive Sachen oder 5 positive Sachen bei Ausführungen, Tätigkeiten oder irgendwelche Eindrücke, die man bekommen hat. Das war ja jetzt nicht so schwer zu verstehen.

Speaker 1: Die Erklärung wie man die Aufgaben machen soll und auch, dass die Aufgaben sich wieder erholt haben fandest du gut.

Speaker 2: Ich sage mal ganz zum Schluss hat es ein bisschen genervt, weil die Tage immer gleich sind im Endeffekt und dann wiederholt sich das Gute vielleicht dann auch überwiegend dann. Oder man hat auch mal was anderes Gutes, kommt immer drauf an aber.. wie soll ich mich ausdrücken, dass hat sich halt sehr stark wiederholt. Vielleicht würde es reichen, wenn man das alle drei Tage oder einmal die Woche oder so dann macht, man das dann nochmal reflektiert und dann das mehr zusammenfasst, ein bisschen mehr komprimiert das Ganze.

Speaker 1: Welche Emotionen haben sich durch die Nutzung der App manifestiert oder verändert was zu Veränderungen der emotionalen Lage oder Wahrnehmung geht?

Speaker 2: Im Großen und Ganzen jetzt eigentlich nicht. Ich habe mal vielleicht ein bisschen mehr in die positive Richtung auch, weil man halt bewusster darüber nachdenkt was war denn gut heute an dem Tag.

Speaker 1: Und was für positive Dinge hast du Glück oder Zufriedenheit oder um was für Emotionen geht da?

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 2: Zufriedenheit, Freude, Glück auch manchmal, aber hauptsächlich Zufriedenheit und Freude.

Speaker 1: Hatte die App dabei weiterhelfen können Alltagssituationen zu bewältigen oder sie anders anzugehen?

Speaker 2: Eigentlich nicht in meinem Alter. Weiß ich eigentlich oder. Ich weiß nicht, ob man das dann noch großartig ändern kann wenn man 50 ist. Man ist so eingefahren, sage ich mal und ich glaube schon. Vielleicht war die Zeit dann auch zu kurz oder so aber da hab ich dann. Kann ich nicht sagen, dass ich mich irgendwie anders auf Situationen eingestellt habe oder da irgendwie anders reagiert habe. Obwohl ich muss sagen es war eine Situation auch. Da dachte ich lass den vor oder nicht im Auto und da habe ich ihn vorgelassen. Da dachte ich mir was positives zu haben; und dann hat er sich gefreut und das war dann wieder schön. Vielleicht hätte ich sonst hätte ich ihn nicht vorgelassen weiß ich ja nicht kann ich so nicht sagen.

Speaker 1: Also hat sich das möglicherweise schon dazu bewegt die Situation anders zu sehen?

Speaker 2: Ja das stimmt schon. Das hat sich das Alltags nur sehr gering aber auf jeden Fall ein bisschen, wie gesagt auch mehr drüber nachdenkt über die positiven Sachen. Man macht das normalerweise nicht, dass man da so drüber nachdenkt.

Speaker 1: Hat sich die App auf deine emotionale Lage ausgewirkt/ auf deine Gefühlslage?

Speaker 2: Ich würde sagen im Großen und Ganzen eigentlich nicht.

Speaker 1: Du hast gerade gesagt zu, als du gesagt hast mit den Emotionen was dich glücklicher gefühlt, warst zufriedener. Würdest du sagen dass das auch einen Einfluss auf die Gefühlslage hatte, dass du mit dieser Intervention manchmal ein Gefühl von Zufriedenheit hattest?

Speaker 2: Das kann gut sein das kann ich jetzt nicht so sagen. Inwieweit das im Unterbewusstsein schon verankert ist und man da irgendwie im Unterbewusstsein oder vielleicht doch anders handelt oder anders motiviert ist oder eingestellt ist von der persönlichen Einschätzung. Das kann schon sein dass man einfach morgens. Dann auch positiver eingestellt ist. Auf den kommenden Tag, weil der andere halt reflektiert wurde was alles gut war, weil man denkt da sonst nicht drüber nach was war gut. Nur mein Tag war doof. Der Tag war bescheiden. Dann denkt man dabei nicht über die einzelnen Dinge und das sind ja viele Kleinigkeiten die einen eigentlich auch glücklich machen, weil man nie bewusst drüber nachdenkt und die App verhilft einem dazu das nochmal Revue passieren zu lassen. Das war gut und wenn es nur Kleinigkeiten waren.

Speaker 1: Also war das schon eine positive Sache.

Speaker 2: Aber ein bisschen genauer zu durchleben was war jetzt an dem Tag gut oder was war schlecht. Ich hatte mal ein bisschen intensiver damit auseinanderzusetzen.

Speaker 1: Hat sich die App auf die Interaktion mit der Umwelt ausgewirkt auf deine Umwelt das bezieht sich mehr auf die soziale Umwelt also Interaktion mit anderen Leuten?

Speaker 2: Ja würde ich wohl sagen. Vielleicht nicht zu hundert Prozent oder so. Aber wie ich gerade gesagt habe mit dem Autofahrer finde ich schon. Das hat mich auf jeden Fall dazu bewogen ihn vor zu lassen, da ich darüber nachgedacht habe, was Positives zu tun.

Speaker 1: Doch hat es einen Einfluss auf sein Wohlbefinden?

Speaker 2: Ja ich würde mal sagen ja, weil du ja reflektiert was war gut fühlst du dich auch besser. Das hast du halt wie gesagt nicht, wenn du nicht drüber nachdenkst, wenn du es einfach hinnimmst, reflektiert man ja auch nicht, dass es gut war. Deswegen würde ich sagen ja.

Speaker 1: Hat die App einen Einfluss auf Gefühle von Angst und Niedergeschlagenheit gehabt?

Speaker 2: Nein. Angst oder Niedergeschlagenheit. Nein.

Speaker 1: Hast du die App 14 Tage lang genutzt und die Aufgaben abgeschlossen?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Was würdest du zu dem Zeitraum sagen?

Speaker 2: Für den Anfang. Um das einfach mal bewusster zu machen war es schon in Ordnung. Nur wie ich gerade gesagt habe, dass man vielleicht nicht jeden Tag sondern ein paar Tage, wenn man es länger macht um sich positiv zu motivieren im Alltag, dass man ein- oder zweimal die Woche einfach reflektiert.

Speaker 1: Dass man das ein bisschen über einen längeren Zeitraum nicht so häufig, aber dann einfach für eine längere Zeit macht.

Speaker 2: Richtig genau, weil man denkt ja eigentlich auch wenn man das nicht jeden Tag macht denkt man ja dann auch ein paar Tage wieder zurück oder man denkt abends dann schon was war heute gut; man kann sich daran erinnern-Ich wollte mir das aufschreiben welche Sachen gut sind. So behält man das dann auch ein bisschen im Kopf.

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 1: Wenn du etwas an einer App ändern könntest vom Design Layout von den Aufgaben von allem was du erlebt hast, würdest du etwas ändern wollen?

Speaker 2: Selbst in der App selbst was ändern. Eigentlich nichts was mir so einfallen würde. Da bin ich auch nicht so bewandert drin.

Speaker 1: Also gab es keinen Punkt der liegt jetzt in der Bedienung der gestört hat ist das alles relativ einfach zu bedienen und auch die Erklärungen waren alle ausreichend um das zu verstehen?

Speaker 2: Ich meine am Anfang habe ich dich ja nur gefragt ob ich es in Deutsch oder Englisch machen. Aber das ist ja nichts schwierig bezüglich der Handhabung.

Speaker 1: Und dann noch als letzte Frage ob du die App weiterempfehlen würdest?

Speaker 2: Für viele Leute oder für einige Leute schon ganz sinnvoll das vielleicht mal auszuprobieren, wenn es vielleicht auch nur eine kurze Zeit ist oder weil, wie gesagt man. Viel mehr drüber nachdenkt was an Kleinigkeiten am Tag war. Ich glaube das machen viele nicht die sehen dann eigentlich nur. Vielleicht ist es automatisch, dass sich die negativen Sachen dann irgendwie mehr im Kopf festigen oder so. Und man reflektiert einfach die guten Sachen nicht. Das ist ja eigentlich schlecht, weil man sich nicht mehr motivieren kann, weil man keinen Spaß mehr hat und keine Freude und nicht mehr zufrieden ist.

Speaker 1: Also du würdest würdest du dann auch selbst im Alltag die App weiterhin nutzen wollen?

Speaker 2: Ja wie gesagt nicht jeden Tag, aber so, dass man es sich immer wieder zurückruft und sagt so na vielleicht gerade auch in Situationen, wo es einem vielleicht nicht so gut geht, oder wo man nicht so zufrieden ist oder so, dass man dann einfach sich an die Kleinigkeiten an den kleinen positiven Sachen auch ein bisschen pusht, ein bisschen aufbauen kann.

Speaker 1: Ich will dann schon sagen, dass das der Wunsch wäre, dass es nicht mehr jeden Tag diese Aufgabe wäre, sondern, dass du Änderungen ansetzen würdest. Dass das für einen Längeren Zeitraum läuft aber dafür dann nicht mehr jeden Tag sondern jeden zweiten Tag.

Speaker 2: Genau, vielleicht am Anfang jeden Tag, aber dann nach fünf Tagen oder nach einer Woche, dass man dann die Abstände ein bisschen größer dann auch länger als zwei Wochen nicht richtig genau.

Speaker 1: Danke, das waren soweit alle Fragen, vielen Dank für die Teilnahme!

Interview 3:

Speaker 1: Als erste Frage: Wie war dein erster Eindruck von der App als sie zum ersten Mal benutzt hast?

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 2: Professionell aufgezogen. Ja die ersten Aufgaben. Fand ich schon aufwendig im ersten Moment, aber ganz gut auch wenn ich für dich die erste Woche ging ja, aber du musst dich schon reinknieen. Das ist nicht mal eben so wenn du es richtig machen willst musst du dir schon Gedanken machen und dann musst du ein bisschen Zeit nehmen. Finde ich ganz interessant.

