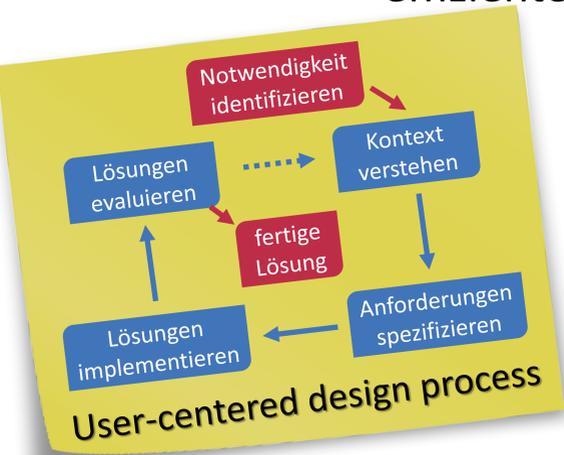


Intentionales Vergessen von Arbeitsverhalten im Alltag

Wir integrieren die Untersuchung von digitalen Systemen und psychologischen Prozessen, um Berufstätigen zu helfen, **unerwünschte Gewohnheiten langfristig gegen alternative Verhaltensweisen auszutauschen**. Dadurch möchten wir es Berufstätigen ermöglichen, effizienter zu arbeiten, ohne dabei ihre Beanspruchung zu steigern.



Im Prozess
Experiment 3:
 Persuasive System

Experimentelle Untersuchung kausaler Prozesse im organisationalen Kontext - Allgemeiner Ansatz:

- Fokus auf aufgabenbezogene Gewohnheiten
- Between-Person Interventionen in Entrance Survey
- Tägliche Erinnerungen über 10 Arbeitstage

Experiment 1

- Intervention: Implementation Intentions
- N = 202 Personen, 1.864 Tage

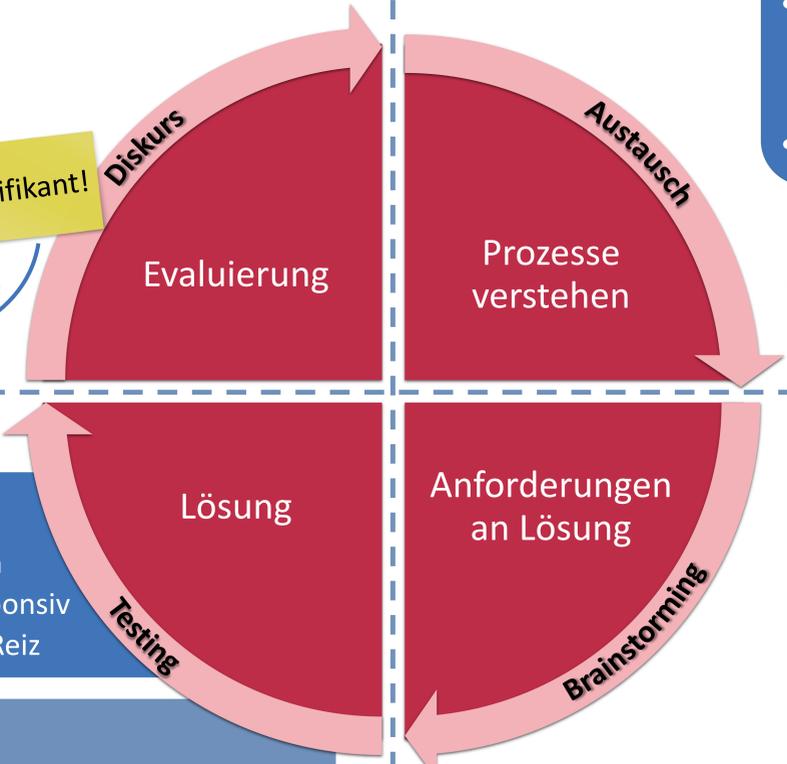
Experiment 2

- Intervention: Vigilantes Monitoring und Selbstkontroll-Strategien (2x2 Design)
- N = 331 Personen, 2.872Tage

Fazit:
 Gewohnheitsverhalten lässt sich durch Interventionen ändern

Generalisierungsstudie
 Unterbrechungsfähigkeit getestet
 141 / 180 Teilnehmer

- 😊 Hohe Beliebtheit
- 😞 Aufwendiges Setup
- 😊 Geringste Fehlerrate
- 😞 Negativer Einfluss **Signifikant!**
- 😊 Kaum negativer Einfluss
- 😞 Selten bemerkt



Bilderrahmensystem

- erinnert an Alternativverhalten
- Erinnerung präventiv oder responsiv
- Verwendet Text und visuellen Reiz

Bilderrahmensystem++

- Erweiterung des Bilderrahmensystems
- Avatar übernimmt Kommunikation
- User kann Erfolge/Misserfolge melden

Insitu + Ambient Lighting

- Variation des Bilderrahmensystems
- Verwendet Text und visuellen Reiz (Lichtfarbe)

Smartwatch

- Variation des Bilderrahmensystems
- Verwendet Text und haptischen Reiz (Vibration)

- An Alternativverhalten erinnern
- Präventiv & Responsiv
- Erinnerung besteht aus Text und Reiz
- Erinnerung erfolgt am bestmöglichen Zeitpunkt

Brainstorming

- Vigilant Monitoring: Alternativverhalten
- Implementation Intention: präventiv & responsiv

Bekannte Designrichtlinien

- Oinas-Kukkonen & Fogg
- Reminders
- Suggestions
- ...