

Masterarbeit

**Evaluierung und Optimierung der Effektivität  
von digitalen Gamification Elementen beim Gruppentraining  
zur Steigerung der Benutzer:innenbeteiligung und Motivation  
(Design) Case Study: Fitness-Startup BEAT81**

Siegen, den 14.02.2024

Betreuer: Dr. David Unbehaun  
Erstprüfer: Univ.- Prof. Dr. Volker Wulf  
Zweitprüfer: PD Dr. Markus Rohde

Name, Vorname:	Hansen, Melina
Anschrift:	██
Studiengang:	Human Computer Interaction (M.Sc.)
Tel.Nr.:	████████████████
E-Mail:	██
Matr.-Nr.:	████████
Fachsemester:	█



## Danksagung

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, um all den Menschen zu danken, die mich auf meinem Weg zur Fertigstellung dieser Masterarbeit unterstützt haben.

Zunächst danke ich meinem Betreuer, Dr. David Unbehau, für seine Anleitung, fachliche Kompetenz und sein konstruktives Feedback. Seine inspirierenden Ratschläge haben mir geholfen, die Tiefe und Breite meiner Forschung zu erkunden.

Ein besonderer Dank geht an meine Familie und Freunde für ihre Unterstützung und Ermutigung während dieser anspruchsvollen Zeit.

Des Weiteren möchte ich Amanda Ozga und David Rheinbay von BEAT81 für die bereitgestellten Ressourcen und die inspirierende Lernumgebung danken.

## Kurzfassung

In den vergangenen Jahrzehnten hat die Anwendung von Gamification im Bereich des Sports aufgrund der rasanten Entwicklung der Digitalisierung zunehmend an Relevanz gewonnen. Gamification bietet nicht nur die Möglichkeit die Motivation zur körperlichen Aktivität zu steigern, sondern kann auch grundlegende menschliche Bedürfnisse wie Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit befriedigen. Dabei stehen verschiedene Modalitäten der Gamification zur Verfügung, die sowohl intrinsische als auch extrinsische Motivation verstärken und somit Verhaltensänderungen bei Menschen bewirken können. Es ist jedoch zu beachten, dass nicht jedes Gamification-Element zur Förderung der Motivation beiträgt und in einigen Fällen sogar den gegenteiligen Effekt haben kann. Jeder Mensch weist unterschiedliche Motivationsantriebe auf, welche im Designprozess Berücksichtigung finden sollten.

Die vorliegende Masterarbeit untersucht die Wirkungsweise von Gamification, analysiert moderne Ansätze in diesem Bereich und entwickelt ein Konzept für den Fitnessanbieter BEAT81, welches die Motivation und Benutzer:innenbeteiligung im Gruppentraining unterstützt. Dafür wurde das Grundkonzept von BEAT81 und die Plattform in einer Design Case Study evaluiert. Das resultierende Konzept basiert auf Motivations- und Wissenstheorien, welche als wissenschaftliches Fundament dienen, um ein motivierendes Konzept für das Gruppentraining im Unternehmen BEAT81 zu entwickeln. Die vorliegenden Ergebnisse liefern eine Grundlage zur Schaffung einer optimierten Nutzer:innenerfahrung für Mitglieder von BEAT81 sowie für andere Sportunternehmen, die Interesse daran haben, Gamification-Elemente in ihr Gruppentraining zu integrieren.

## **Abstract**

The use of gamification in sports has become more relevant in recent years due to the rapid development of digital technology. Gamification does not only offer the opportunity to increase the motivation for physical activity but can also support basic human needs such as autonomy, competence, and social commitment. There are various modalities of gamification available, which enhance both intrinsic as well as extrinsic motivation and can thus cause behavioral changes in people. However, it should be noted that not all gamification elements contribute to the promotion of motivation in some cases it can even have an opposite effect. Therefore, it should be considered in the overall design process that each person has different motivational drives.

This master's thesis examines the problem of gamification, analyzes modern approaches in this area and develops a concept for the fitness provider BEAT81, which supports the motivation and participation of users in group training. For this purpose, the basic concept of BEAT81 and the platform were evaluated in a design case study. The resulting concept is based on motivation and knowledge theories, which served as a decision aid to develop a motivating concept for group training in the company BEAT81. The present results provide a basis for creating an optimized user experience for members of BEAT81 as well as for other sports companies interested in integrating gamification elements into their group training sessions.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>IX</b>
<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	<b>XI</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	<b>XII</b>
<b>1. Einleitung</b> .....	<b>1</b>
1.1. Forschungsfrage und Ziel der Arbeit .....	2
<b>2. Theoretischer Hintergrund</b> .....	<b>3</b>
2.1. Fitness-Startup BEAT81 .....	4
2.1.1. Ziele von BEAT81 .....	6
2.1.2. Zielgruppe von BEAT81 .....	7
2.2. Gamification .....	8
2.2.1. Definition .....	8
2.2.2. Konzepte und Modalitäten .....	8
2.2.3. Die Rolle von Gamification in HCI .....	10
2.2.4. Wirkung von Gamification-Elementen im Sportbereich .....	11
2.2.5. Gamification-Elemente bei BEAT81 .....	12
2.3. Benutzer:innenbeteiligung und Motivation im Sportbereich .....	18
2.3.1. Grundlagen für den Aufbau eines Gruppentraining-Konzepts mit Schwerpunkt auf Motivation und Benutzer:innenbeteiligung .....	18
2.4. Optimierungsansatz des Gruppentraining-Konzepts mit Schwerpunkt auf Gamification, Wohlbefinden, Motivationssteigerung und Benutzer:innenbeteiligung für BEAT81 .....	21
<b>3. (Design) Case Study BEAT81</b> .....	<b>24</b>
3.1. Methodologie .....	24
3.1.1. Design Case Study .....	25
3.1.2. Sampling .....	26
3.1.3. Semi-strukturierte Interviews .....	27
3.1.4. PALMS-Methode .....	27
3.1.5. Persona Methode .....	28
3.2. Ergebnisse .....	29
<b>4. Nutzung der Technologie</b> .....	<b>34</b>

---

4.1.	Methodologie.....	34
4.1.1.	Quantitative Datenerhebung.....	34
4.1.2.	Semi-strukturierte Interviews.....	35
4.1.3.	Mixed-Method-Evaluationsmethode .....	36
4.2.	Vergleich der Ergebnisse mit den Erkenntnissen aus dem Kapitel Theoretischer Hintergrund.....	37
<b>5.</b>	<b>Weiterentwicklung der Technologie .....</b>	<b>63</b>
5.1.	Identifizierung von Anpassungsempfehlungen .....	63
5.2.	Best Practice Analyse .....	64
<b>6.</b>	<b>Anpassung der Technologie.....</b>	<b>70</b>
6.1.	Konzeptionierung und Evaluierung .....	70
<b>7.</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>90</b>
7.1.	Limitationen .....	90
7.2.	Ausblick .....	91
<b>8.</b>	<b>Zusammenfassung und Schlussfolgerung.....</b>	<b>93</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>98</b>
	<b>Anhang.....</b>	<b>101</b>
	Anhang A: Bestätigung der Richtigkeit der Kapitel „Ziele von BEAT81“ und „Zielgruppe von BEAT81“ .....	101
	Anhang B: Forschungen über Gamification im Kontext „Gesundheit und Bewegung“ .....	103
	Anhang C: Klassifizierung von Motivations- und Verhaltensänderungstechniken.....	104
	Anhang D: Altersgruppenspezifische Gamification-Design-Richtlinien .....	107
	Anhang E: Interviewleitfaden Erwartungsphase .....	108
	Anhang F: Fragebögen Nutzungsphase .....	115
	Anhang G: Interviewleitfaden Nutzungsphase.....	119
	Anhang H: Gesamtübersicht der Fragebögen während der Nutzungsphase .....	122
	Anhang I: Gesamtübersicht der Fragebögen während der Nutzungsphase nach Persona .....	130
	Anhang J: Anpassungsliste (Anp.).....	135
	Anhang K: Ausgangslage BEAT81 Ride Konzept und App.....	138
	Anhang L: Anmeldeprozess bei Aktivierung des Trainings mit Menstruationszyklus .....	140

---

Anhang M: Erwartungsphase Interviewtranskripte .....	143
Anhang N: Nutzungsphase Interviewtranskripte .....	179
<b>Eidesstattliche Erklärung .....</b>	<b>231</b>

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das Octalysis Framework von Yu-Kai Chou (2014).....	9
Abbildung 2: Octalysis Framework Anwendung BEAT81 (Quelle: Eigene Darstellung mit Yu-Kai Chou Octalysis Tool (Yukaichou, 2023)).....	12
Abbildung 3: Bildschirm während einer Trainingseinheit (Quelle: Ressourcen BEAT81) .....	13
Abbildung 4: Berechnung der SweatPoints (BEAT81, 2024).....	14
Abbildung 5: Berechnung und Bedeutung der RecoveryPoints (BEAT81, 2024) .....	14
Abbildung 6: Bildschirm mit Rangliste nach einer absolvierten Trainingseinheit (Quelle: Ressourcen BEAT81) .....	15
Abbildung 7: BEAT81 App (Quelle: Ressourcen BEAT81) .....	16
Abbildung 8: Differenzierung von motivierenden Affordances und Feedback-Elementen (Kappen et al., 2017).....	21
Abbildung 9: Schematische Darstellung des Aufbaus einer Design Case Study (Wulf & Schmidt, 2015) .....	25
Abbildung 10: Motivationstyp nach PALMS (Quelle: Eigene Erstellung) .....	29
Abbildung 11: Gesamtübersicht über die Einflussnahme der Gamification-Elemente während und nach der Trainingseinheiten (Quelle: Eigene Erstellung aus der Datenerhebung (siehe Anhang H) .....	39
Abbildung 12: Rocycle Studio (Quelle: Eigene Aufnahme, (ClassPass, 2024)).....	64
Abbildung 13: Storm Bootcamp Anmeldung und Bildschirm (Quelle: Eigene Aufnahmen).....	66
Abbildung 14: Auszeichnungen Storm Bootcamp (Quelle: Eigene Aufnahmen) .....	67
Abbildung 15: Anzeigetafeln von den Gruppen- und Einzeldaten (Quelle: Eigene Aufnahmen) .....	68
Abbildung 16: SKILL Trainingsraum (Quelle: Eigene Aufnahmen) .....	69
Abbildung 17: Einrichtungen (Fitnessstudio, Aufenthaltsraum) (Quelle: Eigene Erstellung) .....	71
Abbildung 18: Integration von Gamification-Elementen im Bereich Social Influence (Quelle: Eigene Erstellung).....	72
Abbildung 19: Menstruationszyklus Plan und Kalorienanzeige (Quelle: Eigene Erstellung) .....	74
Abbildung 20: Train Navigationspunkt (Quelle: Eigene Erstellung).....	75
Abbildung 21: Track Navigationspunkt (Quelle: Eigene Erstellung) .....	76
Abbildung 22: Challenges Navigationspunkt (Quelle: Eigene Erstellung).....	77
Abbildung 23: Redesign BEAT81 Bildschirm (Quelle: Eigene Erstellung).....	78
Abbildung 24: Auszeichnungen nach einer Trainingseinheit (Quelle: Eigene Erstellung) .....	79
Abbildung 25: Datenzusammenfassung und Rangliste (Quelle: Eigene Erstellung) .....	79
Abbildung 26: Cycling/Ride Trainingsraum (Quelle: Eigene Erstellung) .....	80
Abbildung 27: Mini-Spiel Golden Zone (Quelle: Eigene Erstellung).....	82

---

Abbildung 28: Mini-Spiel Group Boost (Quelle: Eigene Erstellung).....	83
Abbildung 29: Mini-Spiel Group Boost Rote Zone (Quelle: Eigene Erstellung) .....	84
Abbildung 30: Mini-Spiel Group Boost Herzfrequenz (Quelle: Eigene Erstellung) .....	85
Abbildung 31: Mini-Spiel Catch the Rhythm (Quelle: Eigene Erstellung) .....	86
Abbildung 32: Mini-Spiel Escape Game: Don´t drown (Quelle: Eigene Erstellung) .....	86
Abbildung 33: Mini-Spiel Ghost Rider (Quelle: Eigene Erstellung) .....	87
Abbildung 34: Mini-Spiel Catch me if you can (Quelle: Eigene Erstellung) .....	88
Abbildung 35: Mini-Spiel Do it for the group (Quelle: Eigene Erstellung) .....	88

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Teilnehmer:innen der Design Case Study (Quelle: Eigene Erstellung) .....	30
Tabelle 2: Absolvierte Trainingseinheiten (Quelle: Eigene Erstellung) .....	37
Tabelle 3: Einflussgrad der Gamification Elemente nach Persona beim Trainingsformat Cycling/Ride (Quelle: Eigene Erstellung) .....	44
Tabelle 4: Einflussgrad der Gamification Elemente nach Person beim Trainingsformat Kraft/Cardio (Quelle: Eigene Erstellung) .....	44

## Abkürzungsverzeichnis

App	Applikation/Anwendung
BEAT81	Fitness-Startup BEAT81
HCI	Human-Computer-Interaction
81%	Herzfrequenzbereich von 81% der maximalen Herzfrequenz
HIIT	High Intensity-Interval Training
Strength and Cardio	Kraft und Kondition
Strength	Kraft
Ride	Radfahren
Circuit Pump	Zirkeltraining
CPO	Chief Product Officer
UXD	User Experience Design
UI	User Interface bzw. Benutzeroberfläche
PALMS	Physical Activity and Leisure Motivation Scale
TN	Teilnehmer:in
MBCT	Classification of Motivation and Behavior Change Techniques
Anp.	Anpassung



## 1. Einleitung

Die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Stimmung und das Wohlbefinden wurden bereits durch zahlreiche empirische Studien nachgewiesen (Güllich & Krüger, 2021). Eine Einbindung von körperlicher Aktivität in den Alltag steht im Kontrast zu einer zunehmend inaktiven Lebensweise sowohl im Berufs- als auch im Freizeitbereich (Krug et al., 2013). Gemäß Bitrián et al. (2020) ist Gamification ein vielversprechendes Mittel, um die Motivation von Menschen zur Steigerung ihrer körperlichen Aktivität zu fördern. Sport-Anwendungen für mobile Geräte, wie Nike oder Strava haben aus diesem Grund Spielelemente integriert. Es existieren jedoch nur begrenzte Nachweise für die Effektivität der Gamification in diesem Bereich (Bitrián et al., 2020).

Aufgrund der persönlichen und aktiven Teilnahme an den Gruppentrainings des Fitness-Startup BEAT81 (BEAT81) und fundierter Kenntnisse im Bereich Human-Computer-Interaction (HCI) wurde ich dazu inspiriert, das Fitness-Konzept von BEAT81 auf seine Effektivität zu evaluieren. BEAT81 bietet sowohl Gamification in ihrer Applikation (App) als auch Gamification innerhalb der Trainingseinheiten an.

Die Umfragen von Bitrián et al. (2020) verdeutlichen, dass die Interaktion mit leistungsbezogenen Spielelementen in Anwendungen die Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit erfüllen. Sozialbezogene Elemente befriedigen das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit, während immersionsbezogene Elemente die Bedürfnisse nach Kompetenz und Autonomie befriedigen. Es ist von großer Bedeutung, dass die Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit während der Nutzung der Anwendung erfüllt werden, um eine autonome Motivation zu gewährleisten (Bitrián et al., 2020).

Aus diesem Grund besteht das Ziel dieser Arbeit darin, den Einfluss der Gamification-Elemente in der App von BEAT81 sowie während eines Gruppentrainings auf die Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse zu untersuchen. Zudem wird die Effektivität der derzeit implementierten Gamification-Elemente hinsichtlich der Steigerung der Motivation und Benutzer:innenbeteiligung überprüft.

---

## 1.1. Forschungsfrage und Ziel der Arbeit

Die Forschungsfrage dieser Arbeit konzentriert sich auf die Herausforderungen im Bereich des Gruppentrainings hinsichtlich Benutzer:innenbeteiligung, Motivation und Wohlbefinden sowie darauf, wie Gamification-Elemente diese Aspekte beeinflussen können. Dafür wurde eine (Design) Case Study in Zusammenarbeit mit dem Fitness-Startup BEAT81 durchgeführt, um ein tieferes Verständnis für die Integration von Gamification-Elementen in den Trainingsprozess zu gewinnen. In diesem Kontext liegt der Schwerpunkt darauf zu analysieren, wie effektiv die Gamification-Elemente bei BEAT81 funktionieren und wie sie optimiert werden können, um die Benutzer:innenbeteiligung, die Motivation und das Wohlbefinden zu steigern. Die kontinuierliche Anpassung der Technologie an die sich wandelnden Bedürfnisse und Interessen der Nutzer:innen spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung der Motivation (Christian Wellmann & Jenny V. Bittner, 2016). Dieser fortlaufende Anpassungsprozess trägt nicht nur dazu bei, die Motivation zu erhalten, sondern steigert auch die Nutzer:innenbindung (Christian Wellmann & Jenny V. Bittner, 2016). Die Forschungsfrage dieser Arbeit lautet daher wie folgt:

**Wie sollte ein Gruppentraining mit Gamification-Elementen gestaltet werden, um die Benutzer:innenbeteiligung und Motivation zu steigern?**

Das Ziel dieser Arbeit ist es, anhand der Forschungsergebnisse ein Gamification-Konzept zu entwickeln. Dieses Konzept soll eine Optimierung des bestehenden Produktes von BEAT81 ermöglichen, um die Benutzer:innenbeteiligung, die Motivation und das Wohlbefinden zu fördern und hierdurch eine langfristige Kund:innenbindung zu erzielen. Die entwickelten Optimierungsempfehlungen werden nicht nur für BEAT81 nützlich sein, sondern auch als Inspiration für andere Fitnessunternehmen dienen, um Gamification-Elemente effektiv in die Fitnesserfahrung zu integrieren.

---

## 2. Theoretischer Hintergrund

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wird zunächst das Fitness-Startup BEAT81 vorgestellt sowie dessen Ziele. Anschließend erfolgt eine Darstellung der definierten Zielgruppe. Im Weiteren wird eine Verbindung zum Bereich Gamification hergestellt, wobei der Fokus auf dem aktuellen Stand der verschiedenen Konzepte und Modalitäten sowie deren Bedeutung im Bereich Human-Computer-Interaction (HCI) liegt. Darauf aufbauend wird der aktuelle Forschungsstand zur Gamification im Sportbereich diskutiert. Es wird herausgearbeitet, welche Gamification-Elemente bereits bei BEAT81 zum Einsatz kommen. Dabei wird besonders darauf geachtet, inwiefern diese Gamification-Elemente zur Steigerung der Motivation beitragen können. Basierend auf aktuellen Motivations- und Wissenstheorien werden Lösungsansätze für eine Weiterentwicklung des bestehenden Konzepts entwickelt.

Die gewonnenen Erkenntnisse dienen als Grundlage für die Entwicklung erster Konzeptideen sowie für die Design Case Study in Kooperation mit BEAT81. Das Ziel der Design Case Study ist es, zunächst ein Verständnis für die technologischen, organisatorischen und sozialen Perspektiven bei BEAT81 zu entwickeln und bestehende Praktiken mit Fokus auf Benutzer:innenbeteiligung und Motivation zu evaluieren. Durch diese Studie sollen Herausforderungen, Bedürfnisse und Möglichkeiten ermittelt werden, um weitere Konzeptideen zu entwickeln.

Die gesammelten Ideen aus dem theoretischen Hintergrund und der Design Case Study bilden Anpassungsempfehlungen für die Weiterentwicklung des bestehenden Produktes von BEAT81. Das Konzept nutzt das Potenzial digitaler Möglichkeiten und moderner Ansätze, um eine optimierte, effektive und motivierende Sportererfahrung zu schaffen.

## 2.1. Fitness-Startup BEAT81

Vor acht Jahren erfolgte die Gründung des Berliner Startups BEAT81 mit dem Ziel, Menschen mittels Gruppentrainings im High-Intensity-Interval-Format zu verbinden und positive Veränderungen in ihrem Leben herbeizuführen. Die Vision bestand darin, fortschrittlichste Technologie mit einer starken Gemeinschaft zu vereinen.

Während der Trainingseinheiten strebt BEAT81 danach, einen Herzfrequenzbereich von 81% der maximalen Herzfrequenz (81%) zu erreichen. Dieser Wert wird individuell an die maximale Herzfrequenz jedes Teilnehmenden angepasst, welche sich aus der Größe und dem Gewicht erschließt. Das Training oberhalb von 81% der maximalen Herzfrequenz hat den Effekt, den Stoffwechsel anzuregen, die Fettverbrennung zu fördern und den Kraftaufbau zu beschleunigen. Das Grundkonzept von BEAT81 basiert auf fortschrittlicher Technologie zur Messung der Belastung und der Integration von Gamification-Elementen zur Steigerung der Motivation. Die Teilnehmenden erhalten einen Brustsensor zur Überwachung ihrer Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Sensor wird mittels eines Brustgurts in der Mitte unterhalb des Herzens positioniert. Diese Methode ermöglicht es jedem Teilnehmenden zu erkennen, wann er oder sie am effizientesten trainiert und Punkte als Anreiz für jede Minute, in der die Herzfrequenz über 81% ist, zu erhalten.

BEAT81 bietet eine breite Vielzahl an Trainingsformaten, die von dieser Technologie Gebrauch machen, darunter High Intensity-Interval Training (HIIT), Kraft und Kondition (Strength and Cardio), Kraft (Strength), Radfahren (Ride) und Zirkeltraining (Circuit Pump). Die Kurse werden sowohl in speziellen BEAT81-Studios als auch im Freien abgehalten.

### HIIT

HIIT ist die Abkürzung für High-Intensity Interval Training, welches ein umfassendes Ganzkörper-Training darstellt. Es zeichnet sich durch sieben verschiedene Übungen aus, die jeweils für 40 Sekunden ausgeführt werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Training des Herz-Kreislauf-Systems und der Stärkung der Muskulatur. Durch das Durchlaufen von vier Runden wird ein intensives Training mit hoher Leistungsfähigkeit erreicht.

### **Strength and Cardio**

Dieses Training kombiniert Kraft- und Ausdauerübungen in einer schnellen Abfolge. An vier Stationen müssen sowohl schnelle Cardio- als auch langsame Kraftübungen bewältigt werden. Die Herausforderung besteht darin, sowohl das Tempo als auch die Kraft während jedes 23-Sekunden-Schritts aufrechtzuerhalten.

### **Strength**

Im Rahmen des Krafttrainings wird mittels gezielter Übungen die Belastung innerhalb von zwei Durchgängen gesteigert. An insgesamt vier Stationen werden jeweils zwei Übungen durchgeführt, welche antagonistische Muskelgruppen beanspruchen.

### **Ride**

Im Cardio-Kurs werden anspruchsvolle Steigungen bewältigt, schnelle Sprints auf verschiedenen Intensitätsstufen absolviert und Wettkämpfe sowohl gegen andere Teilnehmer:innen als auch gegen die eigene Leistungsfähigkeit ausgetragen. Durch kontinuierliche Steigerung der Herzfrequenz und das Erzielen von Punkten wird der Körper gefordert und trainiert.

### **Circuit Pump**

Circuit Pump wird als ein HIIT-Training präsentiert, welches das Ziel verfolgt, den Kalorienverbrauch zu erhöhen und die Muskelkraft zu steigern. An sechs zu absolvierenden Stationen werden Übungen durchgeführt, die aus 30 Sekunden Krafttraining bestehen, gefolgt von 18 Sekunden hochintensivem Herz-Kreislauf-Training. Die eigentliche Herausforderung besteht darin, sowohl das Tempo als auch die Leistung während des Trainings aufrechtzuerhalten, insbesondere da jede Runde an Intensität zunimmt.

BEAT81 hat das Ziel, innerhalb eines Zeitraums von fünf Jahren zu einem weltweit agierenden Unternehmen zu werden, das sich durch den effizienten Einsatz von Technologie schneller als herkömmliche Fitnessanbieter ausweiten kann. Um dieses Ziel zu erreichen, ist eine kontinuierliche Optimierung des Konzepts und der Technologie erforderlich (BEAT81, 2024).

### **2.1.1. Ziele von BEAT81**

Gemäß des Chief Product Officer (CPO) D. Rheinbay verfolgt BEAT81 eine Vielzahl von Zielen, die über die kontinuierliche Motivation der Teilnehmer:innen hinausgehen. Ein vorrangiges Anliegen besteht darin, Gemeinschaften zu bilden und zu unterstützen, um eine starke Verbindung zur Marke BEAT81 herzustellen. Diese Gemeinschaften sollen sich auf die Marke selbst, bestimmte Trainer:innen, bevorzugte Trainingseinrichtungen und den gesamten Standort konzentrieren.

Ein weiteres Ziel von BEAT81 besteht darin, dass die Teilnehmer:innen nicht nur motiviert sind, Sport zu betreiben, sondern auch ein Gefühl der Verbundenheit innerhalb der BEAT81-Gemeinschaft verspüren. Es wird angestrebt, eine Atmosphäre des Zusammenhalts und der Unterstützung zu schaffen, in der die Mitglieder sich gegenseitig motivieren und inspirieren. Durch gemeinsames Training steigt die Verpflichtung, sich an sportlichen Aktivitäten zu beteiligen, was es den Teilnehmenden erleichtert, Fitnessgewohnheiten zu etablieren. Das Unternehmen möchte den Austausch mit Gleichgesinnten fördern, neue Freundschaften aufbauen und die Fitnesserfahrung gemeinsam gestalten.

BEAT81 ist davon überzeugt, dass gemeinsame sportliche Erlebnisse und die Unterstützung in einer Gemeinschaft zu einer nachhaltigen und erfolgreichen Fitnesserfahrung beitragen. BEAT81 strebt zusätzlich an, ihre Mitglieder dazu zu ermutigen, eine konsistente Trainingsroutine aufzubauen, um gesunde Verhaltensweisen zu fördern und die langfristige Motivation für sportliche Aktivitäten aufrechtzuerhalten. Es ist für die Mitglieder von Bedeutung, flexibel zu sein und die körperliche Fitness in den geplanten Alltag zu integrieren. Um jedoch Gewohnheiten zu etablieren, ist eine konstante Trainingsroutine entscheidend, sodass sich andere Aktivitäten um das Fitnessprogramm gelegt werden.

Der Slogan „Happiness is active“ von BEAT81 betont ein weiteres langfristiges Ziel. Gemäß CPO D. Rheinbay sollte nach wie vor die emotionale Komponente im Vordergrund stehen, um eine gesunde und motivierende Verbindung zum Sport aufzubauen.

Derzeit beansprucht BEAT81 Gamification-Elemente zu verwenden, die ausschließlich positive Auswirkungen haben. Das Unternehmen strebt an sicherzustellen, dass die Teilnehmer:innen nicht nur körperlich aktiv sind, sondern auch Freude und Zufriedenheit während der Trainingseinheiten erfahren. Durch den Einsatz von gamifizierten Elementen soll nicht nur Freude und Zufriedenheit bewirkt, sondern auch ungesundes Verhalten (z.B. Überanstrengung oder Verletzungen) vorgebeugt werden (D. Rheinbay, persönliche Kommunikation, 10.08.2023, siehe Anhang A).

---

### **2.1.2. Zielgruppe von BEAT81**

Zufolge D. Rheinbay richtet sich BEAT81 an eine Zielgruppe von sportbegeisterten Individuen im Alter von 25 bis 38 Jahren. Diese Gruppe zeichnet sich durch eine solide Grundfitness aus und beteiligt sich mindestens zweimal pro Woche an sportlichen Aktivitäten. Die Mitglieder dieser Zielgruppe haben in der Regel erfolgreich einen Bildungsabschluss erlangt und verfügen über ein überdurchschnittliches Einkommen. Etwa 70% der Zielgruppe identifizieren sich als weiblich.

Die Personen dieser Gruppe pflegen eine enge Bindung zum Sport und schätzen die positiven Effekte auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Im Zentrum steht die Betonung eines ausgewogenen und gesunden Lebensstils, ohne den Zwang, ständig nach Verbesserung zu streben. Die Mitglieder legen Wert auf eine angemessene Balance zwischen Beruf und Privatleben und beabsichtigen, ihre sportlichen Aktivitäten in den Alltag zu integrieren, um ein aktiveres Leben zu führen.

Die Zielgruppe legt besonderen Wert auf ein Gemeinschaftsgefühl. Der Austausch mit Gleichgesinnten und eine unterstützende Gemeinschaft sind von hoher Relevanz für sie. Das gemeinsame Erleben von Aktivitäten, die gegenseitige Motivation und die Chance, neue Freundschaften zu schließen, sind von großer Bedeutung (D. Rheinbay, persönliche Kommunikation, 10.08.2023, siehe Anhang A).

## **2.2. Gamification**

Im folgenden Abschnitt wird eine Definition des Begriffs „Gamification“ darlegt und Ideen für mögliche Konzepte und Modalitäten erläutert. Danach wird die Bedeutung von Gamification in HCI dargestellt und wie sie sich auf den Sportbereich auswirkt. Abschließend werden die Gamification-Elemente von BEAT81 präsentiert.

### **2.2.1. Definition**

Laut Juho Hamari (2015) bedeutet Gamification Spieldesignelemente außerhalb des ursprünglichen Spielkontexts zu verwenden, um Benutzer:innen zu motivieren und einzubeziehen. Es besteht eine Tendenz, das Verhalten der Menschen durch intrinsisch motivierende spielerische Erfahrungen umzu lenken. Diese Technik wird bereits in verschiedenen Nicht-Spielbereichen eingesetzt, wie zum Beispiel zur Unterstützung eines umweltbewussteren Energieverbrauchs, zur Stärkung der Verbindung zu Fernsehsendern, im Bereich der Gesundheitsvorsorge und sogar beim spielerischen Verfolgen von persönlichen Lebenszielen (Juho Hamari, 2015). Die grundlegende Idee, Spieldesign-Elemente aus Unterhaltungsspielen in andere Kontexte zu übertragen, wurde ursprünglich im betriebswirtschaftlichen Marketingkontext verwendet (Sailer, 2016). Der Begriff tauchte erstmals 2002 in der Literatur auf, aber erst um 2010 wurde die Gamification in Forschung und Praxis ernsthaft begutachtet (Sailer, 2016).

### **2.2.2. Konzepte und Modalitäten**

Laut Johnsen et al. (2016) nehmen Gamification-Elemente verschiedene Formen an, darunter Belohnungen wie Punkte, Abzeichen und virtuelle Gegenstände. Bestenlisten werden verwendet, um die Rangfolge basierend auf der Leistung anzuzeigen, während Avatare virtuelle Repräsentationen ermöglichen. Herausforderungen stellen Aufgaben oder Aktivitäten dar, die erfüllt werden müssen, und Feedback liefert Informationen über den Fortschritt oder die Leistung. Insgesamt bietet Gamification somit eine vielfältige Auswahl zur Integration von spielerischen Elementen in verschiedenen Kontexten (Johnson et al., 2016).

Basierend darauf hat Yu-Kai Chou (2014) das Octalysis Framework entwickelt, welches praktische Gamification-Elemente über herkömmliche Punkte, Abzeichen und Bestenlisten hinaus umfasst (Chou, 2014). Gemäß Áron Tóth & Dr. Emma Lógó (2018) gilt das Octalysis Framework als das am weitesten verbreitete Gamification-Framework zur Schaffung und Analyse einer gamifizierten Umgebung (siehe Abb. 1).

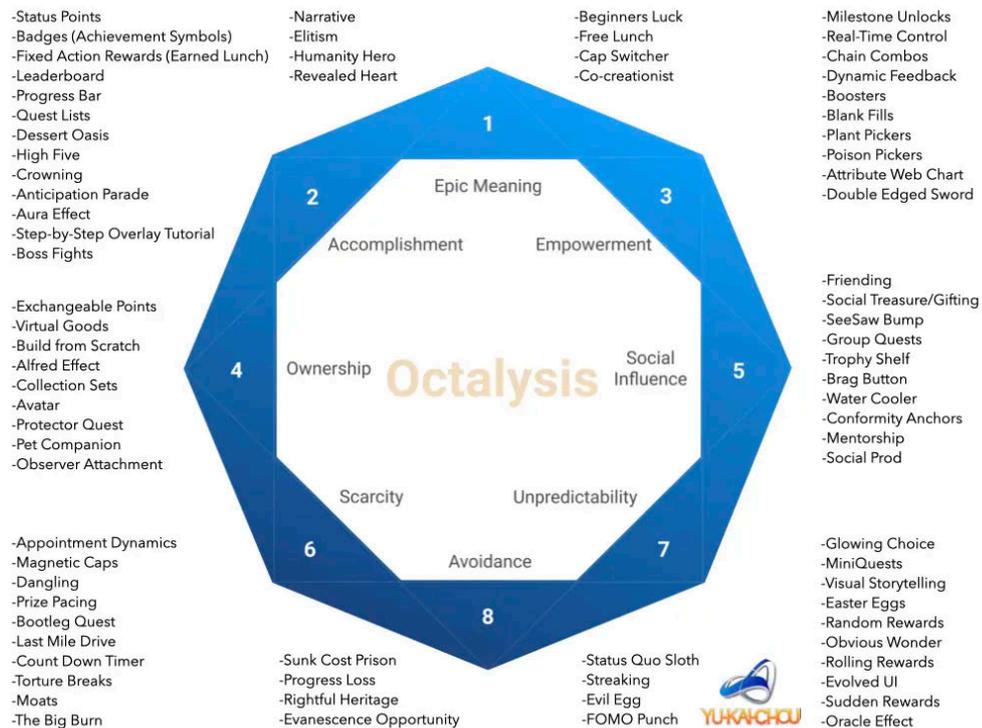


Abbildung 1: Das Octalysis Framework von Yu-Kai Chou (2014)

Die Gamification-Elemente werden entsprechend den acht Kernantrieben gruppiert (Áron Tóth & Dr. Emma Lógó, 2018). Der Zweck dieses Frameworks besteht darin Erfahrungen zu analysieren und zu gestalten, die Menschen motivieren und begeistern (Weber et al., 2022). Die Kernantriebe sind hier hierarchisch geordnet, um zwischen den Gamification-Elementen zu differenzieren, die die extrinsische Motivation beeinflussen, und denjenigen, die die intrinsische Motivation aktivieren (Áron Tóth & Dr. Emma Lógó, 2018). Gemäß Weber et al. (2022) unterstützt das Octalysis-Framework Designer:innen dabei, gamifizierte Elemente in Produkte, Dienstleistungen oder Anwendungen zu integrieren, welche die grundlegenden Antriebe ansprechen und somit die Benutzer:innenbeteiligung und die Benutzer:innenerfahrung verbessern (Weber et al., 2022).