Speaker 1: Also würde es so sagen dass es auf jeden Fall schon gewissenhaft gemacht, dass du dr so viel Zeit genommen hast?

Speaker 2: Ich habe es versucht.

Speaker 1: Die Aufgaben die dann in der App täglich gefragt wurden. Bist du damit gut zurechtgekommen?

Speaker 2: Ja eigentlich schon, klar war nur sehr schwer immer was zu finden. Ich bin gerade bei diesen fünf Sachen die machen soll was Nettos. Du bist die Hälfte des Tages Arbeiten gut dann kannst du etwas Nettos deine Kollegen tun. Die andere Hälfte des Tages bist meistens, je nachdem gut jetzt bist du zu Hause, deinen Kindern mal was Gutes zu tun. Du musst zwanghaft suchen, wo machst du was aber auf der anderen Seite suchst, gibst du dir auch Mühe zwanghafter zu machen. Und im Endeffekt ist es eigentlich doch ganz interessant.

Speaker 1: Würdest du schon sagen dass dadurch dass du diese fünf Sachen irgendwo brauchst es auch dadurch motiviert hast selber auch gute Sachen für andere zu machen und durch die Nutzung der App haben sich da bestimmte Emotionen, die du erlebst verändert oder stark manifestiert, die sich sonst in deinem täglichen Alltag nicht so zeigen?

Speaker 2: Man hat mehr darüber nachgedacht, dass du vieles als selbstverständlich nimmst, sodass man für diese Sachen dankbar ist, such dir Sachen für die du dankbar sein kannst, dass du viele Dinge, die du tagtäglich erlebst gar nicht so positiv wahrnimmst. Da ist es Dinge zu schätzen mal darauf aufmerksam gemacht wirst

Speaker 1: du verlierst so ein bisschen den Blick dass es selbstverständlich ist sondern machst dich einfach

Speaker 2: Man nimmt sich halt nur fast nur die negativen Seiten in meinem Leben brauchst noch seltener etwas Positives, was tagtäglich eigentlich viel mehr passiert. Dadurch hast du mal ein bisschen nachgedacht. Und die App hat dir dabei geholfen natürlich auch die positiven Seiten die dabei überkommen zu sehen.

Speaker 1: Hat dir die App dabei weiterhelfen können, Alltagssituationen zu bewältigen oder anders zu sehen anders damit umzugehen?

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 2: Noch nicht wirklich, noch nicht. Ich versuche es in meinen Alltag mit einzubeziehen. Klar habe ich wirklich gedacht. Denk an das Positive was gleich kommt. Du gehst in Urlaub und du musst dich jetzt nicht schon wieder tierisch darüber aufregen, weil das sollte jetzt nicht dein Tag bestimmen das dir nicht weiter kommt, sondern denkt wirklich dran okay jetzt ist Schluss. Urlaub beginnt und denk an das Positive und negative außen vor. Es schleicht sich so ein. Ich hoffe der Weg geht weiter.

Speaker 1: Also du denkst auf jeden Fall schon, dass es ein Einfluss auf deine Denkweise hat.

Speaker 2: Inwieweit wird sich demnächst zeigen, ob ich es beibehalten kann.

Speaker 1: Und hat sich die App auf deine Emotionslage ausgewirkt?

Speaker 2: Naja vielleicht ein bisschen...Ich versuche dankbarer für Dinge zu sein. Ich bin ja auch sehr. Ich bin ein poltriger Mensch. Das erste ist immer brüllen. Ohne nachzudenken warum wieso weshalb. Ich denke mir immer, wenn mich jmd krumm anguckt, dass ich dann denke du Blödmann, aber nicht dass ich irgendwie überlege, was habe ich überhaupt getan, dass ich jetzt so angemacht werde. Von daher versuche ich jetzt eigentlich so ein bisschen mehr von der Gefühlslage her erst mal zu gucken was ist bei mir falsch gelaufen, dass er überhaupt so reagiert und nicht zuerst dass ich mich wie ein Arsch verhalte wenn er sich so verhält. Das würde ich vielleicht sagen okay.

Speaker 1: Und hat sich auch auf die Interaktion mit seiner Umwelt ausgelegt? Umwelt ist hier gemeint sein soziales Umfeld also der Umgang mit anderen Leuten, ob sich das dadurch verändert hat

Speaker 2: Die haben sich vielleicht schon letzte Woche gewundert, dass ich viele Sachen für sie gemacht habe. Ich gehe Kopieren soll ich dir was mitnehmen? Solche Sachen vielleicht aber im großen Ganzen...Sie haben gemerkt, dass ich vielleicht ein bisschen entspannter bin, keine Ahnung dass ich meine Dinge zu erfüllen habe oder nicht gefragt habe.

Speaker 1: Hat die App im Großen und Ganzen einen Einfluss auf dein Wohlbefinden? Wenn du die letzten zwei Wochen Revue passieren lässt?

Speaker 2: Kann ich eigentlich gar nicht sagen, ob ich mich da wohler gefühlt habe. Ich habe mich anders gefühlt, wenn ich mich damit auseinandergesetzt habe. Im Endeffekt wird das ja doch eigentlich schon, weil ich mich mehr mit mir selber auseinandersetzen musste. Wenn alles gut läuft, wird das zu meinem Wohlbefinden beitragen hoffe ich, nichts Negatives.

Speaker 1: Würdest du sagen, dass dadurch, dass du dich mehr mit dir selbst auseinandergesetzt hast, dass das schon positive Aspekte hervorgerufen hat? Gefühle wie du denkst...

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 2: Du denkst halt ein bisschen positiver du, du versuchst halt viele Sachen, die jetzt irgendwie nicht so dolle laufen, denen einen positiven Aspekt abzugewinnen und zu sagen komm, es ist nicht alles nur scheiße, sage ich mal, denk an die Sachen, die jetzt positiv gelaufen sind und versucht das jetzt mal wirklich klar zu kriegen und nicht gleich wieder das Negative überschwappen zu lassen. Das habe ich schon versucht irgendwo.

Speaker 1: Hat die App einen Einfluss auf deine Gefühle von Angst und Niedergeschlagenheit gehabt?

Speaker 2: Also hat sich da bei diesen Gefühlen die du hattest, oder in der Zeit genutzt hat eigentlich nicht. Ich bin ja eigentlich nicht so ängstlich und niedergeschlagen. Von daher denke ich eigentlich nicht.

Speaker 1: Die 14 Tage lang wirklich genutzt und auch die Aufgaben abgeschlossen die jeden Tag?

Speaker 2: Ja hab ich alles gemacht.

Speaker 2: Am Anfang habe ich versucht auf der Tastatur das Stichwort in deutsch, dann gehts zumindest besser für dich selber besser auszudrücken. Ja du schreibst halt Stichpunkte und gehst das im Geiste dann dadurch und setzt dich dann halt damit auseinander. Also eigentlich sehr interessant.

Speaker 1: Wenn du irgendwas an der App ändern könntest, sei es bezüglich des Design, Layouts usw., was würdest du ändern?

Speaker 2: Dafür müsste ich mich komplett mit dem ganzen Ding auseinandersetzen. Eigentlich nichts, fand eigentlich alles ganz gut. Ich halte diese strikte suche von fünf Dinge täglich als viel, man muss das Gerät wirklich diese fünf Dinge machen musst und dann nicht weitergehen kann. Manchmal auch einfach nur die Möglichkeit vielleicht zwei drei Dinge zu tun. Wobei eine größere Sache dabei ist die ich viel mehr ausgefüllt hat denke ich. Das wäre das einzige wo ich sagen würde, gut, dass würde ich jetzt nicht so strikt lassen. Ansonsten eigentlich ganz gut.

Speaker 1: Also ein bisschen mehr Variationen und Aufgaben zu geben.

Speaker 2: Du fühlt sich ja nicht immer gleich, den einen Tag möchtest vielleicht ein paar nette Dinge tun den nächsten Tag. Sowas passiert heute möchte ich einfach mal sagen. Ich möchte mich einfach mal für das bedanken was hier passiert ist und nicht irgendwie fünf Dinge machen die ich ganz gut fand waren diese Links gute Dinge wo du auf diese Seite kamst, wo du verlinkt warst gute Dinge zu tun. Ob es Tiere oder im Schutzbereich ist, ein Abend oder was da alles so interessantes aufgeführt ist. Das fand ich ganz interessant und hab das nun mal durchgelesen, um ein bisschen Inspiration für irgendwie was anderes auch.

Speaker 1: Also hat es dein Engagement auch in ein positives Licht gerückt?

Speaker 2: Ja, auf jeden Fall.

Speaker 1: Würdest du die App weiterempfehlen?

Speaker 2: Ja auf jeden Fall.

Speaker 1: Gibt es denn irgendwelche Grenzen oder bestimmte Leute, bei denen du sagen würdest, da macht es mehr Sinn oder den Leuten würde ich das eher nicht empfehlen. Welche Faktoren das begünstigen würden so optimal.

Speaker 2: Das kommt ganz auf die Leute an. Es gibt ja Leute die mit sich selbst kritisch sind und die ganz klar sagen Ich möchte was an meinem Verhalten ändern oder ich bin nicht derjenige, der immer Recht hat. Denen würde ich das auf jeden Fall empfehlen, aber ich sage mal den meisten Menschen die ich um mich rum habe, die sind von sich selbst überzeugt, die würden nie auf die Idee kommen mit so einer App anfangen zu können. Das hast du auch meistens wirklich ganz ehrlich bei Frauen, weil diese viel in der Lage sind sich mit dem auseinanderzusetzen weil dieses Machoding nicht da ist. Das könnte ich mir zum Beispiel nicht vorstellen bei deinem Onkel.

