



Fotos: Adobe Stock

Von Michael Vogel

MOTIVIERENDE HELFERLEIN

Schlechte Gewohnheiten lassen, gute verstärken: Apps können dabei unterstützen.

„Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterprügeln, Stufe für Stufe.“ Wer ehrlich zu sich selbst ist, wird diesem Zitat von Mark Twain zustimmen. Dem Twain'schen Ziel kann man in speziellen Fällen bereits mit dem Smartphone näherkommen, das die täglichen Schritte zählt – und meckert, wenn das Soll unerfüllt bleibt. Fitness-Tracker oder Smartwatches erfassen zusätzlich Herzfrequenz oder Schlafqualität, um ungunstigen Befindlichkeiten auf die Schliche zu kommen. Und dann gibt es da noch Apps als Motivationshelferlein.

FÜNF BEISPIELE:

Forest: Wer kennt das nicht? Eigentlich sollte man etwas erledigen, aber da liegt das Smartphone und die letzte WhatsApp-Nachricht ist gerade eingetroffen... eine Prokrastinationsfalle. Forest sperrt das Smartphone vorübergehend, doch damit nicht genug. In diesem Zeitraum wächst ein virtueller Baum aus einem zarten Setzling heran, und noch einer, und noch einer. Am Ende der Woche ist so ein ganzer virtueller Wald entstanden. Beginnt dagegen das Waldsterben, dann sollte man häufiger die Finger vom Smartphone lassen.

Fabulous: Schon Udo Lindenberg sang „Eigentlich bin ich ganz anders, ich komm nur viel zu selten dazu“. Auf dem Weg zum Andersein – energiegeladener, konzentrierter – unterstützt diese App. Zum Beispiel bei der Ernährung, der Acht-

samkeit, der allgemeinen Zielerreichung oder dem Etablieren von Morgenritualen. Checklisten und „Challenges“ helfen, den eigenen Fortschritt zu erkennen. Fabulous ist unter Mitwirkung des verhaltenswissenschaftlichen Labors der Duke University in North Carolina entstanden. Um das volle Angebot zu nutzen, bedarf es eines Abos.

Grüne Lungen: Apps, die einem helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es viele. Diese App ist darauf ausgelegt, so lange ein Begleiter zu sein, wie die Lungen benötigen, um sich vollständig zu regenerieren: 15 Jahre. Die Zahl ist etwas willkürlich gewählt, aber als medizinisch gesichert gilt, dass das Lungenkrebsrisiko erst nach etwa zehn Jahren ohne Zigarette sinkt. Wer in der App regelmäßig seinen Verzicht dokumentiert, sieht, wie eine schwarze Lunge im Lauf der Zeit grün wird. Die App gibt es nur für iOS.

Shuffle My Life: Ungewohntes steigert die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen. Diese App empfiehlt neue Orte, Hobbys und Menschen – und berücksichtigt bei den Vorschlägen den eigenen Aufenthaltsort, die Jahreszeit und das Wetter. Die konkreten Vorschläge helfen, die eigene Lethargie zu überwinden. Ein Punktesystem und immer neue Aufgaben motivieren zum Durchhalten. Die App gibt es nur für Android.

Coach.me: Auch diese App erfasst und verfolgt Ziele und Gewohnheiten. Wer nicht alleine beim Erreichen seiner Ziele weiterkommt, kann sich an die Community aus Gleichgesinnten wenden oder – kostenpflichtig – an einen Coach.