

1.

Designt 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



Mechanismen ewéi **onendlecht Scrollen**, **Autoplay** oder **Notifikatioune** spiller eng Schlésselroll. Si **beaflossen** net némmen **eist Verhalen**, mee maachen och d'Impulskontroll méi schwéier.

2.

De Grëff nom Smartphone gëtt mat der Zäit e Reflex.

Einfach Zäitlimitten oder Blockagë kënnen dësen **Automatismus** just kuerzfristeg ännerbriechen, **den Impuls bleibt**.



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

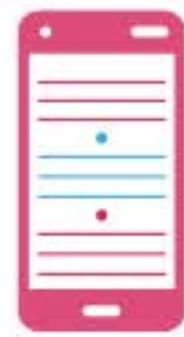


Dobäi erklären se seelen, wéi dës Funktiounen **eis beaflossen**. Se **informéieren net** iwwer alternativ Optiounen oder maachen dës bewosst **schwéier zougänglech**.



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

4. Chronologesche Feed amplatz Algorithmus



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

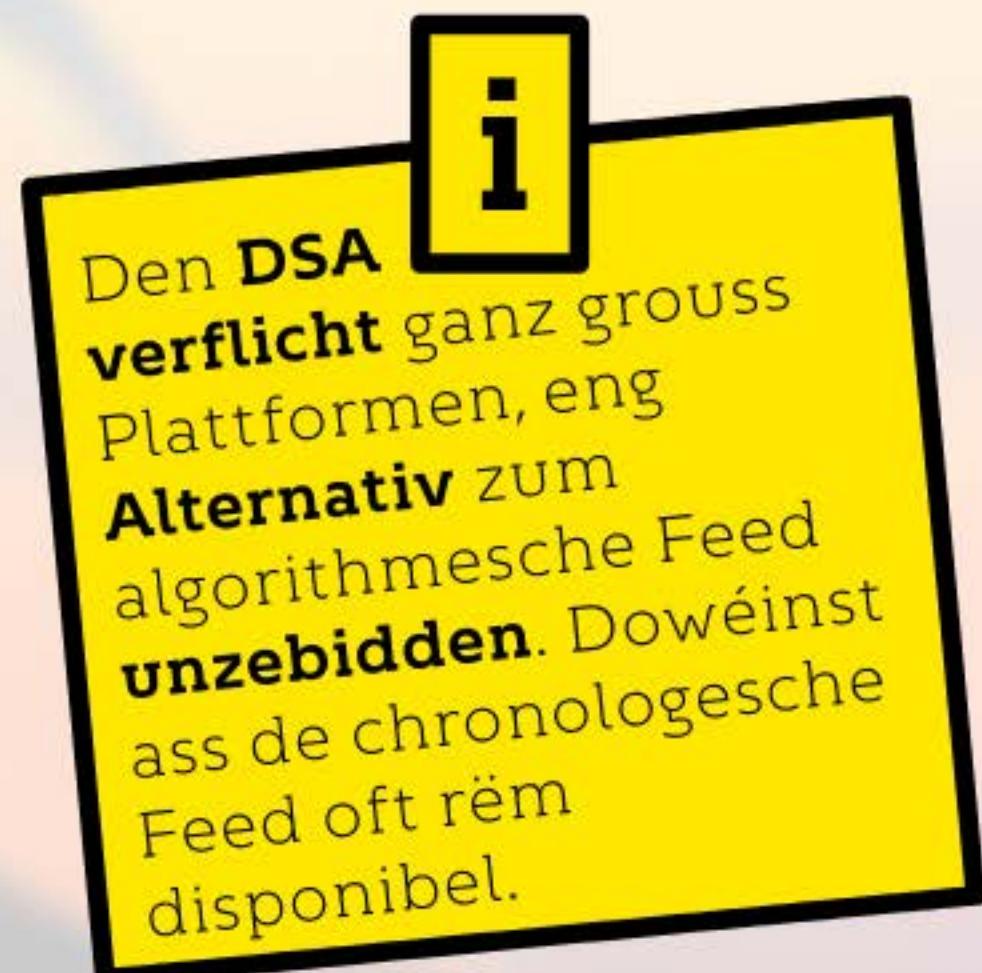
Algorithmen analyséiere präzis, wourop mer **reagéieren**, a spinnen eis **geziilt Inhalter** aus, déi eist **Gehier** permanent **stimuléieren** an eis un den Ecran **fesselen**.

 Looss der d'Bäitrag 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 Bäitrag erëmfannen**, och wann d'Sait nei luet,

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


Den **DSA verflicht** 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 plëtzlech **Reizer**: en evolutionären **Iwwerliewensinstinkt**.

Notifikatiounen notzen dat aus: Toun, Vibratioun oder d'Opliichte 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 **Gehier** 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 Erfarung.

Eist **Gehier reagéiert** also **scho beim Ubléck** vun dëse Signaler, éiert mir d'Inhalter iwwerhaapt opmaachen.

 **Evitéier dës Trigger**, andeems de:



Setz der **e Knäppchen** op den Ecran, fir dës **Funktioun** séier **un- an auszeschalten** (zB wann s de eng Foto mëss), ouni èmmer an d'Astellungen ze goen.

de **Grostufemodus** astells: Faarwe **verléieren** doduerch hir **Signalwirkung**, 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 **dreiwen** 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 reagéieren**.

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 **Challenges**,

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

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

8. Bewosst decidéieren, statt passiv konsuméieren



Standarastellungen, **automatescht Ofspillen** an **Nolueder** vu Videoen, d'Feele vun intuitive **Stoppsignalen**, d'Ausblende vun **Navigatiounselementer** an Zäitinformatioune maachen et **schwéier, selwer** iwwert eise Konsum **ze bestëmmen** an dësen ze kontrolléieren. D'Resultat: Passivkonsum a "**Binge watching**".



Iwwerhuel d'Kontroll, andeems de:

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

kloer Intentioun setz:
Wat genee sicks de oder
wëlls de maachen?

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

deng Zäit **bewosst** mat
aneren Aktivitéite fëlls,
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 Produkt, d'Ziler hannendrun an den Ëmgang mat Userdonnéeën.



verzicht op Mechanismen, déi Suchtverhale férderen, an énnerstëtz eng bewosst Notzung duerch Zäitlimitten an Ureizer fir Pausen oder Offline-Aktivitéiten.

test nei Funktioune 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 énnerstëtzten, gesond Online-Gewunnechten ze entwéckelen.