Speaker 1: Also sagst du, dass man auf jeden Fall schon offen sein muss generell offen für alles sind?

Speaker 2: Ja

Speaker 1: Und würdest du die App weiterhin auch im Alltag nutzen?

Speaker 2: Nach den ersten Wochen vielleicht nicht jeden Tag aber doch. Regelmäßig.

Speaker 1: Also wird es schon sein dass auf jeden Fall weiterhin nutzen würdest, wenn die Möglichkeit offen ist?

Speaker 2: Ja auf jeden Fall

Speaker 1: Alles klar, das wäre es soweit gewesen; danke auf jeden Fall für die Antworten und für die Teilnahme!

Interview 4:

Speaker 1: Zu der ersten Frage: Wie war dein erster Eindruck von der App?

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 2: Sehr umfangreich. Sehr umfangreich, hatte ich mir einfacher vorgestellt. Doch inhaltlich eine Menge Fragen.

Speaker 1: Umfangreich also von dem Aufwand oder von den Informationen die man bekommt. Würdest du sagen dass es zu viele Informationen waren?

Speaker 2: Hätte man vielleicht vom Umfang her geringer halten können.

Speaker 1: Bezüglich der Aufgabenstellungen, die da jeden Tag abgefragt wurden, so wie bist du damit zurecht gekommen diese Sachen zu machen?

Speaker 2: Diese Aufgaben alles gut. Also da gab es keine Probleme und das irgendwie auszuführen.

Speaker 1: Nächste Frage: Welche Emotionen haben sie sich bei dir durch die App verändert oder stärker wahrgenommen?

Speaker 2: Emotionen eigentlich nicht. Es hat so ein bisschen das Interesse geweckt und wegen der Emotionen schwer zu sagen. Emotionen sind bei mir jetzt nicht rüberzukommen. Ich bin da eigentlich so eigentlich auch was so theoretische Sachen anbetrifft bin ich schon mal sagen emotionslosen Level unterwegs. Das kann durchaus auch durch die vier Mal bedingt sein weil bei mir sind. Ich habe ja auch anderweitig Halford Fragestellungen. Und das ist dann bei mir auf so ein Arbeitslehre weniger Emotionen geworden.

Speaker 1: Du sagst was sich aber schon dafür interessiert was sie macht. Das war schon immer positiv.

Speaker 2. Ja.

Speaker 1: Hast du die App irgendwie nutzen können in Alltagssituationen oder anders mit Alltagssituation umzugehen? Ich denke dass die Aufgabe hierauf anwenden könnte.

Speaker 2: Nein eigentlich nicht.

Speaker 1: Hat die App irgendeinen Einfluss auf deine emotionale Lage gehabt über die zwei Wochen?

Speaker 2: Nein, wie gesagt, ich bin da so emotional eigentlich kaum unterwegs. Ich mache das dann zum wickel die Aufgaben ab und versuche dann die Fragen zu beantworten. Aber ich bin ich da nicht drauf gekommen; die Emotionen haben sich nicht wirklich geändert damit.

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 1: Denkst du wenn du jetzt eine Aufgabe für Leute oder drei guten Dinge am Tag zu machen, so dass das irgendwie einen Einfluss darauf hatte?

Speaker 2: Man nimmt es vielleicht bewusster wahr, dass es schon so, dass man dann letztendlich mit den drei guten Aufgaben die man zu erfüllen hat, dass man das vielleicht ein bisschen bewusster wahrnimmt. Aber man versucht ja als Mensch halt auch schon so zu sein. Ich sehe mich eigentlich selber als Person die halt jeden Tag versucht allen alles gerecht zu machen und halt auch gute Dinge zukommen zu lassen oder gute Dinge zu tun.

Speaker 1: Also würdest du sagen dass du generell immer sehr bedacht darauf bist, vernünftig mit deinen Mitmenschen zu interagieren aber du trotzdem ein Bewusstsein dafür bekommst was nochmal durch die App verstärkt wird?

Speaker 2: Dadurch, dass du diese App genutzt hast, du diese Aufgabe genau das zum Beispiel, wenn man jetzt einen kleinen Schwenk zu Albanien macht. Nehmen wir das Beispiel den ersten Albaner den ich eingestellt habe. Das war 2003/2004 der Stand vor der Tür und sagte Bitte gib mir Arbeit. Dann habe ich ihn einfach eingestellt. Dann hat er sich bei mir im Unternehmen letztendlich hochgearbeitet. Er hat erst die niedrigste Arbeit gemacht. Dann ist ein Laser reingekommen hat den Laser irgendwann bedienen können und ist Laserbediener geworden, dann hat er bei mir einen Versand gemacht bei mir als Techniker ausgebildet worden und nach und nach hat er mehr oder weniger seine ganze Familie bei mir mit integriert. Aber ich weiß ich kann mich auf diesen ganzen Kram hundertprozentig verlassen. Und da ist zum Beispiel auch, dass ich immer versuche den Leuten etwas Gutes zu tun, weil ich ganz genau weiß. Die geben mir Halt zurück und ich sage mal ich als Einzelperson wäre ja nichts ohne meine Mitarbeiter und all das, was ich hier habe, ich habe mir letztendlich auch selber erarbeitet und alles mithilfe dieser Leute die sie scheitern auch in Deutschland integriert haben und mittlerweile alle geregelte Einkommen haben. Und da spielt dann wieder so eine App dann eine Rolle, dass man sich dann aber immer wieder bewusst wird. Man muss ja an diesen Stellen halt weitermachen.

Speaker 1: Hast du zufälligerweise in den letzten Wochen auch so ein ähnliches Beispiel erlebt, auch wenn es nicht so intensiv war?

Speaker 2: So könnte ich jetzt anders reagieren, weil ich da mehr sehen könnte dass mir im Unterbewusstsein klar ist, aber wie gesagt. Man versucht halt immer gerecht zu sein und das vielleicht schafft die App dann, dass man auch immer wieder so ein bisschen, ich sage mal geerdet wird.

Speaker 1: Also sich einfach darauf zu besinnen und das einfach so zu schätzen. Würdest du sagen dass die App einen Einfluss auf dein Wohlbefinden hat?

Speaker 2: Klar, ich sag mal jeder Einfluss den du hast, von denen du am Tag hunderte beeinflusst dich in irgendeiner Art und Weise die negative Seiten Negativ und die Positiv mal

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

positiv. Ich sage mal Ding, was sich dann auch die positiven Sachen halt reinbringt und ich denke mal schon, dass es auf jeden Fall eine gute Geschichte ist.

Speaker1: Also kann es schon sein kann, dass es da einen gewissen Grad gibt, dass schon immer mehr positiv durch die App ist.

Speaker 2: Kann man so stehen lassen.

Speaker 1: Hat die App einen Einfluss auf die Gefühle von Angst oder Niedergeschlagenheit gehabt?

Speaker 2: Nein.

Speaker 1: Hast du die Tage genutzt um die Aufgabe abgeschlossen?

Speaker 2: Ja nicht jeden Tag drin 5, 6 mal vlt, aber wenn du das gemacht was machst du das ist interessant, da es halt so ist, dass ich meine Zeit sehr begrenzt ist, weil es halt auch schon eine Aufgabe für mich.

Speaker 2: Ich habe es dann auch für dich gemacht. Aber ich sage mal so Alles was kommt ist halt bei mir eine gewisse Art und Weise eine Belastung. Aber alles gut.

Speaker 1: Verständlich, wenn du etwas an der App ändern könntest, was würdest du ändern?

Speaker 2: Vielleicht ein bisschen klarer strukturieren und vielleicht ein bisschen auch gerade so am Anfang warst du ja erschlagen von den vielen Fragen. Und das würde ich vielleicht auch von der Machart ein bisschen mehr, dass man vielleicht so eine Oberfläche bekommt und dann so ein bisschen in eine Materie hinein taucht die man ganz einfach abarbeitet.

Speaker 1: Frage Muss man dazu sagen dass das eigentlich nichts von uns gemacht, weil wir praktisch überprüfen wollen. Wir haben ja einen Test vor. Wir wollen gucken ob sich die Parameter die der Test misst sich durch die App verändern. Aber ist das positiv. Ich fühl mich echt Scheiße vorm Test ist schon ein bisschen besser. Könnte man vielleicht sagen, okay vielleicht liegt diese Änderung an der App und das wollen wir überprüfen. Diese Unterschiede zu sehen ob es einen Effekt gibt und dann als letzte Frage: Würdest du die App und andere Leute weiterempfehlen?

Speaker 2: Klar ist auf jeden Fall, dass würde ich auf jeden Fall machen. Und du würdest du dir auch selbst im Alltag nutzen. Wie gesagt wenn sie ein bisschen anders strukturiert wäre dann.

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 1: Würde es mir wünschen dass es weniger Information wäre das Ganze ein wenig klarer strukturiert und ein bisschen mehr Hilfestellung dabei gibt was das jetzt eigentlich sein soll Sprung aber trotzdem weniger Information. Axler.

Interview 5:

Speaker 1: Zur ersten Frage Wie war dein erster Eindruck von der erste Eindruck von der App?

Speaker 2: Gut, relativ leicht verständlich, selbsterklärend, nicht zu umständliches Layout und 2 Kategorien: aktive module und fertige module. Kann man nicht viel falsch machen.

Speaker 1: Korrekt, du musstest ja jeden Tag eine Aufgabe machen. Wie bist du damit zurechtgekommen diese Aufgaben zu machen?

Speaker 2: An sich kein Problem, abgesehen von den five acts of kindness, da war ein bisschen schwierig, weil das auch drei mal war und man muss erst mal darauf achten. Man muss unterwegs sein, um das machen soll, dann ist es schwierig. Habe ich einfach hin geschrieben was ich die letzten male gemacht habe. Ich bin immer relativ freundlich und wende das eigentlich oft an. Zum Beispiel im Bus oder so.