Im nachfolgenden Abschnitt werden die Kernantriebe von Yu-Kai Chou (2014) erläutert. Die entsprechenden Gamification-Elemente werden im Octalysis-Framework präsentiert (siehe Abb. 1).

- **Epic Meaning:** Der Wunsch, Teil von etwas Größerem zu sein und einen höheren Zweck zu erfüllen.
- **Accomplishment:** Der Wunsch, sich zu verbessern, Fähigkeiten zu erwerben und Ziele zu erreichen.

- **Empowerment:** Der Wunsch, kreativ zu sein, Ideen zu generieren und Feedback zu erhalten.
- **Ownership:** Der Wunsch, Dinge zu besitzen und zu kontrollieren.
- **Unpredictability:** Der Wunsch, das Unbekannte zu entdecken und zu erforschen.
- **Avoidance:** Der Wunsch, Verluste zu vermeiden und Risiken zu minimieren.
- **Social Influence:** Der Wunsch, mit anderen in Verbindung zu treten, zu interagieren und zu konkurrieren.
- **Scarcity:** Der Wunsch, Dinge zu bekommen, die schwer zu erlangen sind oder schnell verschwinden.

Diese Kernantriebe stellen menschliche Motivationsfaktoren dar, welche Verhalten und Entscheidungen beeinflussen (Chou, 2014). Deshalb ist es hilfreich diese Aspekte im Designprozess zu berücksichtigen, um Erfahrungen zu schaffen, die die intrinsische Motivation der Nutzer:innen ansprechen, ihre Benutzer:innenbeteiligung fördern und zu einem positiven Nutzer:innenerlebnis führen (Weber et al., 2022).

### 2.2.3. Die Rolle von Gamification in HCI

Der Bereich Human-Computer Interaction (HCI) konzentriert sich gemäß der Definition von Hewett et al. (1992) auf die Interaktion zwischen Menschen und computergestützten, interaktiven Maschinen und Systemen. Der Begriff „Mensch“ umfasst dabei sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen und Organisationen (Hewett et al., 1992). Harper et al. (2008) erweitern diese Definition und betonen, dass HCI sowohl die Gestaltung als auch das Verständnis der vielfältigen Beziehungen zwischen Menschen und Computern umfasst. Diese beiden Definitionen verdeutlichen, dass HCI ein breites und interdisziplinäres Forschungsfeld ist, das verschiedene Bereiche wie Design, Technik und Wissenschaften wie Informatik, Psychologie, Soziologie, Anthropologie und Industriedesign vereint (Harper, 2008). Jeder dieser Bereiche trägt wertvolle Erkenntnisse zur HCI-Forschung bei. Die Informatik trägt zur Kenntnis über die Gestaltung von Anwendungen und Benutzerschnittstellen bei, während die Psychologie die kognitiven Prozesse und die empirische Verhaltensanalyse betrachtet. Soziologie und Anthropologie ermöglichen die Untersuchung von Interaktionen zwischen Technologie, Arbeit, Organisationen und Menschen und das Industriedesign bringt Wissen über interaktive Produkte ein (Hewett et al., 1992). Im Kontext der Digitalisierung stellt sich in der Mensch-Computer-Interaktion ständig die Frage, wie ein bestimmtes Interessengebiet unterstützt und verbessert werden kann. Diese Frage stellt sich auch in Bezug auf die Beeinflussung der Motivation und Benutzer:innenbeteiligung im Sportbereich. Gami-

fication wird im Bereich HCI angewendet, um die Interaktion zwischen Individuen und digitalen Systemen zu optimieren, die Nutzer:innen zu motivieren, positive Nutzer:innenerfahrungen zu generieren und Verhaltensänderungen zu unterstützen (Weber et al., 2022). Gamification besitzt die Fähigkeit, menschliches Verhalten zu beeinflussen, indem sie Neugier weckt und durch ihren spielerischen Ansatz die Motivation steigert (Hamari et al., 2014). Laut Juho Hamari (2015) ist es wichtig, die Neuheitstheorie zu berücksichtigen, da die anfängliche Faszination im Laufe der Zeit abnehmen kann und dies zu einer Verringerung des vorherigen veränderten Verhaltens führt. Daher ist es von großer Bedeutung, den Nutzer:innen kontinuierlich neue Elemente anzubieten, um ihre fortwährende Beteiligung sicherzustellen (Juho Hamari, 2015). Die zusätzliche Beachtung von individueller Motivation und Nutzungsmustern unterstützt die Forschung nach effizienten Gamification-Elementen (Hamari et al., 2014).

#### **2.2.4. Wirkung von Gamification-Elementen im Sportbereich**

Es existieren bereits zahlreiche Forschungen, die positive Auswirkungen von Gamification-Elementen im Kontext von „Gesundheit und Bewegung“ belegen (siehe Anhang B) (Hamari et al., 2014). Jedoch fehlt es an einem umfassenden Verständnis, welche Formen der Gamification effektiv sind, welche psychologischen Aspekte die gewünschten Wirkungen vermitteln und in welchen Situationen dieser Einsatz besonders nützlich sein kann (Hamari & Koivisto, 2015a). Die Forschung von Hamari et al. (2014) verdeutlicht, dass die Integration von gamifizierten Elementen im Bereich des Sports zu einer Steigerung der Nutzer:innenaktivität um 15% führt. Insbesondere hybride Umgebungen, die durch den Einsatz von Apps ermöglicht werden, motivieren die Nutzer:innen dazu, an verschiedenen Aktivitäten teilzunehmen. Diese Apps ermöglichen es den Nutzer:innen, sich mit anderen Teilnehmenden zu vergleichen und Nachrichten auszutauschen, was zu einer zusätzlichen Motivation führt. Darüber hinaus tragen zusätzliche Wettbewerbe dazu bei, die Motivation kontinuierlich zu steigern. Gamification-Elemente wie klare Ziele, Feedback, Kontrolle und Herausforderungen erwiesen sich als besonders bedeutsam für die Nutzer:innen (Hamari et al., 2014). Laut der Studie von Reinboth & Duda (2016) ist es jedoch ratsam, ein aufgabenbezogenes Wettbewerbsumfeld zu wählen, um adaptives Verhalten und Wohlbefinden zu fördern. Ein egozentriertes Wettbewerbsumfeld hingegen bewirkt eher den gegenteiligen Effekt (Reinboth & Duda, 2016).

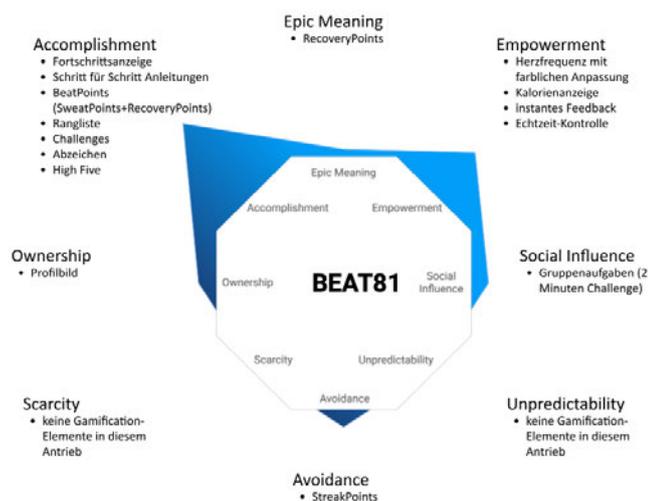
In der Untersuchung von Bitrián et al. (2020) lässt sich feststellen, dass die Interaktion mit leistungsbezogenen Spielelementen in gamifizierten Sport-Apps die Befriedigung der drei psychologischen Bedürfnisse nach Kompetenz, Autonomie und Verbundenheit bewirkt. Ein Beispiel hierfür ist die Verleihung von Medaillen oder Abzeichen, welche ein Gefühl der Kompetenz hervorrufen können. Dies führt

dazu, dass Nutzer:innen glauben, über die notwendigen Fähigkeiten zu verfügen, um ihre Ziele erfolgreich zu erreichen. Auf der anderen Seite können Funktionen, wie Fortschrittsbalken und Schwierigkeitsstufen, ein Gefühl der Autonomie hervorrufen, da sie den Nutzer:innen ermöglichen, die App nach ihren eigenen Vorstellungen zu verwalten. Darüber hinaus fördern Elemente wie Ranglisten eine intensivere soziale Verbundenheit, da Spieler:innen ihre Leistung mit anderen Nutzer:innen vergleichen können (Bitrián et al., 2020).

Gemäß der Studie von Hamari und Koivisto (2015b) zeigt sich eine Präferenz für kurzfristige gegenüber langfristigen Belohnungen. Dieses Phänomen führt dazu, dass gesunde Verhaltensweisen vernachlässigt werden. Die Überwindung etablierter Verhaltensmuster gestaltet sich oft als herausfordernd. Um gesunde Verhaltensmuster zu fördern, kann die Integration von Gamification-Elementen in Verbindung mit sozialem Einfluss als hilfreich erachtet werden (Hamari & Koivisto, 2015b).

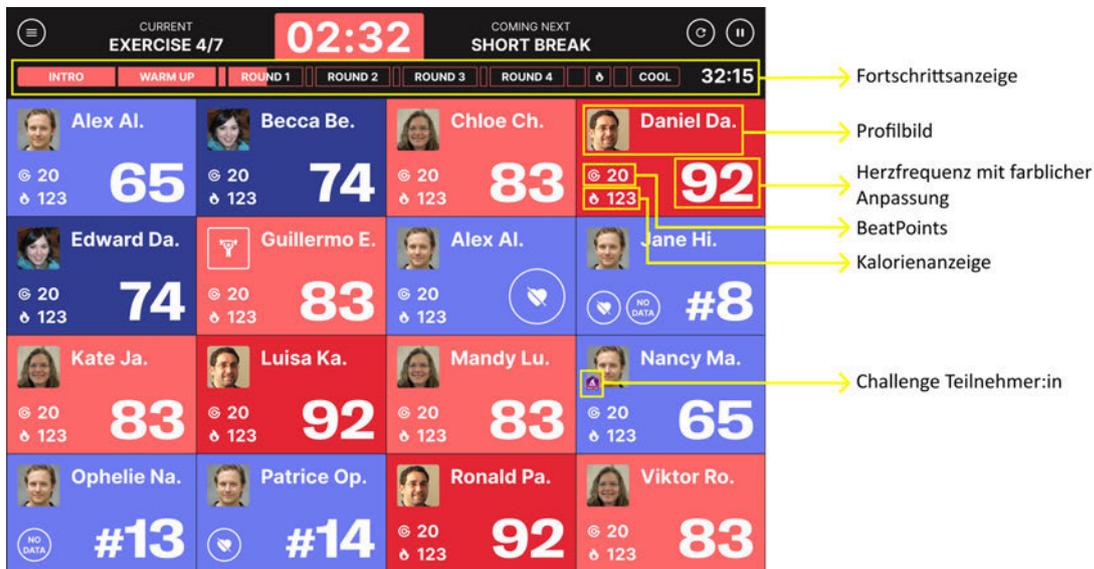
### 2.2.5. Gamification-Elemente bei BEAT81

Derzeit implementiert BEAT81 Gamification-Elemente, die gemäß dem Octalysis Framework (Chou, 2014) die Kernantriebe Accomplishment, Epic Meaning, Empowerment, Social Influence, Avoidance und Ownership ansprechen (siehe Abb. 2). Diese Aspekte dienen aktuell dazu, die Motivation der Nutzer:innen zu steigern und ihre sportliche Beteiligung zu fördern, um somit einen positiven Einfluss auf ihre sportliche Erfahrung zu erzielen.



**Abbildung 2: Octalysis Framework Anwendung BEAT81 (Quelle: Eigene Darstellung mit Yu-Kai Chou Octalysis Tool (Yukaichou, 2023))**

Im Kernantrieb Leistung (Accomplishment) bietet BEAT81 die Gamification-Elemente Fortschrittsanzeige, SweatPoints, RecoveryPoints, BeatPoints, Rangliste und Challenges (siehe Abb. 2),

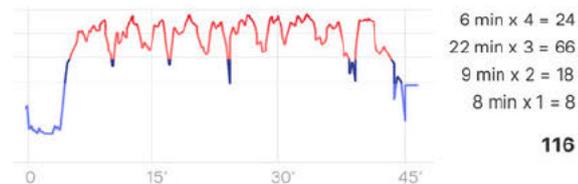


**Abbildung 3: Bildschirm während einer Trainingseinheit (Quelle: Ressourcen BEAT81)**

Während eines BEAT81-Trainings steht den Teilnehmenden eine Fortschrittsanzeige zur Verfügung, welche ihnen Informationen über die verbleibende Zeit bis zum Abschluss der Trainingseinheit, die noch ausstehenden Runden und den Beginn der Cool Down Phase liefert. Diese Anzeige ermöglicht es den Teilnehmenden, ihre Leistung entsprechend anzupassen.

Die SweatPoints werden in Relation zur maximalen Herzfrequenz jedes Teilnehmenden berechnet (siehe Abb. 4). Diese Punkte bieten eine Grundlage, um die individuellen Anstrengungen aller BEAT81-Mitglieder unabhängig von ihrem Fitnesslevel miteinander zu vergleichen. Im Vergleich zu Kalorien oder individuellen Herzfrequenzen erweisen sich die SweatPoints als Bezugspunkt, insbesondere bei gemeinsamen Trainingseinheiten mit Personen unterschiedlicher Fitnessniveaus. Die Trainer:innen nutzen die SweatPoints, um die Leistung jedes Mitglieds mit anderen zu vergleichen und individuelle Empfehlungen zu geben.

Die SweatPoints werden in Abhängigkeit von der Herzfrequenz unterschiedlich berechnet. Wenn das Verhältnis zur maximalen Herzfrequenz unter 71% liegt (hellblaue Färbung), wird ein Punkt pro Minute vergeben. Bei einer Herzfrequenz zwischen 71% und 81% (dunkelblaue Färbung) werden pro Minute zwei Punkte vergeben. Im Bereich von 81% bis 91% (hellrote Färbung) werden pro Minute drei Punkte vergeben und das Überschreiten von 91% (dunkelrote Färbung) führt zu vier Punkten pro Minute (siehe Abb. 4).



**Abbildung 4: Berechnung der SweatPoints (BEAT81, 2024)**

Die RecoveryPoints dienen als quantitative Messgröße für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Die Geschwindigkeit der Erholung nach einem hochintensiven Training steht in direktem Zusammenhang mit der individuellen Fitness. Ein schneller Rückgang der Herzfrequenz nach Erreichen ihres Höhepunkts führt zu einer höheren Anzahl von RecoveryPoints.

Die Berechnung der RecoveryPoints basiert auf der maximalen Herzfrequenz und der einminütigen Erholungszeit am Ende der Trainingseinheiten. Während einer 2-Minuten-Herausforderung wird die Spitzenherzfrequenz erfasst, zum Beispiel 180 Schläge pro Minute. Anschließend wird die niedrigste Herzfrequenz in der darauffolgenden Minute aufgezeichnet, beispielsweise 157 Schläge pro Minute. Die Differenz (in diesem Beispiel 23 Schläge pro Minute) wird als Recovery-Punkte für das betreffende Training festgehalten (siehe Abb. 5).



**Abbildung 5: Berechnung und Bedeutung der RecoveryPoints (BEAT81, 2024)**

Nach Abschluss einer Gruppenübung, welches ein Gamification-Element im Bereich Social Influence ist, erfolgt die kontinuierliche Erfassung der Recovery-Punkte für eine Minute. Das ermöglicht nicht nur den Vergleich der eigenen Leistung mit anderen Teilnehmenden, sondern auch die Überwachung der Fitnessentwicklung im Laufe der Zeit. Die RecoveryPoints umfassen auch den Kernantrieb Empowerment, da sie ein direktes Feedback zu der kardiovaskulären Fitness bieten.

Die BeatPoints stellen die Kombination aus SweatPoints und RecoveryPoints dar und dienen als objektives Maß zur Beurteilung der Gesamtleistung des Trainings sowie zur Vergleichbarkeit mit anderen Teilnehmenden, die in Form einer Rangliste visualisiert wird (siehe Abb.6).



Abbildung 6: Bildschirm mit Rangliste nach einer absolvierten Trainingseinheit (Quelle: Ressourcen BEAT81)

Die gesammelten Daten, wie beispielsweise Kalorienverbrauch, Herzfrequenz und BeatPoints-Zusammensetzung, können in der BEAT81-App nach jedem Training eingesehen werden. Dies ermöglicht den Mitgliedern, ihre Fortschritte in Bezug auf die persönliche Fitnessentwicklung zu überprüfen (siehe Abb. 7).

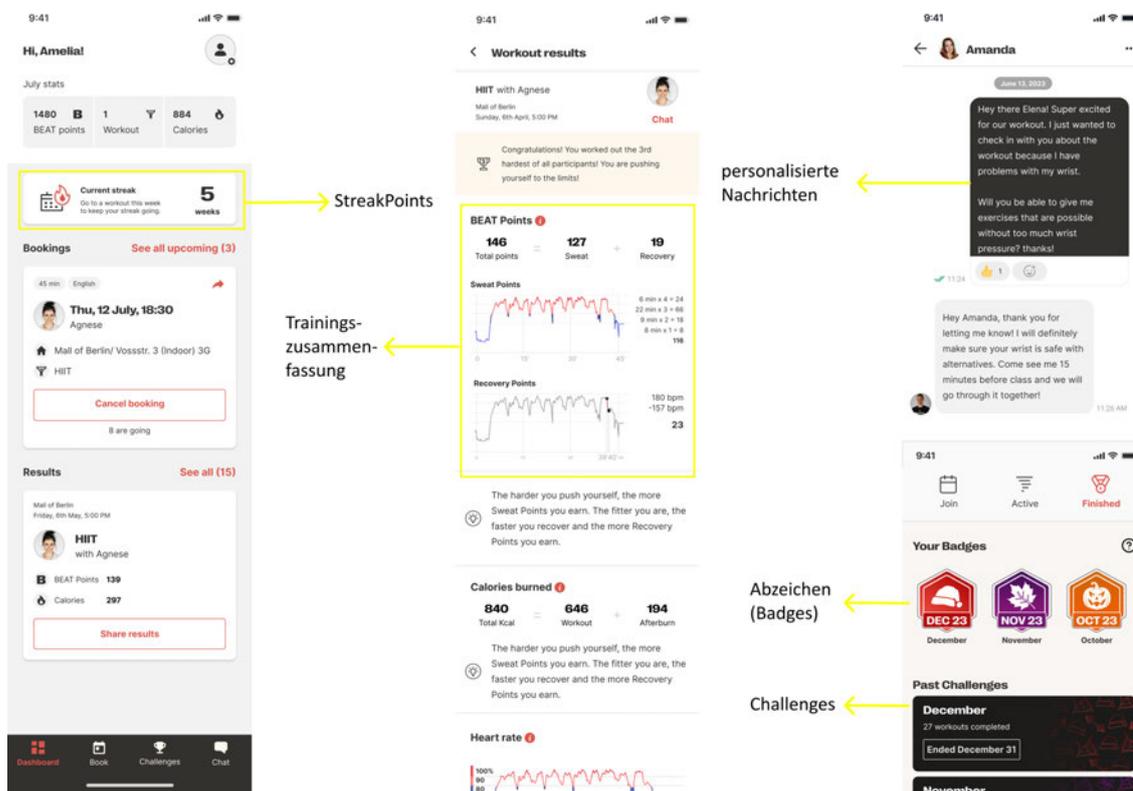


Abbildung 7: BEAT81 App (Quelle: Ressourcen BEAT81)

Darüber hinaus besteht die Option über die App an verschiedenen Herausforderungen teilzunehmen, wie zum Beispiel der „Winter Warriors Challenge“ (siehe Abb. 7). Sobald sich ein Mitglied für die Herausforderung angemeldet hat, wird das Profilbild entsprechend markiert (siehe Abb. 3). Bei erfolgreichem Erreichen der Ziele der jeweiligen Herausforderung haben die Mitglieder die Möglichkeit, spezifische Auszeichnungen bzw. Abzeichen zu erhalten oder Preise zu gewinnen (siehe Abb. 7).

Im Kernantrieb Ownership besteht die Möglichkeit für jedes Mitglied, ein Profilbild hochzuladen, welches dann im Bildschirm der entsprechenden Kachel angezeigt wird und somit als persönliche Repräsentation dienen soll (siehe Abb. 3).

---

Im Kernantrieb Empowerment zeichnet sich BEAT81 durch die Gamification-Elemente Herzfrequenz mit farblicher Anpassung und eine Kalorienanzeige aus (siehe Abb. 3). Die Teilnehmenden können in Echtzeit ihre prozentuale Herzfrequenz einsehen, welche sich farblich verändert, nachdem eine neue Prozentzahl überschritten wurde (siehe Abb. 3). Zusätzlich werden die verbrannten Kalorien und die bereits erworbenen SweatPoints in Echtzeit angezeigt. Diese dynamischen Gamification-Elemente sollen den Teilnehmenden als Anreiz und Motivation während der Trainingseinheit dienen.

Im Kernantrieb Avoidance sind die sogenannten StreakPoints angesiedelt. Mitglieder erhalten diese, indem sie mindestens einmal pro Woche an einem BEAT81-Training teilnehmen. Dies soll dazu beitragen, dass die Mitglieder kontinuierlich motiviert bleiben und versuchen, ihren aktuellen Streak nicht zu verlieren.

Mithilfe dieser Gamification-Elemente strebt BEAT81 derzeit danach, eine förderliche und motivierende Atmosphäre zu schaffen (BEAT81, 2024). Diese bestehenden Praktiken werden in den nächsten Schritten mit dem Fokus auf Benutzer:innenbeteiligung und Motivation evaluiert.

## **2.3. Benutzer:innenbeteiligung und Motivation im Sportbereich**

Im nachfolgenden Abschnitt werden gegenwärtige Motivations- und Wissenstheorien erläutert, die als Unterstützung für Lösungsansätze zur Weiterentwicklung des bestehenden BEAT81 Konzepts dienen sollen.

### **2.3.1. Grundlagen für den Aufbau eines Gruppentraining-Konzepts mit Schwerpunkt auf Motivation und Benutzer:innenbeteiligung**

#### **Selbstbestimmungstheorie als Grundlage zur Förderung körperlicher Aktivitäten**

Die von den Psychologen D. Edward und R. Richard (1993) entwickelte Selbstbestimmungstheorie ist eine psychologische Theorie, die menschliches Verhalten und Motivation untersucht. Die Kernidee der Selbstbestimmungstheorie ist, dass Menschen von Natur aus motiviert sind, ihre eigenen Ziele zu verfolgen und Kontrolle über ihr eigenes Verhalten haben. Die Theorie betont, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit haben.

- Autonomie bedeutet, dass eine Person das Gefühl hat ihre Handlungen und Entscheidungen aus eigenem Antrieb und nicht durch äußeren Druck oder Zwang zu treffen.
- Kompetenz bedeutet, dass eine Person das Gefühl hat Fähigkeiten und Ressourcen zu besitzen, um eine bestimmte Aufgabe erfolgreich zu bewältigen.
- Soziale Eingebundenheit bedeutet, dass eine Person das Gefühl hat, in einer unterstützenden sozialen Umgebung zu sein in der sie sich akzeptiert und wertgeschätzt fühlt.

Die Erfüllung der drei Grundbedürfnisse fördert laut dieser Theorie das Wohlbefinden, die Zufriedenheit und die persönliche Entwicklung (Deci & Ryan, 1993; Teixeira et al., 2020). Laut Teixeira et al. (2020) wurde die Selbstbestimmungstheorie in Gesundheitskontexten verwendet, um Verhaltensweisen wie körperliche Aktivität zu verstehen und zu fördern (Teixeira et al., 2020).

### **Intrinsische und Extrinsische Motivation**

Laut den Psychologen D. Edward und R. Richard (1993) unterscheidet die Selbstbestimmungstheorie zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation. Intrinsische Motivation bezieht sich auf Verhaltensweisen, die aus inneren Anreizen und persönlichem Interesse entstehen, ohne dass externe Belohnungen oder Anreize erforderlich sind. Im Gegensatz dazu bezieht sich extrinsische Motivation auf Verhaltensweisen, die durch externe Belohnungen, Anerkennung oder Vermeidung von Bestrafung angetrieben werden. Die Theorie betont, dass intrinsische Motivation mit einem Gefühl von Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit einhergeht, während extrinsische Motivation durch äußere Belohnungen oder Anreize gesteuert wird. Es wurde nachgewiesen, dass intrinsische Motivation langfristiges Engagement und ein tieferes Wohlbefinden bei Individuen fördern kann. Hingegen dazu kann extrinsische Motivation zwar kurzfristig wirksam sein, aber langfristig das intrinsische Engagement verringern, insbesondere wenn äußere Anreize entfallen (Deci & Ryan, 1993).

### **Wohlbefinden Design als Grundlage für eine positive Erfahrung**

M. Hassenzahl (2008) betont, dass die Gestaltung interaktiver Produkte sich darauf konzentrieren sollte, positive Erfahrungen für die Benutzer:innen zu schaffen, anstatt lediglich Funktionalität und eine schöne Gestaltung anzubieten. Bei der Gestaltung sollte stets das zu erzeugende Erlebnis im Fokus stehen und Produkte entwickelt werden, die Entdeckung und Stimulation ermöglichen. Die Auswirkungen einer erlebnisorientierten Perspektive zeigen sich in der Gestaltung interaktiver Produkte, welche die Erfahrung und das Wohlbefinden der Benutzer:innen priorisieren und nicht nur funktional, sondern auch angenehm und sinnvoll sind (Hassenzahl, 2008). Deshalb ist die Betonung von hedonischer Qualität und des Wohlbefindens bei der Gestaltung von interaktiven Produkten von besonderer Bedeutung (Hamari & Koivisto, 2015b; Hassenzahl, 2008).

### **Motivations- und Verhaltensänderungstechniken auf Grundlage der Selbstbestimmungstheorie**

Die Studie von Teixeira et al. (2020) bietet wertvolle Einblicke in die verschiedenen Motivations- und Verhaltensänderungstechniken, die bei der Gestaltung neuer Gesundheitsinterventionen als Unterstützung dienen können. Die Classification of Motivation and Behavior Change Techniques (MBCT) ist eine Liste aller Techniken (siehe Anhang C), welche auf Grundlage der Selbstbestimmungstheorie spezifiziert wurde. Diese Techniken sollen die Grundbedürfnisse von Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit unterstützen. Die Kombination der Motivations- und Verhaltensänderungstechniken mit anderen Techniken zur Verhaltensänderung, wie z.B. der Zielsetzungstheorie, könnte die Wirksamkeit der Intervention erhöhen (Teixeira et al., 2020).

### **Zielsetzungstheorie zur Erhöhung der Wirksamkeit der Interventionen**

Laut Teixeira et al. (2020) verwenden Interventionen, welche die Steigerung der körperlichen Aktivität unterstützen sollen, häufig Techniken zur Selbstbeobachtung und Zielsetzung. Durch die Kombination der Motivations- und Verhaltensänderungstechniken sowie andere Techniken zur Verhaltensänderung, wie z.B. einer Zielsetzung, die Wirksamkeit der Maßnahme erhöht werden (Teixeira et al., 2020). Der Ansatz der „Zielsetzungstheorie“ von Locke und Latham (Locke & Latham, 1991), welcher ursprünglich aus der Arbeits- und Organisationspsychologie stammt, wird auch oft auf Fragestellungen in der Sportpsychologie angewendet (Schüler et al., 2020). Gemäß Schüler et al. (2020) legt die Zielsetzungstheorie fest, welche Merkmale ein Ziel haben muss, um die Leistung zu fördern. Die zentrale Annahme lautet, dass hohe, konkrete Ziele im Vergleich zu vagen oder wenig spezifischen Zielen zu einer höheren Leistung führen (Schüler et al., 2020). Außerdem stehen die Steigerung der eigenen Leistung und das Erreichen individueller Ziele im Vordergrund, anstatt sich mit anderen zu messen und darauf abzuzielen, sie zu übertreffen (Reinboth & Duda, 2016).

### **Motivations- und Verhaltensänderungstechniken auf Grundlage der Zielsetzungstheorie**

Die Ergebnisse der Studie von Reinboth & Duda (2016) legen nahe, dass die Etablierung eines aufgabenbezogenen Umfelds im Vergleich zu einem egozentrierten Umfeld möglicherweise förderlicher für die Anregung von anpassungsfähigem Verhalten und der Realisierung von Zielen sowie für das Wohlbefinden sein könnte. Ein aufgabenbezogenes Umfeld zeichnet sich durch situationsbedingte Hinweise aus, die die Einbindung in die Aufgabe betonen, wie beispielsweise Lernmöglichkeiten, Feedback zur aufgebrauchten Anstrengung und dem Fortschritt, sowie Belohnungen auf Grundlage persönlicher Verbesserungen. In einem umgebungsfokussierten Kontext können anspruchsvolle, aber dennoch erreichbare Aufgaben und Ziele, die Lernmöglichkeiten und Feedback bieten, eine motivierende Wirkung entfalten. Derartige Aufgaben können das persönliche Wachstum, die Entwicklung und das Wohlbefinden fördern (Reinboth & Duda, 2016). Gemäß Kappen et al. (2017) integrieren viele kommerzielle Systeme derartige Aufgaben oder Ziele durch den Einsatz von Gamification-Elementen (siehe Kapitel 2.2.) in ihre Strategie zur Verhaltensänderung. Dies dient dazu, Menschen bei der Verwirklichung ihrer Gesundheits- und Fitnessziele zu unterstützen (Kappen et al., 2017).

## 2.4. Optimierungsansatz des Gruppentraining-Konzepts mit Schwerpunkt auf Gamification, Wohlbefinden, Motivationssteigerung und Benutzer:innenbeteiligung für BEAT81

Bei der Entwicklung eines Gruppentraining-Konzepts mit Fokus auf Gamification, Wohlbefinden, Motivationssteigerung und erhöhter Benutzer:innenbeteiligung empfehlen Hamari & Koivisto (2015) Gamification-Elemente zu integrieren, die sowohl intrinsische als auch extrinsische Motivationen ansprechen. Laut einer Umfragestudie von Kappen et al. (2017) ist aus der Perspektive einer technologiegestützten Lösung für körperliche Aktivitäten wichtig zwischen Gamification-Elementen und Rückmeldungen/Tracking-Metriken zu unterscheiden (siehe Abb. 8).

Motivational Affordances and Feedback/Tracking Metrics	
Motivational Elements	
Gamified motivational affordances (Intrinsic elements)	Goals Challenges Progression Achievements Choice/options Quests Social sharing
Gamified motivational affordances (Extrinsic elements)	Badges Rewards Points Incentives Leaderboards
Feedback elements	Calorie tracker Step-counters Distance travelled Daily notifications Time spent Heart rate Breathing rate Sleep cycle Sound inputs Weight loss indicator Physical form-checker Gait/posture-checker

Table 9: Differentiating gamified motivational affordances and feedback elements

### Abbildung 8: Differenzierung von motivierenden Affordances und Feedback-Elementen (Kappen et al., 2017)

Intrinsische Elemente, die eine Rolle bei der Förderung motivierter Teilnahme an körperlicher Aktivität spielen könnten, sind Ziele, Herausforderungen, Fortschritt, Erfolge, Wahl-Quests und das Teilen von Aktivitäten in sozialen Netzwerken. Extrinsische Elemente könnten durch Abzeichen, Belohnungen, Anreize, Punkte und Bestenlisten dargestellt werden (Kappen et al., 2017).

