

## Kurze Pause, lange Entspannung

### Probanden gesucht für App zum Stressabbau

**Was jemanden stresst, ist individuell sehr unterschiedlich. Genauso unterschiedlich sind die Rezepte, die dagegen helfen, und oft hat schon eine kleine Unterbrechung eine große Wirkung. Das sind die Prinzipien, nach denen eine App funktioniert, die Wissenschaftler der UDE entwickelt haben. Damit wollen sie herausfinden, wie mobile Anwendungen auf dem Smartphone die Widerstandsfähigkeit gegen Stress erhöhen und so die mentale Verfassung verbessern können. Jetzt werden Probanden gesucht, die die App mindestens zwei Wochen lang testen sollen.**

„Spiel einen Song und tanz dazu“, „Schau Dir ein lustiges Video auf YouTube an“ oder „Mach eine Achtsamkeitsübung“ sind Empfehlungen, die die Nutzer der App [PAX-Stressresilienz](#) bekommen, wenn ihr Stresslevel zu hoch ist. Mit solchen Mini-Interventionen soll der Stressabbau effektiv gelingen, ohne die Alltagsroutine zu sehr zu unterbrechen. Außerdem erhalten die Nutzer Hinweise zu Strategien, wie sich Stress besser bewältigen lässt. Dafür fragt die App die aktuelle Stimmung und bestimmte Verhaltensweisen ab. Außerdem erfasst sie eine Reihe von Daten zur Nutzung des Smartphones.

„Wir wissen inzwischen, dass die Art und Weise, wie wir mit unserem Smartphone und den darauf installierten Apps interagieren, ein Indikator für unsere Stimmung und für Stress sein können“, sagt Helma Torkamaan von der Arbeitsgruppe „Interaktive Systeme“. „Unser Ziel ist, das PAX nicht nur feststellt, wann man gestresst ist, sondern auch eine Vorhersage darüber treffen kann und Vorschläge macht, wie man damit besser umgehen kann.“

Die App PAX-Stressresilienz ist eine Weiterentwicklung des PAX Mood Trackers, den Torkamaan Anfang des Jahres erfolgreich getestet hatte. „Da ging es uns zunächst nur darum, die am besten geeignete Nutzeroberfläche für die Erfassung der Stimmung zu finden. Jetzt gehen wir einen Schritt weiter. Wir wollen ein Gesundheitsempfehlungssystem entwickeln, das mit gezielten personalisierten Interventionen die Gesundheit der Nutzer verbessert. Dafür benötigen wir die Daten aus der Testreihe“, erläutert die 31-jährige Doktorandin.

Die App ist für Android-Smartphones konfiguriert und steht für interessierte Probanden unter folgendem Link kostenlos zum Download bereit: [Pax-Stressresilienz](#). Die Nutzerdaten, die während des Betriebs entstehen, werden anonym gespeichert.