Speaker 1: Also würdest du schon sagen, dass es ein bisschen viel ist mit den fünf acts of kindness pro Tag, um da genug Handlungen zu erreichen?

Speaker 2: Ja ein bisschen zu viel, vielleicht 2 oder 3.

Speaker 1: Hast du irgendwelche Änderungen in dein Emotionen gemerkt die eventuell durch die App entstanden sind?

Speaker 2: Ich finde das ein bisschen, so den reflexiven Moment ein bisschen rausgebracht hat, wirklich Positive Psychologie. Da ist man flexibler auf seine Aktivitäten eingestellt und man kann sich ein bisschen besser fühlen. Das würde ich schon sagen so, weil man hat so einen Autopilot, also ich zumindest, und indem man sich darauf konzentriert hat und was man hat und was man nicht hat. Diese drei Sachen, die man am Tag Tag gemacht hat und damit den Tag auch nicht verschwendet hat und am Ende des Tages hat man dann nicht nichts gemacht, sondern man beschäftigt sich nochmal mit den Aufgaben, die man für den Tag hatte.

Speaker 1: Also würdest du schon sagen, dass es deine Gefühle schon bisschen in eine positive Richtung gerückt hat. Hat dir die App auch dabei geholfen, die Alltagssituation zu bewältigen, oder Alltagssituationen anders anzugehen?

Speaker 2: Nein.

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 1: Da war ich eigentlich immer gleich auf mich ausgewirkt hat sich die App auf deine Emotionslage ausgewirkt in den letzten zwei Wochen?

Speaker 2: Klar, so wie ich es bevor schon beschrieben habe, ja schon.

Speaker 1: Inwiefern, gibt es irgendwelche Wörter/ Adjektive mit denen du beschreiben kannst, wie du dich gefühlt hast?

Speaker 2: Uplifting, aber ich wüsste keine präzisere Beschreibung.

Speaker 1: Es hat sich die App auf die Interaktion mit deiner Umwelt ausgewirkt? Gemeint ist, dass du hauptsächlich den sozialen Umgang ein wenig anders durch die App wahrnimmst.

Speaker 2: Ja da waren halt so Aufgaben dabei, wie showing gratitude, das hatte schon einen Einfluss.

Speaker 1: Hast du da vielleicht ein Beispiel?

Speaker 2: Ja da war im Zug und saß halt immer da wo die Toiletten sind wo der einser Sitz ist und die ja unsere nichtdeutschen Mitbürger, da ist ein Informationsknopf und die Leute denken, dass es der Türöffner ist, für das moderne Klo. Aber das ist grün, das heißt es ist eigentlich offen und Leute wollen aufs Klo. Und dann ist da ein leichter Widerstand, wenn man es aufmachen will und dann fragen sie mich, wie man das öffnet, sowas auf jeden schon ein bisschen beeinflusst die App. So eine Art Handlungsanweisung, das fand ich schon gut.

Speaker 1: Hat die App einen Einfluss auf dein Wohlbefinden?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Inwiefern also gibt es positive, negative Emotionen, mit denen das beschreiben kannst? Wenn du darüber nachgedacht hat, hat dich das glücklich gemacht was du froh und dankbar oder schon so?

Speaker 2: Die Routine hat einen schon ein bisschen ausgefüllt. Den Tag und auch die Aufgabe hat einen ein bisschen glücklicher gemacht, weil man weniger im Autopilot agiert.

Speaker 1: Aber wenn du sagst Glück, dass ist auf jeden Fall eine Emotion, wenn sich das manifestiert dann ist es auf jeden Fall schon interessant zu wissen, dass das einen positiven Einfluss auf die Gefühlslage hat.

Hat die App einen Einfluss auf deine Gefühle von Angst und Niedergeschlagenheit gehabt?

Speaker 2: Die sind zwar immernoch da, aber vielleicht nicht mehr so präsent.

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 1: Also konntest du deinen negativen Gefühlen mithilfe der schon ein wenig reduzieren?

Speaker 2: Ja das schon.

Speaker 1: Kannst du sagen warum?

Speaker 2: Diese Aufgabe, man hat was zu tun, und so hat man nicht nichts zu tun. Man kann darüber nachdenken was du alles falsch macht oder warum ich mich schlecht fühlen sollte. Solche Aufgaben erhöhen die Reflexivität für mein Wohlbefinden und dann habe ich mich gemerkt, dass die App mich motiviert hat. Motivation für das Gute am Tag, gute Dinge zu schätzen.

Speaker 1: Hast du die vierzehn Tage lang genutzt die Aufgabe abgeschlossen?

Speaker 2: Ja

Speaker 1: War das nicht selbstverständlich, muss man nicht beenden. Das ist ja das Ding, wenn einen das nicht interessiert. Dann muss man das auf jeden Fall nicht machen.

Speaker 1: Wenn du die App ändern könnte was würdest du daran ändern?

Speaker 2: Also wirklich nur Kleinigkeiten. Layout optimal also was gute wäre, wäre wenn es vielleicht ohne Internet funktioniert. Heute hast du lokal gespeichert würde und man nicht direkt ausgeloggt wird. Man muss ich sagen, dass es praktisch wäre sich nicht immer anmelden zu müssen. Vielleicht ändert sich das alles so gut, wie zum Beispiel mit den Pushbenachrichtigungen, dass man ein bisschen so auch nicht vergisst, was man ja jeden Tag machen muss. Was sonst noch entspannend war waren die Farben, maximal dieses five acts of kindness ist ein bisschen viel aber absolut interessante Aufgaben habe ich ja schon gesagt, sowas wie three good things; Positiver Fokus war auch sehr interessant.

Speaker 1: Würdest du die anderen Leute würdest du sie selbst auch weiter im Alltag nutzen?

Speaker 2: Auf jeden Fall.

Speaker 1: Vielen Dank!

Interview 6:

Speaker 1: Dann zur ersten Frage: Wie war dein erster Eindruck von der App, als du sie zum ersten Mal genutzt hat?

Speaker 2: Als ich sie erstmalig geöffnet habe, fand ich das ganz schön. Das Männchen hat mir gefallen. Ich habe jetzt den Namen vergessen, war da ein Name bei, weiß ich gar nicht

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

mehr, ich fand es ganz ganz schön, dass es immer kurze knappe Texte waren. Die waren echt übersichtlich und leicht zu verstehen. Das hat mir ganz gut gefallen.

Speaker 1: Insofern ist es auf jeden Fall sehr übersichtlich und auch ansprechend.

Speaker 2: Ansprechend vom Design her auf jeden Fall und ich fand es auch hier einfach zu bedienen.

Speaker 1: Und du musst es ja jeden Tag eine Aufgabe machen. Wie bist du mit den Aufgabenstellungen zurechtzukommen?

Speaker 2: Im Großen und Ganzen ganz gut. Die Aufgaben waren gut erklärt, waren einfach gestellt. Es war halt immer schwierig, dass du heute musst du genau das machen und dich darauf fokussieren. Das war manchmal nicht so einfach, wenn man den ganzen Tag zuhause war, dann irgendwie da irgendwas zu machen, ich bin nicht immer unterwegs deswegen. Es wäre schön gewesen, wenn ich ein bisschen mehr Flexibilität gewesen wäre. Ich hätte sagen können heute mache ich diese Aufgabe oder heute mache, ich möchte heute lieber diese Aufgabe machen. Das hätte ich besser gefunden. Aber ansonsten waren die Aufgaben gut.

Speaker 1: Welche Emotionen haben sich bei dir durch die App manifestiert oder verändert?

Speaker 2: Auf jeden Fall der Versuch, positive Dinge, die positiv sind, mehr wahrzunehmen. Das hat sich auf jeden Fall verändert.

Speaker 1: Das Ganze bewusster machen.

Speaker 2: Dass sich mehr Bewusstsein für die schönen Dinge im Leben zu entwickeln.

Speaker 1: Was für Emotionen hat das dann bei dir ausgelöst?

Speaker 2: Freude und Glück. Auf jeden Fall. Wenn man dann drüber nachgedacht hat, was habe ich heute gemacht und was ist heute passiert, das besser wahrzunehmen auf jeden Fall.

Speaker 1: Hat die App dir auch dabei helfen können, Alltagssituationen zu bewältigen oder anders anzugehen?

Speaker 2: Kann ich jetzt so spontan nicht mit Ja oder Nein antworten. Ich denke anders anzugehen, dass ich anders handel, dass ich mehr darüber nachdenke.

Speaker 1: So, dass man in einer Situation, du machst diese Sachen, dann bist du dieser Sachen bewusst und reagierst deshalb anders oder gehst anders mit der Umwelt um, weil du dir denkst dass die Aufgaben dich beeinflusst haben?

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 2: Eher nachher, nachdem die Dinge dann irgendwie besonders angry mit jemandem war, dass ich danach gedacht oh da hätte man jetzt anders reagieren kann, als ich dann an die App gedacht habe, aber in der Situation kam dann doch andere Emotionen hoch.

Speaker 1: Aber du hast ja trotzdem irgendwie ein bisschen darauf zurück besinnen können die Situation dann nochmal zu reflektieren?

Speaker 2: Genau, die Situation nochmal zu reflektieren, das ist schön gesagt und dann irgendwie zu denken oh da hätte ich auch so und so, anders, positiver besser reagieren können. Da hat mir die App geholfen.

Speaker 1: Wie hat sich die App insgesamt auf Emotionslage in den letzten zwei Wochen ausgewirkt?

Speaker 2: Positiv. Ich denke ja, dass man positive Dinge mehr wahrnimmt und nicht einfach so an sich vorbeigehen lässt. und nicht immer das Negative so in den Vordergrund rückt, sondern durch die App ist dann auch immer wieder jeden Tag das Positive in den Vordergrund gerückt worden und deswegen auf jeden Fall positiver.

Speaker 1: Hat sich die App auf die Interaktion mit der Umwelt ausgewirkt?