Die Einbindung von intrinsischer als auch extrinsischer Motivationselemente soll dazu beitragen, die Beteiligung der Nutzer:innen zu fördern und ihr Wohlbefinden zu steigern (Hamari & Koivisto, 2015b). Kappen et al. (2017) haben altersgruppenspezifische Gamification-Design-Richtlinien für die Integration motivierender Elemente in Bewegungstechnologien entwickelt (siehe Anhang D). Diese Vorgaben verdeutlichen: um die Motivation zur körperlichen Aktivität für die Altersspanne der Zielgruppe von

BEAT81 (Kapitel 2.1.2) zu fördern, sollten Elemente wie Rückmeldungen zu Kalorienverbrauch und zurückgelegter Strecke integriert werden. Gleichzeitig sollten tägliche Fortschritte und Vergleiche im sozialen Umfeld bereitgestellt werden. Ziele für körperliche Aktivität können durch die Integration von kurz- und langfristigen Zielen sowie Herausforderungen gefördert werden. Fortschritte sollten in Form von visuellen Grafiken präsentiert werden, um die Entwicklung im Laufe der Zeit und das Erreichen von Zielen zu veranschaulichen. Die Zielgruppe kann nicht nur durch die Förderung intrinsischer Motivation mittels Anreize wie Zielen und Fortschritten, sondern auch durch extrinsische Motivationsmittel wie Abzeichen und Belohnungen motiviert werden. Die weniger beliebten motivationsfördernde Aspekte waren rückläufiges Feedback, Wettbewerb, Vergleich mit Freunden und negatives Feedback (Kappen et al., 2017). Sollte trotzdem ein Wettbewerb in die Optimierung einfließen, könnte laut der Studie von Reinboth & Duda (2016) die Schaffung eines aufgabenbezogenen Wettbewerbsumfelds für die Förderung von adaptivem Verhalten und Wohlbefinden vorteilhafter sein als ein auf das Ego bezogenes Wettbewerbsumfeld (Reinboth & Duda, 2016).

Neben den Gamification-Elementen hat auch die wahrgenommene Nutzbarkeit und Benutzer:innenfreundlichkeit der jeweiligen Elemente einen positiven Einfluss auf eine erhöhte Benutzer:innenbeteiligung (Hamari & Koivisto, 2015b). Für die wahrgenommene Nützlichkeit ist es notwendig, kontinuierlich die Aufmerksamkeit auf die Gestaltung des gewünschten Erlebnisses zu richten und nicht auf das eigentliche Ziel (Hassenzahl, 2008). Die Benutzer:innenfreundlichkeit kann mit Hilfe der zehn Usability-Heuristiken von J. Nielsen (1993) gewährleistet werden. Diese dienen als Leitfaden für die Bewertung von Benutzer:innenoberflächen. Diese zehn Usability-Heuristiken umfassen:

1. Systemstatus-Sichtbarkeit: Das System sollte den Nutzer:innen stets klare und angemessene Rückmeldungen über den aktuellen Systemstatus bieten.
2. Konsistenz zwischen System und Realität: Die angezeigten Systemeinstellungen im Dialog sollten mit der realen Welt übereinstimmen und eine vertraute Terminologie verwenden.
3. Benutzer:innenkontrolle und Freiheit: Es ist von großer Bedeutung, dass den Benutzer:innen die Möglichkeit gegeben wird, den Systemvorgang problemlos rückgängig zu machen und sich aus potenziell gefährlichen Situationen zu befreien.
4. Konsistenz und Standardisierung: Konsistente und standardisierte Abläufe innerhalb des Systems tragen maßgeblich zur Verbesserung der Benutzer:innenfreundlichkeit bei.
5. Fehlervermeidung: Das System sollte eine Gestaltung aufweisen, die dazu dient, Benutzer:innen vor Fehlern zu bewahren und ihnen dabei behilflich ist, diese zu verhindern.
6. Präferenz für Anerkennung statt Erinnerung: Es ist wünschenswert, dass die Erinnerung an Handlungen und Optionen ohne den Bedarf an Anleitungen möglichst mühelos erfolgt.

7. Flexibilität und Effizienz der Nutzung: Das System sollte verschiedene Möglichkeiten zur Erledigung von Aufgaben gewährleisten, um sowohl erfahrene als auch unerfahrene Benutzer:innen zufriedenzustellen.
8. Ästhetik und minimalistisches Design: Dialoge sollten nicht überladen sein und irrelevante Informationen sollten vermieden werden.
9. Unterstützung und Dokumentation: Es ist von großer Bedeutung, dass eine leicht zugängliche Unterstützung und Dokumentation bereitgestellt werden, um den Benutzer:innen bei der Lösung von Problemen behilflich zu sein.
10. Fehlererkennung und -behebung: Das System sollte fehlerhafte Zustände erkennen und den Benutzer:innen verständliche Fehlermeldungen bereitstellen. Diese Meldungen sollten konkrete Informationen über den aufgetretenen Fehler liefern und klare Anleitungen zur Behebung des Problems aufzeigen.

Diese Heuristiken sollten bei einer Optimierung berücksichtigt werden, um die Benutzer:innenfreundlichkeit zu verbessern, Frustration zu minimieren und die allgemeine Zufriedenheit der Nutzer:innen zu steigern (Nielsen, 1993).

Zusätzlich zu der Funktionalität und Effizienz von interaktiven Produkten, betont Hassenzahl (2008) die Bedeutung von User Experience Design (UXD) und Wohlbefinden (Hassenzahl, 2008). Gemäß Hassenzahl (2013) ist User Experience Design ein Designansatz, der sich darauf konzentriert, durch die Gestaltung von Objekten und Technologien angenehme und sinnvolle Momente zu schaffen. Das Erlebnis selbst steht im Mittelpunkt aller Designbemühungen und nicht nur das zu gestaltende physische Produkt oder die Dienstleistung. Indem psychologische Bedürfnisse wie Autonomie, Kompetenz, Verbundenheit und Stimulation bei den Nutzer:innen angesprochen werden, können Produkte geschaffen werden, die diese Bedürfnisse erfüllen und positive Gefühle, Bedeutung und letztendlich Glück erzeugen. Emotionen sind eng mit psychologischen Bedürfnissen verbunden und können genutzt werden, um positive Erfahrungen zu schaffen (Hassenzahl et al., 2013).

Mazeas et al. (2022) schlagen vor, dass die Verwendung präziserer soziopsychologischer Variablen, wie Persönlichkeitsmerkmale oder Motivationsfaktoren, ein vielversprechender Ansatz ist, um die Reaktionen der Teilnehmer:innen auf die gamifizierten Interventionen zu bewerten (Mazeas et al., 2022).

Die im Kapitel „Theoretischer Hintergrund“ zusammengetragenen Daten bildeten die Grundlage für die Design Case Study in Zusammenarbeit mit BEAT81. Mit Hilfe dieser Erkenntnisse konnten entsprechende Instrumente zur Datenerhebung entwickelt werden.

### 3. (Design) Case Study BEAT81

Um die Benutzer:innenbeteiligung und Motivation der BEAT81 Mitglieder beizubehalten, ist die kontinuierliche Optimierung von Konzept und Technologie entscheidend (BEAT81, 2023). Hierzu wurde eine Design Case Study durchgeführt, um das bestehende Konzept zu evaluieren und an die Bedürfnisse sowie Wünsche der Teilnehmer:innen anzupassen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Evaluierung der existierenden Gamification-Elemente, um die Effektivität dieser zu beurteilen. Über einen Zeitraum von sechs Wochen haben ausgewählte Teilnehmende an BEAT81-Trainingseinheiten partizipiert. Sie wurden zunächst nach ihren Erwartungen an das Programm befragt. Während der Nutzungsphase mussten die Teilnehmenden einen Fragebogen nach jeder absolvierten Trainingseinheit ausfüllen. Abschließend wurde ein finales Interview durchgeführt, um die Erwartungen mit den tatsächlichen Erfahrungen zu vergleichen, die Effektivität der Gamification-Elemente zu evaluieren und Optimierungs- sowie Weiterentwicklungsmöglichkeiten abzuleiten. Die gewonnenen Erkenntnisse dienten als Grundlage für die Anpassung des Konzepts von BEAT81.

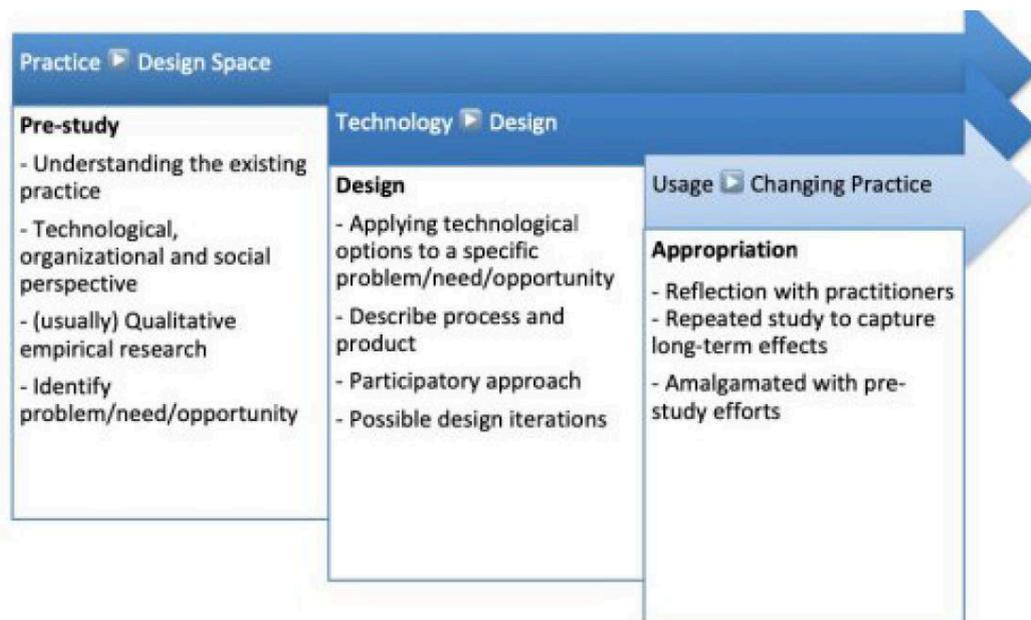
#### 3.1. Methodologie

Diese Design Case Study wurde durch qualitative und quantitative Forschungsansätze unterstützt, um tiefe Einblicke in die Erfahrungen, Meinungen und Motivationen der Teilnehmenden zu gewinnen. Durch die Verknüpfung beider Ansätze konnten aussagekräftigere Ergebnisse erzielt werden, aus denen sich präzisere Handlungsempfehlungen ableiten lassen.

Die Rekrutierung der Teilnehmenden erfolgte zunächst entsprechend der von BEAT81 definierten Zielgruppen und als Sampling-Methode wurde das sogenannte „Non-Probability-Sampling“ gewählt. Anschließend wurde ein semi-strukturiertes Interview durchgeführt, um die Erwartungen und Motivationsantriebe jedes Teilnehmenden durch die Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) Methode zu ermitteln. Danach wurden die Teilnehmenden mithilfe der Persona-Methode in verschiedene Zielgruppen unterteilt, um die Erfahrungen mit BEAT81 nach Persona zu evaluieren.

### 3.1.1. Design Case Study

Wulf und Schmidt (2015) bezeichnen eine Design Case Study als eine Methode der Praxisforschung, welche die Beziehung zwischen spezifischen sozialen Praktiken und dem Designraum für IT-Artefakte untersucht. Dabei werden bereits vorhandene soziale Praktiken, einschließlich der vorhandenen IT-Infrastrukturen, berücksichtigt. Die Methode besteht aus drei Phasen: einer empirischen Vorstudie, einem Prototyping bzw. (partizipativen) IT-Design und einer Aneignungsphase, in der die langfristigen Auswirkungen des IT-Artefakts auf die sozialen Praktiken untersucht werden (siehe Abb. 9).



**Abbildung 9: Schematische Darstellung des Aufbaus einer Design Case Study (Wulf & Schmidt, 2015)**

Ziel ist es, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie IT-Artefakte in soziale Praktiken integriert werden können und wie sich diese Praktiken im Laufe der Zeit verändern.

Die empirische Vorstudie bietet Beschreibungen der sozialen Praktiken, bevor Interventionen stattfinden. Es werden bereits vorhandene Werkzeuge, Medien und ihre Verwendung beschrieben und es wird die Entwicklung aus technologischer, organisatorischer und sozialer Perspektive erfasst. Diese Dokumentation kann bereits im Bereich der Praxis verfügbar sein oder in einem ethnografischen Unterfangen gesammelt werden, welches den Praktikern hilft, über ihre Situation nachzudenken.

Die Phase des IT-Design beschreibt das IT-Artefakt aus Produkt- und Prozessperspektive. Dies beinhaltet eine Beschreibung des spezifischen Designprozesses, der beteiligten Stakeholder, der angewendeten Designmethoden und der sich entwickelnden Designkonzepte. Ein Schwerpunkt liegt auf der Dokumentation, welche Veränderungen die Stakeholder in den sozialen Praktiken erwarten und anstreben und wie diese Überlegungen das Design des IT-Artefakts beeinflusst haben.

Die Phase der Aneignung dokumentiert die Einführung, Aneignung und potenzielle Neugestaltung des IT-Artefakts in seinem jeweiligen Praxisbereich. Diese Dokumentation ermöglicht die Analyse des transformatorischen Einflusses bestimmter Funktionen und Designoptionen, die innerhalb des IT-Artefakts realisiert wurden. Es ist auch notwendig, die Verteilungsmuster der neuen Technologie im Praxisfeld zu dokumentieren. Die Arbeit in allen Phasen ist immer eine Zusammenarbeit zwischen Forscher:innen, Designer:innen und Praktiker:innen.

Die Reihenfolge der Phasen in einer Design Case Study ist nicht zwingend linear. Nach dem Design und der Untersuchung der Aneignung setzt sie sich fort. Die Phasen sollten vielmehr als Perspektiven betrachtet werden, insbesondere in den späteren Phasen einer Design Case Study (Wulf & Schmidt, 2015).

### **3.1.2. Sampling**

Als Sampling-Methode wurde das sogenannte „Non-Probability-Sampling“ genutzt. In diesem spezifischen Fall wurde das Sampling nach vordefinierten Kriterien (gezielte Fallauswahl) angewandt, da für die Design Case Study nur Teilnehmer:innen in Frage kamen, die in der Nähe von BEAT81-Standorten wohnen und bestimmte Merkmale aufweisen, die für die Forschungsfrage von besonderem Interesse sind bzw. von den Stakeholdern gewünscht wurden.

Auswahlmerkmale:

- Alter: bis 38
- Fitness-Level: Grundfitness
- Verfügbarkeit: 11.09.2023-22.10.2023
- Neukund:innen (keine Erfahrung mit BEAT81)
- Ausgewogene Geschlechterverteilung
- Wohnort: Berlin, Düsseldorf, Köln, München (Standorte von BEAT81)

Die Rekrutierung erfolgte entweder im privaten Umfeld oder über Social Media Plattformen, um geeignete Teilnehmer:innen zu finden. Es war wichtig sicherzustellen, dass die ausgewählte Stichprobe eine ausreichende Vielfalt und Repräsentativität aufweist, um unterschiedliche Perspektiven und Erfahrungen abzudecken. Es ist anzumerken, dass die Teilnehmenden nicht als Gruppe an den Trainingseinheiten teilgenommen haben, sondern jeder konnte individuell Zeit, Ort und Trainingsformat auswählen.

### **3.1.3. Semi-strukturierte Interviews**

Für die Befragung zur Erwartungshaltung und der Motivationsantriebe wurde ein halbstrukturiertes Interview geführt. Ein Interviewleitfaden wurde zur Orientierung erstellt (siehe Anhang E), jedoch wurden situationsabhängige Fragen gestellt, wodurch die Reihenfolge der vorgefertigten Fragen beeinflusst wurde.

Die erhaltenen Erkenntnisse der Interviews wurden im Anschluss ausgewertet, um konkrete Persona abzuleiten. Zunächst wurde dazu die Tonaufnahme mit einer automatischen Transkriptionssoftware „Premiere“ transkribiert und im Nachgang überprüft bzw. angepasst (siehe Anhang M). Aus den Transkripten konnten anschließend aussagekräftige Kommentare herausgefiltert werden, um die Antworten des Teilnehmenden nach Personas zu clustern.

### **3.1.4. PALMS-Methode**

Gemäß Molanorouzi et al. (2014) ist der PALMS eine Methode, um die Motive für die Teilnahme an körperlicher Aktivität zu messen. Der PALMS ist ein validiertes Instrument zur Erfassung der Motivation für die Teilnahme an körperlicher Aktivität in verschiedenen kulturellen Kontexten. Die Methode umfasst die Verwendung eines Fragebogens (siehe Anhang E), welcher verschiedene Subskalen zur Messung der Motive für die Teilnahme an körperlicher Aktivität enthält.

Der PALMS misst verschiedene Motive für die Teilnahme an körperlicher Aktivität. Die Skala umfasst acht Subskalen, die die folgenden Motive erfassen:

1. Können/Fertigkeiten
2. Vergnügen
3. Psychologischer Zustand
4. Physischer Zustand

5. Aussehen
6. Erwartungen anderer
7. Zugehörigkeit
8. Wettbewerb/Ego

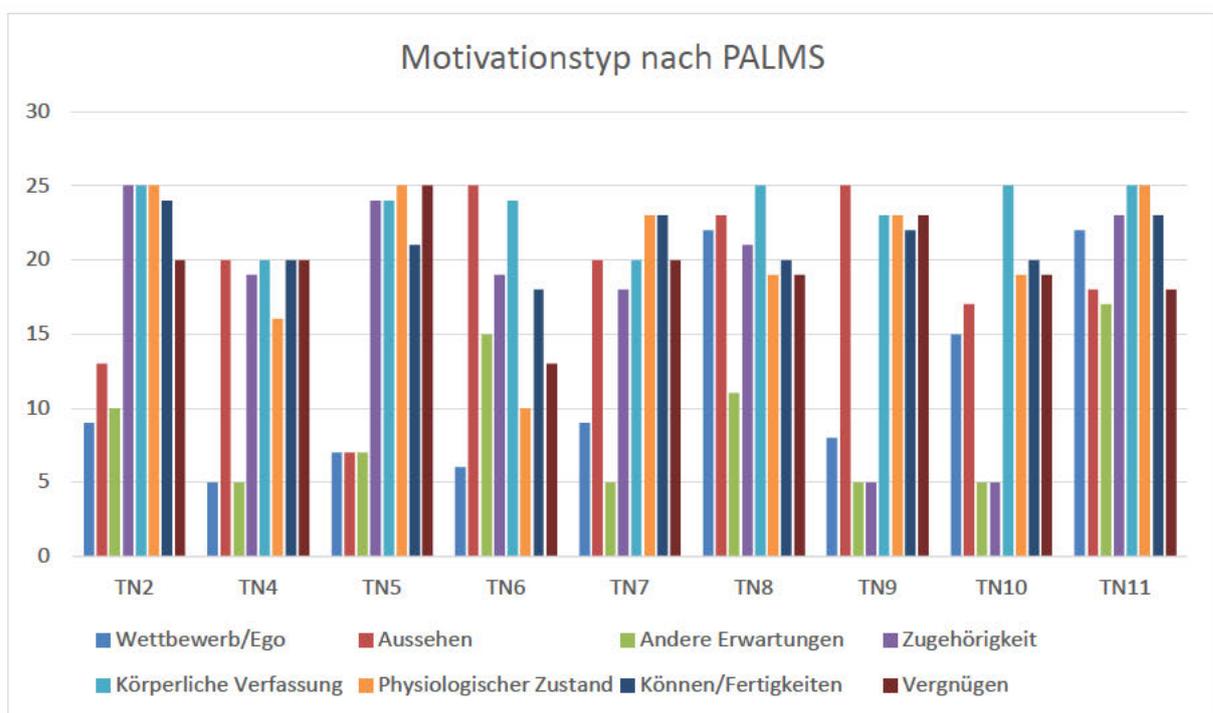
Diese Subskalen erfassen sowohl intrinsische als auch extrinsische Motive für die Teilnahme an körperlicher Aktivität und bieten somit einen umfassenden Überblick über die Motivationen der Teilnehmenden (Molanorouzi et al., 2014). Diesen Fragenbogen sollten die Teilnehmenden während des Interviews ausfüllen, um die Motivationsmotive jedes einzelnen herauszufiltern.

### **3.1.5. Persona Methode**

Gemäß Miaskiewicz et al. (2011) sind Personas äußerst nützlich in Designprozessen, da sie sich auf die spezifischen Ziele der Zielkund:innen und deren Bedürfnisse konzentrieren. Die Verwendung von Personas erleichtert auch die Priorisierung von Produktanforderungen, da Designer:innen sich auf die wichtigsten Funktionen konzentrieren können. Darüber hinaus ermöglichen Personas eine gezielte Ausrichtung von Entwürfen auf spezifische Benutzer:innengruppen und deren individuellen Anforderungen (Miaskiewicz & Kozar, 2011). Um die Reaktionen der Teilnehmenden auf die gamifizierte Interventionen besser beurteilen zu können, werden soziopsychologische Variablen, wie Persönlichkeitsmerkmale oder Motivationsfaktoren, zur Identifizierung von Verhaltensmustern herangezogen (siehe Kapitel 2.4.) (Mazeas et al., 2022).

### 3.2. Ergebnisse

Im Rahmen des Erwartungsinterviews (siehe Anhang M) wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu ihrer aktuellen Sportroutine, ihren Erwartungen an die BEAT81-Sporteinheiten mit gamifizierten Elementen sowie zu den Motivationsfaktoren für ihre sportlichen Aktivitäten befragt. Nach der Anwendung der PALMS-Methode, bestehend aus 40 Aussagen zur Darstellung der tatsächlichen Motivationsgründe für sportliche Betätigung (siehe Abb. 10), wurden die Teilnehmer:innen entsprechend bestimmter Personas gruppiert.



**Abbildung 10: Motivationsstyp nach PALMS (Quelle: Eigene Erstellung)**

Dies ermöglichte es, im weiteren Verlauf zu analysieren, wie sich die verschiedenen Gamification-Elemente auf die unterschiedlichen Gruppen auswirken und wie eine verbesserte Benutzer:innenerfahrung speziell für jede dieser Gruppen gestaltet werden kann. Die Zusammensetzung der Personas erfolgte auf Basis verschiedener Faktoren. Diese Faktoren umfassen die individuelle sportliche Selbsteinschätzung der Teilnehmenden, ihre Motivation zur Teilnahme an der Studie sowie die Ergebnisse, die sich aus der Anwendung der PALMS-Methode ergeben haben.

Die Studie wurde erfolgreich von neun Teilnehmenden abgeschlossen (siehe Tab. 1). Zwei Teilnehmende mussten die Teilnahme aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen vorzeitig beenden. Anstelle von TN11, der die Studie aus gesundheitlichen Gründen in der zweiten Woche abbrechen musste, nahm TN2 ab der zweiten Woche teil. Später ersetzte TN11 wiederum ab der vierten Woche TN3, der Schwierigkeiten aufgrund von Sprachbarrieren hatte. In der vierten Woche beendete TN1 die Studie aus gesundheitlichen Gründen und es konnte kein Ersatz für die verbleibenden zwei Wochen gefunden werden.

ID	Alter	Beruf	Wohnort	Geschlecht	Persönliche Fittesseinschätzung	Status	Studiendauer in Wochen
TN1	30	Ehemaliger Fitnesstrainer, in der Verwaltung	Köln	m	6/10	Studie abgebrochen	0
TN2	25	Kellnerin, Studentin	Köln	w	6/10	Studie abgeschlossen	5
TN3	27	Student, Barkeeper, Performer	Köln	d	6/10	Studie abgebrochen	0
TN4	30	3D Designer	München	m	7/10	Studie abgeschlossen	6
TN5	26	Kellnerin, Account Managerin	Köln	w	9/10	Studie abgeschlossen	6
TN6	22	Studentin	Köln	w	5/10	Studie abgeschlossen	5
TN7	26	Psychotherapeutin i.A.	Köln	w	7/10	Studie abgeschlossen	6
TN8	26	Arbeitslos, in einer Vollzeit Weiterbildung	Köln	w	6/10	Studie abgeschlossen	6
TN9	26	Student, Eventmanager	Köln	d	6/10	Studie abgeschlossen	6
TN10	28	Student	Köln	m	8/10	Studie abgeschlossen	6
TN11	28	Polizist	Köln	m	8/10	Studie abgeschlossen	2

**Tabelle 1: Teilnehmer:innen der Design Case Study (Quelle: Eigene Erstellung)**

Basierend auf dem Erwartungsinterview (siehe Anhang M) haben sich aus den verbleibenden Teilnehmenden vier Personas herausgefiltert.

#### **Persona 1: Competition Driven (TN10, TN11)**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Gruppe zeichnen sich durch ihre intensive sportliche Beteiligung aus und sind im Durchschnitt fünfmal pro Woche aktiv. Mit einer persönlichen Sparteinschätzung von 8/10 legen sie großen Wert auf ihre sportlichen Fähigkeiten. Ihre bevorzugten Sportarten

---

erstrecken sich über ein breites Spektrum, das Kraftsport im Fitnessstudio, Ausdauertraining durch Laufen und Radfahren sowie Mannschaftssport umfasst.

Die Motivation, an der Studie teilzunehmen, basiert auf ihrer generellen Affinität zum Sport sowie dem Bedürfnis, Abwechslung in ihre Sportroutine zu integrieren. Soziale Interaktion ist für diese Gruppe nicht von entscheidender Bedeutung, jedoch schätzen sie eine motivierende Umgebung. Der Wettbewerb ist für sie eine motivierende Komponente.

Gemäß der PALMS-Methode ist ihr Motivationsziel, ihre sportlichen Fertigkeiten zu verbessern und durch regelmäßige sportliche Aktivitäten eine bessere körperliche Verfassung aufzubauen (siehe Abb. 10). Dabei sehen sie den Sport nicht nur als physische Betätigung, sondern auch als emotionalen Ausgleich und Entspannung. Das äußere Erscheinungsbild ist für sie wichtig, wobei der Fokus eher auf der Entwicklung eines definierten Körpers liegt als auf dem reinen Gewichtsverlust.

#### **Persona 2: Socially Driven (TN4, TN5)**

Diese Gruppe zeichnet sich durch eine ausgeprägte sportliche Aktivität aus, mit durchschnittlich 4-5 Trainingseinheiten pro Woche und einer persönlichen Sporeinschätzung von 8/10. Die bevorzugten Sportarten erstrecken sich über verschiedene Disziplinen, darunter Krafttraining in Form von HIIT und CrossFit sowie Laufen, Radfahren, Squash und Yoga.

Ihre Teilnahme an der Studie basiert auf ihrer Begeisterung für den Sport und dem Wunsch nach Abwechslung in der Sportroutine. Die soziale Komponente spielt eine wichtige Rolle, da soziale Interaktion für das Teamgefühl entscheidend und es ihnen wichtig ist, sich der Trainingsgruppe zugehörig zu fühlen. Im Vergleich zur ersten Persona legen sie weniger Wert auf Wettbewerb, finden jedoch Freude am Sport und sehen diesen als Möglichkeit, ihre sportlichen Fertigkeiten zu verbessern.

Ihr Motivationsziel ist es, durch regelmäßige sportliche Betätigung eine bessere körperliche Verfassung zu erreichen (siehe Abb.10). Der Sport dient teilweise als emotionaler Ausgleich und Entspannung. Das äußere Erscheinungsbild ist für sie wichtig, wobei der Fokus eher auf einer verbesserten körperlichen Verfassung liegt als auf rein ästhetischen Aspekten.

**Persona 3: Enjoyment Driven (TN7, TN8)**

Diese Gruppe zeichnet sich durch ihre regelmäßige sportliche Aktivität aus, die sie etwa 3-4 Mal pro Woche praktizieren. Mit einer durchschnittlichen persönlichen Sparteinschätzung von 6-7/10 verfolgen sie einen ausgewogenen Ansatz in Bezug auf ihre sportlichen Fähigkeiten.

Die Teilnehmer:innen dieser Gruppe sind äußerst flexibel und bevorzugen eine Vielfalt von Sportarten, darunter Yoga, Bouldern, Heimtraining, Jumping Fitness und funktionelles Training. Die Motivation, an der Studie teilzunehmen liegt insbesondere darin, neue Gruppenkurse auszuprobieren, wobei Cycling Kurse besonders interessant für sie sind.

Soziale Interaktion spielt eine bedeutende Rolle für diese Gruppe und sie schätzen die positive Motivation, die aus einem unterstützenden Wettbewerb kommen, während negativer Ansporn sie weniger anspricht. Der Spaß am Sport steht im Vordergrund und sie haben das Ziel, ihre sportlichen Fertigkeiten zu verbessern. Die sportliche Betätigung dient dieser Personengruppe dazu, eine bessere körperliche Verfassung aufzubauen und gleichzeitig als emotionaler Ausgleich und Entspannung. Das äußere Erscheinungsbild ist für sie wichtig, wobei der Fokus darauf liegt, eine verbesserte Körperform zu erreichen, jedoch nicht zwingend mit dem Ziel, Gewicht zu verlieren.

**Persona 4: Wellbeing Driven (TN2, TN6, TN9)**

Die Mitglieder dieser Gruppe engagieren sich etwa zweimal pro Woche in sportlichen Aktivitäten und vergeben eine durchschnittliche persönliche Sparteinschätzung von 5-6/10. Mit ihrer Flexibilität bevorzugen sie eine Vielzahl von Sportarten, darunter Bouldern, Klettern, Fitnessstudio und Laufen.

Ihre Motivation zur Teilnahme an der Studie liegt in dem Wunsch, mehr Sport zu treiben und eine verbesserte Fitness zu erreichen. Sie sind offen dafür, neue Aktivitäten wie Cycling auszuprobieren und haben teilweise das Ziel, Gewicht zu verlieren. Soziale Interaktion spielt für diese Gruppe eine wichtige Rolle, um motiviert zu bleiben. Diese Persona schätzt eine familiäre Atmosphäre mehr als Wettbewerb, den sie tendenziell als negativ empfinden.

Obwohl sie grundsätzlich Spaß am Sport haben und ihre Fertigkeiten verbessern möchten, nutzen sie Sport auch teilweise als emotionalen Ausgleich und zur Entspannung. Das äußere Erscheinungsbild ist für sie von Bedeutung, wobei der Fokus sowohl darauf liegt, die Körperform zu verbessern als auch Gewicht zu verlieren.

### **Weitere Erkenntnisse aus dem Erwartungsinterview (siehe Anhang M)**

Alle Teilnehmer:innen hatten bereits Erfahrungen mit gamifizierten Elementen gemacht. Beispiele hierfür waren interaktive Schulungs-Apps, Anwendungen wie MyFitnessPal, Zombies, Run!, sowie die Apps von Lidl, Rewe und der Deutschen Bahn. Auch Meditation und sportliche Wettbewerbe, bei denen Punkte gesammelt werden konnten, wurden genannt. Im Allgemeinen zeigte sich, dass Gamification-Elemente im Kontext von Sport und Lernen die Teilnehmenden motivierten. Die Bewertung der Gamification-Elemente in anderen Kontexten, beispielsweise in den Anwendungen von Lidl, Rewe und der Deutschen Bahn, bei denen es um das Erspielen von Rabatten ging, fiel jedoch eher neutral aus.

Grundsätzlich erhoffen sich alle Teilnehmer:innen von gamifizierten Elementen im Sport eine gesteigerte Motivation. TN2, TN7, TN9 und TN10 hofften darauf, ihre eigenen Grenzen zu überschreiten und aus ihrer Komfortzone herauszukommen. Andererseits äußerten TN2, TN5, TN7, TN9 und TN10 Bedenken, dass die intensive Konzentration auf Bildschirme oder Wettbewerbe dazu führen könnte, dass sie ihre physischen Grenzen überschreiten und sich zu stark mit anderen Teilnehmenden vergleichen.

Das Feedback zur BEAT81-App war positiv. Alle Teilnehmenden empfanden die App als benutzerfreundlich, modern, gut strukturiert und intuitiv. Einige Anregungen zur Verbesserung konnten bereits ohne tiefere Interaktion genannt werden. TN4 äußerte den Wunsch nach einer Filteroption für „nicht ausgebuchte“ Kurse. TN6 interpretierte die Challenges eher als Werbung und wünschte sich eine alternative Darstellung. TN2 wünschte sich einen Navigationspunkt für eine intensivere soziale Interaktion mit anderen Mitgliedern.

Die im Erwartungsinterview erhobenen Daten dienten als Grundlage für den Vergleich mit den tatsächlichen Erfahrungen. Die Personas wurden verwendet, um zu untersuchen, wie sich das gamifizierte Produkt von BEAT81 auf verschiedene Personas auswirkt und ob Unterschiede zu identifizieren sind.

---

## 4. Nutzung der Technologie

Während der Nutzungsphase erhielten die Teilnehmenden einen Fragebogen, den sie nach jeder abgeschlossenen BEAT81-Trainingseinheit ausfüllen sollten. Die Informationen aus den Fragebögen wurden als Basis für den Interviewleitfaden des Abschlussinterviews genutzt, um Erkenntnisse darüber zu gewinnen, wie effektiv das Konzept und Produkt von BEAT81 war und inwiefern es hinsichtlich der Benutzer:innenbeteiligung und Motivation optimiert werden kann.

### 4.1. Methodologie

Der Fragebogen, den die Teilnehmenden erhalten haben, wurde unter Berücksichtigung der Erkenntnisse aus dem Kapitel 2 „Theoretischer Hintergrund“ entwickelt. Dieser Fragebogen enthielt allgemeine Fragen zu den BEAT81-Trainingseinheiten, Fragen aus der Selbstbestimmungstheorie, Bewertungsmetriken zu den Gamification-Elementen von BEAT81 sowie ihrem Wohlbefinden während der Trainingseinheiten. Die Auswertung der Erkenntnisse aus den Fragebögen erfolgte sowohl im Gesamten als auch individuell, um Auffälligkeiten und Abweichungen zu identifizieren. Dadurch wurde es möglich, diese spezifischen Aspekte im Abschlussinterview gezielt anzusprechen.

