merz | medien + erziehung | Arnulfstraße 205 | 80634 München
| fon 089.68989120 | merz@jff.de | www.merz-zeitschrift.de
| ISSN 0176-9418

merz
ZEITSCHRIFT FÜR MEDIENPÄDAGOGIK

Self-Tracking-Tool: PIP Stress Tracker

Beitrag aus Heft »2017/05 Self-Tracking. Lifelogging. Quantified Self.«

Wearable-Symbol: Biosensor (129 €)Smartphone-Symbol: Android (kostenfrei), iOS (kostenfrei)Die Digitalisierung beschert uns eine Vielzahl an Tools, die das Leben schneller, besser und effizienter machen. Doch die Schnelllebigkeit und Leistungsorientierung fordert ihren Preis. Der PIP Stress Tracker setzt am Gegenpol der gesellschaftlichen Entwicklungen an und sorgt für eine Entschleunigung des Alltags. Das Tool unterstützt seine Nutzenden, ein Bewusstsein für das eigene Stresslevel zu entwickeln, und kann durch eine regelmäßige Nutzung dazu befähigen, sich selbst in einen Entspannungszustand ohne Eskapismus zu versetzen. Der Biosensor, welcher zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten wird, misst die Elektrodermale Aktivität der Haut und ermittelt das gegenwärtige Stresslevel. Per Bluetooth werden die Sensordaten auf die dazugehörige App übertragen und ausgewertet.

Diese Analyse ermöglicht eine grobe Unterscheidung zwischen Stress-, Stabilitäts- und Entspannungsphasen. Ein breites Spektrum an Anti-Stress-Übungen kann in Verbindung mit PIP durchgeführt werden. Dies erfordert das Herunterladen mehrerer Erweiterungs-Apps, um unter anderem Atemübungen auszuprobieren und Entspannungsreisen zu unternehmen. Angeleitet werden die Nutzenden durch Audio-Guides oder visuelle Darstellungen des Stresslevels und erhalten direktes Feedback. Die Mehrzahl dieser Sessions besitzt Gamification-Elemente, bettet die Übungen auf fantasievolle und unterhaltsame Weise in fiktionale Geschichten ein oder hält virtuelle Belohnungen für Entspannungszustände bereit. Im Anschluss an jede Session kann der Verlauf des Stresslevels mit vorherigen Sessions verglichen werden.

PIP stellt ein simples Tool mit weitreichender Wirkung dar. Die Selbstüberwachung in Form von Dokumentation und Nachverfolgung der eigenen Stressphasen kann zu mehr Bewusstheit führen. Abgesehen von gelegentlichen Verbindungsschwierigkeiten, ist es sehr benutzerfreundlich und reagiert schnell auf stressbedingte Schwankungen. Zwar richtet sich PIP vorrangig an Erwachsene, die sich eine Entspannungshilfe für den hektischen Arbeitsalltag wünschen, dennoch kann der Gamification-Ansatz des Tools auch für Kinder und Jugendliche einen gewissen Reiz ausüben und so nebenbei sowie ohne weitere Nutzungsrisiken für die Bedeutung von Entschleunigung in einer mediatisierten Lebenswelt sensibilisieren.

kopaed verlagsgmbh | Arnulfstraße 205 | 80634 München
kopaed verlagsgmbh | fon 089.688 900 98 | info@kopaed.de | www.kopaed.de