Speaker 2: Ja ich glaube dafür müsste ich die länger gebrauchen, wie gerade schon gesagt, eher so retrospektiv, dass ich wieder in die Situation jetzt anders reagieren könnte. Dass ich dann darüber nachgedacht habe finde ich dann doch irgendwie mal bisschen harsch waren also, daas man sich da dann gedacht, jetzt aber auch ein bisschen hilfreicher sein zu können.

Speaker 1: Also würdest du sagen, dass du die Prämisse der App nicht direkt angewendet hast, aber im Nachhinein dich damit nochmal befasst.

Speaker 2: Ja, direkt nach der Situation, dass man da auch anders reagieren kann. Die App so in den Sinn kam eigentlich schon freundlicher, more kindness an den Tag zu legen. Ja, aber ich glaube zwei Wochen ist nicht unbedingt allzulange. Man muss das immer wieder und wieder und wieder praktizieren. Damit sich das wirklich manifestiert, was man vielleicht vorher schon sagt, oh stopp. Ich bin jetzt hier ganz ruhig und freundlich auch, wenn ich mein Bauchgefühl mir gerade was anderes sagt.

Speaker 1: Der Prozess dauert also ein bisschen, bis man das verinnerlicht. Hat die App einen Einfluss auf das Wohlbefinden gehabt?

Speaker 2: Ja, auf jeden Fall, dass man die positiven Dinge wieder hervorgeholt hat. Ich habe das meistens abends gemacht und dann wirklich den Fokus auf ein bisschen mehr auf die positive Dinge gelegt hast, das alles nicht für selbstverständlich nehmen.

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 1: Hat dir deine Gefühle von Angst und Niedergeschlagenheit gehabt?

Speaker 2: Nein.

Speaker 1: Hast du die Tage genutzt und die Aufgaben abgeschlossen?

Speaker 2: Ja. Am ersten Tag hatte ich echt einen schlechten Tag und das habe ich glaube ich auch reingeschrieben.

Speaker 1: Das ist ja kein Problem. Wenn du etwas an der App ändern könntest, was würdest du daran ändern.

Speaker 2: Wie gesagt, dass ich mir vielleicht von 3 Aufgaben jeden Tag eine aussuchen kann das mir das nicht so vorbestimmt wird, sondern, dass ich entscheiden kann, eine auszusuchen, weil ich Lust darauf habe und dann mache ich mal das, oder heute möchte ich mich darauf fokussieren.

Speaker 1: Also ein bisschen mehr Variation in der Auswahl der Aufgaben.

Speaker 2: Genau.

Speaker 1: Gibt es sonst noch etwas, was du gerne ändern würdest?

Speaker 2: Ich meine, wenn ich das nicht falsch angewendet habe. Du bist da morgens durchgegangen, aber ich hab mir das immer mal durchgelesen, was die Tagesaufgabe ist und damit ich das im Kopf habe und ich glaube, wenn ich dann immer weiter geklickt habe, bin ich nicht mehr zu der Aufgabe wieder zurück gekommen, aber es kann sein dass es ein Anwenderfehler von mir war; es wäre schön gewesen, wenn ich dann so vielleicht mittags nochmal reingehen könnte, um nochmal zu sehen oh was war das heute nochmal, was ich machen muss. Und dann das nochmal aufmachen kann. Ich bin dann immer direkt zu der Beantwortung der Fragen gekommen und nicht wieder zurück zur Aufgabenstellung. Das fände ich glaube ich ganz gut, wenn man das morgens vielleicht mal in Eile liest und dann mittags: Was war das heute noch? War das three good things, oder acts of kindness. Das finde ich glaub ich ganz gut. Ich weiß, aber nicht ob ein Anwender Fehler von mir, ich habe mir nachher das fotografiert morgens. Bei meinem iPad damit ich dann noch wusste, was muss ich eigentlich machen, wenn ich es mal vergesse. Ich habe es nie gebraucht. Ich habe es mir wenn ich das jetzt vergesse, stehe ich dann da.

Speaker 1: Zur letzten Frage: Würdest du die App weiterempfehlen?

Speaker 2: Ja auf jeden Fall, weil ich es einfach zu benutzen ist und es bringt ja wirklich was. Mich hat es mehr auf das positive fokussiert und wenn man die länger nutzen kann als 2 Wochen, auf jeden Fall.

Speaker 1: Aber du würdest trotzdem sagen, dass sie auch in den zwei Wochen Erfolge erzielt hat?

Speaker 2: Auf jeden Fall. Ich habe so viele Dinge kennengelernt, einfach, wie man sich einfach mit so einfachen Dingen auf das Positive im Leben fokussieren kann.

Speaker 1: Oke. Würdest du die App selbst auch weiterhin nutzen wollen?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Dann bedanke ich mich für die Antworten und die Teilnahme!

Interview 7:

Speaker 1: Wie war dein erster Eindruck von der App?

Speaker 2: Teilweise zu theoretisch. Ich hätte mir vielleicht ein bisschen mehr Praxisnähe gewünscht. Auch gerade zum Einstieg vielleicht anhand von Beispielen. Ich glaube, wenn jemand das zum ersten Mal anwendet, weiß er gar nicht was von ihm verlangt wird oder was gewünscht ist und in welche Richtung es gehen soll von daher. Es waren zwar immer ein paar Links dabei, wo man sich Informationen oder zusätzliche Informationen dann holen konnte, aber wenn man das halt genutzt hätte, um praktische Beispiele mit einzublenden so zumindest in der ersten Folge waren ja dann viele Wiederholungen. Für das Verständnis nochmal als Erklärung. Damit die Leute halt wissen, was von ihnen verlangt wurde oder... Ich glaube den Zweck hat man relative früh, klar erkennen können.

Speaker 1: Wie bist du mit den Aufgabenstellungen zurecht gekommen?

Speaker 2: Mit den Aufgabenstellung bin ich gut zurechtgekommen, fand ich aber nach spätestens beim dritten Mal ein bisschen langweilig, weil es sich halt wiederholte und eigentlich auch offensichtlich war auf was es die App abzielt. Man hätte es vielleicht unter einer anderen Gestaltungsart der Aufgaben, irgendwie ein bisschen ein bisschen besser. Nicht verstecken. Aber vielleicht ein bisschen interessante.

Speaker 1: Also könnte da auch ein bisschen mehr Variation implementiert werden?

Speaker 2: Mehr Variation Ja und vielleicht auch manchmal so ein bisschen halt vielleicht doch noch etwas konkreter. Es war ja irgendwie so ein bisschen freigestellt. Ein bisschen, aber letztendlich hätte man es halt auch ein bisschen, die Aufgabenstellung halt konkreter, also indem man wirklich sagt: Du musst heute oder Du solltest heute mal das oder das versuchen, oder so. Was so hätte man sich überlegen müssen: Was sind übliche Alltagssituationen? Also heute morgen die Nachbarin, zum Beispiel, wenn die Mülltonne wieder an ihren Stammplatz schiebt oder sowas nur dass man einfach da so ein bisschen diese

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

sehr praktische Teil hat und dass man das halt so alltägliche Aufgaben die man halt benennt und auch schwierig oder teilweise dann schwierig gerade bei Wiederholung neue Sachen zu finden. Wenn man den Alltag hat es halt nicht so viel. Wenn man seine Routine hat, sind es halt immer die gleichen Abläufe zu machen dann halt auch die Wiederholung auch wenig Sinn, weil man eigentlich immer nur wieder das Gleiche schreiben kann.

Speaker 1: Welche Emotionen haben sich bei dir durch die App manifestiert oder verändert?

Speaker 2: Ja gut die App war ja schon drauf orientiert dich in einer positiven...über die positiven Ereignisse aufmerksam zu machen und dich auch so ein bisschen halt in diese Richtung zu drängen, dass du halt möglichst positiv in allen Situationen reagierst und die negativen Dinge in den Hintergrund rücken. Man hat da schon erkennen können, in welche Richtung es gehen soll.

Speaker 1: Hat sich denn auch dadurch, dass du dich auf die positiven Sachen konzentriert hast, sich die Emotionen dadurch verändert oder nicht?

Speaker 2: Also Emotionen verändert haben sich nicht so sehr. Emotionen erlebt... Gut im Alltag ist es so im Umgang mit Menschen die haben immer einen guten oder schlechten Tag, muss man halt gucken, oder zwischen den Zeilen lesen, um das rauszufinden. Man hat vielleicht dadurch, dass es dann diese Aufgabenstellung gab, hat man vielleicht das schon im Hinterkopf so ein bisschen abgespeichert und man hat vielleicht versucht, einige Dinge anders zu machen.

Speaker 1: Hat die App einen Einfluss auf den Umgang mit Alltagssituation gehabt, oder sie anders zu betrachten?

Speaker 2: Viele Dinge sind eigentlich von der Umgangsform halt normal.

Speaker 1: Hat sich die App auf deine Emotionslage in den letzten zwei Wochen ausgewirkt?

Speaker 2: Ja höchstens abends durch die Reflektionen hat man versucht sich halt auf die positiven Dinge nochmal so zu reflektieren, weil es ja auch genau darauf abzielt. Das Ziel war die positiven Dinge hervorzuheben und nicht so die negativen, was nicht so gut gelaufen ist am Tag. Von daher gab es da schon eine kleine Beeinflussung.

Speaker 1: Wie würdest du diese Gefühle beschreiben, die entstanden, als du die positiven Dinge reflektiert hast?

Speaker 2: Ich weiß nicht, ob das mit der Gefühlslage zu tun hat, aber bei mir ist es generell so, dass ich, wenn man einen Arbeitstag hinter sich hat. Ja eine positive Stimmung hat, dass es anfängt, den Tag noch vor sich hat und den Tag weit hinter sich hat und vielleicht auch

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Dinge bewegt haben oder positive Sachen generell oder es bei mir so ist, dass ich generell positiv oder noch positiver eingestellt bin.