Jeder Teilnehmende erhielt einen individuell zugeschnittenen Interviewleitfaden. Dadurch konnte im weiteren Verlauf des Interviews besser auf die Bedürfnisse und Wünsche jedes einzelnen Teilnehmenden eingegangen werden, wobei auch Unterschiede zwischen den verschiedenen Personas berücksichtigt wurden. Als Ergebnis wurden verschiedene Erkenntnisse und Optimierungswünsche für jede Persona gewonnen.

#### 4.1.1. Quantitative Datenerhebung

Für die Erfassung von Daten während der Nutzungsphase wurde ein Fragebogen als quantitative Methode eingesetzt (siehe Anhang F). Diese Methode hat sich als äußerst wirksam erwiesen, um präzise und messbare Informationen nach einer absolvierten Trainingseinheit zu sammeln. Durch die Formulierung von Fragen konnten verschiedene Aspekte wie beispielsweise Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit während der Trainingseinheiten in quantifizierbaren Metriken erfasst und nach Persona gruppiert werden (siehe Anhang I).

Zusätzlich hatten die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mit den Gamification-Elementen und ihr Wohlbefinden während der Trainingseinheit auf einer Skala von eins bis fünf zu bewerten. Dies führte zu einer objektiven Bewertung und minimierte subjektive Interpretationen.

Die erhobenen Daten (siehe Anhang H) aus den Fragebögen wurden einer Analyse unterzogen, um Muster, Trends und statistisch signifikante Unterschiede zu identifizieren. Diese statistische Auswertung ermöglichte eine fundierte Beurteilung der Trainingsergebnisse und schafft Vergleichbarkeit zwischen verschiedenen Trainingseinheiten.

Die standardisierte Struktur der Fragebögen gewährleistete, dass alle Teilnehmenden dieselben Fragen in gleicher Reihenfolge beantworten, was die Konsistenz der gesammelten Daten sicherstellte. Zudem ermöglichten Fragebögen eine schnelle Datenerhebung, sodass Benutzer:innenerfahrungen zeitnah nach der Trainingseinheit erfasst werden konnten. Die Fragebögen wurden mit Hilfe von Google Forms erstellt.

#### **4.1.2. Semi-strukturierte Interviews**

Ein semi-strukturiertes Abschlussinterview wurde ausgewählt, um präzise auf die zuvor gesammelten Daten aus den Fragebögen einzugehen und spezifische Informationen von Teilnehmenden zu erfassen (siehe Anhang G). Zunächst wurde der Gesamteindruck des BEAT81-Konzepts behandelt. Anschließend wurden die Gamification-Elemente besprochen, die für den einzelnen Teilnehmenden besonders einflussreich waren und die Motivation beeinflusst haben. Danach wurden die Elemente erörtert, die teilweise im Fokus standen, gefolgt von jenen, die für den Teilnehmenden keine besondere Bedeutung hatten. Es wurde dabei auf spezifische Trainingseinheiten eingegangen, bei denen Abweichungen in Bezug auf Autonomie, Kompetenz oder soziale Eingebundenheit auftraten, sowie auf Trainingseinheiten, bei denen das Wohlbefinden in eine eher negative Richtung tendierte. Abschließend wurden anfängliche Bedenken bezüglich sportlicher Einheiten mit gamifizierten Elementen thematisiert. Es folgte die Erhebung der Balance zwischen Gemeinschaftsgefühl und Wettbewerb, Feedback zur App-Nutzung und schließlich die Einschätzung zur zukünftigen Nutzung von BEAT81. Die vordefinierten Fragen ermöglichten eine detaillierte Analyse der individuellen Erfahrungen, Bedürfnisse und Optimierungswünsche eines jeden Teilnehmenden. Durch diese Methode wurde eine systematische Vergleichbarkeit gewährleistet und spezifische Erkenntnisse erlangt, die darauf abzielen, die Bedürfnisse dieser Person gezielt zu verstehen und sie der entsprechenden Persona zuzuordnen, um darauf aufbauend Optimierungen zu entwickeln.

---

### 4.1.3. Mixed-Method-Evaluationsmethode

Zur Evaluierung der gesammelten Daten wurde eine Mixed-Method-Evaluationsmethode angewendet, um ein umfassendes Verständnis für die Erfahrungen der Teilnehmenden zu gewinnen. Die quantitativen Daten, die aus den Fragebögen gesammelt wurden, wurden nach variablen Kriterien kategorisiert, darunter Trainingsformat und Persona. Zusätzlich wurden statistische Kategorien entwickelt, um die Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit während der Trainingseinheiten zu bewerten. Dies ermöglichte die Generierung von Mittelwerten und die Identifizierung von Abweichungen, um differenzierte Einblicke in die verschiedenen Aspekte der Nutzer:innenerfahrung zu erhalten.

Die Analyse erstreckte sich auch auf die einzelnen Gamification-Elemente und das Wohlbefinden der Teilnehmenden. Hier wurden statistische Kategorien gebildet, um Mittelwerte für spezifische Personas zu generieren. Dies ermöglichte es nicht nur allgemeine Trends, sondern auch spezifische Variationen in der Wahrnehmung von Gamification-Elementen und dem Wohlbefinden innerhalb der verschiedenen Gruppen zu identifizieren.

Mit Hilfe von offenen Fragen und Interviews wurden qualitative Daten analysiert und thematisch kategorisiert. Durch diese Analyse konnten Themen und Muster identifiziert werden, die auf gemeinsamen Merkmalen und Erfahrungen der Teilnehmenden basierten. Dies erlaubte eine qualitative Einsicht in die subjektiven Wahrnehmungen und Bewertungen der Nutzer:innen während der Nutzungsphase.

Aufgrund der Kombination von quantitativen und qualitativen Analysen wurde eine holistische Interpretation der Daten ermöglicht, welche die Komplexität der Nutzer:innenerfahrungen in dieser Phase der Studie verständlicher gestaltete.

## 4.2. Vergleich der Ergebnisse mit den Erkenntnissen aus dem Kapitel Theoretischer Hintergrund

Insgesamt haben alle Teilnehmenden der Studie zusammen 60 BEAT81-Trainingseinheiten durchgeführt. Von diesen haben die Teilnehmenden 60 % am Trainingsformat „Ride/Cycling“ und 40 % an den anderen Trainingsformaten (Strength, Strength & Cardio, HIIT, Circuit Pump) teilgenommen (siehe Anhang H). Die Erkenntnisse in Bezug auf den Einfluss der Gamification-Elemente, dem Wohlbefinden, der Motivation und der Auswertung der Grundbedürfnisse werden im weiteren Verlauf nach „Ride/Cycling“ und „Kraft/Cardio“ unterschieden, denn laut TN10 sind die Trainingsformate HIIT, Strength & Cardio, Strength und Circuit Pump vom Aufbau und der Intensität ähnlich.

„...jetzt Circuit Pump, Strength, das fand ich von der Intensität und so dann doch alles immer ähnlich.“ (TN10)

Es ist auffallend, dass die Teilnehmer:innen der Persona Competition Driven tendenziell vermehrt Kraft/Cardio Trainingseinheiten bevorzugen, während die anderen Persona hauptsächlich Interesse an Ride/Cycling Trainingseinheiten zeigten (siehe Tab. 2). Eine ausführliche Zusammenfassung aller Trainingseinheiten mit zusätzlichen Informationen (Datum, Uhrzeit, Standort, Trainingsformat und Trainer:in) ist im Anhang H einzusehen.

ID	Total Trainingseinheiten	Circuit Pump	Strength & Cardio	HIIT	Strength	Ride / Cycling
TN2	7	/	/	1/7	1/7	5/7
TN4	10	/	5/10	/	/	5/10
TN5	9	/	/	/	/	9/9
TN6	4	/	/	/	1/4	3/4
TN7	8	/	/	3/8	/	5/8
TN8	8	1/8	/	1/8	1/8	5/8
TN9	5	/	/	1/5	1/5	3/5
TN10	6	1/6	2/6	1/6	1/6	1/6
TN11	3	2/3	/	1/3	/	/
Total	60	4/60	7/60	8/60	5/60	36/60

- Competition Driven
- Socially Driven
- Enjoyment Driven
- Wellbeing Driven

Tabelle 2: Absolvierte Trainingseinheiten (Quelle: Eigene Erstellung)

Die Abschlussinterviews (siehe Anhang N) wurden in Verbindung mit den Fragebogenauswertungen (siehe Anhang H und Anhang I) analysiert. Dabei erfolgt eine Kategorisierung nach verschiedenen Themen und Gamification-Elementen. Die Analyse erfolgte sowohl im Gesamten als auch in Bezug auf die Unterschiede zwischen den Personas und den Trainingsformaten.

### **Gesamteindruck**

Die Teilnehmenden der Studie zeigten insgesamt eine durchweg positive Erfahrung mit BEAT81. Viele betonten den Spaßfaktor und die Vielfalt der Trainingsformate in Kombination mit den Gamification-Elementen, die sie dazu motivierten, intensiver zu trainieren (TN2, TN10). Die Möglichkeit, die eigene Leistung in Form von Farben und Zahlen visuell zu erfassen, wurde als motivierend empfunden (TN5). Die Trainer:innen wurden als motivierend (TN9) und das Gesamtkonzept als sehr gut bewertet.

Die nachfolgenden positiven Aspekte, in Verbindung mit den kritischen oder verbesserungsfähigen Rückmeldungen, dienen als Grundlage für die Optimierung des BEAT81-Konzeptes.

### **Einschränkungen**

Während der BEAT81-Trainingseinheiten wurden verschiedene Einschränkungen seitens der Teilnehmenden festgestellt. TN2 und TN4 sind kurzsichtig und hatten Schwierigkeiten, den Bildschirm während des Trainings zu sehen. Diese Einschränkung führte dazu, dass die Gamification-Elemente wie z.B. Rangliste, Kalorienanzeige und BeatPoints nicht wahrgenommen wurden und somit nicht im Fokus dieser Teilnehmer:innen waren.

„...und ich bin zum Beispiel kurzsichtig und ich trage auch beim Workout auch mal keine Brille oder habe dann keine Lust, Kontaktlinsen noch abends anzuziehen. Das heißt also, für Leute, die kurzsichtig sind, zum Beispiel, ist es halt so eigentlich gar nicht lesbar“ (TN2)

“..., so specifically for me because I cannot see the screen all the time or if I don't ask someone what my ranking was.” (TN4)

Es ist von Bedeutung, die visuelle Darstellung dieser Elemente zu verbessern, um den Teilnehmer:innen eine stets klare und angemessene Rückmeldung über den Status zu geben (siehe Kapitel 2.4.). Dies fördert die Selbstkontrolle und hat einen positiven Einfluss auf die Kompetenz der Teilnehmenden (siehe Anhang C, MBCT 20).

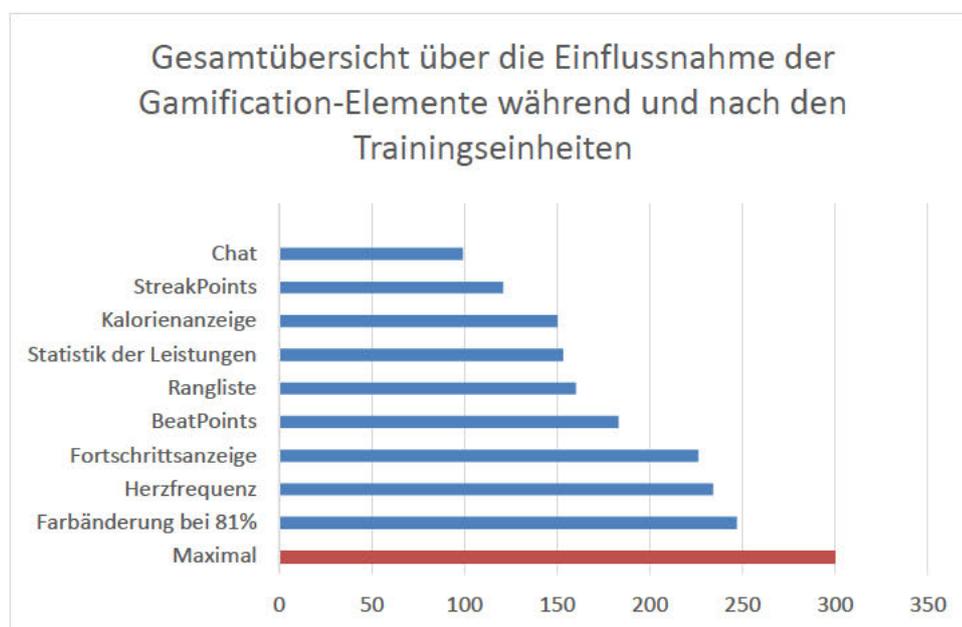
Aufgrund einer angerissenen Kreuzbandverletzung war TN5 lediglich in der Lage am Trainingsformat Ride/Cycling teilzunehmen. Daher stützen sich die Erkenntnisse der Persona Socially Driven im Bereich Kraft/Cardio ausschließlich auf TN4 (siehe Anhang H).

TN11 hatte eine Sprunggelenksverletzung, die seine Teilnahme beeinträchtigte. Aufgrund dieser Gegebenheit liegen lediglich Daten eines Zeitraums von zwei Wochen vor, die ausschließlich auf Kraft/Cardio Trainingseinheiten basieren (siehe Anhang H). Die Gewichtung der Aussagen von TN11 sollte bei der Analyse berücksichtigt werden, ebenso wie die Tatsache, dass die Erkenntnisse zum Thema Ride/Cycling der Persona Competition Driven ausschließlich auf den Trainingseinheiten von TN10 basieren.

Die aufgeführten Einschränkungen verdeutlichen, dass individuelle gesundheitliche Zustände und physische Herausforderungen einen Einfluss auf die Teilnahme und den Verlauf der Studie hatten. Daher ist es wichtig, dies bei der Evaluierung der Effektivität der Gamification-Elemente zu berücksichtigen.

### Allgemeiner Einfluss der Gamification-Elemente

Die quantitative Datenerhebung ergab, dass bestimmte Gamification-Elemente einen stärkeren Einfluss auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten (siehe Abb. 11). Es wurde festgestellt, dass die Gamification-Elemente während einer Trainingseinheit für die Teilnehmenden eine größere Bedeutung hatten als jene in der BEAT81 App.



**Abbildung 11: Gesamtübersicht über die Einflussnahme der Gamification-Elemente während und nach der Trainingseinheiten (Quelle: Eigene Erstellung aus der Datenerhebung (siehe Anhang H))**

Besonders einflussreich waren die Gamification-Elemente, welche ein unmittelbares Feedback bereitstellen, wie beispielsweise die Veränderung der Farbe bei einem Herzfrequenzbereich von 81% der maximalen Herzfrequenz (81%), die Messung der Herzfrequenz und die Anzeige des Fortschritts. Durch diese Elemente kann die intrinsische Motivation gefördert werden (siehe Abb. 8), da das Erreichen konkreter Ziele, wie in diesem Beispiel eine bestimmte Herzfrequenz oder ein bestimmter Farbbereich, zu einer gesteigerten Leistung führen kann (siehe Kapitel 2.4.). Diese Elemente könnten insbesondere dazu beigetragen haben, das Gefühl der Autonomie und Kompetenz zu fördern. Gemäß der Motivation and Behavior Change Techniques (MBCT) könnten externe Druckquellen und Erwartungen im Einklang mit den individuellen Zielen der Teilnehmer:innen stehen und somit zu einer Verhaltensänderung führen (siehe Anhang C, MBCT 2). Zusätzlich könnte das unmittelbare Feedback die Teilnehmer:innen dazu ermutigt haben, selbst Experimente durchzuführen, um ihr eigenes Verhalten anzupassen (siehe Anhang C, MBCT 7). Die Teilnehmer:innen könnten lernen, bei welcher Belastung ihre Herzfrequenz steigt und sich dadurch selbst herausfordern und in ihrer bestehenden Kompetenz gestärkt fühlen (siehe Anhang C, MBCT 15).

„...dass man immer alles auf einem Bildschirm sieht und das immer sehr verbildlicht oder auch in Zahlen und Farben hat, dass sich alles viel besser vorstellen kann und man sich selbst dadurch pusht.“ (TN5)

Die positiven Rückmeldungen zu diesen Gamification-Elementen legen nahe, dass insbesondere die Autonomie und Kompetenz durch die Gamification-Elemente gesteigert wurden.

Nach den intrinsischen Gamification-Elementen werden die extrinsischen Elemente in der Gesamtübersicht platziert, wie zum Beispiel die BeatPoints und die Rangliste. Diese extrinsischen Anreize können kurzfristig wirksam sein, jedoch auf lange Sicht das intrinsische Engagement reduzieren (siehe Kapitel 2.3.1.). Diese Feststellung wird durch das Zitat von TN5 bestätigt, die eine gewisse Enttäuschung empfand, als sie in der Rangliste einen niedrigeren Platz belegte.

„Aber je öfter ich gegangen bin, desto wichtiger wurde es. Und ich war auch immer sehr enttäuscht, wenn ich nicht auf dem Treppchen war. Das war auch immer ganz schlimm,...“  
(TN5)

In Anbetracht dieser Tatsache könnte es in Zukunft von Bedeutung sein, das Wettbewerbsumfeld vermehrt aufgabenorientiert und personalisiert zu gestalten (siehe Kapitel 2.4.). Durch ein aufgabenorientiertes Wettbewerbsumfeld könnte das persönliche Wachstum, die Entwicklung und das Wohlbefinden gefördert werden (siehe Kapitel 2.4.).

Zuletzt werden die Feedback-Gamification-Elemente platziert, wie z.B. die Statistik der Leistungen und die Kalorienanzeige. Gemäß den von Kappen et al. (2017) entwickelten altersgruppenspezifischen Gamification-Design-Richtlinien sollte besonderes Augenmerk auf die Integration von Elementen wie Rückmeldungen zum Kalorienverbrauch und zur zurückgelegten Strecke gelegt werden, um die Zielgruppe von BEAT81 zur körperlichen Aktivität zu motivieren. Die Ergebnisse der durchgeführten Studie stehen jedoch im Widerspruch hierzu, da die Kalorienanzeige für die meisten Teilnehmer:innen nicht relevant war und sie teilweise eher die negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden betonten.

„...man fokussiert sich jetzt so auf die Kalorien als Workout Marke, weil das kann auch teilweise echt nachteilige Effekte haben, auf die Gesundheit von Menschen dann, vor allem wenn viele junge Frauen dahingehen.“ (TN2)

Dies unterstreicht die Bedeutung, bei der weiteren Entwicklung den Fokus auf die Erfahrung und das Wohlbefinden der Benutzerinnen und Benutzer zu legen (siehe Kapitel 2.3.1.).

Die Gamification-Elemente StreakPoints und Chat wiesen in der Gesamtübersicht einen geringen Einfluss auf die Teilnehmer:innen auf. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass sie den Sinn und die Funktionen nicht präzise bewerten konnten.

„Die StreakPoints irgendwie. Ich fand das tatsächlich, schwer zu durchschauen oder ich habe nicht ganz verstanden, wie das funktioniert...“ (TN10)

„...ich finde die Chat Funktion nimmt viel zu viel Platz ein, weil du kannst ja eh theoretisch nur mit der einen Person chatten.“ (TN5)

Derzeit ist das Ziel der StreakPoints wenig präzise definiert. Daher empfiehlt es sich, ein konkreteres Ziel festzulegen, damit die Teilnehmer:innen einen Mehrwert in diesen Punkten erkennen und eine höhere Leistung anstreben können (siehe Kapitel 2.3.1.).

Der Chat ist momentan ausschließlich für den Austausch mit den Trainer:innen konzipiert. Dies ermöglicht den Teilnehmer:innen einerseits, Antworten auf spezifische Fragen zu erhalten (siehe Anhang C, MBCT 13), bietet jedoch andererseits keine Plattform, um ihre Aktivitäten mit anderen zu teilen (siehe Kapitel 2.4.). Die Integration einer Plattform, die es ermöglicht, sich mit dem eigenen sozialen Umfeld auszutauschen, könnte ein Gefühl der sozialen Eingebundenheit etablieren.

„... dass man sich immer mit den Leuten connecten kann als mit dem Trainer. Fänd ich auf jeden Fall hier für den großen Punkt, irgendwie effektiver.“ (TN5)

Durch das Berücksichtigen der Nutzerbedürfnisse können Gamification-Elemente effektiver gestaltet werden, um Motivation und Beteiligung zu steigern und somit das Wohlbefinden, die Zufriedenheit und die persönliche Entwicklung zu fördern (siehe Kapitel 2.3.1).

Im Folgenden werden die Auswirkungen jedes Gamification-Elements auf die verschiedenen Teilnehmer:innen und Personas evaluiert, um Optimierungsmöglichkeiten zu identifizieren.

### **Herzfrequenz**

Die Herzfrequenz erwies sich als motivierender Faktor für acht der neun Teilnehmer:innen. Allerdings wurde sie beim Cardio/Kraft Trainingsformat nicht immer berücksichtigt, bedingt durch den Standort, physische Einschränkungen oder individuelle Fitnessniveaus. Aufgrund der Gegebenheiten der Studios oder aufgrund Einschränkungen der Sicht war es TN4 teilweise nicht möglich, den Bildschirm einzusehen. TN4 würde bei Cardio/Kraft Trainingsformaten eine Neuordnung der Bildschirme empfehlen oder die Daten auf einer Uhr abbilden, um eine bessere Einsicht auf die eigenen Daten zu haben.

“... I would recommend a watch but it depends on if it's a personal watch or if they give you one...” (TN5)

Es sollte den Teilnehmenden ermöglicht werden, je nach Standort oder physischen Einschränkungen eine Auswahl bezüglich der Sensoren zu treffen. Diese Auswahl könnte zwischen dem aktuellen Brustkorbsensor mit Datenvisualisierung auf dem Bildschirm und einem Handgelenksensor mit Datenabbildung auf der Smart Watch liegen. Dies kann zu einer Steigerung der Autonomie führen, indem Teilnehmer:innen unabhängig von ihrem Standort oder physischen Einschränkungen die Daten einsehen könnten (siehe Anhang C, MBCT 6).

Die Teilnehmer:innen empfanden die Überwachung der Daten, wie beispielsweise der Herzfrequenz, als äußerst motivierend und konnten dadurch ihre Anstrengungen eigenständig kontrollieren.

„...und das immer sehr verbildlicht oder auch in Zahlen und Farben hat, dass sich alles viel besser vorstellen kann und man sich selbst dadurch pusht.“ (TN5)

Durch die Selbstbeobachtung des Fortschritts, des Fähigkeitsniveaus oder der Leistung wird der Erfolg und die Selbstwahrnehmung unterstützt (siehe Anhang C, MBCT 20). Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten mittels der Überwachung ihrer Herzfrequenz ein Instrument, um ihr angestrebtes Ziel, beispielsweise eine Herzfrequenz von 90%, zu erreichen (Anhang C, MBCT 2). Eine weitere Verbesserung der eigenen Datenüberwachung könnte die Unterstützung grundlegender Bedürfnisse wie Kompetenz und Autonomie stärken.

TN6 berichtete, dass sie durch die Herzfrequenz und der Farbänderung nur während des Ride/Cycling Trainingsformats beeinflusst wurde, da während der Kraft/Cardio Trainingseinheiten der Fokus eher auf der korrekten Ausführung der Übungen lag, bedingt durch ihr Fitnessniveau (siehe Anhang H). Sie gibt an, dass sie bei höherem Fitnessniveau diesem Gamification-Element mehr Aufmerksamkeit schenken würde.

„...kann ich mir schon vorstellen, dass wenn ich dann, wenn es mir nach einer Zeit leichter gefallen wäre, dass ich dann auch ja quasi auf die Herzfrequenz geachtet hätte und vor allem auch die Farben, weil die haben mich tatsächlich so auch während der anderen Workouts am meisten angespornt...“ (TN6)

TN7 bewertet die Kombination aus Herzfrequenzanzeige und farblicher Veränderung auf dem Bildschirm als motivierend. Die alleinige Herzfrequenz hätte keinen signifikanten Einfluss gehabt.

„...Farbänderung fand ich halt nochmal markanter als die, das ist ja nicht die Herzfrequenz, sondern der Prozentsatz deiner Herzfrequenz. Wäre es nur das gewesen, wäre es wahrscheinlich nicht so motivierend gewesen...“ (TN8)

Dies unterstreicht eine gute Benutzer:innenfreundlichkeit des Systems, die durch zusätzliche farbliche Unterstützung gewährleistet wird, um zu verhindern, dass die Benutzer:innen in eine andere Farbzone geraten (siehe Kapitel 2.4.).

TN11 äußert den Wunsch nach einer verstärkten Betonung der Herzfrequenz durch die Trainer:innen. Gemäß TN11 sollten die Trainer:innen stärker auf die Daten eingehen, um die Teilnehmenden zu motivieren und ihnen eine Orientierungshilfe zu bieten.

„Also wenn die benutzt wurden schon oder auch wenn die mehr genutzt werden würden, hätte glaube ich schon motivierend gefunden...“ (TN11)

Durch die Anregung seitens der Trainer:innen eine neue Herzfrequenz zu erreichen, besteht die Möglichkeit, dass durch die Förderung autonomer Handlungen die intrinsische Motivation unterstützt werden kann (siehe Anhang C, MBCT 7). Ein konkreter Aktionsplan kann als Orientierungshilfe dienen, um ein bestimmtes Verhaltensziel zu erreichen, wie beispielsweise die Erreichung des Herzfrequenzbereichs von 81%. Ein solcher Plan kann eine klare Struktur bieten, das Selbstvertrauen stärken und zukünftige Misserfolge verringern (siehe Anhang C, MBCT16).

Zur weiteren Bewertung des Einflusses von Gamification-Elementen auf verschiedene Trainingsformate wurden zwei Tabellen erstellt, die die Elemente nach ihrem Einflussgrad ordnen (siehe Tab. 3 und Tab. 4). Diese Tabellen wurden auf Basis der Bewertungen der Teilnehmenden erstellt (siehe Anhang I).

Einfluss Gamification-Elemente	Competition Driven	Socially Driven	Enjoyment Driven	Wellbeing Driven
1.	Herzfrequenz	Farbänderung bei 81%	Farbänderung bei 81%	Farbänderung bei 81%
2.	Farbänderung bei 81%, Fortschrittsanzeige	Herzfrequenz, BeatPoints	Fortschrittsanzeige	Herzfrequenz
3.	BeatPoints, Kalorienanzeige, Rangliste, StreakPoints, Statistik, Chat	Fortschrittsanzeige, Rangliste	Herzfrequenz	Fortschrittsanzeige
4.		Statistik	Statistik	BeatPoints
5.		StreakPoints	BeatPoints	StreakPoints
6.		Kalorienanzeige	Rangliste	Statistik
7.		Chat	StreakPoints	Rangliste, Kalorienanzeige
8.			Kalorienanzeige	Chat
9.			Chat	

**Tabelle 3: Einflussgrad der Gamification Elemente nach Persona beim Trainingsformat Cycling/Ride (Quelle: Eigene Erstellung)**

Einflussgrad Gamification-Elemente	Competition Driven	Socially Driven	Enjoyment Driven	Wellbeing Driven
1.	Farbänderung bei 81%	Herzfrequenz	Farbänderung bei 81%	Fortschrittsanzeige
2.	Herzfrequenz	StreakPoints	Herzfrequenz	Herzfrequenz, Farbänderung bei 81%, StreakPoints
3.	Fortschrittsanzeige	Statistik	Fortschrittsanzeige	Statistik, BeatPoints
4.	Kalorienanzeige,	Fortschrittsanzeige	Rangliste	Rangliste
5.	BeatPoints, Statistik,	Chat, Farbänderung bei 81%	BeatPoints	Kalorienanzeige
6.	Rangliste, StreakPoints	Kalorienanzeige	Statistik	Chat
7.	Chat	Rangliste, BeatPoints	Kalorienanzeige	
8.			StreakPoints	
9.			Chat	

**Tabelle 4: Einflussgrad der Gamification Elemente nach Person beim Trainingsformat Kraft/Cardio (Quelle: Eigene Erstellung)**

Die vorliegenden Tabellen verdeutlichen, dass die Herzfrequenz unabhängig von dem Trainingsformat und der Persona als effektivstes Gamification-Element wahrgenommen wird. Somit stellt die Überwachungsmöglichkeit der Herzfrequenz eine einflussreiche Motivationsquelle für alle Personas dar.

## Farbveränderungen

Die Farbveränderung zeigt Ähnlichkeiten in der Bewertung mit der Herzfrequenz, was möglicherweise auf ihre technische Verbindung zurückzuführen ist. Daher wurde von acht der neun Teilnehmenden dieses Gamification-Element als motivierend empfunden und unabhängig von der Persona in der Gesamtbewertung beider Trainingsformate zwischen dem ersten und dem dritten Rang eingeordnet (siehe Tab. und Tab. 4). TN2 betont die motivierende Wirkung und hebt den positiven Effekt in Verbindung mit den BeatPoints hervor. Die Farben lösen in ihr unmittelbar den Gedanken aus, dass Punkte gesammelt werden.

„...deswegen schon, wenn man im Roten ist, dann auch automatisch mehr Beat Point sammelt irgendwie. Und macht ja auch schon Sinn, dass man so eine Motivation hat, auch ins rote oder so zu kommen, dass man jetzt gerade weiß, sammelt man gerade Punkte, das ist auch ganz gut...“ (TN2)

Diese Funktion ermöglicht den Benutzer:innen eine benutzer:innenfreundliche Dokumentation ihrer Daten (siehe Kapitel 2.3.1.), um ihr Verhalten entsprechend anzupassen (siehe Anhang C, MBCT 2).

TN4 schätzt das schnelle Feedback durch die Farbveränderungen, was gemäß dem Octalysis Framework von Yu-Kai Chou den Kernantrieb Empowerment stärkt (siehe Kapitel 1.1.2.). Wie bereits erwähnt, wurde TN6 insbesondere durch die Farbänderungen beim Cycling/Ride motiviert. Allerdings besteht der Wunsch nach einer stärkeren Betonung der verschiedenen Farbzonen durch die Trainer:innen.

„...Cycling, das war so mein Lieblings Workout, was ich gemacht habe. Da war es tatsächlich so, dass mein Blick eigentlich 90 % der Zeit tatsächlich auf die Anzeige ging [...] Also während des Workouts ist Trainer oder Trainerin da eigentlich relativ wenig drauf eingegangen. Wenn sie darauf eingegangen sind, dann hat es mich extrem motiviert. Ich glaube, wenn man das noch das eine oder andere Mal öfter hätte erwähnt, dann wäre ich glaube ich noch motivierter...“ (TN6)

In diesem Kontext äußert sich der Wunsch nach motivierender Unterstützung durch die Trainerinnen und Trainer. Die Ermutigung zur Verfolgung bestimmter Ziele wird als förderlich für autonomes Handeln identifiziert (siehe Anhang C, MBCT 7). Die kontinuierliche Interaktion seitens der Trainer:in trägt dazu bei, das Gefühl der Anerkennung zu stärken, was zu einer intensivierten sozialen Einbindung führen könnte (siehe Anhang C, MBCT 11).

TN7 äußert den Wunsch nach einer ergänzenden visuellen Unterstützung mittels farbiger Lichteffekte.

„...mehr mit den Lichtelementen arbeiten, die im Raum sind.“ (TN7)

Dies verdeutlicht ein starkes Interesse daran, ein inspirierendes Erlebnis zu schaffen, das zur Entdeckung und Stimulation anregen könnte. Eine solche Erfahrung könnte zu einer Steigerung des Wohlbefindens und der Motivation führen (siehe Kapitel 2.3.1.). Eine weitere Möglichkeit zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls besteht darin, dass der gesamte Raum beleuchtet wird, wenn sich die gesamte Gruppe in einem bestimmten Herzfrequenzbereich befindet.

### **Kalorienanzeige**

Die Meinungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hinsichtlich der Kalorienanzeige sind unterschiedlich. Fünf Teilnehmende empfanden die Kalorienanzeige als uninteressant und konnten sie teilweise aufgrund physischer Einschränkungen oder technischer Darstellung während der Trainingseinheiten nicht einsehen. TN2 betont, dass ihr Hauptanliegen der Spaß ist und nicht das Streben nach einer maximalen Kalorienverbrennung.

„Ich mache es, weil es mir Spaß macht und nicht, dass ich es sehen muss.“ (TN5)

„Genau während des Workouts siehst du deine Herzfrequenz, die BeatPoints und die Kalorienanzeige (Melina) - Achso, die Kalorienanzeige auch?! Ja. Okay. Ja, aber das habe ich ja gar nicht wahrgenommen...“ (TN10)

Einerseits verdeutlicht dies die Notwendigkeit einer Optimierung der Benutzer:innenfreundlichkeit der Bildschirme, um die Sichtbarkeit der Informationen zu verbessern (siehe Kapitel 2.4.). Andererseits deuten die Äußerungen darauf hin, dass es generell nicht bevorzugt wird, die Kalorienanzeige während der Trainingseinheit anzuzeigen.

Im Gegensatz dazu bewerteten die Teilnehmer:innen TN6, TN7 und TN9 die Kalorienanzeige als motivierend und zeigten sich erstaunt über die verbrannten Kalorien. Insbesondere am Ende der Trainingseinheit, wenn die verbrannten Kalorien in der Rangliste aufgeführt werden, hatte dieses Element einen positiven Einfluss auf die genannten Teilnehmer:innen.

