

#AddictiveDesign

1.

Design fir **süchteg** ze maachen?



Mir verbrénge **méi Zäit** virum **Ecran**, wéi mer eigentlech wëllen. Dat läit och um **Design**.

Addictive Design ass bewosst drop ausgeluecht, **Opmierksamkeet** ze erreegen, d'**Interaktioun** ze stimuléieren an eis **méi laang online** ze halen.



Dat mam **Zil**, eis méiglechst vill **Reklammen** ze weisen.

+ 5 Tipps

Wat stécht
dohannert



Autorité
luxembourgeoise
indépendante de
l'audiovisuel



Mechanismen ewéi **onendlecht Scrollen**, **Autoplay** oder **Notifikatioune** spillen eng Schlësselroll. Si **beaflossen** net nëmmen **eist Verhalten**, mee maachen och d'Impulskontroll méi schwéier.

2.

De Grëff nom Smartphone gëtt mat der Zäit e Reflex.



Einfach Zäitlimitten oder Blockagé kënnen dësen **Automatismus** just kuerzfristeg ënnerbriechen, **den Impuls bleibt**.



"**Kalen Entzuch**" kann d'**Verlaange** souguer **verstärken**, well den Impuls net bewosst reguléiert mee ënnerdréckt gëtt.

3.

Affer vun digitaler Asymmetrie

Plattformen **testen nei Funktiounen** direkt **un den Useren** an optiméieren se unhand vun eise Reaktiounen - dat oft **ouni eist Wëssen** oder **eis Zoustëmmung**.



Dobäi erklären se seelen, wéi dës Funktiounen **eis beaflossen**. Se **informéieren net** iwwer alternativ Optiounen oder maachen dës bewosst **schwéier zougänglech**.



Méi **Kontroll** duerch bewosst **Choixen**

4.

Chronologesche Feed amplaz Algorithmus



Mir interagéiere méi laang an intensiv mat Contenu, deen eis **emotional usprécht**, egal op **positiv oder negativ**.

Algorithmen analyséiere präzis, wourop mer **reagéieren**, a spillen eis **geziilt Inhalter** aus, déi eist **Gehier** permanent **stimuléieren** an eis un den Ecran **fesselen**.



**Looss der d'Bäiträg an der Reiefolleg
uweisen, an där se gepost goufen, esou...**

weess du, wéini s de **ophale kanns ze scrollen**, well s de erkenns, **wat nei ass**, a wat s de **scho gesinn** hues,

kanns du **interessant Bäiträg erëmfannen**, och wann d'Säit nei luet,

kanns du **selwer entscheiden**, wat fir dech **relevant** ass, well **all d'Bäiträg ugewise ginn**.

i

Den **DSA** **verpflicht** ganz grouss Plattformen, eng **Alternativ** zum algorithmesche Feed **unzebidden**. Dowéinst ass de chronologesche Feed oft rëm disponibel.

5. Notifikatioune bündelen



Mir reagéieren aus **Reflex** op plötzlech **Reizer**:
en evolutionären **Iwwerliewensinstinkt**.

Notifikatiounen notzen dat aus: Toun,
Vibratioun oder d'Oplichte vum Ecran
stimuléiere verschidde **Sënner** gläichzäiteg.



Evitéier permanent Oflenkungen,
andeems du:

der d'Notifikatiounen **net eenzel**, mee als
Resumé zu festgeluechten Zäiten uweise léiss,

den **Inhalt verstopps** (zB ouni Banner oder
Virschau, **just als Zuel** um App-Ikon),

aschränks, **wéi eng Appen** a Kontakter der
Notifikatioune schécken **dierfen**.

6. Visuell Reizer reduzéieren



Eist **Gehir** schétt **Dopamin** aus, wa mer eng **Noricht** kréien oder ee **Video** gesinn, deen **eis gefält**.



Mat der Zäit **verbanne** mir och visuell Signaler ewéi **Notifikatiounen** oder **App-Ikone** mat dëser positiver Erfahrung. Eist **Gehir reagiert** also **scho beim Ubléck** vun dëse Signaler, éiert mir d'Inhalter iwwehaapt opmaachen.



Evitéier dës Trigger, andeems de:

i
Setz der **e Knäppchen** op den Ecran, fir dës **Funktioun** séier **un- an auszuschalten** (zB wann s de eng Foto méss), ouni ëmmer an d'Ästellungen ze goen.

de **Grostufemodus** astells: Faarwe **verléieren** doduerch hir **Signalwierkung**, op déi mer **reflexaarteg** reagéieren: zB rout = Gefor → Drénglechkeet.

d'**Appen**, déi dech oflenken, vum **Startbildschirm** hëls oder se an e **separaten Dossier** setz.

7.

Gewunnechten änneren a matdeelen



Mir **dreiw** eis géigesäiteg dozou un, **online ze bleiwen**.

Sozial Kontakter, Virwëtz oder d'**Angscht**, **eppes ze verpassen** an ausgeschloss ze ginn, drängen eis dozou, **ëmmer erreechbar** ze sinn an **direkt ze reagieren**.

Blo Kreepercher, den Online-Status an Hiweiser, datt een eis grad schreift, **verstärken dësen Drock**.



Informéier an integréier däin Ëmfeld,
dat bitt:

Verbindlechkeet, déi dech
encouragéiert, deng
Virsätz anzehalen,

Motivatioun duerch
gemeinsam Reegelen oder
Challengen,

Oflenkung a Gesellschaft,
déi s de soss géings **online**
kompensieren,

d'Chance, negativ
Gewunnechten duerch **nei**
gemeinsam Aktivitéiten ze
ersetzen.

8. Bewusst decidéieren, statt passiv konsuméieren



Standarstellungen, **automatescht Ofspillen** an **Noluede** vu Videoen, d'Feele vun intuitive **Stoppssignaler**, d'Ausblende vun **Navigationselementer** an Zäitinformationne maachen et **schwéier, selwer** iwwert eise Konsum **ze bestëmmen** an dësen ze kontrolléieren. D'Resultat: Passivkonsum a "**Binge watching**".



Iwwerhuel d'Kontroll, andeems de:

bewusst **reflektéiers**, firwat s de **um Handy** bass (Langweil, Frust, Oflenkung?)

kloer Intentione setz: Wat genee sichts de oder wëlls de maachen?

selwer **auswiels**, wat s de **consomméiers** (zB duerch eege Watchlists, Notizen oder Lesezeichen).

deng Zäit **bewusst** mat **aneren Aktivitéite** félls, déi dech inspiréieren oder entspannen.

9.

Kann Design och fair sinn?



Am Mëttelpunkt steet d'Wuel vun den Useren. E fairen Design:

bitt Transparenz iwwer déi psychologesch Mechanismen am Produit, d'Ziler hannendrun an den Ëmgang mat Userdonnéeën.



verzicht op Mechanismen, déi Suchtverhale fërderen, an ënnerstëtzt eng bewosst Notzung duerch Zäitlimiten an Ureizer fir Pausen oder Offline-Aktivitéiten.

test nei Funktiounen virun der Aféierung op méiglech Risiken, besonnesch fir Kanner a Jugendlecher, a passt se, wann néideg, virdrun un.



bitt In-App-Interventiounen, déi Risiken opweisen an d'Useren dobäi ënnerstëtzen, gesond Online-Gewunnechten ze entwéckelen.