Speaker 1: Hat sich auf die Interaktion mit deiner Umwelt ausgewirkt?

Speaker 2: Nicht wesentlich, weil viele Dinge halt für mich normal waren oder auch zu normalen Umgangsformen gehören und zu denen ich eigentlich nicht dazu motiviert werden musste bestimmte auf bestimmte Dinge zu achten und bestimmte Dinge zu tun.

Speaker 1: Würdest du sagen, dass sich da nicht wenig etwas verändert hat weil du eigentlich immer darauf bedacht bist, freundlich und zuvorkommend zu reagieren?

Speaker 2: Ja genau

Speaker 1: Hat die App einen Einfluss auf dein Wohlbefinden gehabt?

Speaker 2: Ja klar durch die Reflexion abends natürlich schon, tagsüber jetzt nicht, aber halt durch die Reflektion und das Schreiben. Auf jeden Fall hat es einen positiven Einfluss.

Speaker 1: Hat die App einen Einfluss auf Gefühle von Angst oder Niedergeschlagenheit gehabt?

Speaker 2: Nein.

Speaker 1: Oke. Hast du die 14 Tage lang genutzt um die Aufgabe abgeschlossen?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Wenn du etwas an der App ändern könntest, was würdest du daran ändern?

Speaker 2: Ich würde sie auf jeden Fall flexibler machen oder irgendwie. Wenn es das Ziel sein soll, dass man regelmäßig nutzen soll, dann muss man sie halt interessanter machen und nicht so viel Wiederholung. Weil ich glaube, dass es dann eher abschreckend. Macht es halt langweilig, wenn du halt immer wieder die gleichen Aufgaben die gleichen Aufgabenstellungen. Das wird dann halt irgendwann langweilig. Wenn es noch einen Erziehungseffekt haben soll oder Veränderung stattfinden sollen wir auch noch das Ziel ist, dann braucht man halt auch positive praktische Beispiele entsprechend dann oder halt im Vergleich vielleicht negativ. Wie sollte man nicht handeln, oder, wie sollte man nicht Dinge tun. Im Vergleich dann, wie sollte man es vielleicht dann auch besser machen.

Speaker 1: Würdest du die App denn anderen Leuten weiterempfehlen?

Speaker 2: Wenn sie weiter ausgereift ist ja.

Speaker 1: Und würdest du sie selbst auch weiter nutzen wollen?

Speaker 2: Wenn sie deutlich einfacher gestaltet ist ja, so fand ich dieses Schreiben schon ziemlich aufwendig. Ich weiß jetzt nicht konkret, wie aber könnte mir vorstellen dass man multiple choice, Spracheingabe, wenn das automatisierter ist. So viel Zeit hat normalerweise niemand.

Speaker 1: Das stimmt ja aufzuschreiben es da nicht mehr funktioniert

Speaker 2: oder dann halt auf andere Links zu gehen und sich dann auch nochmal durch zu klicken. Es wird einfach zu viel Aufwand.

Speaker 1: Vielen herzlichen Dank für die Teilnahme und deine persönlichen Eindrücke!

Interview 8:

Speaker 1: Zur ersten Frage: Wie war dein erster Eindruck von der App, als du sie zum ersten Mal benutzt hast?

Speaker 2: Ich fand das schon sehr interessant. In welcher Art und Weise das gemacht wurde was man morgens in Auftrag bekommen hat und dann hat man sich das wirklich so als Prämisse gesetzt, schon daran zu denken und die einzuhalten und zu erfüllen und dann abends mit den Ergebnissen zurückzukommen. Ich fand erstmal das Konzept von Anfang an ziemlich cool, auch dass man so ein Ziel, was man sich vorgenommen hat angeben konnte war auch sehr interessant weil man dadurch ein Bewusstsein entwickelt hat für das, was man wirklich möchte und man jeden Tag daran erinnert wurde, wenn man die App gestartet hat.

Speaker 1: Wie bist du mit den Aufgabenstellungen zurechtgekommen?

Speaker 2: Ich fand die sehr gut. Manchmal ein paar Punkte zu viel. Manchmal muss man fünf Sachen angeben, dann kann ich manchmal das Problem, dass sich nicht alle fünf hatte, weil ich bei drei oder vier, und beim fünften dann halt keine Ahnung hingeschrieben. Aber ansonsten fand ich das sehr gut. Also ich finde, vielleicht müsste man irgendwie variieren, wie viele Sachen man angibt über den einen Tag hat man ein paar mehr die anderen weniger. Aber da gab es dann einmal eine Aufgabe drei gute Dinge. Das fand ich sehr ausgewogen. Aber wenn es um fünf Dinge, die ich schön finde oder die mir am Tag aufgefallen sind, da hatte ich mal mehr und mal weniger. Was ich aber vom Anspruch her war, dass alles sehr gediegen und auf einem guten Standard.

Speaker 1: Welche Emotionen haben sie sich bei dir durch die App manifestierten oder verändert?

Speaker 2: Ich weiß nicht, ob die App das unbedingt verändert hat. Aber man hat halt morgens die Frage nach seiner Stimmung bekommen und abends und da hat man schon im Verlaufe des Tages gemerkt, wenn ich morgens sehr energiegeladener war und sehr viel Power hatte, hat sich das dann zum Abend hin dann schon eher im Calmbereich gewendet. Oder man war morgens ein bisschen irritiert und angespannt und abends zum Beispiel ein bisschen gelassener. Der Wandel der Emotion wurde auf jeden Fall vor Augen geführt ganz gut, aber ob die App selbst was daran verändert hat, kann ich nicht beantworten.

Speaker 1: Hatte die App dabei helfen können Alltagssituationen anders zu betrachten oder anders damit umzugehen?

Speaker 2: Manche Aufgaben so habe ich mir selbst noch nicht bewusst gestellt. Dementsprechend ja, in manchen Aufgaben auf jeden Fall. Andere wiederum hat man halt schon so das eine oder andere Mal begegnet, aber weniger bewusst. Man hat sich dann schon gesagt, dass es wichtig ist auf die guten Dinge zu achten, als eigene eigener Grundsatz fürs Leben. Aber dass man wirklich darauf achtet, dass man mal gezielt darauf gucken soll, dann auch schaut, wie die Stimmung sich begleitend dazu verändert. Das habe ich in der Kombination noch nie gehabt und das war sehr interessant.

Speaker 1: Wie hat sich die App auf deine Emotionslage ausgewirkt?

Speaker 1: Es ist ein bisschen auf diese andere Frage zu beziehen mit den Emotionen. Es geht ja ein bisschen einfach, darum, was für Emotionen mit der App irgendwie einhergegangen sind, oder gibt es irgendwelche Emotionen, die sich auch dadurch verändert haben durch die App, irgendwelche Sachen, die du dir mehr bewusst gemacht hat und dadurch welche Emotionen dadurch hat.

Speaker 2: Ja. Abends ist es mir manchmal aufgefallen, als ich die Aufgaben abgeschlossen habe die mich danach ab und zu mal ein bisschen besinnt habe und auch mal darüber nachdachte, wie das überhaupt aufgebaut ist und wie das Konzept hinter der App ist. Und da habe ich mir auch mich versucht in die Entwickler ein bisschen hineinzusetzen. In welcher Struktur möchte man das aufbauen und welchen Anlass hat man dazu genau. Auf diese Fragen einzugehen und auch in Kombination mit dem Stimmungswechsel direkt zu verbinden. Es waren vor allem ja auch viele kleine Aufgaben und eine große und ich finde die kleinen einzelnen waren einfacher zu.

Auch das ist eine schwierige Frage. Aber die Kleinen waren auf jeden Fall etwas einfacher, weil die einen kürzeren Zeitraum geschehen sind und die große Aufgabe sprich, ob man jetzt ein Ziel vom Anfang bis Ende erreicht hat, die ist dann manchmal immer wieder durch den Alltag bisschen in den Hintergrund gerückt. Vielleicht hätte man daran sich ab und zu mehr erinnern sollen, also dass die App noch einmal Hinweise gibt, dass es ein Ziel ist ein paar Statusabfragen oder einfach mal so, dass es nicht erledigt ist sondern einfach mal ein reminder. Das ist dein Ziel.

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 1: Würdest du denn sagen, dass das irgendwie sich positiv oder negativ oder neutral auf deine Emotionen ausgewirkt hat?

Speaker 2: An manchen Tagen auf jeden Fall. Also wenn ich ein bisschen desillusioniert aufgestanden bin, dann hat sie mich doch ganz gut durch den Tag geführt. Aber wenn ich schon ganz gut unterwegs war, dann weiß ich nicht wie viel die App damit zu tun hatte. Aber an manchen Tagen hat sie mich doch schon ein bisschen aufgemuntert. Rückblickend betrachtet an manchen Tagen hatte ich auch so Momente, da habe ich mich gar nicht damit beschäftigt und dann habe ich am nächsten Tage erst zurückblickend zum letzten Tag die Sachen ausgefüllt, weil ich einfach gar keinen Kopf und auch keine Zeit hatte.

Speaker 1: Hat sich die App auf deine Interaktion mit der Umwelt ausgewirkt? Mit der Umwelt ist hauptsächlich die soziale Interaktion gemeint.

Speaker 2: Ich glaube schon. Aber ich denke, dass ist auch ein bisschen unterbewusst passiert. Da gab es auch eine Aufgabe, dass man gezielt nett zu Leuten sein soll, um einfach nette Resonanzen zu bekommen. Und da glaube ich, dass man das morgens einfach gelesen hat, hat sich das in das unbewusste geschlichen und dadurch wurde man wahrscheinlich auch ein bisschen durch den Tag gelenkt. Das hat auf jeden Fall schon in manchen Situationen Einfluss gehabt.

Speaker 1: Hat die App einen Einfluss auf dein Wohlbefinden gehabt?