„...Kalorien die man verbrannt hatte, weil das war echt cool. Danach hatte ich mir zum Ziel gesetzt okay, ich bin in der Lage, in einem Workout so viele Kalorien zu verbrennen. Ich möchte jetzt auf keinen Fall in dem gleichen Workout weniger verbrennen, weil das dann für mich bedeutet, dass ich mich nicht so gut angestrengt habe.“ (TN6)

Es wird ersichtlich, dass insbesondere für die Persona Wellbeing Driven das Interesse an der Kalorienanzeige besteht. Dies spiegelt sich jedoch nicht in der Gesamtbeurteilung der Persona wider (siehe Tab. 3 und Tab 4). Die schlechtere Beurteilung innerhalb der Wellbeing Driven Persona (TN2, TN6 und TN9) könnte darauf zurückzuführen sein, dass TN6 und TN9 eine Stärkung ihres körperlichen Wohlbefindens durch sportliche Aktivitäten anstreben könnten, während TN2 ihre psychologischen Bedürfnisse durch sportliche Aktivitäten stimulieren möchte. Denn Emotionen sind eng mit den psychologischen Bedürfnissen verbunden und können genutzt werden, um positive Erfahrungen zu generieren (siehe Kapitel 2.4.). Wie bereits im vorherigen Abschnitt „Allgemeiner Einfluss der Gamification-Elemente“ von TN2 erwähnt wurde, äußerte sie Bedenken bezüglich des Wohlbefindens und möglicher negativer Auswirkungen der Kalorienanzeige. Daher besteht die Möglichkeit einer Verzerrung der quantitativen Datenerhebung in Bezug auf die Kalorienanzeige. Ergänzend dazu hat TN2 insgesamt neun Trainingseinheiten absolviert, was zu einer Bewertungsgewichtung von 44% führt (siehe Tab. 2). Aufgrund dieser Angabe und ihrer Gewichtung wird die Kalorienanzeige in der quantitativen Datenerhebung der Persona Wellbeing Driven vermutlich auf dem vorletzten Platz liegen (siehe Tab. 3 und Tab. 4).

TN7 betonte auch die potenziell negative Auswirkung der Kalorienanzeige auf Personen, insbesondere solche mit einer problematischen Beziehung zu Kalorien. Sie schlägt vor, eine Möglichkeit zur individuellen Anpassung dieser Funktion einzuführen.

„...das wird ja alles in der in dem Overview gesammelt, wie viele Kalorien man insgesamt verbrannt hat. Das finde ich schon ganz schön heftig, weil also allein vom Grundumsatz, die man pro Tag hat, also ein Workout hat halt einfach schon fast 1000 Kalorien verbrannt und das ist halt ultra viel [...] oder ob man davon getriggert wird. Viele haben ja auch so mit Kalorien ein schwieriges Verhältnis [...] man zum Beispiel Kalorien ausblenden kann“

(TN7)

Die Deaktivierung der Kalorienanzeige würde den Teilnehmenden ermöglichen, ihre Aufmerksamkeit auf ihre intrinsische Motivation zu lenken (siehe Anhang C, MCBT 6), wie beispielsweise das Streben nach psychologischem Wohlbefinden, anstatt sich auf kontrollierte Daten zu konzentrieren, die möglicherweise inneren Druck erzeugen könnten (siehe Anhang C, MBCT 3).

In der Gesamtbewertung erreichte die Kalorienanzeige der Personas Socially Driven und Enjoyment Driven bei beiden Trainingsformaten durchschnittlich den vorletzten Rang (siehe Tab. 3 und Tab. 4). Bei der Persona Competition Driven belegte die Kalorienanzeige den vierten Platz. Die hohe Platzie-

nung wurde vermutlich durch die fehlerhafte Bewertung der Kalorienanzeige beeinflusst. TN11 empfand die Kalorienanzeige als motivierend, da sie ihm bei einer Übung mit dem Skiergometer als Orientierung diene. Dies steht jedoch nicht im Einklang mit seiner Persona und seinem Motivationsprofil, bei denen Kalorien keine große Bedeutung haben.

„Skiergometer oder so da, [...] das war dann immer direkt ersichtlich kurz vor der Nase und da stand dann eben eine Zahl und ich weiß gar nicht mehr was das war, in die Kraft oder Kalorien, die man dann im Durchschnitt verbrennt irgendwie sowas [...] da hat ein Trainer das genutzt und ich hätte mir halt gedacht, dass man das so auch mit den BeatPoints nutzen kann.“ (TN11)

Seine Bemerkung zur Verwendung der Kalorienanzeige als Orientierung beim Skiergometer unterstreicht erneut die Notwendigkeit, dass während Kraft/Cardio Trainingseinheiten die Bildschirme sichtbar sein müssen. Durch eine verbesserte Sichtbarkeit könnten Informationen wie die BeatPoints verstärkt genutzt werden, um die Motivation zu erhöhen.

Mit Hilfe einer verstärkten Interaktion der Punkte könnte durch zusätzliche Bildschirme an spezifischen Geräten die Festlegung von aufgabenbezogenen Zielen ermöglicht werden, welche laut Reinboth & Duda (2016) möglicherweise förderlicher für die Entwicklung adaptiven Verhaltens und des Wohlbefindens sind. Die Konzentration sollte primär auf der Verbesserung der eigenen Leistung und dem Erreichen individueller Ziele liegen, anstatt sich mit anderen zu vergleichen (siehe Kapitel 2.3.1.).

### **BeatPoints**

Die BeatPoints befinden sich gemäß der quantitativen Datenerhebung im Mittelfeld aller Personas und in der Gesamtauswertung (siehe Abb. 11, Tab. 3 und Tab. 4). Ähnlich wie bei der Kalorienanzeige war die Anzeige der BeatPoints nicht immer klar erkennbar, bedingt durch ihre geringe Größe auf den Bildschirmen. Mehrere Teilnehmer:innen betonen die geringe Einbindung und Aussagekraft der BeatPoints.

„...weil die, ich sag mal, die werben ja quasi dann mit diesem Beat81, mit den Punkten, mit dem System. Deswegen hätte ich schon gedacht, dass Sie das ein bisschen mehr nutzen...“ (TN11)

Wie bereits von TN11 betont wurde, könnten die BeatPoints als effektive Orientierung zur Erreichung von Zielen dienen. Dies wird durch sowohl quantitative als auch qualitative Auswertungen unterstützt, die eine positive Einstellung gegenüber dem Sammeln von Punkten zeigen.

„Jetzt nicht nur auf Sport bezogen, sondern auch im privaten machen ja so spielerische Elemente machen ja immer, motivieren ja einen und machen auch so ein bisschen so ein Team Faktor aus. Man hat ja immer Bock dann, wenn man irgendwelche Punkte sieht, versucht man die auch zu erreichen und hat das Ganze dann immer so bildlich oder spielerisch dargestellt.“ (TN5)

„...auch ins rote oder so zu kommen, dass man jetzt gerade weiß, jetzt sammelt man gerade Punkte, das ist auch ganz gut.“ (TN2)

Die Aussagekraft und Vergleichbarkeit der BeatPoints werden jedoch kritisiert. Gemäß den zehn Heuristiken von J. Nielsen (1993) ist eine Konsistenz zwischen dem System und der Realität erforderlich. Basierend auf den gesammelten Erfahrungen mit Gamification-Elementen erhalten die Benutzer:innen eine Belohnung für die gesammelten Punkte (siehe Kapitel 3.2.). Dieser Wunsch könnte mittels einer Entwicklungsdarstellung der Punkte (TN7), zusätzlicher Bonuspunkte oder der Freischaltung eines neuen Levels (TN5) erfüllt werden, die möglicherweise mit Preisen verbunden sind (TN10).

„Vom ersten zum letzten Mal habe ich mich so und so verbessert oder verändert oder so und so viel mehr Punkte gesammelt oder mehr Ausdauer dazugewonnen, dass man da irgendwie so ein so eine weiß nicht so eine Entwicklung ja sieht.“ (TN7)

„...dass man noch so paar Punkte hat, die man sammeln kann, um irgendwas freizuschalten, so nach dem Motto,...“ (TN5)

„...Bonuspunkte sammelt oder man jetzt da herausragend ist, dann kriegt man irgendwann, weiß ich nicht nach so und so vielen Punkte sammeln, ein Workout umsonst oder bei so und so vielen Punkten einen Saunagang,...“ (TN10)

BeatPoints könnten als Leitfaden und Anreiz dienen, um die Teilnehmer:innen dazu zu motivieren, eine bestimmte Punktzahl zu erreichen. In diesem Zusammenhang ist die Integration von MBCT 16 und MBCT 18 von Bedeutung (siehe Anhang C), da diese Techniken darauf hinweisen, dass klare Erwartungen und Herausforderungen definiert werden sollten, um künftige Misserfolge und wahrgenommene Inkompetenz zu minimieren.

### **Fortschrittsanzeige**

Die Fortschrittsanzeige erwies sich bei sämtlichen Personas als motivierend und zählte neben der Herzfrequenz und der Farbänderung zu den Gamification-Elementen, die einen erheblichen Einfluss auf die Teilnehmenden ausübten (siehe Tab. 3 und Tab. 4). Insbesondere TN2, TN6, TN8 und TN9 empfanden die Fortschrittsanzeige als motivierend und als eine Art Rettung oder Motivationsschub in Situationen, in denen sie kurz davorstanden, die Übung aufzugeben.

„...hatte mich manchmal ein bisschen gerettet, dass ich so dachte, nur noch ein Durchgang und dann ist gut so.“ (TN2)

„...schon so ein bisschen einschätzen, wo man sich gerade befindet, dass gleich noch mal eine kurze Pause kommt und so und das fand ich schon, fand ich gut, hat mich auch so ein bisschen motiviert, dann manchmal noch mal ein bisschen mehr zu powern.“ (TN8)

Hingegen würden einige Teilnehmende, beispielsweise TN5, eine Anzeige ohne präzise Zeitangabe bevorzugen und stattdessen symbolische Darstellungen wie Berg, Sprints, Abstiege oder Anstiege favorisieren.

„...vielleicht machen könnte ist, dass es gibt ja verschiedene beim Cycling jetzt gibt es ja Sprints, Berg, Anstieg, Abstieg, was weiß ich, dass man das vielleicht anstatt zum Beispiel der Anzeige der Zeit, wenn das weggelassen werden würde, das einmal verbildlicht“.

(TN5)

Diese Aussage verdeutlicht, dass das Cycling/Ride Trainingsformat ein erhebliches Optimierungspotenzial in Bezug auf die Benutzer:innenerfahrung aufweist. Gemäß J. Nielsen (1993) sollte das dargestellte System mit der realen Welt in Einklang stehen (siehe Kapitel 2.4.). Durch die Visualisierung einer Fahrradrouten könnte ein Erlebnis geschaffen werden, das Entdeckung und Stimulation ermöglicht (siehe Kapitel 2.3.1.).

### **Rangliste**

Die Meinung zu der Rangliste variiert nach Persona. Auffällig ist jedoch, dass Teilnehmende mit einem ausgeprägten Ehrgeiz, insbesondere aus der Persona der Competition Driven, eher niedrige Platzierungen in der Rangliste erreichten (siehe Anhang H). TN10 und TN11 äußerten die Ansicht, dass Personen mit höherer sportlicher Leistungsfähigkeit möglicherweise keine hohen Ergebnisse erzielen, was dazu führte, dass die Rangliste in den folgenden Trainingseinheiten für sie an Bedeutung verlor. Dies spiegelt sich ebenfalls in der Bewertung des Einflussgrades der Gamification-Elemente wider (siehe Tab. 3 und Tab. 4). Dort belegt die Rangliste ihre Position entweder am unteren Ende oder auf dem vorletzten Platz.

"...da sagte dann der Trainer, dass es meistens daran liegt, dass die Workouts dann ja nicht anspruchsvoll genug zum Beispiel sind [...] also du bist nur ganz weit oben in der Rangliste, wenn du entweder fit bist und sehr sehr viel Gas gibst und trotzdem komplett ja da ausrastest sage ich mal oder wenn du eher weniger Fitness und dich das ganze Training halt sehr sehr beansprucht." (TN11)

Anhand dieses Beispiels wird ersichtlich, dass die Persona Competition Driven sich aufgrund der Rangliste nicht ausreichend wertgeschätzt fühlt, wodurch Zweifel an den eigenen Kompetenzen und der Fitness entstehen.

„Und da war ich dann auch verwundert, weil ich schon sagen würde, dass ich da gut Gas gegeben habe [...] jetzt schon eingeschätzt, dass ich von den zwölf Leuten so vom Sport Level auf jeden Fall unter den Top drei gewesen bin, trotzdem aber sehr weit hinten war.“

Durch die Integration von präzisiertem, prozessorientiertem Feedback, welches sowohl ermutigende als auch informative Elemente enthält, könnte zukünftiges Verhalten, insbesondere bei Teilnehmenden mit bereits hoher Fitness, effektiver gesteuert werden (siehe Anhang C, MBCT 18). Dies könnte dazu beitragen, dass die Rangliste auch für diese Persona wieder an Attraktivität gewinnt.

Im Gegensatz dazu hat die Rangliste die Personas Socially Driven und Enjoyment Driven stärker beeinflusst als erwartet. Dieses Element erhielt eine Platzierung zwischen drei und sechs (siehe Tab. 3 und Tab.4). In den Erwartungsinterviews hatten diese Personas sich als weniger wettbewerbsorientiert eingeschätzt, jedoch empfanden sie die von BEAT81 angebotene Form des Vergleichs als interessant.

„... sehr interessant fand, was man ja erst ganz am Ende gesehen hat immer ist, wer auf welchem Platz ist. Gerade das Ranking an sich, was bei mir sehr intensiv war, wenn ich mit Freunden gegangen bin.“ (TN5)

Diese Erkenntnis findet Unterstützung in der Studie von Kappen et al. (2017), die darauf hinweist, dass Vergleiche im sozialen Kontext für die Altersgruppe bzw. Zielgruppe von BEAT81 äußerst motivierend sein können (siehe Kapitel 2.4.).

Wie im Abschnitt „Allgemeiner Einfluss der Gamification-Elemente“ von TN5 bereits zitiert, kann die Rangliste enttäuschend wirken, wenn die tatsächliche Platzierung nicht den vorherigen Erwartungen entspricht. In diesem Kontext schlägt TN7 vor, nur die ersten Plätze anzuzeigen oder zwei separate Ranglisten basierend auf SweatPoints und RecoveryPoints einzuführen, um den Fokus verstärkt auf den Prozess zu lenken (siehe Anhang N). TN5 empfiehlt hingegen, die Rangliste auf einem aufgabenbasierten Punktesystem aufzubauen, wodurch die Möglichkeit besteht, sich Vorteile zu erspielen.

„...man noch Punkte sammeln oder halt eher so wenig Punkte sammeln wie möglich. Einfach, dass man halt auf einem sehr hohen Platz ist, als auf einem sehr niedrigen Platz, dass das auch nochmal irgendwelche Vorteile mit sich bringen könnte. (TN5)

Diese Feststellung unterstreicht die Notwendigkeit, das Wettbewerbsumfeld von BEAT81 stärker aufgabenorientiert zu gestalten.

TN2 betont, dass die RecoveryPoints aufgrund ihrer vierfachen Gewichtung einen signifikanten Einfluss auf die Gesamtrangliste ausüben und womöglich eher das Gefühl von mangelnder Fitness vermitteln könnten. Deshalb würde sie eine Rangliste bevorzugen, die stärker auf den Fortschritt der SweatPoints und RecoveryPoints eingeht und innerhalb dieser Rangliste deutlich macht, wer sich verbessert hat.

„...dass es da vielleicht zwei Rankings gibt oder dass man auch so ein bisschen die Fortschrittanzeige zeigt, dass man sich gesteigert hat.“ (TN7)

TN4 hatte aufgrund von Sehschwierigkeiten keine Daten zur Rangliste. Der Wunsch wird geäußert, die Rangliste auch in der App zu visualisieren.

“Normally do no issues. but the leaderboard would be nice in the App.” (TN4)

Ohne diese Einschränkung wäre anzunehmen, dass die Rangliste in der Gesamtübersicht von der Persona Socially Driven (siehe Tab. 3 und Tab. 4) wahrscheinlich eine höhere Platzierung erhalten hätte, da ein grundsätzliches Interesse an ihr bestand. Zusätzlich würde TN8 die Implementierung der Rangliste in der App befürworten, um sich möglicherweise mit Freunden zu vergleichen.

Die Persona Wellbeing Driven betrachtete die Rangliste während der Trainingseinheiten als weniger bedeutend. Dennoch erfreute sie sich an einem hohen Rang.

„Also schlimm fand ich die Rangliste nicht. Ich habe mich auch natürlich gefreut.“ (TN6)

Die Rückmeldungen deuten darauf hin, dass ein aufgabenorientiertes Wettbewerbsumfeld, welches auf Fortschritt ausgerichtet ist, das Wohlbefinden verbessern könnte. Dadurch soll sichergestellt werden, dass jede Persona sich nicht in ihren Kompetenzen beeinträchtigt fühlt.

### **Chat-Funktion**

Die Chat-Funktion hatte für die Teilnehmenden nur einen geringen Einfluss, was sich sowohl in der Gesamtbewertung als auch nach Persona widerspiegelt. In der Gesamtübersicht befindet sich der Chat durchschnittlich auf dem letzten Platz (siehe Tab 3 und Tab. 4). Vier Teilnehmer:innen haben die Chat-Funktion überhaupt nicht genutzt, während andere sie nur in Anspruch nahmen, wenn spezielle Ausrüstung von den Trainer:innen gefordert wurde. Das Erhalten von Erinnerungen und Motivationsnachrichten wurde dennoch als sehr positiv aufgenommen.

„Es war sehr einfach und fands auch cool, dass man dann irgendwie manchmal auch noch so einen Chat oder Reminder vorher bekommen hat oder achtet darauf. Fand ich auch irgendwie ganz lieb, dass man da schon so einen gefühlten Bezug zum Trainer hatte oder zur Trainerin.“ (TN7)

Lediglich TN6 empfand die Mitteilungen von Trainerinnen und Trainern als motivierend und würde sich zudem über automatische Nachrichten bezüglich ihres Fortschritts freuen.

„Und sie schrieb dann: „Ja, danke euch für das tolle Workout, ihr habt super mitgemacht. Ihr habt mir den Abend versüßt“ und da muss ich sagen. Es war zwar nur eine kleine Nachricht, aber das war irgendwie schön. So auf diese Art und Weise diese Anerkennung zu bekommen. Und dadurch, dass es von der Trainerin kam, war es natürlich noch schöner, weil es persönlich war. Aber selbst wenn jetzt so eine automatische Nachricht nach dem Workout käme: „Super, du hast dein Workout beendet. Toll gemacht. Wir freuen uns! Bis zum nächsten Mal.“ Ich glaube, das wäre schon so ein Punkt, der nicht nur einen freuen würde, sondern auch Ansporn gibt.“ (TN6)

Durch die Implementierung einer automatisierten Fortschrittszusammenfassung könnte die Selbstbeobachtung gefördert werden. Dies wiederum könnte die Selbstwahrnehmung stärken und zu förderlichem Verhalten ermutigen (siehe Anhang C, MBCT 20). Die Einführung automatisierter Fortschrittszusammenfassungen hätte zudem das Potenzial, Autonomie und Kompetenz der Teilnehmer:innen zu unterstützen.

### **StreakPoints**

Wie zuvor im Abschnitt „Allgemeiner Einfluss der Gamification-Elemente“ erläutert, mangelt es den StreakPoints an einer klaren Zieldefinition. Um dieses Ziel präziser zu definieren, schlug TN5 vor, die Streak mit Monatszielen zu verknüpfen, ähnlich wie es bei der Apple Smart Watch der Fall ist.

„Aber es gibt ja auch über die Apple Watch, dass du dann irgendwelche Monatsziele erreichen kannst oder diese Ringe, dass man die schließt, vielleicht, dass man noch so paar Punkte hat, die man sammeln kann, um irgendwas freizuschalten, so nach dem Motto, dass man irgendwie, hat man jetzt schon mit den Streaks, dass man die sammelt. Ich weiß eigentlich gar nicht, was das Ziel davon ist?!“ (TN5)

Die Implementierung konkreter Monatsziele könnte zu einer verstärkten Teilnahme führen (siehe Kapitel 2.3.1.). Hingegen empfände TN7 eine Motivation durch Belohnungen, Anerkennung oder das Erreichen eines neuen Levels als wirksam. TN8 würde eine gesteigerte Aufmerksamkeit beispielsweise durch „Push-Nachrichten“ bereits als motivierend empfinden, um die StreakPoints sichtbarer zu machen und damit eine motivierende Wirkung zu erzielen.

„...und sagt einem so: Oh, du hast einen Streak. Das find ich schon motivierend...“ (TN8)

Die Aussagen verdeutlichen erneut, dass die StreakPoints ein klar definiertes Ziel benötigen, um von den Nutzer:innen als sinnvoll wahrgenommen zu werden.

Nur TN4 wurde stark von den StreakPoints beeinflusst. Dies spiegelt sich auch in der quantitativen Datenerhebung der Persona Socially Driven im Trainingsformat Cardio/Kraft wider. Wie zuvor erläutert, konnte TN5 nur an Cycling/Ride Trainingseinheiten teilnehmen, weshalb die Daten für das Trainingsformat Cardio/Kraft nur auf TN4 basieren (siehe Tab. 4). In dieser Tabelle wurden die StreakPoints auf den zweiten Platz eingestuft, was den erheblichen Einfluss der StreakPoints bei TN4 bestätigt. Durch mehrere abgesagte Trainingseinheiten wurde seine Streak gebrochen. Dies führte dazu, dass die StreakPoints an Relevanz verloren haben.

“And three times it was canceled and it broke my four week streak. So the Streak meant to me more but then they kept getting canceled. So after that it was not so important.”

(TN4)

TN4 zieht Motivation aus StreakPoints, hat jedoch keine Möglichkeit, Absagen zu beeinflussen. Daher wünschte er sich eine manuelle Funktion zur nachträglichen Dokumentation dieser Informationen. Durch die Integration von manuellen Eingabefeldern könnte die Benutzer:innenfreundlichkeit optimiert sowie die Autonomie unterstützt werden (siehe Anhang C, MBCT 6).

### **Statistik der Leistungen**

Generell stehen die Teilnehmenden Statistiken positiv gegenüber. Dennoch empfanden drei Teilnehmer:innen die Darstellung der Statistik als unattraktiv und unübersichtlich.

„Diese Ansicht von den Gesundheitsdaten fand ich irgendwie hässlich und fand ich irgendwie so sehr unübersichtlich.“ (TN9)

Vier von neun Teilnehmenden äußerten den Wunsch nach einer deutlichen Übersicht, die eine Unterscheidung der Ergebnisse zwischen den verschiedenen Trainingsformaten ermöglicht und eine detailliertere Entwicklung in Bezug auf BeatPoints, RecoveryPoints, Ausdauer und verbrannte Kalorien aufzeigt. Diese Informationen sollten in regelmäßigen Abständen, entweder monatlich oder wöchentlich, verfügbar sein, um eine genauere Beobachtung der individuellen Entwicklung über einen bestimmten Zeitraum zu ermöglichen.

„...Beispiel so monatsweise abgerechnet wird und dann so „hey, du hast dich verbessert. Oder du hast im Durchschnitt diesen Monat 20 Beat Points pro Workout mehr gehabt als im vorherigen innerhalb dieses Sports. Weil ich habe auch den Eindruck, zwischen den einzelnen Sportarten unterscheidet sich das auch noch mal oder? Ja, dass man da irgendwie mehr also weil ich denke so nice to have, du hast die ganzen Daten, aber mir fehlt so ein bisschen diese Auswertung...“ (TN7)

Grundsätzlich wurde die Statistik im Mittelfeld zwischen den Plätzen drei und sechs platziert (siehe Tab. 3 und 4.) und bietet Potenzial zur Optimierung, um die Teilnehmenden durch konstruktive, klare und relevante Informationen in ihrer Kompetenz zu unterstützen (siehe Anhang C, MBCT 18). Durch die Einführung klar definierter Monatsziele könnten die Teilnehmenden dazu ermutigt werden, spezifische Verhaltensmuster aufzubauen (siehe Anhang C, MBCT 19).

### Variationen

Die Teilnehmenden hätten sich zum Teil mehr Vielfalt in den Trainingseinheiten gewünscht. Insbesondere Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Persona Wellbeing Driven äußerten den Wunsch nach mehr Variationen in Richtung geringerer Intensität.

„...das entweder alternativ Übungen einbauen sollte oder vielleicht generell Workouts nach einem Schwierigkeitsgrad staffeln. Quasi Anfänger, Fortgeschrittene, Profis. Das wäre vielleicht eine gute Idee.“ (TN6)

Eine Umsetzung dieses Wunsches könnte entweder durch die Integration zusätzlicher Alternativübungen oder durch die Strukturierung der Trainingseinheiten nach verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Anfänger:innen, Fortgeschrittene, Profis) erfolgen. Durch diese Staffelung der Trainingseinheiten könnten die Teilnehmenden ein gesteigertes Kompetenzgefühl entwickeln, indem sie mit anderen Mitgliedern trainieren, die ein vergleichbares Fitnesslevel aufweisen.

Im Gegensatz dazu empfanden Teilnehmer:innen der Persona Competition Driven eine gewisse Demotivation, wenn sie in Gruppenübungen mit anderen Teilnehmer:innen trainierten, die nicht das gleiche Maß an Ehrgeiz und sportlichen Niveau zeigten. Sie äußerten den Wunsch nach mehr Gleichgesinnten, die auf ihrem Fitnessniveau sind.

„...dann doch manchmal halt so demotivierend in diesen kleinen Gruppen [...] so Einsteiger, Fortgeschrittene, Profis, irgendwie so, dass man vielleicht eher so Kurse dann einbaut, die halt dann nur für ab Fortgeschrittene oder so was sind und das könnte ich mir vorstellen, dass das irgendwie, da ist dann vielleicht auch nochmal ein anderer Spirit oder vielleicht auch noch motivierter und die sind alle schneller und die können dann die Ausführung.“ (TN10)

In dieser Situation könnte die Staffelung nach Fitnessniveaus die Autonomie fördern, da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Gefühl haben könnten, dass ihre Handlungen und Entscheidungen aus eigenem Antrieb und nicht von externen Einflüssen getrieben werden (siehe Kapitel 2.3.1.).

## Soziale Interaktion

Die soziale Interaktion wurde als durchschnittlich bewertet. Vier von neun Teilnehmenden empfanden die Teamdynamik als verbesserungsfähig. TN4 und TN7 stellten fest, dass Personen, die in Begleitung von Freunden erschienen, tendenziell mehr kommunizierten und leichter soziale Kontakte knüpfen konnten. Die Anwesenheit von Freunden erleichterte die Interaktion. Insgesamt wünschten sich die Teilnehmenden eine stärker motivierende Atmosphäre und eine intensivere Gruppendynamik.

„...wäre so der Teamspirit. Also die Interaktion mit den anderen Teilnehmenden, die war mäßig bis wenig und vor allem ganz am Anfang, da dachte ich, klar du musst die nicht kennen, aber ich hätte gedacht, dass das mehr so eine Gruppendynamik hätte [...] die Trainer:innen fand ich schon immer sehr motiviert und auch super gut gelaunt [...] nur begrenzt, dann ist das auf die Teilnehmenden übergesprungen.“ (TN10)

Die Persona Competition Driven zeigt gemäß ihrem Profil kein Interesse an sozialer Interaktion während sportlicher Aktivitäten.

„Aber ich finde bei so einem Trainingsprinzip her muss das meiner Meinung nach nicht unbedingt sein...“ (TN11)

Die Teilnehmer:innen haben unterschiedliche Vorschläge zur Förderung der sozialen Interaktion unterbreitet. TN2 schlägt die Einrichtung einer Smoothie-Bar vor, um die soziale Interaktion zu stärken.

„...wo die eine Smoothiebar hatten oder irgendwie eine Sitzgelegenheit, wo man sich so Energyriegel noch irgendwie kaufen kann. Also, dass man da so eine Bar als Treffpunkt so ein bisschen nutzen kann.“ (TN2)

Die Umsetzung könnte dazu beitragen, das Grundbedürfnis nach sozialer Eingebundenheit zu fördern. Die Einrichtung eines Treffpunktes bietet den Teilnehmer:innen einen Ort des Austauschs, der das Wohlbefinden stärken und ein Gefühl der Gemeinschaft unterstützen kann. Bei der Gestaltung interaktiver Produkte ist es entscheidend, sich darauf zu konzentrieren, positive Benutzer:innenerfahrungen zu schaffen, anstatt nur Funktionalität und ästhetisches Design anzubieten (siehe Kapitel 2.3.1.). Eine motivierende Gestaltung von Gamification-Elementen erfordert daher eine insgesamt motivierende Umgebung.

Zusätzlich zu einem Treffpunkt wünschen sich insbesondere Teilnehmer:innen aus den Personas Socially Driven und Enjoyment Driven eine alternative Kommunikationsmöglichkeit mit anderen Mitgliedern. Statt der Chat-Funktion (ausschließlich mit Trainer:innen) würden sie gerne eine Funktion haben,

um mit anderen in Kontakt zu treten, Einblick in Trainingspläne zu erhalten und neue Trainingspartner:innen zu finden. TN5 schlägt außerdem vor, Gemeinsamkeiten mit anderen Mitgliedern zu zeigen, wie zum Beispiel die Häufigkeit gemeinsamer Trainingseinheiten.

„Ey, du bist vielleicht mit X zum dritten Mal im gleichen Kurs, so in die Richtung, dass du dich darüber connecten kannst, dass man halt weiß: „okay, die Person geht auch wieder da“, jetzt nicht so Stalker mäßig, aber vielleicht so in die Richtung, weil an sich ist das ganz cool, die Leute wiederzusehen und dann man erkennt sich ja auch wieder [...] Also kann man sich anschreiben und dann connecten und fragen, ob man schon weiß, ob man irgendwo hinget und vielleicht so was in die Richtung.“ (TN5)

Durch die Implementierung eines zusätzlichen Navigationspunktes in der BEAT81-App könnte die soziale Eingebundenheit gestärkt werden. Auf diese Weise könnten die Mitglieder das Gefühl haben, Teil einer unterstützenden sozialen Umgebung zu sein, in der sie sich akzeptiert und wertgeschätzt fühlen (siehe Kapitel 2.3.1.).

### **Motivationshemmnisse**

Die Teilnehmenden von BEAT81 haben verschiedene Motivationshemmnisse benannt. TN8 kritisierte fehlende Duschkmöglichkeiten, während TN9 manche Studios als unhygienisch empfand. TN11 und TN9 betonten, dass die Anzahl der Teilnehmer:innen teilweise als störend und behindernd empfunden wurde. Diese Äußerungen unterstreichen erneut, dass für ein motivierendes Gruppentraining nicht allein motivierende Gamification-Elemente ausreichen, sondern auch die gesamte Umgebung und die User Experience Bedeutung haben (siehe Kapitel 2.3.1.).

### **Motivationsförderer**

Ein wichtiger Aspekt zur Motivationsförderung war die Musikauswahl. Fünf der neun Teilnehmenden hoben die Bedeutung der Musikauswahl hervor und schlugen vor, stärkeren Einfluss auf die Musikauswahl zu nehmen, einschließlich einer differenzierten Beschreibung der Musikrichtungen.

„Also die Musikauswahl fand ich finde ich immer so sehr wichtig...“ (TN2)

Durch eine Funktion, die die Musikauswahl beeinflusst, könnte die Fitnesserfahrung gemeinsam gestaltet werden (siehe Kapitel 2.1.) und ein Gefühl vermitteln, ein Teil von etwas Größerem zu sein (siehe Kapitel 2.2.2.).

### **Bedenken an einer falschen Ausführung durch die Gamification-Elemente**

Die Bedenken hinsichtlich möglicher negativer Auswirkungen auf die Ausführung durch Gamification-Elemente haben sich laut den Teilnehmenden weitgehend nicht bestätigt. TN4 hebt hervor, dass die Gamification-Elemente während der Strength Trainingseinheiten ohnehin nicht sichtbar waren, was es ihm ermöglichte, sich besser auf seine Ausführung zu konzentrieren. TN6 gibt an, dass die Ausführung während Kraft/Cardio Trainingsformaten aufgrund von Geschwindigkeit und kurzen Pausen beeinträchtigt wurde, jedoch nicht im Zusammenhang mit den Gamification-Elementen stand. Schließlich betonen TN5, TN8 und TN10 die Abhängigkeit der Qualität der Anleitung und Unterstützung von den Trainer:innen.

„...das kommt halt schon stark dann wieder eher auf den Trainer an, wie sehr ist der Trainer damit beschäftigt,...“ (TN8)

Diese Aussagen betonen die Bedeutung der Trainer:innen bei der Entwicklung eines motivierenden Fitnesskonzepts. Motivierende Gamification-Elemente in Fitnessprogrammen können nur dann wirksam sein, wenn sie in Verbindung mit kompetenten Trainer:innen verwendet werden, die dazu beitragen können, die Qualität der Übungsausführung zu optimieren.

„Das ist halt super wichtig, dass man das könnte man glaube ich auch nochmal verschärfen in der in der Introduction, so wenn die Übungen gezeigt werden oder erklärt werden, dass so Punkte gesetzt werden, unbedingt darauf achten, hier und da muss man den Rücken so und so schonen sonst kann das passieren.“ (TN10)

TN10 schlägt vor, dass eine bestimmte Personenanzahl festgelegt werden sollte, die von den Trainer:innen überwacht werden kann, um sicherzustellen, dass jeder die notwendige Unterstützung erhalten kann.

