



WENIGER SCREENTIME – JA, ABER WIE VIEL WENIGER?

Empirische Kalibrierung personalisierter Zielempfehlungen zur Reduktion der Bildschirmzeit.



12
ECTS

ca. 18
STUNDEN PRO WOCHE

2-5
TEAMGRÖßE

19.10.
KICKOFF

☞ W O R U M G E H T ' S ?

„Social Media killed our generation“ — so beschreiben manche jungen Leute ihre Beziehung zu den sozialen Medien, teilweise ähnlich auch in Bezug auf das Smartphone oder die Bildschirmzeit im Allgemeinen. Problematische Smartphone-Nutzung geht unter anderem mit deutlich erhöhten Chancen für Depressivität, Angst, wahrgenommenen Stress und schlechterer Schlafqualität einher. Der Wunsch, die eigene Nutzung zu reduzieren, ist entsprechend verbreitet — nur gelingt er selten aus eigener Kraft.

Digitale Anwendungen setzen an dieser Stelle sehr häufig auf Zielsetzung, und das aus gutem Grund: Studien weisen diesem Mechanismus einen Effekt auf Verhaltensänderung zu. Die Schwierigkeit des Ziels ist dabei entscheidend, weil die Leistung nur so lange gesteigert wird, wie das Ziel überhaupt angenommen und als erreichbar erlebt wird. Wo genau diese Grenze verläuft, ist personenabhängig, und ihre Überschreitung ist im Bildschirmzeit-Kontext nicht eindeutig geklärt.

Im Rahmen eines anderen Projekts ist bereits eine App entstanden, die die Zielsetzung für Bildschirmzeitreduktion unterstützt. Dort gibt es einen Empfehlungskorridor — einen vorgeschlagenen Bereich für das Ziel der nächsten Woche. Dieser agiert derzeit nach prozentualer Faustregel, denn eine empirische Grundlage für diese Werte existiert kaum. Ungeklärt ist zudem, welche Merkmale den individuell passenden Korridor bestimmen (etwa Ausgangsnutzung, Reduktionsmotive, Selbstwirksamkeit oder bisherige Änderungsversuche), und wie viel ein System davon wissen muss, um brauchbar zu kalibrieren.

Offen ist damit dreierlei: ob eine systemseitige Empfehlung gegenüber der freien Zielwahl überhaupt einen Vorteil bringt, wie breit ein solcher Korridor angelegt sein sollte, und woraus er sich ableiten lässt.

🕒 WAS DU MACHEN WIRST

- › Konstruktauswahl: Kandidatenmerkmale aus der Literatur ableiten
- › Erhebung: vignettenbasierte Befragung zu unterschiedlich anspruchsvollen Wochenzielen
- › Analyse: bestimmen, welche Merkmale den akzeptierten Korridor erklären und welche nicht
- › Integration in den bestehenden Prototyp und Vergleich gegen Faustregel und Kontrollbedingung

Wenn Zeit bleibt / Große Gruppe: Feldevaluation über mehrere Wochen, dynamische Fortschreibung des Korridors, Erweiterung des Prototyps auf iOS

✓ WAS DU MITBRINGST

- › Master (WI / Software Engineering)
- › Grundkenntnisse in Programmierung
- › Grundkenntnisse in Information Systems Research
- › Interesse an App-Entwicklung und digitalem Wohlbefinden
- › Bereitschaft, dich in eine bestehende Codebasis einzuarbeiten

🌟 WARUM SICH DAS LOHNT

Eine offene Frage

Auf diese Frage gibt es noch keine belastbare Antwort; ihr liefert einen Teil dazu

Daten unterschiedlich selbst erheben

Von der eigenen Befragung bis zur Auswertung, alles in eurer Hand

Code, der nicht verstaubt

Ihr erweitert eine App, die danach weiterverwendet wird

Ein Thema für die Thesis

Das Potenzial, zu dem Thema auch deine Abschlussarbeit zu schreiben.

📅 TERMINE

KICKOFF
19.10.26

CHECK-IN
02.11.26

MEILENSTEIN 1
23.11.26

MEILENSTEIN 2
10.12.26

MEILENSTEIN 3
25.01.27

MEILENSTEIN 4
01.03.27

Meistens montags (außer MS2, Donnerstag) <Uhrzeit ausstehend> Uhr in R09 R03 H45 · Termine können nach frühzeitiger Absprache angepasst werden.

% BEWERTUNG

M1 · 20 %

M2 · 25 %

M3 · 25 %

M4 · 30 %

📌 SO BEWIRBST DU DICH

🌐 Wirtschaftsinformatik und Software Engineering

Registrierung über unser Online-Formular:

ris.uni-due.de/studium/studienangebot/projekte

DEADLINE: **Sonntag, 04.10.2026, 23:59 Uhr**

📖 LITERATUR ZUM REINLESEN

Abhari, K., & Vaghefi, I. (2022). Screen Time and Productivity: An Extension of Goal- setting Theory to Explain Optimum Smartphone Use. *AIS Transactions on Human-Computer Interaction*, 14(3).

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting. *American Psychologist*, 57(9).

Epton, T., Currie, S., & Armitage, C. J. (2017). Unique effects of setting goals on behavior change. *JCCP*, 85(12).

Lee, H., et al. (2021). Sticky goals: Understanding goal commitments for behavioral changes in the wild. *CHI '21*.

Zhu, J., et al. (2025). A systematic review and meta-analysis of research on goals for behavior change. *CHI '25*.

⚡ Fragen vorab? Schreib mir (Falco) eine kurze Mail an falco.korn@uni-due.de

Bei vielen Bewerbungen entscheiden Vorkenntnisse und bisherige Studienleistungen.