Speaker 2: In manchen Situationen ja. An manchen Tagen, wie gesagt hatte ich einfach so viel zu tun, dass ich mich da kaum mit beschäftigen konnte. Aber wo ich Zeit hatte, da hat es auf jeden Fall ausgewirkt.

Speaker 1: Und das war schon positiv?

Speaker 2: Ja, genau.

Speaker 1: Hat die App einen Einfluss auf deine Gefühle von Angst und Niedergeschlagenheit gehabt?

Speaker 2: Ja man hat so ein Standard, jeden Tag irgendwo einen roten Faden, der sich durch die ganzen zwei Wochen gezogen hat. Und da wusste man selbst wenn man einen schlechten Tag hatte und das Stimmungsbarometer angegeben hat, muss man das am nächsten Tag die Frage vielleicht nochmal kommt und dann kann man das anders beantworten und gucken wie es einem geht. Man wusste, dass es jetzt erstmal so ein Programm von zwei Wochen war und das hat einem so eine Alltäglichkeit, so eine Routine gegeben, wodurch man auch so einen Rückhalt hat.

Speaker 1: Gut zu wissen. Hast du die 14 Tage gelöst und die Aufgaben abgeschlossen?

Speaker 2: Eine habe ich nicht abgeschlossen, gar nicht, weil ich schon so lange im Hintergrund war, dass ich mir wusste was da wirklich vor sich ging. Aber in der Regel, habe ich immer versucht, mir abends die Zeit zu nehmen das alles auszufüllen. Ich habe das schon versucht konsequent zu machen, weil es mir auch selber viele gute Dinge mit auf den Weg geben konnte.

Speaker 1: Wenn du etwas an der App ändern könntest, was würdest du ändern?

Speaker 2: Vielleicht sollten ein paar mehr Unterschiede, mehr unterschiedliche Aufgaben sein. Drei Dinge waren sehr oft. Ich habe fast jeden zweiten Tag. Ist vielleicht für manche Personen, die daran beteiligt sind gut, also ist sich nicht jeder dieser drei guten Dinge immer wieder bewusst. Aber da ich mir dessen schon so ziemlich viel bewusst wurde die Tagesform, bevor ich die App benutzt habe, hätte ich da vielleicht ein bisschen mehr Variation gehabt. Das hat mich dann zum Ende hin manchmal ein wenig gelangweilt. Aber ansonsten fand ich das sehr gut. Immer mal wieder etwas Neues gekommen ist und man am Ende dann nochmal rückblickenden Review schreiben sollte für sich selbst.

Speaker 1: Was würdest du die App weiterempfehlen?

Speaker 2: Ja, auf jeden Fall.

Speaker 1: Und würdest du auch weiterhin selbst im Alltag nutzen, wenn die Möglichkeit dazu hättest?

Speaker 2: Ich denke ja auch wenn ein bisschen mehr Unterschiede rein kämen. Wenn die App weiterentwickelt würde. Jetzt ist hier glaube ich auch perfekt für diese zwei Wochen Zeitraum abgestimmt. Aber wenn das für einen längeren Zeitraum sein soll zum Beispiel für Menschen die irgendwelche Schwierigkeiten haben mit Depressionen zu kämpfen haben. Das kann ein super Begleiter für den Alltag sein.

Speaker 1: Perfekt. Vielen Dank für deine Teilnahme!

Interview 9:

Speaker 1: Zur ersten Frage: Wie war dein erster Eindruck von der App?

Speaker 2: Der erste Eindruck.. Das war eine Einführung dabei das fand ich gut. Ich wusste auch was zu tun war bei den einzelnen Aufgaben. Allerdings war mir nicht ganz klar, warum ich diese Aufgabe machen soll. Ich habe gesehen dass es das well-being erhöhen soll, aber wie das konkret hätte geschehen sollen, war mir nicht ganz klar.

Speaker 1: Wie bist du mit den Aufgabenstellungen zurecht gekommen?

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 2: Die waren alles sehr einfach machbar und auch gut erklärt und eindeutig erklärt .

Speaker 1: Welche Emotionen haben sich bei mir durch die App verändert oder manifestiert?

Speaker 2: Ich will gar nicht sagen, dass ich da neue Emotionen durch manifestiert haben, sondern eher eine Bestätigung von Praktiken, die ich vorher schon gemacht habe, sprich freundlich zu sein oder nett zu sein zu Leuten. Ich würde eher sagen, dass das bestehende Ansichten bestätigt hat, als wirklich neue Einsichten zu geben.

Speaker 1: Würdest du sagen, dass es dennoch einen Einfluss auf deine Wahrnehmung der Situation hatte?

Speaker 2: Ich fürchte nicht.

Speaker 1: Hat dir die App wird dabei helfen können, Alltagssituationen anders zu betrachten, oder zu bewältigen?

Speaker 2: Ne nicht wirklich, so Alltagssituationen.. Ich versuche halt immer im Alltag sowieso schon freundlich zu sein. Und zu den five random acts of kindness fand ich noch gut, dass es systematisch gemacht wird.

Speaker 1: Das fandest du gut?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Also du würdest sagen, dass du diese Prinzipien selbst im Alltag auch anwendest, unabhängig von der App?

Speaker 2: Ja schon, vielleicht nicht in so einer organisierten Form, wie in der App. Ich hatte das Gefühl, dass manche Aufgaben ein bisschen überstrukturiert waren.

Speaker 1: Hat sich die App auf deine Emotionslage ausgewirkt?

Speaker 2: Ne, nicht wirklich.

Speaker 1: Hat sich die App auf die Interaktion mit deiner Umwelt ausgewirkt?

Speaker 2: Bestätigt sind bestehende Praktiken, aber wirklich neue Auswirkungen konnte ich nicht feststellen.

Speaker 1: Hast du eine Situation, während du die App genutzt hast, dich darauf besinnt hast, diese acts durchzuführen?

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 2: Wie genau ist das zu verstehen?

Speaker 1: Wenn du sagst, dass du generell freundlich anderen gegenüber bist, hat sich deine Freundlichkeit trotzdem durch die App verändert, oder hast du da keine Veränderung festgestellt?

Speaker 2: Ich würde sagen, dass sich das nicht verändert hat. Will das auch gar nicht so unbedingt so als geplanten Akt sehen. Ich muss jetzt freundlich sein, oder ich muss gute Taten vollbringen.

Speaker 1: Also würdest du sagen, dass es für dich einfach automatisch ist, dass du das von dir aus machst, ohne dafür die App zu brauchen, die dir das praktisch sagt das zu machen.

Speaker 2: Ich bin schon jetzt auch kein Heiliger oder so, aber ich finde, dass Freundlichkeit nicht unbedingt einer Anleitung bedarf.

Speaker 1: Hat die App ein Einfluss auf dein Wohlbefinden gehabt?

Speaker 2: Ja so ein bisschen, also es war schön sich aufzuschreiben, wenn man an einem Tag was gutes gemacht hat, oder irgendetwas schön war. Aber ich fand es sehr aufwendig das aufzuschreiben. Ich finde eine stille Introspektion abends hätte mir mehr gebracht und das in einer App aufzuschreiben.

Speaker 1: Aber du würdest trotzdem sagen, dass diese Reflektionen des Tages und die Situation, die du da erlebt hast, schon auf jeden Fall schön, weil man das nochmal so Revue passieren zu lassen.

Speaker 2: Auf jeden Fall, wenn man sich selbst nochmal über den Tag klar wird. Was ist gut gelaufen?, Habe ich mit Leuten kommuniziert? Es kann auf keinen Fall schaden.

Speaker 1: Haben sich denn bestimmte Emotionen herausgestellt, als du diese Reflektionen abends gemacht hast?

Speaker 2: Vielleicht eine gewisse Dankbarkeit, wenn man es so schwarz weiß sieht diese Interaktionen gehabt zu haben. Da könnte ich jetzt mehr nicht zu sagen.

Speaker 1: Hat die App einen Einfluss auf deine Gefühle von Angst und Niedergeschlagenheit gehabt?

Speaker 2: Nein.

Speaker 1: Hast du die 14 Tage genutzt und die Aufgabe abgeschlossen?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Was würdest du an der App ändern wollen, wenn du die Möglichkeit dazu hättest.

Speaker 2: Die Benutzeroberfläche. Das hat alles sehr sehr fein gewirkt und überstrukturiert ; teilweise war das Verhältnis von Bild und Text nicht wirklich ausgeglichen. Ich fand die Bilder teilweise unsinnig bis ablenkend von den Aufgaben. Eine klare Menüführung würde mir besser gefallen.

Speaker 1: Was sagst du inhaltlich dazu. Was würdest du verändern wollen?

Speaker 2: Bei bestimmten Aufgaben waren sehr viele Optionen gefragt, zum Beispiel, wo man fünf Antworten geben musste. Ich weiß es nicht mehr genau, das fand ich teilweise ein bisschen viel. Irgendwann war ich dann an dem Punkt, wo ich mich gefragt, ok ich könnte mir jetzt noch etwas aus den Fingern saugen, aber eigentlich will ich das gar nicht.

Speaker 1: Würdest du sagen, dass da auch zwischendurch zu viele Sachen drin waren die man hätte aufschreiben müssen?

Speaker 2: Es war anstrengend so viele aufzuschreiben.

Speaker 1: Würdest du die App an sich anderen Leuten weiterempfehlen?

Speaker 2: Nein, nicht wirklich, aber das hängt natürlich auch von den Leuten ab, was die erreichen wollen. Grundsätzlich bin ich der Meinung, dass Introspektion und Freundlichkeit keinen Bedarf, sondern sogar vielleicht schädlich sein kann, dafür eine App zu benutzen, wenn es von den Gedanken ablenkt.

Speaker 1: Also würdest du dich selbst im Alltag auch nicht nutzen wollen?

Speaker 2: Nein.

Speaker 1: Das wars auch schon. Vielen Dank.

Interview 10:

Speaker 1: Dann zur ersten Frage: Wie war dein erster Eindruck von der App, als du sie zum ersten Mal benutzt hast?