„...Größe, die dann die man ermittelt, wie viele Leute, die wirklich, also im Blick halten können und dass man da dann limitiert oder eine zweite Trainerin dazu holt,...“ (TN10)

Die Bestimmung einer optimalen Gruppengröße kann die Kompetenz der Teilnehmer:innen unterstützen. Durch gezielte Unterstützung kann ein neues, realistisches und erreichbares Ziel gesetzt werden, wie zum Beispiel eine alternative Übung, um zukünftiges Versagen und wahrgenommene Inkompetenz zu minimieren (siehe Anhang C, MBCT 17).

### **Trainer:innen**

Alle Teilnehmenden empfanden die Trainerinnen und Trainer als äußerst motivierend, hilfsbereit und gut gelaunt.

„Ich fand die Leute, die da gearbeitet haben, Trainer und auch Leute an der Theke super nett, freundlich und hilfreich. (TN5)

TN4 und TN7 schätzten insbesondere, dass die Trainerinnen und Trainer die Namen der Teilnehmenden kannten, was zu einer unterstützenden und offenen sozialen Atmosphäre beitrug und somit die Wirksamkeit des MBCT 8 förderte (siehe Anhang C).

„Also ich war richtig überrascht, dass sie beim zweiten Workout schon meinen Namen kannten. Ach krass, dass du dich so daran erinnerst und fand das irgendwie schön, dass man auch noch mal so ein bisschen mehr das Gefühl gegeben hatte, sozial eingebunden zu sein.“ (TN7)

Die Trainer:innen trugen maßgeblich zur sozialen Eingebundenheit bei (siehe Anhang H). Die Rückmeldungen bezüglich der sozialen Eingebundenheit, welche auch die Trainer:innen einschlossen, wurden äußerst positiv bewertet. Im Gegensatz dazu schnitten die Fragen zur sozialen Interaktion mit anderen Mitgliedern weniger positiv ab (siehe Anhang H).

### **BEAT81 App**

Alle Teilnehmenden waren mit der BEAT81 App zufrieden, da sie als übersichtlich und intuitiv empfunden wurde. Dennoch wurden einige Verbesserungsvorschläge geäußert, die mit den zehn Heuristiken von Jakob Nielsen zur Benutzer:innenfreundlichkeit von Schnittstellen verglichen werden können. Die Übersichtlichkeit und die intuitive Bedienung wurde hervorgehoben, was auf eine gute Sichtbarkeit des Systemstatus hinweist.

„...das Design ist eigentlich ganz cool, weil es halt relativ übersichtlich und einfach ist.“  
(TN2)

Andererseits bemängelt TN5 die Platzierung der Chat-Funktion in der App, welche zu viel Platz einnimmt. Bezüglich der Benutzer:innenkontrolle schlägt TN7 vor, die Option zur Ausblendung von Kalorien hinzuzufügen. TN6 äußert den Wunsch nach der Integration einer Funktion, die eine Auflistung sämtlicher absolvierten Trainingseinheiten ermöglicht, um eine Vergleichbarkeit der eigenen Leistungen und somit eine bessere Analyse individueller Fortschritte zu ermöglichen. Diese würde die Anerkennung unterstützen.

„...so einen Punkt gegeben, wo die erbrachten Workouts untereinander quasi aufgelistet wären mit der erreichten Leistung, wo man dann hätte so ein bisschen vergleichen können.“ (TN6)

Die Ästhetik und das minimalistische Design werden von TN6 und TN11 positiv hervorgehoben. TN10 hat besonders die präzisen und verständlichen beschriebenen Trainingseinheiten als positiv bewertet. Die Verknüpfung zu Google Maps wird von TN8 als praktisch empfunden, was auf eine effiziente Nutzung und Flexibilität hinweisen könnte.

Die gesamten Rückmeldungen weisen auf eine positive Nutzer:innenerfahrung mit der BEAT81 App hin. Dennoch wurden einige Bereiche identifiziert, in denen Verbesserungspotenzial besteht, insbesondere hinsichtlich der Benutzer:innenkontrolle.

### **Allgemeine Verbesserungsideen**

Die Teilnehmenden bei BEAT81 haben verschiedene Verbesserungsideen geäußert. TN2 schlägt vor, mehr Aufmerksamkeit auf die Leistungsphasen im Menstruationszyklus zu legen und eine Integration von Zyklusdaten in der App anzubieten.

„Für Frauen wäre es vielleicht voll cool, dass man so sein Zyklus damit anpassen kann [...] innerhalb seines Zyklus schon unterschiedliche Leistungsphasen [...] Zyklus-Daten eingeben und dass man dann noch mal so extra irgendwie gesagt bekommt okay, jetzt bist du gerade in deinem hoch...“ (TN2)

Gemäß Elliott-Sale et al. (2021) stellt die Fokussierung auf die Leistungsphasen im Menstruationszyklus von Frauen eine Entwicklung zu einer optimierten Leistungsfähigkeit dar. Eine mögliche Maßnahme zur Erreichung dieses Ziels besteht in der Integration von Zyklusdaten in entsprechende Anwendungen. Hierbei wird Frauen die Möglichkeit geboten, ihre individuellen Zyklusdaten optional in die Anwendung einzufügen. Dieser Ansatz ermöglicht eine personalisierte Anpassung von Trainingsplänen, was wiederum dazu beitragen kann, die sportliche Leistungsfähigkeit im Einklang mit den verschiedenen Zyklusphasen zu optimieren.

Ein weiterer Schritt zur Verbesserung der Nutzer:innenerfahrung besteht in der Implementierung von Sportplanvorschlägen, die auf den aktuellen Zyklusdaten basieren. Die Anwendung sollte dabei zwischen erhaltendem Sport und Muskelaufbau unterscheiden, um den individuellen Zielen und Bedürfnissen der Nutzer:innen gerecht zu werden (Elliott-Sale et al., 2021). Durch die Integration der genannten Funktionen könnten insbesondere Frauen ihre Kompetenz steigern.

TN8 schlägt vor, beim Cycling/Ride Trainingsformat mehr Motivationsschübe durch Gamification-Elemente zu integrieren.

„...beim Cycling, also da hatte ich am Anfang das Gefühl gehabt, dass ich eigentlich gar keine Variationsmöglichkeiten habe... Entweder es kommt durch die Gamification, durch den Trainer oder durch einen selbst so.“ (TN8)

Die begrenzten Variationsmöglichkeiten im Cycling/Ride Trainingsformat bieten Raum für zusätzliche Gamification-Elemente, die mithilfe des Octalysis Frameworks identifiziert werden könnten (siehe Kapitel 2.2.2). Ein Ausbau der Gamification-Elemente im Kraft/Cardio Trainingsformat könnte hingegen die Teilnehmenden überfordern.

„Also ich glaube, ich würde jetzt behaupten, dass ich nicht für viel mehr aufnahmefähig gewesen wäre.“ (TN10)

Im Kraft/Cardio Trainingsformat könnte eine Steigerung der Motivation und Benutzer:innenbeteiligung durch motivierende und kompetente Trainer:innen erreicht werden.

### **Weitere Nutzung BEAT81**

Die Teilnehmenden bekunden generell eine positive Bereitschaft zur weiteren Nutzung von BEAT81. Sechs von neun Teilnehmenden würden BEAT81 auch zukünftig nutzen. TN2 und TN4 würden dies fortsetzen, sofern sich ihre finanzielle Situation verbessert. TN11 bewertet die Trainingseinheiten im Allgemeinen positiv, würde jedoch die Vielfalt durch freies Training vermissen und zeigt daher kein weiteres Interesse an der Nutzung von BEAT81.

„Was mir halt, glaube ich noch fehlen würde, wäre halt die Variation zum freien Training mit Gewichten und Geräten, also ich sag mal dieses stumpfe Krafttraining, ich glaube, dass wird mir da einfach fehlen beim Anbieter BEAT.“

Durch eine Anpassung der Preisgestaltung und die Integration zusätzlicher Trainingsmöglichkeiten, bei denen das autonome Einzeltraining im Vordergrund steht, könnte BEAT81 ihr Konzept optimieren. Durch diese Maßnahme könnte eine größere Anzahl von Personen dazu angeregt werden, zunächst eine Mitgliedschaft abzuschließen, um eine erhöhte Benutzer:innenbeteiligung zu fördern.

**Zwischenergebnis**

Mittels der Evaluation der Gamification-Elemente und der Erfahrung mit BEAT81 können drei zentrale Herausforderungen bei der Nutzung von BEAT81 identifiziert werden, welche einen erheblichen Einfluss auf die Motivation und der Benutzer:innenbeteiligung am Gruppentraining haben:

- externe und interne Einflüsse, wie die individuelle Aufnahmefähigkeit, Motivationsfaktoren, die Rolle der Trainer:innen, körperliche Einschränkungen und die Verständlichkeit der Funktionen
- Auswirkungen auf das Wohlbefinden durch gamifizierte Elemente, wie die Gamification-Elemente Herzfrequenz mit integrierter Farbveränderung, Kalorienanzeige, Rangliste, Fortschrittsanzeige und Fortschrittszusammenfassungen
- die Trainingserfahrung als Ganzes

## 5. Weiterentwicklung der Technologie

Zunächst wurden aus den Erkenntnissen der Design Case Study potenzielle Anpassungsempfehlungen identifiziert, die eine Steigerung der Motivation und Benutzer:innenbeteiligung zur Folge haben könnten. Anschließend erfolgte eine Best Practice Analyse, um zu untersuchen, wie die Konkurrenz die identifizierten Anpassungen bzw. Probleme löst. Diese Empfehlungen bilden die Grundlage für die Optimierung des Konzepts und Produkts von BEAT81, um die Effektivität der Gamification-Elemente im Gruppentraining zur weiteren Stärkung der Benutzer:innenbeteiligung und Motivation zu erhöhen.

### 5.1. Identifizierung von Anpassungsempfehlungen

Gamification-Elemente fungieren als wirksame Interventionen für die Unterstützung von Motivation. Dennoch genügt die alleinige Integration von Gamification-Elementen nicht, um langfristige Verhaltensveränderungen zu bewirken. Eine nachhaltige Transformation des Verhaltens könnte jedoch durch die gezielte Einbindung von gamifizierten Elementen erfolgen, welche grundlegende Bedürfnisse wie Autonomie, Kompetenz und soziale Einbindung unterstützen. Die Berücksichtigung unterschiedlicher Motivationsprofile könnte zu einer Steigerung der Motivation und Benutzer:innenbeteiligung führen. Dabei sollte die Fokussierung nicht ausschließlich auf den Gamification-Elementen liegen, sondern auch die Berücksichtigung des Gesamterlebnisses mit BEAT81 beinhalten. Das Ziel besteht darin, ein motivierendes Umfeld zu schaffen, das die aktive Beteiligung der Nutzer:innen fördert.

Basierend auf den vorliegenden Forschungsergebnissen der BEAT81-Studie lässt sich feststellen, dass die Sichtbarkeit der Gamification-Elemente bei dem Trainingsformat Ride/Cycling besser ist und somit ein erhebliches Potenzial für weitere Optimierungen bietet. Im Folgenden werden sämtliche Anpassungsempfehlungen für die Optimierung des Ride/Cycling Trainingsformat, die dazugehörige App und die gesamte Benutzer:innenerfahrung präsentiert. Diese werden in Form eines Lastenhefts dokumentiert (siehe Anhang J). Die Mehrheit dieser Anpassungen wurden durch die Erkenntnisse der BEAT81-Studie identifiziert. Zusätzliche Impulse zur Verbesserung des Konzepts wurden aus den Erkenntnissen des theoretischen Hintergrunds gewonnen. Mit Hilfe der Anpassungsempfehlungen wurde ein Leitfaden entwickelt welcher, während der Best Practice Analyse und der Konzeption als Ausgangspunkt diente. Das Lastenheft der Anpassungen kann im Anhang J eingesehen werden. Dieses Lastenheft beinhaltet Anpassungen für das Cycling/Ride Trainingsformat, Anpassungen für die BEAT81 App, Anpassungen für eine motivierende Umgebung und allgemeine Verbesserungen.

## 5.2. Best Practice Analyse

Im folgenden Schritt erfolgt eine Analyse der Implementierung von Gamification-Elementen bei Konkurrenten, um mögliche Anreize zu identifizieren, welche für das BEAT81-Konzept von Nutzen sein könnten. Für die „Best Practice Analyse“ wurden direkte Konkurrenten von BEAT81 identifiziert, die als gute Beispiele im Bereich Gruppentraining mit gamifizierten Elementen gelten. Im Rahmen einer Best Practice Analyse wird angestrebt, durch die Untersuchung von Konkurrenzprodukten oder von Websites mit ähnlichem Fokus Anregungen für die eigene Produktgestaltung zu gewinnen und verschiedene Optionen für eine optimale Umsetzung zu identifizieren (t2informatik, 2023).

Die Analyse konzentrierte sich auf die Gamification-Elemente und Benutzer:innenerfahrungen, welche zu einer Förderung der Benutzer:innenbeteiligung und Motivation beitragen könnten. Diese wurden miteinander verglichen, um die Relevanz und Anwendbarkeit für BEAT81 zu bewerten. Zu diesem Zweck wurden die direkten Wettbewerber Rocycle, Storm Bootcamp und Skill persönlich besucht und das Trainingskonzept vor Ort getestet.

### Rocycle

Rocycle ist spezialisiert auf Cycling-Kurse. Die Förderung von körperlichem Wohlbefinden und mentaler Ausgeglichenheit durch ein Zusammenwirken von Bewegung, Musik und Gemeinschaft steht bei Rocycle im Fokus (Rocycle, 2024). Die Rocycle-Trainingseinheiten werden in eigenen Studios durchgeführt und verfügen über Umkleieräume, die mit verschiedenen Pflegeprodukten ausgestattet sind. Bei Bedarf erhalten die Teilnehmenden auch Duschhandtücher (siehe Abb. 12).



**Abbildung 12: Rocycle Studio (Quelle: Eigene Aufnahme, (ClassPass, 2024))**

Prinzipiell brauchen die Teilnehmenden lediglich Sport- und Wechselkleidung mitzubringen. Diese mühelose Erfahrung könnte eine bedeutende Motivationsquelle darstellen (Erfüllung der Anp. 3.3.). Bei

der Anmeldung werden den Teilnehmenden Cycling-Schuhe vergeben, während ein verfügbares Fahrrad nach Belieben über ein System ausgewählt werden kann. Rocyce-Mitglieder können bereits über die App im Voraus ein Fahrrad reservieren. Gäste, welche mit einem anderen Sportabonnement kommen, können vor Ort eines der verbleibenden Fahrräder wählen. Dieses Vorrecht könnte einen deutlichen Einfluss auf die Beteiligung der Benutzer:innen haben (Erfüllung der Anp. 4.1.).

Beim Betreten des Trainingsraumes suchen alle Teilnehmenden ihre zuvor ausgesuchten Fahrräder auf, die mit kleinen Hanteln und einem Handtuch ausgestattet sind. Trainer:innen unterstützen beim korrekten Einstellen der Fahrräder. Sobald alle Teilnehmenden bereit sind, beginnt der Kurs unter begleitender, motivierender und zeitgemäßer Musik. Die Kurse setzen sich aus choreografierten Bewegungen, Kraftübungen und inspirierenden Ansprachen zusammen, die zur Selbstreflexion und persönlichen Entfaltung anregen sollen. Durch diesen Ansatz abwechslungsreicher Übungen wird Langeweile vermieden. Die motivierenden Ansprachen haben das Potenzial, die Teilnehmenden nicht nur physisch, sondern auch mental und emotional zu unterstützen. Zusätzlich können sie positive Einstellungen und Durchhaltevermögen fördern, was zu einer Steigerung der Benutzer:innenbeteiligung und Motivation führen könnte (Erfüllung der Anp. 1.2.). Am Ende jeder Trainingseinheit werden die Teilnehmenden mit einem „High Five“ verabschiedet (Erfüllung der Anp. 3.2.).

### **Storm Bootcamp**

Storm Bootcamp ist ein Gruppentrainingsformat, das hochintensive Ganzkörper-Kurse mit Herzfrequenz-Tracking-Sensoren integriert (Storm, 2024). Die Storm Bootcamps finden in den Fitnessstudios der Holmes Place Club-Kette statt, wodurch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Zugang zu den Einrichtungen des Fitnessstudios, einschließlich Umkleieräumen und Duschen haben (Erfüllung der Anp. 4.1.). Bei der Anmeldung an der Rezeption des Fitnessstudios erhalten alle Teilnehmenden des Storm Bootcamps ein Handtuch und ein Brustband mit einem Herzfrequenz-Sensor. Der Sensor ist mit einer eindeutigen Sensornummer gekennzeichnet, die in Verbindung mit dem App-Account der Teilnehmenden verwendet wird. Vor dem Training melden sich die Teilnehmenden über ein Tablet im Trainingsraum an, indem sie sich mit ihrem Account anmelden und ihre Sensornummer auswählen (siehe Abb. 13, links).

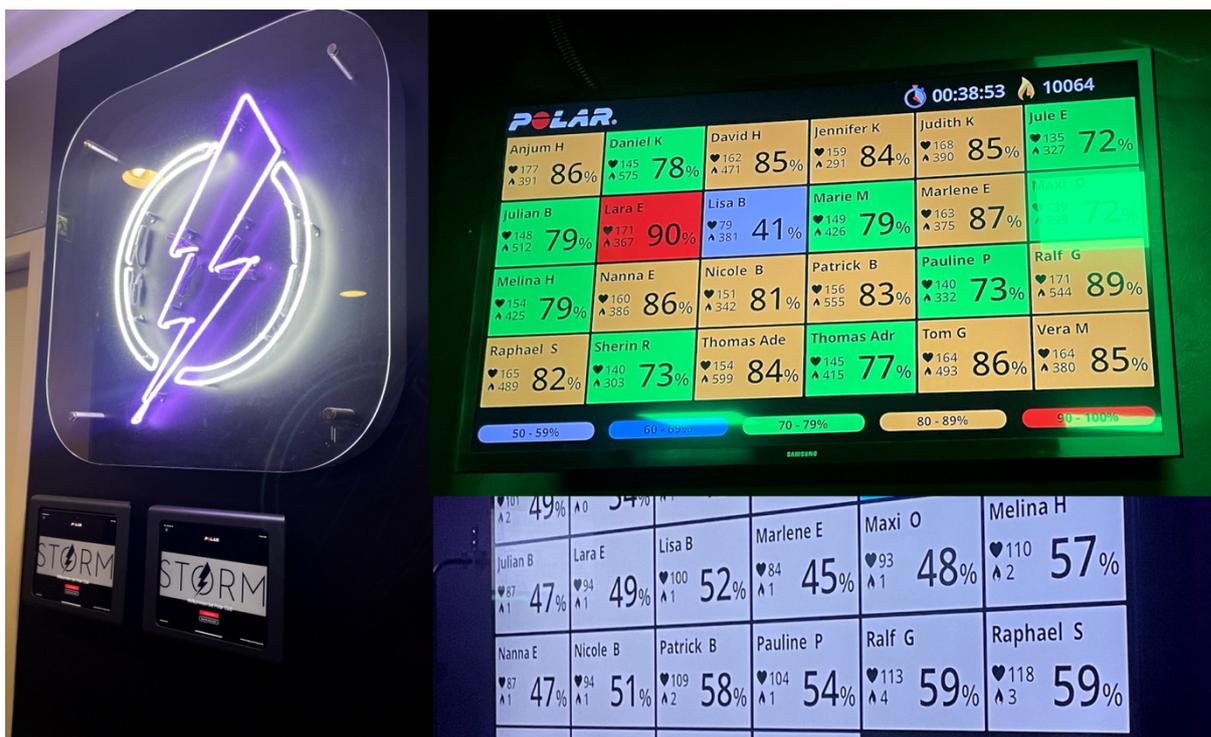


Abbildung 13: Storm Bootcamp Anmeldung und Bildschirm (Quelle: Eigene Aufnahmen)

Nach der Anmeldung werden die Teilnehmenden in den Trainingsraum gebeten. Neue Teilnehmende erhalten zuerst eine Einführung in einem separaten Raum, wo das Konzept sowie die Übungen erklärt werden (Erfüllung der Anp. 3.4.). Die übrigen Teilnehmenden warten außerhalb, bis sie eingelassen werden. Beim Betreten des Raums werden sie von den Trainerinnen und Trainern mit einem „High Five“ begrüßt. Anschließend werden die verschiedenen Stationen und Übungen erklärt, die eine Kombination aus Krafttraining, Cardio und Boxen darstellen. Diese Übungen werden ebenfalls mithilfe eines abwischbaren Stifts an die Spiegelwände notiert (Erfüllung der Anp. 3.4.).

Während des Trainings ermutigen die Trainerinnen und Trainer die Teilnehmenden auf den Bildschirm zu schauen und ihre Anstrengungen bis zur roten Zone zu steigern (Erfüllung der Anp. 3.4.1.). Dieses Prinzip weist viele Parallelen zu BEAT81 auf, wobei die Farben und die Anzeige leicht unterschiedlich sind. Die Anzeige zeigt keine Punktzahl, sondern die tatsächliche Herzfrequenz neben der prozentual errechneten maximalen Herzfrequenz (siehe Abb. 13).

Zwischendurch werden erreichte Meilensteine in der Gruppe visualisiert, wie beispielsweise das Verbrennen von 3000 Kalorien innerhalb der Gruppe (Erfüllung der Anp. 1.2.5.). Nach der Trainingseinheit werden besondere Leistungen einzelner Teilnehmender visualisiert. Im Gegensatz zu BEAT81, bei denen eine Rangliste aller Teilnehmenden angezeigt wird, werden beim Storm Bootcamp herausragende Leistungen oder Auffälligkeiten gewürdigt (siehe Abb. 14) (Erfüllung der Anp. 1.2.8.).



**Abbildung 14: Auszeichnungen Storm Bootcamp (Quelle: Eigene Aufnahmen)**

Der „Cool-down-Champion“ zeichnet sich durch eine gute Regulierung des Pulses in den Pausen aus. Hingegen der „Zonen-Meister“ eine kontinuierlich gleichbleibende Leistung während aller Übungen erreichte. Die „Zonen-Partner“ erzielten ähnliche Leistungen und Ergebnisse. Der „Range-Ruler“ wiederum wies während des gesamten Trainings die höchste Herzfrequenz auf. Die Gewinner:innen dieser Auszeichnungen werden gebeten sich zu erkennen zu geben und es wird gemeinsam für sie applaudiert (Erfüllung der Anp. 1.2.4.).

Nach der Vergabe der Auszeichnungen werden im Wechsel und in Dauerschleife sowohl Gruppen- als auch Einzeldaten angezeigt (siehe Abb. 15) (Erfüllung der Anp. 1.2.6.).



**Abbildung 15: Anzeigetafeln von den Gruppen- und Einzeldaten (Quelle: Eigene Aufnahmen)**

Eine Anzeigetafel präsentiert die im Durchschnitt berechneten Gruppendaten. Darunter die Dauer des Trainings, die durchschnittliche Herzfrequenz, die Zeit in den verschiedenen Herzfrequenzonen, die Gesamtanzahl der verbrannten Kalorien in der Gruppe und schließlich die durchschnittliche Kalorienverbrennung pro Teilnehmer:in (siehe Abb. 15, Bild 1). Nach dieser Darstellung wird die durchschnittliche Herzfrequenz innerhalb der Gruppe über den gesamten Trainings-Zeitraum angezeigt (siehe Abb. 15, Bild 2). Anschließend werden die individuellen Daten jedes Teilnehmenden präsentiert, einschließlich der Zeit, die jeder in den verschiedenen Herzfrequenzonen verbracht hat (Erfüllung der Anp. 1.2.2.). Gleichzeitig werden die zuvor verliehenen Auszeichnungen neben den jeweiligen Gewinnern angezeigt (siehe Abb. 15, Bild 3). Die letzte Anzeigetafel gibt Aufschluss über den niedrigsten und höchsten Puls jedes einzelnen Teilnehmenden während der Trainingseinheit sowie die verbrannten Kalorien (siehe Abb.15, Bild 4) (Erfüllung der Anp. 1.2.4.).

## SKILL

SKILL bietet HIIT-Kurse und funktionelles Gruppentraining in Kombination mit einem digitalisierten Fitnessstudio an (SKILLstudios, 2024). Sämtliche Geräte sowohl im Fitnessstudio als auch im Gruppentrainingsraum werden elektronisch betrieben und verfügen teilweise über Displays, um die eigene Leistung zu verfolgen (siehe Abb. 16) (Erfüllung der Anp. 1.2.10.).



**Abbildung 16: SKILL Trainingsraum (Quelle: Eigene Aufnahmen)**

Diese Displays werden durch die eigene Kraft und Ausführung der Übungen aktiviert. Beim Betreten des Trainingsraums fielen sofort die großformatigen Darstellungen sämtlicher Übungen und deren richtigen Ausführung an der Wand auf (siehe Abb. 16), welche von einem Beamer an die Wand projiziert werden (Erfüllung der Anp. 3.4.). Zusätzlich wird dort die Gesamtdauer der Trainingseinheit und die Dauer jeder einzelnen Übung angezeigt (Erfüllung der Anp. 1.2.6.). Sobald eine Übung endete, erfolgte eine unterstützende akustische Signalisierung, begleitet von einem Wechsel zur nächsten Übung. Der Trainer legte besonderen Wert darauf, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden und zeigte bei Bedarf alternative Übungen vor (Erfüllung der Anp. 3.4.2.).

Die gute Implementierung von Konzepten durch Konkurrenten schafft wertvolle Anreize für BEAT81, um das eigene Fitnesskonzept zu optimieren und die Bedürfnisse der Nutzer:innen zu erfüllen. Rocycle präsentiert effektive Anreize zur Schaffung einer angenehmen Atmosphäre. Im Gegensatz dazu zeigt Storm Bootcamp inspirierende Ansätze für ein aufgabenorientiertes Wettbewerbsumfeld mit Gamification-Elementen sowie Möglichkeiten für Teilnehmer:innen, ihre Fortschritte während des Trainings besser zu verfolgen. Skill hingegen demonstriert, wie digitale Schnittstellen optimal genutzt werden könnten, um die eigene Leistungsfähigkeit zu überwachen.

## 6. Anpassung der Technologie

Im Rahmen der umfassenden Analyse des Fitness-Startups BEAT81 wurde festgestellt, dass es Potenzial für eine Optimierung sowohl des bestehenden Konzepts als auch des Produkts gibt. Insbesondere ergab die Studie, dass die Weiterentwicklung des Cycling/Ride Trainingsformats eine vielversprechende Möglichkeit darstellt. Dies basiert auf der Erkenntnis, dass es während der Krafttrainingseinheiten oft herausfordernd ist, die volle Aufmerksamkeit auf den Bildschirm zu richten (siehe Kapitel 4.4.). Während der Cycling/Ride Trainingseinheiten konnten die Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf die gamifizierten Elemente lenken, was zu einer gesteigerten Motivation und Beteiligung führte (siehe Kapitel 5.1.).

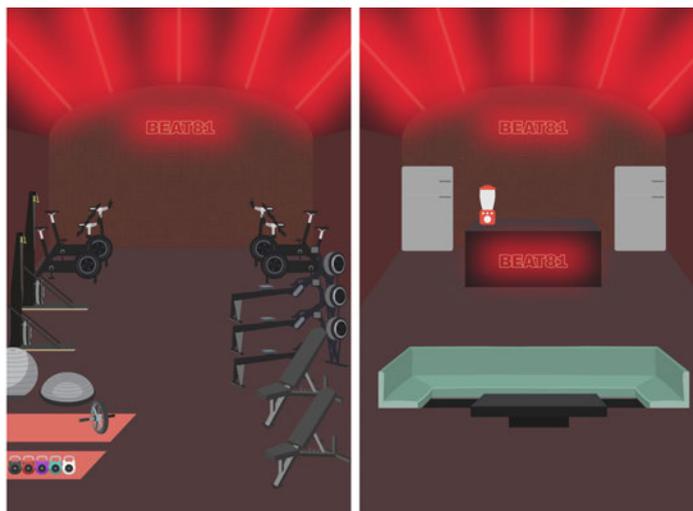
Die zuvor erarbeiteten Anpassungsempfehlungen sowie die Anreize aus der Best Practice Analyse wurden versucht in das bestehende Konzept und Produkt zu implementieren. Der Fokus liegt auf der Dokumentation der erwarteten Verhaltensänderungen der Mitglieder durch die neuen oder angepassten Designs.

### 6.1. Konzeptionierung und Evaluierung

Basierend auf den Anpassungsempfehlungen (siehe Anhang J) und der Best Practice Analyse (siehe Kapitel 5.2) wurde ein innovatives und interaktives Konzept für das Cycling/Ride Trainingsformat von BEAT81 entwickelt. Zudem wurde eine Anpassung der BEAT81-App vorgenommen, die auf dem bestehenden Design aufbaut (siehe Anhang K). Diese Maßnahmen zielen darauf ab, nicht nur die Effektivität des Trainings zu steigern, sondern auch die Motivation und Beteiligung der Nutzer:innen sowie das gesamte BEAT81-Erlebnis zu intensivieren.

#### **Anpassung der Sportererfahrung**

Zunächst wurde darüber nachgedacht, wie die formulierten Ziele von BEAT81 in die Praxis umgesetzt werden können. Ein wichtiger Aspekt dabei war die Schaffung einer BEAT81-Gemeinschaft (vgl. Anp. 3.2.2.), welche eine unterstützende und fördernde Atmosphäre schaffen sollte (vgl. Anp. 3.2.). Zu diesem Zweck wurden Prototyp-Einrichtungen entwickelt, die als Inspirationsquelle für zukünftige Konzeptanpassungen dienen sollen (siehe Abb. 17).



**Abbildung 17: Einrichtungen (Fitnessstudio, Aufenthaltsraum) (Quelle: Eigene Erstellung)**

Als motivationsfördernder Schritt wird vorgeschlagen, Fitnessstudios als zusätzliche vertikale Dienstleistung zu integrieren. Das Ziel besteht darin, das Angebot an Trainingsmöglichkeiten zu erweitern und somit die Vielfalt zu erhöhen (vgl. Anp. 4.1.). Um dieser Anpassung gerecht zu werden, sollte BEAT81 den Mitgliedern die Möglichkeit bieten, außerhalb der Gruppentrainings individuell zu trainieren. Eine Option hierfür wäre die Kooperation mit anderen Fitnessstudios oder sogar die Errichtung eigener Fitnessstudios durch BEAT81. Durch diese Anpassungen könnten bestehende BEAT81 Teilnehmer:innen dazu motiviert werden, eine exklusive Mitgliedschaft bei BEAT81 abzuschließen. Gleichzeitig sollten exklusive Mitglieder von BEAT81 besondere Privilegien genießen (vgl. Anp. 1.2.5.), vergleichbar mit den Praktiken bei Rocycle (siehe Kapitel 5.2.). Bei Rocycle haben direkte Mitglieder bereits vor Beginn des Trainings die Möglichkeit ihre Fahrräder auszuwählen, während Urban Sports Club-Mitglieder diese Option erst vor Ort erhalten. Dieser Vorteil sollte auch bei BEAT81 eingeführt werden, um die Kund:innenbindung zu fördern (vgl. Anp. 4.1.). Ein weiterer Aspekt, welcher von TN6 und TN8 betont wurde, um die Kund:innenbindung zu fördern, war der Wunsch nach einer klaren Unterscheidung zwischen Anfänger:innen, Fortgeschrittenen und Profis (vgl. Anp. 3.1.). Diese Implementierung würde es den Mitgliedern ermöglichen eine personalisierte Fitnesserfahrung zu erleben, welche ihrer Kompetenz und ihrem Leistungsniveau entspricht.

Neben dem Fitnessstudio könnte ein gemeinschaftlicher Aufenthaltsraum dazu beitragen, die BEAT81-Gemeinschaft zu fördern (vgl. Anp. 3.2.2.). Ein Treffpunkt vor und nach dem Training mit Angeboten von Essen, Getränken und Sitzgelegenheiten würde eine entspannte Atmosphäre schaffen (siehe Abb. 17) (vgl. Anp. 3.2.). Insbesondere TN2 äußerte den Wunsch nach solchen Räumlichkeiten, um vermehrt in soziale Interaktionen zu treten. Die Einrichtung eines solchen Aufenthaltsraums bei BEAT81, welcher

vor und nach dem Training genutzt werden kann, könnte die soziale Eingebundenheit stärken. Essen, Getränke und gemütliche Sitzgelegenheiten würden den Austausch und die sozialen Interaktionen fördern, was zu einem gestärkten Gemeinschaftsgefühl beitragen kann. Die vorgeschlagenen Aufenthaltsräume könnten nicht nur als gewöhnliche Treffpunkte dienen, sondern auch als Veranstaltungsorte für spezielle Anlässe. In diesem Zusammenhang wäre es möglich, Partner:innen aus den Bereichen Fitness, Gastronomie und Getränke einzubeziehen, um gemeinsame Feierlichkeiten oder Diskussionen zur Verbesserung des BEAT81-Fitnesserlebnisses zu ermöglichen (vgl. Anp. 3.2.1.). Dies könnte den Kernantrieb des Epic Meaning unterstützen. Durch die aktive Mitgestaltung der Fitnesserfahrung entsteht das Gefühl, Teil einer größeren Gemeinschaft zu sein.

### Anpassung der BEAT81 App

Zusätzlich könnte eine interne Social Media Plattform zu den physischen Treffpunkten dazu beitragen, dass Mitglieder vermehrt miteinander interagieren, einander folgen und ihre Fitnesspläne teilen könnten (vgl. Anp. 2.1.2.). Dadurch würde die Möglichkeit geschaffen werden, zukünftig gemeinsam mit neuen Bekanntschaften trainieren zu gehen. Es wird nicht nur die soziale Eingebundenheit durch diese Funktion gestärkt werden, sondern auch der Kernantrieb der Social Influence intensiviert (vgl. Anp. 2.1.2.). Aus diesem Grund wurde ein App-Konzept erarbeitet, das dies ermöglichen könnte (siehe Abb. 18).

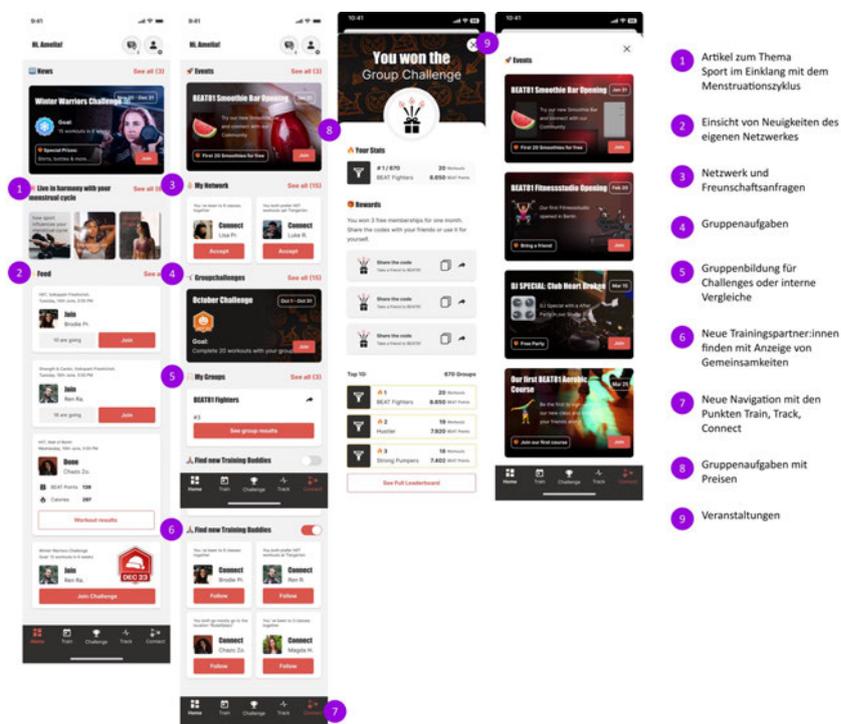


Abbildung 18: Integration von Gamification-Elementen im Bereich Social Influence (Quelle: Eigene Erstellung)

Über den Homebildschirm könnten die Mitglieder im „Feed“ die aktuellen Buchungen, Ergebnisse und Teilnahmen an Challenges von ihrem Netzwerk einsehen. Sie haben die Möglichkeit sich über einen direkten Button einer Trainingseinheit oder einer Challenge anzuschließen (siehe Abb. 18.2) (vgl. Anp. 2.1.2., Anp. 2.1.3.). Diese Funktion würde die soziale Interaktion fördern sowie für zufällige Aufeinandertreffen unter den Mitgliedern sorgen.

Mit dem Navigationspunkt „Connect“ (siehe Abb. 18.7) wurde eine neue Funktion hinzugefügt, um einen Überblick über sein Netzwerk zu erhalten (siehe Abb. 18.3). Dort werden zunächst alle kommenden Veranstaltungen angezeigt (siehe Abb. 18.9) (vgl. Anp. 3.2.1.), gefolgt von dem bestehenden Netzwerk mit neuen Folgeanfragen (siehe Abb. 18.3). Bei jeder Folgeanfrage wird eine Gemeinsamkeit angezeigt, wie zum Beispiel „Ihr habt bereits an sechs Trainingseinheiten zusammen teilgenommen“ oder „Ihr beide bevorzugt das Trainingsformat HIIT“. Diese Integration des Zeigens von Gemeinsamkeiten wurde insbesondere von TN5 vorgeschlagen und könnte eine tiefere Verbindung zu anderen Mitgliedern herstellen. Mit Hilfe dieser Funktion könnte die Möglichkeit geschaffen werden, eine größere Anzahl von neuen Bekanntschaften mit ähnlichen Fitnessinteressen zu finden.

Weitere Funktionen bestehen in der Teilnahme an Gruppen-Challenges (siehe Abb. 18.4) sowie der Möglichkeit eigene Gruppen innerhalb der App zu gründen (siehe Abb. 18.5). Mittels dieser Funktionen haben Mitglieder die Möglichkeit außerhalb des Gruppentrainings Aufgaben mit Freunden zu bewältigen oder gemeinsam an Gruppen-Challenges teilzunehmen (vgl. Anp. 2.3.1.). Funktionen wie eine eigene Rangliste oder Gruppenaufgaben nach SweatPoints, RecoveryPoints und MiniGamePoints könnten unter dieser Funktion zu finden sein (vgl. Anp. 1.2.4.). Über die Gruppen-Challenges könnten Mitglieder gegen andere gegründete Gruppen an aufgabenorientierten Wettbewerben teilnehmen. Diese Challenges könnten die Teilnahme an bestimmten Trainingseinheiten beinhalten, den Besuch zu bestimmten Trainer:innen oder die Absolvierung von Gemeinschaftszielen. Bei erfolgreichem Abschluss einer Challenge könnte die Gruppe beispielsweise Belohnungen in Form von kostenlosen Monatsabonnements für neue Mitglieder erhalten (vgl. 2.1.1.). Aufgabenorientierte Wettbewerbe könnten zu einer Förderung der Gruppendynamik führen.

Eine weitere Funktion unter „Connect“ ist die Möglichkeit neue Trainingspartner:innen zu finden (siehe Abb. 18.6) (vgl. Anp. 3.2.). Es gibt Situationen, in denen Freunde zeitlich begrenzt verfügbar sind oder Teilnehmer:innen möglicherweise neu in der Stadt sind und noch keine Trainingspartner:innen gefunden haben. In solchen Fällen gestaltet sich die Motivation für das Training nicht immer leicht. Insbesondere die Personas Socially Driven und Enjoyment Driven empfanden es als einfacher mit anderen Mitgliedern in Kontakt zu treten, wenn sie bereits mit einem Freund oder einer Freundin vor Ort

waren. Mit der Funktion „Find new Training Buddies“ könnten die anfänglichen Hemmnisse der Kontaktaufnahme überwunden werden (siehe Abb. 18.6). Diese Funktion kann an- und ausgeschaltet werden. Nur Leute mit ernsthaftem Interesse an neuen Bekanntschaften werden angezeigt. Auch hier werden Gemeinsamkeiten aufgelistet, um beispielsweise Trainingspartner:innen zu finden, welche ebenfalls gerne zu einem bestimmten Standort gehen, ein bestimmtes Trainingsformat oder bestimmte Trainer:innen bevorzugen (vgl. Anp. 3.2.2.). Die potenzielle Verwendung dieser Funktion für nicht beabsichtigte Zwecke wie beispielsweise im Kontext von Partner:innensuche-Anwendungen erfordert eine gründliche Überprüfung und Evaluierung. Mittels der Chat-Funktion, welche zuvor nur die Kontaktaufnahme zu Trainer:innen ermöglichte, könnten Nutzer:innen im neuen Konzept miteinander kommunizieren und ihr erstes gemeinsames Training planen (vgl. Anp. 2.1.5.).

Mit der neu konzeptionierten BEAT81-App erhalten Mitglieder die Möglichkeit sich mit dem Thema Sport und Menstruationszyklus zu beschäftigen (siehe Abb. 18.2). TN2 hat betont, dass es für Menschen äußerst wichtig ist, ihr Training an den Menstruationszyklus anzupassen. Dies kann erhebliche Auswirkungen auf die Motivation und die Beteiligung haben. In bestimmten Phasen des Zyklus sollten Menschen ihren Fokus auf Krafttraining legen, während sie sich in anderen Phasen eher auf Cardioeinheiten konzentrieren sollten. Angesichts des hohen Frauenanteils von 70% bei BEAT81 würde dies eine bedeutende Zielgruppe ansprechen, die von der Etablierung maßgeschneiderter Trainingspläne profitieren könnte. Dies würde nicht nur die Kompetenz stärken, sondern auch gesunde Verhaltensmuster unterstützen. Im neuen Konzept wurde ein angepasster Trainingsplan entsprechend dem Menstruationszyklus eingeführt (vgl. Anp. 2.1.6.). Die Funktion „Menstrual Cycle Plan“ ist im Navigationspunkt „Train“ zu finden (siehe Abb. 19.1).

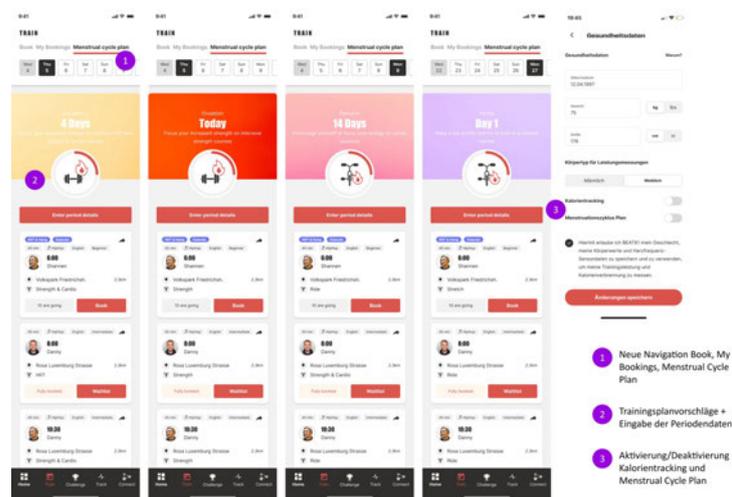


Abbildung 19: Menstruationszyklus Plan und Kalorienanzeige (Quelle: Eigene Erstellung)

Jedes Mitglied kann diese zusätzliche Funktion in den Einstellungen hinzufügen oder direkt bei der Anmeldung aktivieren (siehe Anhang L). Durch die Eingabe der Periodendaten (siehe Abb. 19.2) lernt das System, wann bestimmte Trainingsformate am besten geeignet sind und schlägt entsprechende vor (vgl. Anp. 2.1.6.). Durch regelmäßige Aktualisierung der Daten kann das System den Körper des Mitglieds zunehmend besser verstehen und fortlaufend verbesserte Vorschläge sowie Sportpausen unterbreiten (vgl. Anp. 2.1.).

Ebenso die Kalorienanzeige ist eine optionale Funktion. Gemäß TN2 und TN7 haben einige Menschen ein ungesundes Verhältnis zu Kalorien, welches sich negativ auf ihre Wahrnehmung während des Trainings oder in den Trainingsübersichten auswirken könnte. Daher wird auch diese Funktion im Konzept bei der Anmeldung abgefragt (siehe Anhang L) und kann in den Einstellungen jederzeit aktiviert oder deaktiviert werden (siehe Abb. 19.3) (vgl. Anp. 2.1.7.). Die Aktivierung oder Deaktivierung dieser Funktion hat auch Auswirkungen auf die Bildschirme während der Trainingseinheiten. Bei Deaktivierung wird die Kalorienanzeige-Kachel in der Gesamtübersicht nicht mehr dargestellt. Mit Hilfe der Integration einer zusätzlichen Anzeige, die den täglichen Kalorienbedarf sowie die verbrannten Kalorien bei BEAT81 anzeigt, kann ein förderliches Verständnis für ein ausgewogenes Kalorienverhältnis entwickelt werden.

Innerhalb des „Train“-Navigationspunkts „Book“ können Mitglieder wie zuvor ihr Training buchen (siehe Abb. 20). Allerdings besteht die Möglichkeit den Filter „Fully booked“ zu deaktivieren (siehe Abb. 20.1), falls nur die verfügbaren Trainingseinheiten angezeigt werden sollten (vgl. Anp. 2.1.5.).

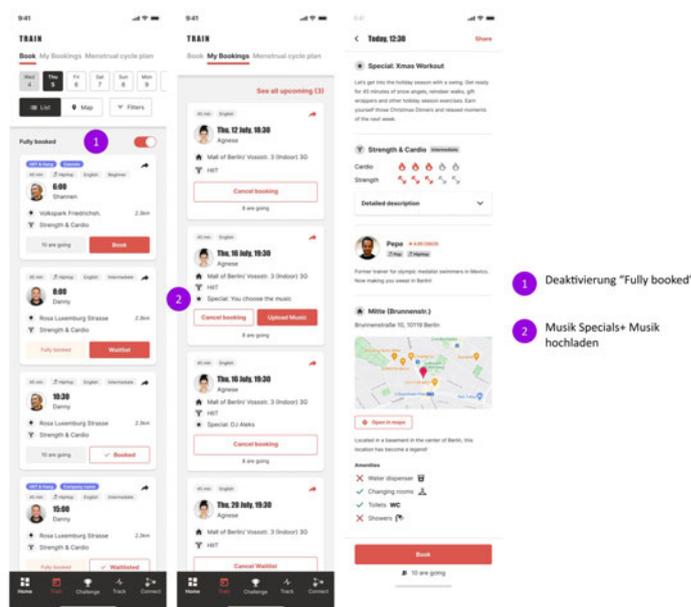


Abbildung 20: Train Navigationspunkt (Quelle: Eigene Erstellung)

TN4 und TN6 haben betont, dass einige Trainingseinheiten besonders beliebt und schnell ausgebucht sind. Daher wäre es hilfreich bei spontanen Buchungen nur die verfügbaren Optionen angezeigt zu bekommen, um schneller zum gewünschten Ziel zu gelangen.

Des Weiteren bietet es sich an zukünftig mehr „Special“-Kurse anzubieten. Die Studie hat eindeutig gezeigt, dass insbesondere die Musik einen erheblichen Einfluss auf die Motivation hat. Die Teilnehmenden befanden die Idee, Einfluss auf die Musik zu nehmen, für gut. Daher wurde im Konzept das „Special“-Kurs „You choose the music“ eingeführt (siehe Abb.20.2.) (vgl. Anp. 2.1.9.1.). Bei dieser Trainingseinheit gibt der Trainer oder die Trainerin ein Genre vor und die Teilnehmenden können über den „Upload Music“-Knopf eigene Musikwünsche hochladen. Diese werden anschließend von den Trainer:innen gemischt. Auf diese Weise erhalten die Teilnehmenden während des Workouts einen spontanen Energieschub, wenn ihr eigenes Lied gespielt wird. Weitere „Special“-Kurse könnten beispielsweise DJ-begleitete Trainingseinheiten umfassen, um eine höhere Benutzer:innenbeteiligung und Abwechslung zu generieren (siehe Abb. 18.9).

Ein weiterer neuer Navigationspunkt innerhalb der App ist „Track“ (siehe Abb. 21). Einige Teilnehmende äußerten den Wunsch, sich selbst besser verfolgen zu können.

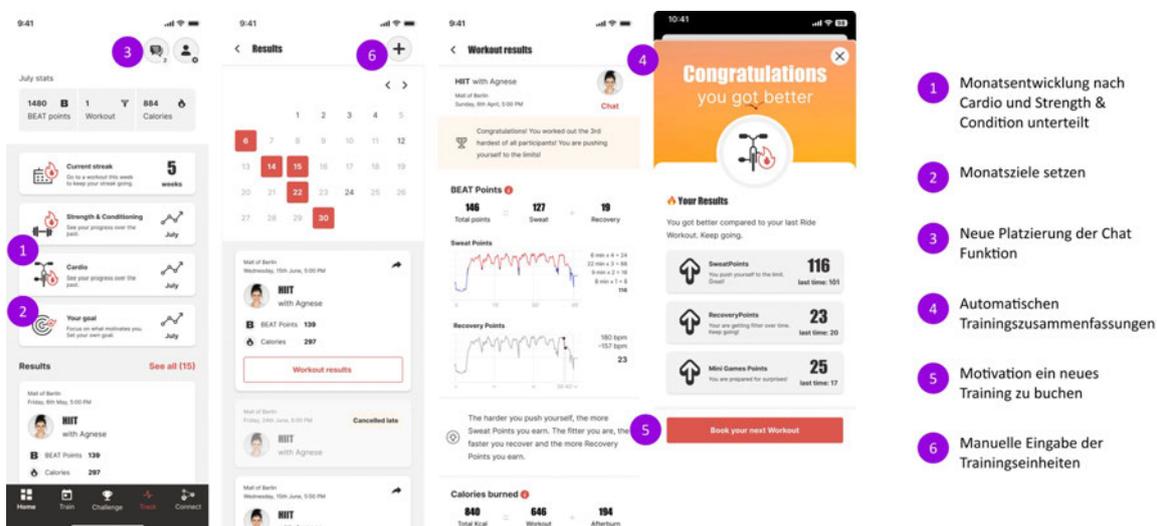


Abbildung 21: Track Navigationspunkt (Quelle: Eigene Erstellung)

Obwohl die aktuelle Darstellung den Teilnehmenden gefällt und sehr detailliert ist, vermissen sie die Vergleichbarkeit zu vergangenen Trainingseinheiten sowie die Unterscheidung zwischen Trainingsformaten. Daher wurde in dem optimierten Konzept die Funktion Monatsanalysen aus den vergangenen

Monaten einzusehen hinzugefügt, welche wiederum nach Cardio und Kraft unterschieden werden können (siehe Abb. 21.1) (vgl. Anp. 2.1.8.). Auch besteht für Mitglieder die Möglichkeit mit der Funktion „Your goal“ individuelle Ziele zu setzen (siehe Abb. 21.2). Jedes Mitglied kann seine eigenen Meilensteine und Ziele definieren (vgl. Anp. 2.1.4.), um langfristige Motivation zu fördern. Diese Ziele könnten beispielsweise die Anzahl der absolvierten Trainingseinheiten, die Summe der verbrannten Kalorien oder die Verbesserung der SweatPoints und RecoveryPoints umfassen (vgl. Anp. 1.2.4.). Hier kann jedes Mitglied die Ziele an ihren Motivationsantrieben anpassen. Eine zusätzliche Motivationsquelle stellt die neue Integration von Datenzusammenfassungen dar, die einen Vergleich zur letzten Trainingseinheit ermöglicht. Nach jeder Trainingseinheit erhält jedes Mitglied innerhalb der App eine Zusammenfassung der Ergebnisse im Vergleich zum vorherigen Training (siehe Abb. 21.4). Mit Hilfe einer Zusammenfassung oder Analyse verschiedener Daten könnten die Teilnehmer:innen ein gestärktes Gefühl ihrer Kompetenz erfahren. Eine nachfolgende Aufforderung einen neuen Kurs zu buchen, könnte dazu beitragen, eine positive Terminroutine zu etablieren und motivierende Verhaltensmuster zu entwickeln (siehe Abb. 21.5) (vgl. 2.1.5.).

Teilweise kann es vorkommen, dass die Sensoren nicht ordnungsgemäß funktionieren oder falsche Werte übermittelt werden. Dies könnte zu einer Verfälschung der StreakPoints, Monatsfortschritte oder individuellen Zielen führen. Aus diesem Grund wurde eine Funktion konzipiert, welche das manuelle Nachtragen der Ergebnisse oder der technischen Probleme ermöglicht (vgl. Anp. 2.1.). Diese Funktion ermöglicht es den Nutzer:innen mehr Eigenverantwortung und Einfluss auf ihren Fortschrittsprozess zu haben, welches positive Auswirkungen auf ihrer Autonomie haben könnte (siehe Abb. 22.6).

Der Navigationspunkt „Challenge“ bleibt unverändert (siehe Abb. 22). Mitglieder können wie zuvor an verschiedenen Challenges teilnehmen und Abzeichen gewinnen. Diese werden neben dem Profil angezeigt, sobald die Challenges erfolgreich abgeschlossen wurden (siehe Abb.22.1).

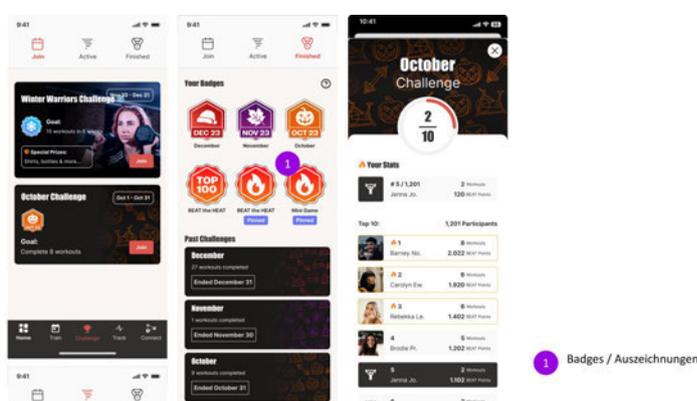


Abbildung 22: Challenges Navigationspunkt (Quelle: Eigene Erstellung)

### Anpassung des Cycling/Ride Konzepts

Zusätzlich zu den Optimierungen der Gamification-Elemente in der App wurde auch ein neues Cycling/Ride Konzept entwickelt, um die Mitglieder während der Trainingseinheit weiterhin durch effektive Gamification-Elemente motivieren zu können. Das bisherige Konzept hat sich gut bewährt und die Teilnehmenden haben insbesondere die Elemente der prozentualen Herzfrequenz und der Farbänderungen hervorgehoben. Diese Elemente werden in der Neugestaltung beibehalten. Ebenso bleiben die BeatPoints bestehen, da sie ein wesentlicher Bestandteil des BEAT81-Konzepts sind. Allerdings wurde der Bildschirm angepasst, die Auswertung der Rangliste neu visualisiert sowie die MiniGamePoints eingeführt (siehe Abb. 23).

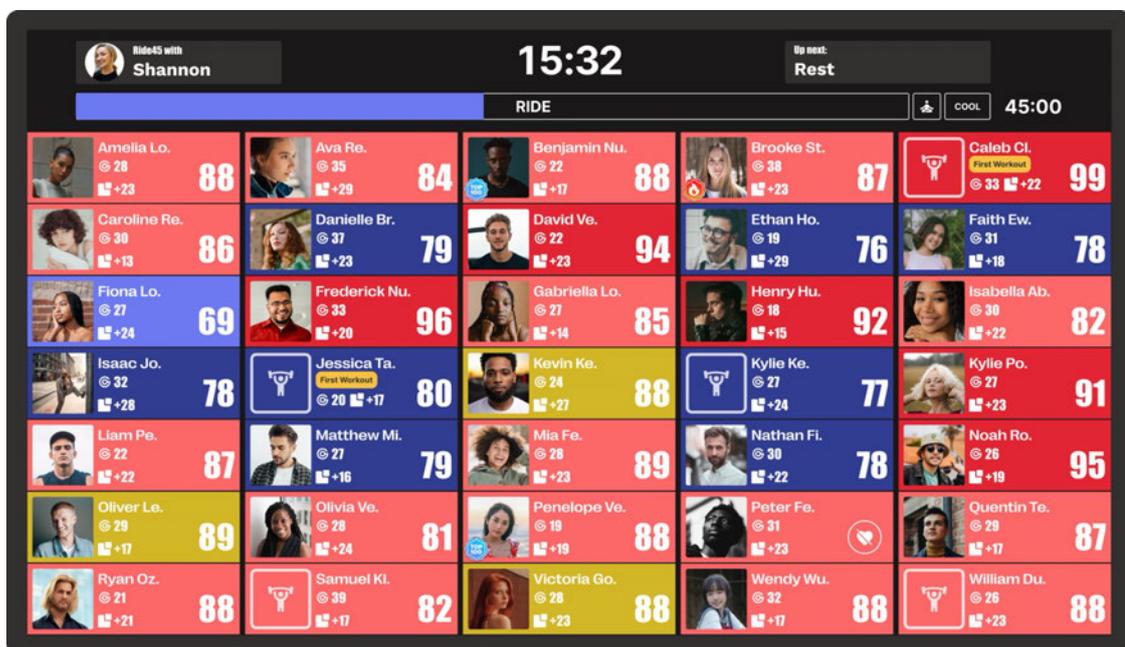


Abbildung 23: Redesign BEAT81 Bildschirm (Quelle: Eigene Erstellung)

Vor allem hat die Persona Competition Driven der Rangliste mit der Zeit weniger Beachtung geschenkt. Sie hatten das Gefühl, dass die Ergebnisse nicht mit ihrer tatsächlichen Leistung im Einklang waren. Aus diesem Grund wurden die Auszeichnungen „SweatPoint Master“, „RecoveryMaster“ und „Mini Game Master“ konzeptioniert (siehe Abb. 24). Dadurch könnten zusätzliche Anerkennung für Teilnehmende geschaffen werden, die während der Trainingseinheit sehr intensiv trainiert haben, eine gute kardiovaskulären Fitness haben oder einfach gut gespielt haben (vgl. Anp. 1.2.8.). Anschließend zu den Auszeichnungen wird weiterhin die Rangliste gezeigt werden. Diese sollte bestehen bleiben, da vor allem die Personas Socially Driven und Enjoyment Driven den positiven sozialen Wettbewerb betont haben.



Abbildung 24: Auszeichnungen nach einer Trainingseinheit (Quelle: Eigene Erstellung)

Ein weiterer Aspekt, welcher in der Studie hervorgehoben wurde, ist das Bedürfnis der Überwachung der gesammelten Daten unmittelbar nach der Trainingseinheit (vgl. Anp. 1.2.6.). Hierbei diente das Konkurrenzprodukt „Storm Bootcamp“ als Inspiration. Dort wird es den Teilnehmenden nach jeder Trainingseinheit ermöglicht, die Trainingsdauer in jeder Intensitätszone zu überprüfen. Diese Darstellung wurde ebenfalls in der Neugestaltung des BEAT81-Konzepts integriert (siehe Abbildung 25, links), welches am Ende jeder Trainingseinheit in Dauerschleife zusammen mit der Rangliste und den Auszeichnungen angezeigt werden könnte. Unter der Zusammenfassung haben die Teilnehmer:innen auch die Möglichkeit die verbrannten Kalorien einzusehen, sofern diese in den Einstellungen aktiviert wurde (siehe Abb. 25).

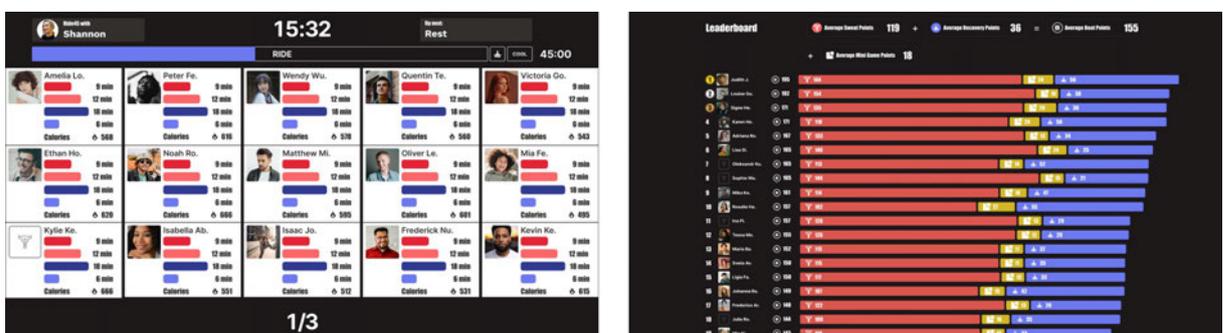


Abbildung 25: Datenzusammenfassung und Rangliste (Quelle: Eigene Erstellung)

Aufgrund von Sehschwierigkeiten bei einem Drittel der Teilnehmenden war die Einsicht der Beat-Points, Kalorienanzeige und Rangliste nicht ermöglicht. Um die bestehende Darstellung beibehalten zu können, wurde im neuen Konzept eine Integration von Tablets an den Fahrrädern vorgesehen (siehe Abb. 26).



**Abbildung 26: Cycling/Ride Trainingsraum (Quelle: Eigene Erstellung)**

Diese sollen während einer Cycling/Ride Trainingseinheit die Daten des Teilnehmenden abbilden (vgl. Anp. 1.2.10.), ähnlich wie es beim Konkurrenten „Skill“ umgesetzt ist (siehe Abb. 16). Diese Einsicht wird besonders relevant, wenn Cycling-Gruppen aus bis zu 50 Teilnehmenden bestehen, weil dort schnell der Überblick über die eigene Herzfrequenz verloren gehen kann. Diese weitere Schnittstelle könnte die Kompetenz der Teilnehmer:innen sowie die intrinsische Motivation fördern durch die gezielte Fokussierung auf die eigene Leistung.

Die zusätzliche digitale Schnittstelle ermöglichte es in der Konzeption, Gamification-Elemente in Form von kleinen Mini-Spielen darzustellen (siehe Abb. 26). Mini-Spiele könnten den Kernantrieb „Unpredictability“ des Octalysis Frameworks unterstützen. Der bisher unbeachtete Kernantrieb weist ein erhebliches Potenzial für die Integration von Mini-Spielen auf. Mit Hilfe von Mini-Spielen kann Abwechslung geschaffen und unvorhersehbare Motivationsschübe erzielt werden (vgl. Anp. 1.2.7.). Die Idee besteht aus einer unerwarteten Erscheinung eines Mini-Spiels, wodurch die Teilnehmenden zufällige und zusätzliche Punkte sammeln können (vgl. Anp. 1.2.5.). Diese Mini-Spiele sollen nicht bei jeder Trainingseinheit erscheinen, sondern zufällig und unerwartet. Solche zufälligen, überraschenden Elemente

---

werden auch als Easter Eggs bezeichnet, um den Teilnehmenden eine zusätzliche positive Erfahrung zu bieten. Dies kann positive Auswirkungen auf die Benutzer:innenbeteiligung und der Benutzer:innerfahrung haben, um den Drang in den Teilnehmenden zu wecken wieder bei einem Mini-Spiel dabei sein zu können.

Darüber hinaus könnten unerwartete Mini-Spiele zu einer verstärkten Interaktion zwischen den BEAT81-Mitgliedern führen. Nachdem z.B. ein Mini-Spiel erlebt wurde, könnte sich das Interesse an anderen Spielen erhöhen. Mitglieder kommen in den Austausch, teilen ihrer Erfahrungen mit den Mini-Spielen und buchen möglicherweise den nächsten Kurs. Diese Mini-Spiele könnten auch mit Gewinnen verbunden sein, wie beispielsweise: „Bei der Absolvierung aller Mini-Spiele erhält das Mitglied ein BEAT81 Pullover“ (vgl. Anp. 2.1.1.). Zusätzlich könnten die Teilnehmenden bei Abschluss aller Mini-Spiele eine Auszeichnung erhalten (siehe Abb. 22) sowie die Punkte in der Rangliste einsehen (siehe Abb. 25). Das Mitglied mit den meisten MiniGamePoints könnte anschließend die Auszeichnung „Mini Games Master“ erhalten (siehe Abb. 24). Die MiniGamePoints werden nicht in den Monatsübersichten innerhalb der App berücksichtigt. Aufgrund des zufälligen Auftretens der Punkte würden die Datenzusammenfassung verfälscht werden. Für die MiniGamePoints müsste eine zusätzliche Zusammenfassung erstellt werden.



Die durchschnittlich maximal errechnete Herzfrequenz beträgt somit 87%. Sobald Victoria die 87% Marke übertrifft, befindet sie sich in der Golden Zone und ihr Profil auf dem Bildschirm wird Gold eingefärbt (siehe Abb. 27) (vgl. Anp. 1.2.9.). Ein Spiel dauert eine Minute und können somit 30 zusätzliche Punkte sammeln. Dieses Spiel hat den Fokus, dass die Teilnehmenden im Wettkampf mit sich selbst stehen und versuchen sollen gegen ihre vergangene Leistung anzutreten.

### Group Boost – Kernantrieb: Social Influence

Im Spiel „Group Boost“ besteht das Ziel darin, ein Gruppenziel zu erreichen (vgl. Anp. 1.2.1.), beispielsweise indem alle Teilnehmenden mindestens 20 Minuten im roten Bereich bzw. über 81% trainieren müssen (siehe Abb. 28).