Speaker 2: Sie war sehr freundlich aufgebaut auf jeden Fall. Mir haben die Fragenkonstellationen sehr gefallen und fand es immer sehr ansprechend, klar aufgebaut. Ich hatte am Anfang ein bisschen Schwierigkeiten, als du mir den Test, also diese Anleitung mit

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

TIIM geschickt hast. Aber als ich dann die App hatten und alles runtergeladen hatte, war das kein Problem. Die Bedienung war einfach; Aufbau sehr strukturiert.

Speaker 1: Wie bist du mit den Aufgabenstellungen zurechtgekommen, die dort abgefragt wurden?

Speaker 2: Also die waren leicht verständlich auf jeden Fall. Die haben sich halt wiederholt. Das war im Endeffekt ein bisschen schwierig, weil man dann oft halt das gleiche gemacht hat also zumindest bei mir so, hab zwar probiert immer was Neues zu machen, aber irgendwie ist es dann doch noch etwas hinausgelaufen. Deswegen.

Speaker 1: Aber du würdest an sich schon sagen, dass die Aufgaben relativ einfach waren vom Verständnis her?

Speaker 2: Auf jeden Fall.

Speaker 1: Nur, dass das manchmal einfach ein bisschen zu viel Wiederholung war und dann ein bisschen mehr Aufgaben gewünscht gewesen wären.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Haben sich irgendwelche bestimmten Emotionen bei dir durch die App verändert oder manifestiert?

Speaker 2: Manche Aufgaben bestanden ja daraus alte Erfahrung, sage ich mal, widerzuspiegeln irgendwelche tollen Erinnerungen, als man dann so drüber nachgedacht hat, wieder zurück überlegt, hat man halt schon gemerkt, was man alles Schönes schon erlebt hat und, dass man das halt nicht so vergessen sollte, dass sich immer wieder ins Gedächtnis rufen sollte. Alleine nur darüber nachzudenken, was mal ein schönes Erlebnis war hat auf jeden Fall schon mal geholfen.

Speaker 1: Könnest du irgendwelche bestimmten Emotionen mit der App verbinden, die bei dir aufgekommen sind, wenn du darüber nachgedacht hast?

Speaker 2: Ich weiß nicht, wie ich das sagen soll: Old Oldschool Feeling, ein Nostalgiegefühl.

Speaker 1: Hat das irgendwelche positiven Effekte auf deine Gefühlslage gehabt?

Speaker 2: Ja auf jeden Fall, also eigentlich nur, wenn man sich an alte Zeiten erinnert, an positive alte Zeiten. Dann kommt ja immer so ein glückliches Gefühl.

Speaker 1: Also war das schon ein Gefühl von Freude das erleben zu haben und darüber zu reflektieren?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Okay, hat dir App dabei weiterhelfen können, Alltagssituationen zu bewältigen oder anders anzugehen?

Speaker 2: Alltagssituationen spezifisch nicht, sondern eher Offenheit, das kann man ja auch auf den Alltag beziehen, aber, sodass man offener auf Leute zugeht. Zu der Zeit im Ausland war das alles noch mal ein bisschen einfacher.

Speaker 2: Prinzipiell Offenheit Freundlichkeit sowas.

Speaker 1: Das auch anzuwenden im Alltag hat die App schon ein bisschen bei geholfen

Speaker 2: Das war ein Tritt in den Arsch würde ich mal sagen.

Speaker 1: Hat sich die App auf eine Emotionslage ausgewirkt? Hast du noch eine andere Verbindung außer diese Reflexion über alte Erlebnisse, alte Situationen, die dich irgendwie glücklich gemacht haben, die noch irgendwelche Emotionen bei dir ausgelöst haben?

Speaker 2: Nur die Reaktion auf die Aufgaben, die ich erledigt hab. Das war positiv. Aber ansonsten, im Nachhinein. Da habe ich jetzt keinen großen Unterschied gemerkt. Dadurch dass ich jetzt meine Situation noch mal ein bisschen verändert hat vom Reisen.

Speaker 1: Ja klar es ist eine Umstellung. Verständlich. Würdest du denn noch irgendwie ein anderes eine andere Emotion feststellen, außer Freude, die du damit verbunden hast, wenn du diese Situation noch einmal durchlebt hast und ich damit nochmal so intensiv beschäftigt hast?

Speaker 2: Mit den Aufgaben oder mit der App an sich?

Speaker 1: Vollkommen egal, alles was zur App gehört, egal ob es jetzt die Aufgaben sind oder ob es um die Situation geht. Die App hat ja auch etwas mit der Situation zu tun, da man sie ja nicht dazu bewogen hat, darüber nachzudenken.

Speaker 2: Stolz auf jeden Fall, dass man das so durchgezogen hat, dann Freude in dem Moment auch sich an das zurück zu erinnern, was man gemacht hat. Das ist ja verknüpft mit dem stolzer.

Speaker 1: Hat sich die App auf deine Interaktion mit der Umwelt ausgewirkt?

Speaker 2: Auf die soziale Umwelt auf jeden Fall. Man hat ein gutes feedback mitbekommen, dass man einfach offen ist, freundlich; bin ja auch noch relativ jung sag ich mal und hab ich

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

auch oft gehört, dass selten so ein netter junger Mann sowas gemacht hätte; das ist heutzutage ja auch nicht mehr selbstverständlich.

Speaker 1: Ja das stimmt. Also hat sich das schon positiv auf den Umgang mit der sozialen Umwelt ausgewirkt?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Hat die App einen Einfluss auf dein Wohlbefinden gehabt?

Speaker 2: Als ich die Aufgaben erledigt habe und das Feedback immer bekommen habe dann auf jeden Fall. Wie gesagt das hat mich selbst stolz gemacht, glücklich, aber als man das dann alles wieder aufschreiben musste, das war dann schon, nicht lästig, aber man muss das halt machen.

Speaker 1: Also lieber ein anderer Weg gewünscht die Information dann einzutragen, anstatt sie dann aufschreiben zu müssen.

Speaker 2: Es wäre ganz entspannt gewesen, eine Audio machen zu können, das wäre ganz entspannt gewesen.

Speaker 1: Hat die App einen Einfluss auf deine Gefühle von Angst und Niedergeschlagenheit gehabt?

Speaker 2: Vielleicht ein bisschen die Angst vor der Angst genommen. In dem Sinne, dass ich eigentlich nie schlechtes Feedback bekommen habe, wenn ich irgendwas Gutes getan habe, dass mir nie irgendwas Schlechtes widerfahren ist. Das hat mir so ein bisschen die Angst vor Zurückweisung genommen.

Speaker 1: Also, auch so in sozialen Aktion, dass du dich einfach noch ein bisschen zuversichtlicher in dir Selbstgefühl hast auch offen zu anderen Leuten zu sagen, weil die App dir zeigt, dass gutes Feedback auch einfach gut für einen selbst ist.

Speaker 2: Ja genau.

Speaker 1: Okay und würdest du sagen, dass es dadurch schon einen leichten Einfluss auf deine Gefühle von Angst hatte.

Speaker 2: Ja

Speaker 1: Hast du die Tage genutzt und die Aufgaben dann auch noch geschlossen?

APP-BASED MICRO-INTERVENTION IN THE FIELD OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Speaker 2: Ja das habe ich habe es getan. Mit ein bisschen Abstand, aber ich habe es auf jeden Fall gemacht.

Speaker 1: Okay. Wenn du was an der App ändern könntest, was würdest du ändern?

Speaker 2: Das habe ich gerade schon angesprochen, ich würde vielleicht so eine Aufnahmefunktion noch einbringen, wenn man das kann. Damit das einfach entspannter ist und man auch richtig Lust hat vom Tag zu erzählen ist einfach entspannter als das dann abzutippen, was man gemacht hat.

Speaker 1: Gibt es noch etwas anderes, dass du verändern wollen würdest bezüglich des Layouts oder von der Nutzerfreundlichkeit her?

Speaker 2: Von der Nutzerfreundlichkeit auf gar keinen Fall, also hätte es mir nicht besser vorstellen können. Es war halt selbst für nicht englischsprachige verständlich. Von der Sprache her vom Aufbau und deswegen von den Farben sehr ansprechend.

Speaker 1: Also würdest du nur sagen dass das ein bisschen lästig ist das immer auch aufzuschreiben?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Okay kann ich auf jeden Fall nachvollziehen. Würdest du die App empfehlen an andere Leute?

Speaker 2: Auf jeden Fall mit anderen Aufgaben. Nicht nur die, ich schätze mal so acht verschiedene Aufgaben, wenn das noch weiter variiert, sodass man das auch über einen längeren Zeitraum machen kann, auf jeden Fall.

Speaker 1: Also würdest du dir am liebsten einfach mehr Variationen und Aufgaben wünschen, das halt keine Wiederholungen stattfinden, sondern, dass man dann jeden Tag eine neue Aufgabe hat, die man dann machen kann

Speaker 2: Ja genau.

Speaker 1: Und würdest du die App selbst auch im Alltag nutzen wollen?

Speaker 2: Auf jeden Fall. Ich glaube, dass es vielleicht nicht unbedingt, weil man sowieso schon glücklich ist, aber, sondern, wenn man mal so eine down Phase hat, wenn es einem nicht so gut geht dann kann ich mir schon vorstellen, dass es einem hilft mal so etwas zu sehen. Ich kann schon sagen, dass einem Tritt in den Arsch zu geben, um mal rauszukommen, offener zu sein und ja ich würde schon wieder darauf zurückgreifen, wenn ich in so einer Situation wäre.

Speaker 1: Also würdest du schon sagen, dass dich die App in dem Sinne motiviert hat, auch in sozialen Interaktionen offener zu sein und da ein bisschen mehr Initiative zu zeigen?

Speaker 2: Ja genau.

Speaker 1: Oke gut, das war es auch schon, vielen Dank!