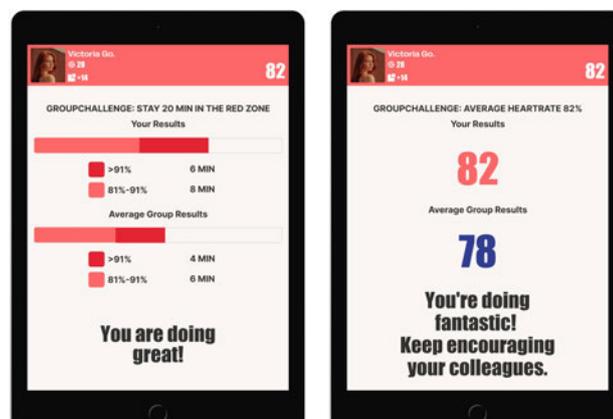
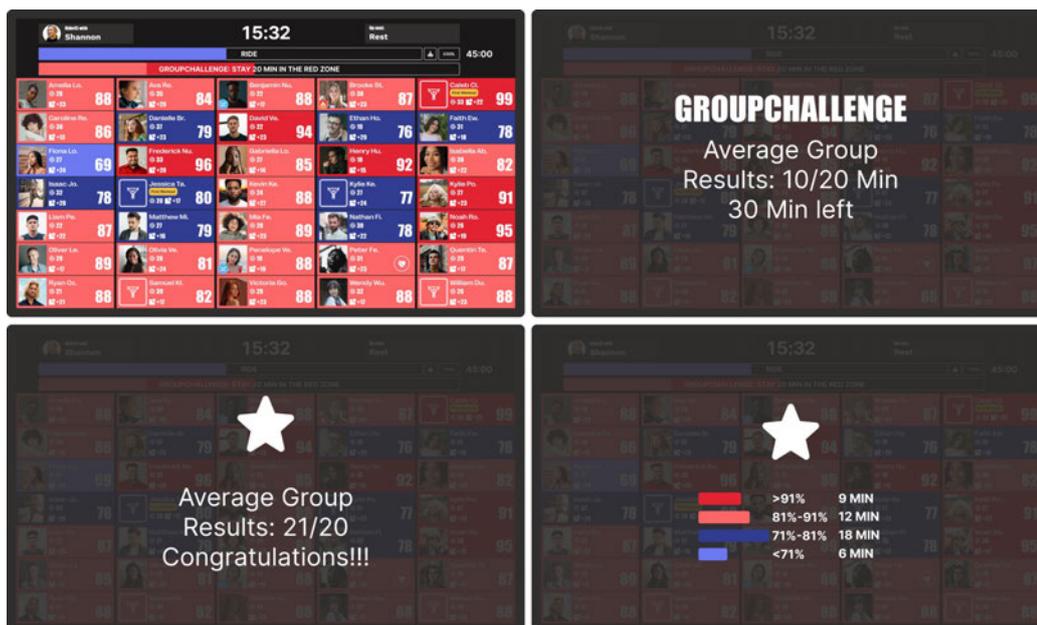


Abbildung 28: Mini-Spiel Group Boost (Quelle: Eigene Erstellung)

Das Gruppenziel kommt auf die Anzahl der Teilnehmenden an. Angenommen es sind 20 Teilnehmer:innen beim Cycling, dann wäre das Gruppenziel insgesamt 400 Minuten als Gruppe im roten Bereich bzw. über 81% zu trainieren. Dabei könnten Teilnehmende, welche mehr als 20 Minuten im roten Bereich trainiert haben andere Teilnehmende ausgleichen. Zwischendurch werden die aktuellen Ergebnisse angezeigt wie beispielsweise der Durchschnitt aller Teilnehmenden (siehe Abb. 28). Dies könnte als zusätzlicher Motivationsschub dienen, die Gruppe mit der eigenen Leistung zu unterstützen für die Erreichung des Ziels.



**Abbildung 29: Mini-Spiel Group Boost Rote Zone (Quelle: Eigene Erstellung)**

Auf den Bildschirmen könnten die bereits trainierten Minuten im roten Bereich dauerhaft eingesehen werden (siehe Abb. 28 und siehe Abb. 29) sowie den eigenen Fortschritt im Vergleich zur Gruppenleistung auf dem Tablet (siehe Abb. 28). Abschließend wird das durchschnittliche Gruppenergebnis auf den digitalen Schnittstellen dargestellt, einschließlich der durchschnittlichen Verteilung in den verschiedenen Zonen (siehe Abb. 29).

Eine alternative Herangehensweise könnte darin bestehen, eine durchschnittliche Herzfrequenz von beispielsweise 82% zu erreichen (siehe Abb. 28). Dabei wird die Gruppen-Herzfrequenz kontinuierlich auf dem Tablet visualisiert und die Teilnehmenden können sich anhand diesem Richtwert orientieren für weitere Motivationsschübe. Falls die durchschnittlich berechnete Gruppen-Herzfrequenz unterhalb des festgelegten Ziels liegt, werden die Teilnehmer:innen aufgefordert, sich gegenseitig zu motivieren. Sie erhalten diese Anweisung auf ihren Tablets und werden ermutigt ihre Nachbarn zu unterstützen (siehe Abb. 28).

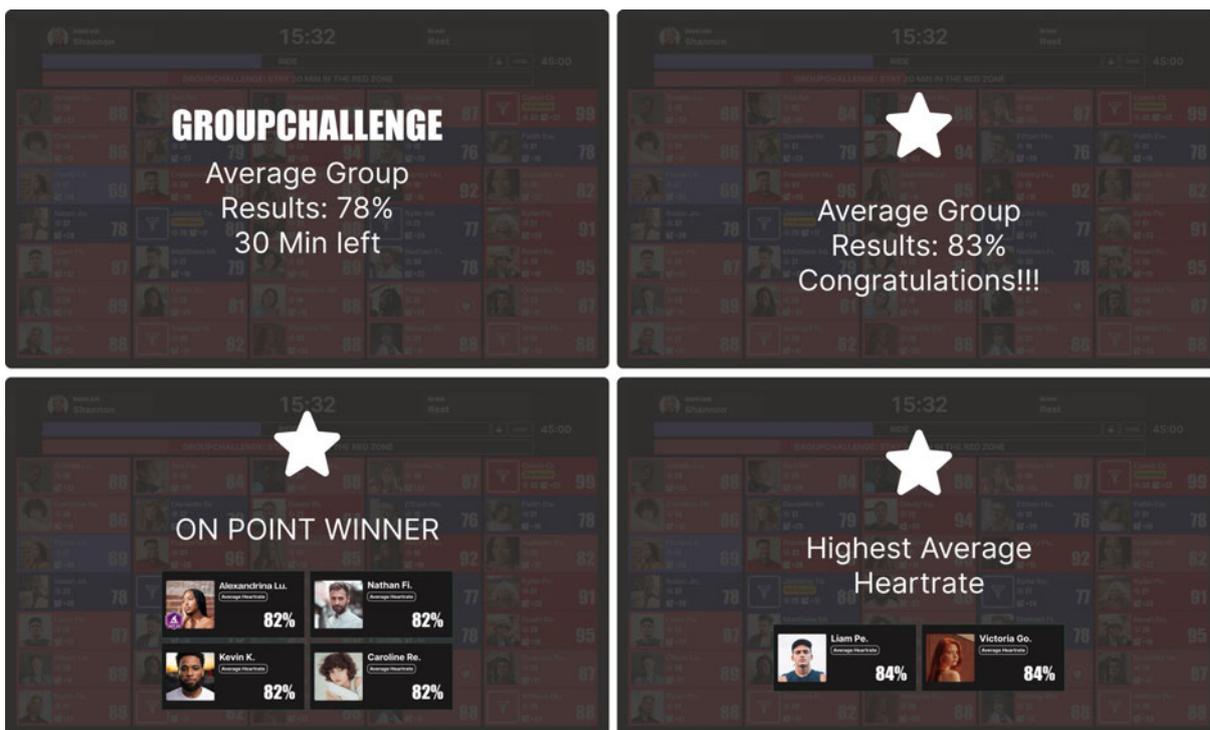
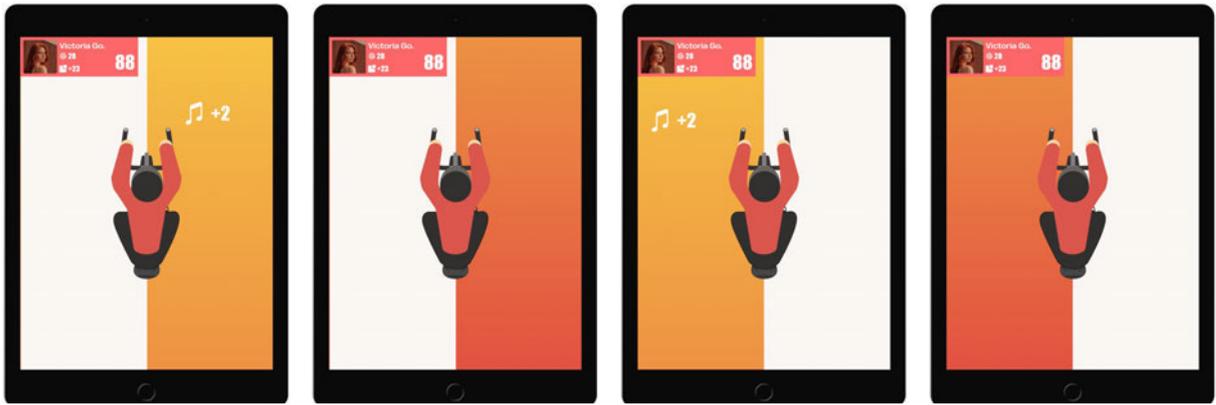


Abbildung 30: Mini-Spiel Group Boost Herzfrequenz (Quelle: Eigene Erstellung)

Bei dieser Gruppen-Challenge werden ebenfalls Meilensteine während der Trainingseinheit visuell dargestellt (vgl. Anp. 2.1.4.) und im Anschluss Auszeichnungen vergeben. Beispielsweise werden die Teilnehmenden, deren durchschnittliche Herzfrequenz genau dem Zielwert entsprach, als „On Point Winner“ ausgezeichnet. Ebenso könnten die Personen, welche während dieser Trainingseinheit die durchschnittlich höchste Herzfrequenz erreicht haben, die Auszeichnung „Highest Average Heartrate“ erhalten (siehe Abb. 30).

#### Catch the Rhythm – Kernantrieb: Epic Meaning

Im Mini-Spiel „Catch the Rhythm“ besteht das Ziel darin, den Takt präzise zu treffen. Musik stellte einen bedeutenden Motivationsanreiz der Teilnehmer:innen während unterschiedlicher Trainingseinheiten dar. Hierfür könnten Sensoren an den Fahrrädern installiert werden, welche Taktbewegungen erfassen können (siehe Abb. 31).

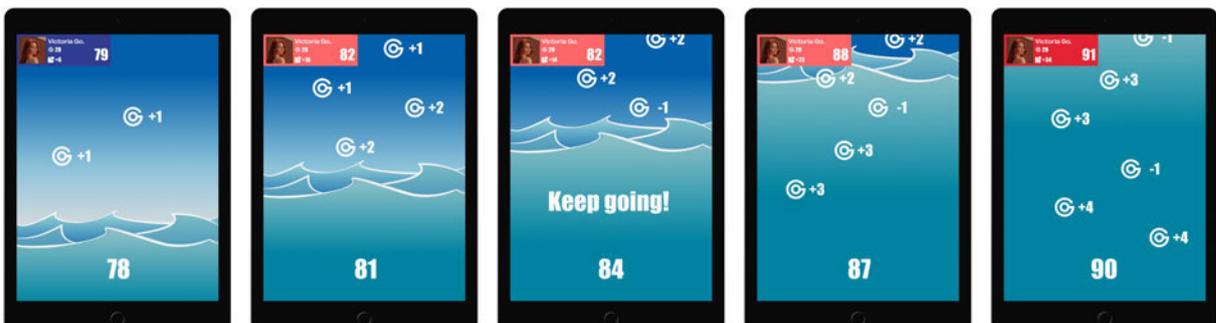


**Abbildung 31: Mini-Spiel Catch the Rhythm (Quelle: Eigene Erstellung)**

Sobald der Takt erfolgreich getroffen wird, wird das Feld Gold eingefärbt und die Teilnehmenden erhalten zwei MiniGamesPoints. Wenn der Takt nicht getroffen wird, wird das Feld rot eingefärbt und es werden keine Punkte vergeben (vgl. Anp. 2.1.9.). Um dieses Mini-Spiel zu ermöglichen, müssten zuvor ausgewählte Lieder mit den Sensoren synchronisiert werden. Die Dauer des Mini-Spiels ist abhängig von der Liedlänge.

#### **Escape Game: Don't drown – Kernantrieb: Avoidance**

Im Mini-Spiel „Escape Game: Don't drown“ besteht das Ziel darin, stets über dem auf dem Tablet visualisierten Herzfrequenz zu bleiben, da andernfalls das Risiko des „Ertrinkens“ besteht (siehe Abb. 32).



**Abbildung 32: Mini-Spiel Escape Game: Don't drown (Quelle: Eigene Erstellung)**

Die erste Herzfrequenz richtet sich immer an der aktuellen Herzfrequenz wie beispielsweise in Abbildung 32 die 78%. Danach wird die Anzeige jeweils alle zwei Minuten um 3% erhöht. Sobald die Teilnehmer:innen sich unter der Prozentzahl befinden, wird alle zwei Sekunden ein Minuspunkt gesammelt. Je nach Erhöhung der Prozentzahl können die Teilnehmenden zwischen eins und vier MiniGamePoints pro zwei Sekunden erzielen über einen Gesamtzeitraum von zehn Minuten. Dieses Mini-Spiel

bietet den Trainer:innen die Möglichkeit, insbesondere zu Beginn der Trainingseinheit die Herzfrequenz der Teilnehmer:innen effektiv zu erhöhen.

### **Ghost Rider – Kernantrieb: Accomplishment, Empowerment**

Im Mini-Spiel „Ghost Rider“ besteht das Ziel darin, besser als der davor gefahrene „Ghost“ zu sein. Für dieses Spiel muss ein Lied ausgewählt werden, welches während der Trainingseinheit zweimal abgespielt wird. Zunächst wird die Herzfrequenzleistung während des ersten Liedes aufgezeichnet, welche als Grundlage für den eigenen „Ghost“ dient (siehe Abb. 33).

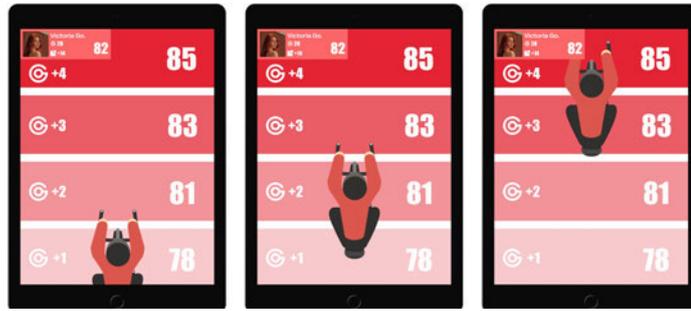


**Abbildung 33: Mini-Spiel Ghost Rider (Quelle: Eigene Erstellung)**

Anschließend wird im Laufe der Trainingseinheit nochmals das Lied gespielt und die Teilnehmenden müssen gegen ihren eigenen „Ghost“ antreten. Sie müssen versuchen möglichst vor ihrem „Ghost“ zu fahren. Für jede vier Sekunden, die die Teilnehmenden vor dem eigenen „Ghost“ fahren, erhalten sie zwei MiniGamePoints. Die Dauer des Mini-Spiels ist abhängig von der Liedlänge. Mit Hilfe dieses Mini-Spiels könnte der eigene Wettbewerb gefördert werden, welches das persönliche Wachstum stärken könnte.

### **Catch me if you can – Kernantrieb: Accomplishment**

Bei dem Mini-Spiel „Catch me if you can“ müssen die Teilnehmenden sich eine Minute lang bis an ihre Grenzen motivieren. Je nachdem in welcher Zone sie sich befinden, haben sie die Möglichkeit zwischen einem und vier Punkten zu sammeln (siehe Abb. 34).

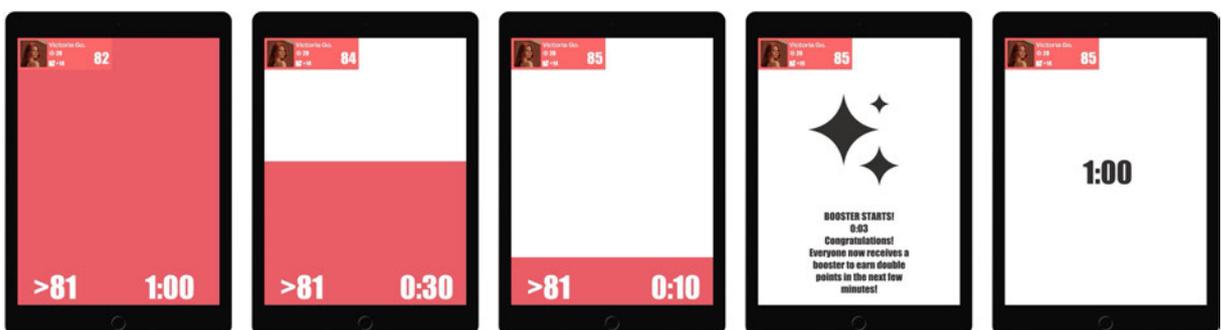


**Abbildung 34: Mini-Spiel Catch me if you can (Quelle: Eigene Erstellung)**

Die vorgegebenen Zonen könnten als Anreiz für die Abschlussaufgabe dienen. Gegenwärtig müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich bei der Abschlussaufgabe eine Minute lang motivieren. Anschließend beginnt die Zählung der RecoveryPoints über einen Zeitraum von zwei Minuten. Dieses Mini-Spiel kann einen zusätzlichen Anreiz bieten und eine visuelle Unterstützung während der letzten Minuten einer Trainingseinheit darstellen.

#### **Do it for the Group – Kernantrieb: Social Influence, Unpredictability**

In dem Mini-Spiel „Do it for the group“ wählt die Trainerin oder der Trainer manuell drei Teilnehmende aus, welche sich zu dem Zeitpunkt über 81% befinden. Diese drei Teilnehmenden müssen innerhalb von zwei Minuten mindestens die 81% halten, um einen Booster für die gesamte Gruppe zu erspielen (siehe Abb. 35). Durch diese Maßnahme entsteht der sogenannte Aura-Effekt (Chou, 2014), welcher bestimmte Mitglieder befähigt eine bestimmte Aufgabe zu bewältigen. Eine erfolgreiche Bewältigung dieser Aufgabe führt zu einem positiven Effekt oder einer Belohnung für alle anderen Mitglieder (vgl. Anp. 2.1.6.).



**Abbildung 35: Mini-Spiel Do it for the group (Quelle: Eigene Erstellung)**

---

Nach erfolgreicher Bewältigung der Aufgabe erhalten alle Gruppenmitglieder im Verlauf der Trainingseinheit einen Booster. Dieser Booster verdoppelt die SweatPoints während einer Spieldauer von einer Minute und stellen die zusätzlichen MiniGamePoints dar.

Durch die Integration dieser Mini-Spiele erhalten die Mitglieder eine Abwechslung zu den regulären Trainingseinheiten. Jederzeit kann ein Mini-Spiel auftauchen und zusätzliche Motivation bieten. Die visuell dargestellten Szenarien könnten dazu beitragen, die Benutzer:innenbeteiligung und Motivation zu steigern (vgl. Anp. 1.2.).

Die genannten Anpassungen im Bereich der Sportererfahrung, der BEAT81 App und des Cycling/Ride Trainingsformats in Kombination mit den Mini-Spielen könnte zukünftig die Motivation der Teilnehmer:innen steigern, sich vermehrt an sportlichen Aktivitäten zu beteiligen.

## 7. Diskussion

In diesem Kapitel werden die Limitationen sowie die Möglichkeiten und Perspektiven dieser Arbeit diskutiert. Die Limitationen reflektieren das Vorgehen der Studie und dessen Einfluss auf die Ergebnisse. Der Ausblick bietet erste Anregungen für die Weiterentwicklung des Konzepts für BEAT81.

### 7.1. Limitationen

Bei der Evaluation des BEAT81-Konzepts sollten Limitationen berücksichtigt werden, die eine kritische Betrachtung der Ergebnisse und ihrer Interpretation erfordern. Der Evaluierungszeitraum von sechs Wochen war zu kurz, um Themen wie Motivation, Benutzer:innenbeteiligung und Wohlbefinden zu analysieren. Aufgrund externer Einflussfaktoren wie körperlicher Verletzungen, Gesundheitszustand und spontaner Freizeitaktivitäten war es den Studienteilnehmenden nicht möglich, die volle Studiendauer wahrzunehmen. Ebenso waren unvermeidbare Einschränkungen wie Kurzsichtigkeit, Bänderriss oder technische Probleme dafür verantwortlich, dass die Teilnehmer:innen die Gamification-Elemente sowie die verschiedenen Trainingsformate nicht vollständig erleben konnten. Dies führte zu einer Beeinträchtigung der Vergleichbarkeit und der Aussagekraft.

Eine weitere Limitation besteht in der Aussagekraft des entwickelten Konzepts. Aufgrund begrenzter Zeit wurde der Fokus ausschließlich auf die Bewertung des bestehenden Konzepts und dessen Optimierung gelegt. Die Evaluierung des neuen Konzepts war aufgrund fehlender technischer Kompetenzen und zeitlicher Einschränkungen nicht möglich.

Zusätzlich muss der Einfluss der Studienleiterin während der Evaluation berücksichtigt werden. Die Teilnehmenden wurden gebeten, mindestens einmal pro Woche an einer Trainingseinheit teilzunehmen. Der externe Druck, der ausgeübt wurde, könnte die Ergebnisse der Studie beeinflusst haben. Des Weiteren wurden die Fragebögen während der Nutzungsphase teilweise in einem Schub von den Teilnehmenden zurückgeschickt. Die nachträgliche Ausfüllung der Fragebögen zu vergangenen Trainingseinheiten spiegelt nicht die tatsächliche Erfahrung wider und hat somit die Auswertung beeinflusst. Ebenso die Auslegung der Fragen bezüglich Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit sowie der Gamification-Elemente wurde gelegentlich fehlerhaft interpretiert, was möglicherweise zu Inkonsistenzen in den Daten geführt haben könnte.

Eine weitere Limitation besteht in der Erstellung der Persona, da jede Persona nur zwei bis drei Personen umfasste. Um ein qualitativ hochwertiges Ergebnis pro Persona und aussagekräftige Schlussfolgerungen bezüglich der Motivationsantriebe zu erzielen, hätten mindestens sechs Personen pro Persona an der Studie teilnehmen müssen. Daher müssen die „personabezogenen“ Annahmen kritisch betrachtet werden.

Darüber hinaus haben die Trainerinnen und Trainer einen Einfluss auf die Erfahrung mit BEAT81 dar. Ihre Kompetenzen, eine motivierende Umgebung zu schaffen, beeinflussten das Ausmaß der Interaktion der Teilnehmenden mit den Gamification-Elementen. Um aussagekräftigere Ergebnisse zu erzielen, hätten die Teilnehmenden stets denselben Trainer oder dieselbe Trainerin aufsuchen müssen, welche über alle erforderlichen Fähigkeiten verfügt, um diese Elemente optimal in ein Gruppentraining zu integrieren.

Die Studienergebnisse verdeutlichen, dass das Konzept und die Anwendung von BEAT81 positiv aufgenommen wurden, jedoch Raum für Verbesserungen besteht. Aufgrund von Zeitbeschränkungen konnte lediglich ein Durchlauf der Design Case Study erfolgen. Daher ist es nun von Bedeutung, die Phase der Aneignung mit der Neugestaltung einzuleiten, um die daraus resultierenden Erkenntnisse erneut in das Konzept zu integrieren und zu untersuchen.

## **7.2. Ausblick**

Der Ausblick bietet eine Perspektive darüber, wie die vorliegende Arbeit als Ausgangspunkt für weiterführende Forschung und praktische Anwendungen dienen kann.

Die vorliegenden Ergebnisse und die Neugestaltung des Konzepts könnten Auswirkungen auf den Bereich des traditionellen Gruppentrainings haben. Es wäre von Interesse, die Umsetzung des Konzepts zu erforschen und deren Einfluss auf die Beteiligung und Motivation der Benutzer:innen zu untersuchen. Die gewonnenen Erkenntnisse könnten nicht nur für BEAT81 von Interesse sein, sondern auch als Grundlage dienen, um die Benutzer:innenbeteiligung und Motivation in anderen Sportkonzepten zu steigern. Mittels der Kombination einer gamifizierten Applikation und einer gamifizierten physischen Schnittstelle während der Trainingseinheit, könnte das traditionelle Gruppentraining in ein motivierendes sportliches Erlebnis verwandelt werden.

Des Weiteren gibt es viele interessante Richtungen, in die sich das Konzept in Zukunft entwickeln könnte. Neue Technologien wie Virtual Reality und Augmented Reality gewinnen in verschiedenen Anwendungsbereichen an Popularität, insbesondere auch im Sport. Diese neuen Technologien könnten den Bereich des Gruppentrainings mit Gamification-Elementen verändern und sollten in Zukunft berücksichtigt werden. Für eine Sicherstellung der Befriedigung der Bedürfnisse von Nutzer:innen ist es ratsam, neue Technologietrends zu berücksichtigen, um die Sportererfahrung im Gruppentraining weiterzuentwickeln.

Die Umsetzung des neuen Konzepts von BEAT81 könnte sowohl bestehenden Mitgliedern als auch Neukund:innen dabei helfen, gesunde sportliche Verhaltensweisen zu etablieren, um eine positive Auswirkung auf die Motivation und das Wohlbefinden durch körperliche Aktivität zu erzielen. Ein weiterer Austausch mit BEAT81 bleibt bestehen, um die konzipierte Weiterentwicklung und eine mögliche Umsetzung zu besprechen.

## 8. Zusammenfassung und Schlussfolgerung

Diese Masterarbeit beantwortet die Forschungsfrage mithilfe einer Design Case Study in Kooperation mit BEAT81: „Wie sollte ein Gruppentraining mit Gamification-Elementen gestaltet werden, um die Benutzer:innenbeteiligung und Motivation zu steigern?“. Im Rahmen dieser Arbeit wurde eine Weiterentwicklung des bestehenden BEAT81 Konzepts gestaltet. Hierfür wurden eine Unternehmensanalyse, eine Literaturrecherche, eine Evaluation der Nutzungsphase mit BEAT81 sowie eine Best Practice Analyse herangezogen. Durch die Einbindung sowohl quantitativer als auch qualitativer Forschungsinstrumente konnte eine umfassende Bewertung der Effektivität von Gamification-Elementen im Gruppentraining zur Steigerung der Benutzer:innenbeteiligung und Motivation erstellt werden.

Es wurden drei zentrale Probleme bei der Nutzung von BEAT81 identifiziert, die einen erheblichen Einfluss auf die Motivation und die Beteiligung der Benutzer:innen bei einem Gruppentraining haben: externe und interne Einflüsse, Auswirkungen auf das Wohlbefinden durch gamifizierte Elemente und das Erleben der gesamten Sportererfahrung.

### Externe und interne Einflüsse

Bei der Integration von gamifizierten Elementen in dem Kontext eines Gruppentrainings ergaben sich diverse Herausforderungen. Diese werden durch externe und interne Einflüsse wie die individuelle Aufnahmefähigkeit, Motivationsfaktoren, die Rolle der Trainer:innen, körperliche Einschränkungen und die Verständlichkeit der Funktionen der verschiedenen Gamification-Elemente beeinflusst.

Die Erkenntnisse aus der Studie belegen, dass nicht jedes Gruppentrainingsformat für die Integration von Gamification-Elementen geeignet ist. Insbesondere im Kraft-Gruppentraining liegt der Fokus auf der korrekten Trainingsausführung statt auf externen Einflüssen, um negative Auswirkungen zu vermeiden. Hingegen eignen sich Trainingsformate wie Cycling besser für die Integration von Gamification-Elementen. Diese Formate erfordern nur eine minimale Anleitung und bieten nur begrenzte Möglichkeiten für fehlerhafte Ausführungen, wodurch sich dieses Trainingsformat für eine Vielzahl von verschiedenen Gamification-Elementen eignen.

Ein weiterer Einflussfaktor, welcher bei der Gestaltung eines gamifizierten Gruppentrainings berücksichtigt werden sollte, ist der unterschiedliche Motivationshintergrund der Nutzerinnen und Nutzer. Jede Person hat individuelle Beweggründe und Ziele, sportliche Aktivitäten auszuüben. Manche Menschen schätzen den Wettbewerb und legen Wert auf ihre eigene Leistung, während andere den Sport

aus Spaß betreiben und ihn als sozialen Austausch nutzen. Ein weiteres Motiv besteht darin, das körperliche oder mentale Wohlbefinden durch physische Aktivitäten positiv zu beeinflussen, beispielsweise um Gewicht zu verlieren oder Stress zu bewältigen. Eine personalisierte Herangehensweise ist erforderlich, um ein Gruppentraining mit Gamification-Elementen erfolgreich zu integrieren. Die Integration der Gamification-Elemente sollte daher mit den Motivationsmotiven der ausgewählten Zielgruppe harmonisieren, um eine umfassende Nutzer:innenakzeptanz sicherzustellen.

Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass die Kompetenz der Trainer:innen ein bedeutender Motivationsfaktor in einem gamifizierten Gruppentraining ist. Es ist von großer Bedeutung, dass die Trainer:innen über ausreichende Fähigkeiten verfügen, um die Teilnehmer:innen dazu zu motivieren, die Gamification-Elemente zur Steigerung der Motivation zu nutzen. Durch gezielte Schulungen können sie befähigt werden, auf kreative und motivierende Weise Gamification-Elemente in die Trainingsgestaltung mit einzubinden. Ein solcher Ansatz kann einen Einfluss auf die Steigerung der Motivation der Teilnehmer:innen haben.

Zusätzlich ist es wichtig, die physischen Einschränkungen der Nutzer:innen zu berücksichtigen, wobei insbesondere die Sichtbarkeit von Gamification-Elementen einen erheblichen Einfluss auf die Interaktion hat. Daher ist es von Bedeutung, technische Schnittstellen zu wählen, die den Anforderungen der Nutzer:innen in Bezug auf klare Wahrnehmung und Benutzer:innenfreundlichkeit entsprechen.

Ein weiterer Aspekt betrifft die Klarheit und Bedeutung diverser Gamification-Elemente. Die eingesetzten Elemente sollten auf ein klar definiertes Ziel ausgerichtet sein, das eine Verhaltensänderung bewirken kann. Nutzer:innen müssen einen eindeutigen Zweck in der Interaktion mit einem Gamification-Element erkennen können, um ihre intrinsische Motivation zu fördern.

### **Auswirkungen auf das Wohlbefinden durch gamifizierte Elemente**

Im Zusammenhang mit den Auswirkungen auf das Wohlbefinden durch gamifizierte Elemente ergaben sich verschiedene Herausforderungen. Beispielsweise sind die Gamification-Elemente Herzfrequenz mit integrierter Farbveränderung, Kalorienanzeige, Rangliste, Fortschrittsanzeige und Fortschrittszusammenfassungen zu nennen.

---

Ein entscheidender Einflussfaktor, der sich positiv auf die Motivation auswirkte, war die Herzfrequenz. Die direkte Rückmeldung durch einen Sensor ermöglicht eine gamifizierte Darstellung, die die intrinsische Motivation der Teilnehmer:innen verstärken kann. Mittels der Herzfrequenz erhalten Nutzer:innen ein Instrument, um ihr angestrebtes Ziel zu überwachen. Damit erhalten sie nicht nur Einblicke in kurzfristige Erfolge, sondern können ihren Fokus auch auf persönliches Wachstum, Entwicklung und Wohlbefinden lenken. Anhand der Integration weiterer visueller Elemente, wie beispielsweise Farbveränderungen in Verbindung mit Lichteffekten, lässt sich ein motivierendes Trainingserlebnis gestalten, welches die intrinsische Motivation fördert.

Im Gegensatz dazu wurde festgestellt, dass die Kalorienanzeige Bedenken hinsichtlich ihrer motivierenden Wirkung aufwirft. Eine flexible Gestaltung, die den Teilnehmenden ermöglicht, diese Funktion nach ihren individuellen Präferenzen ein- oder auszuschalten, könnte das Wohlbefinden steigern. Es ist von Bedeutung die unterschiedlichen Einstellungen und Empfindungen bezüglich der Kalorienanzeige zu berücksichtigen, sodass die Motivation zur sportlichen Aktivität nicht aufgrund ungesunder Anreize erfolgt.

In Bezug auf die Einbindung eines Wettbewerbs mittels Gamification-Elemente ist es von Bedeutung, ein aufgabenorientiertes Wettbewerbsumfeld zu schaffen. Dabei sollte die Betonung auf der Steigerung der eigenen Leistung und dem Erreichen individueller Ziele liegen, anstatt sich ausschließlich mit anderen zu messen. Die Integration eines Punktesystems kann dazu beitragen, dem Gesamtkonzept eine klare Struktur zu verleihen und somit eine optimierte Benutzer:innenerfahrung zu ermöglichen. Weitere Elemente wie Entwicklungsvisualisierungen, Bonuspunkte, Meilensteine, Zielsetzungen oder das Freischalten von Levels könnten die Attraktivität eines Punktesystems zusätzlich steigern.

Um das Durchhaltevermögen und Engagement zu fördern, hat sich die Fortschrittsanzeige bzw. Zeitangabe als besonders motivierend erwiesen. Dadurch konnten Teilnehmer:innen ihre eigene Leistung an den jeweiligen Runden, Zielen oder Meilensteinen ausrichten. Insbesondere bei Trainingsformaten wie Cycling kann eine zusätzliche Visualisierung, zum Beispiel durch die Darstellung einer Fahrradroute, zu einer motivierenden Gesamterfahrung beitragen.

Die Steigerung der Langzeitmotivation beim gamifizierten Training erfordert eine systematische Dokumentation der Leistungsfortschritte. Die Aktivitäten sollten übersichtlich visualisiert werden, um den Nutzer:innen einen klaren Mehrwert für ihre Teilnahme an solchen Gruppentrainings zu vermitteln. Mit Hilfe von wöchentlichen oder monatlichen Zusammenfassungen, automatisierte Fortschrittszusammenfassungen nach der Trainingseinheit oder durch personalisierte Nachrichten von Trainer:innen, kann eine aktive Teilnahme gefördert werden. Die weitere Implementierung individuell definierter Monatsziele könnte das Verhalten und die Motivation der Teilnehmenden stärken. Ebenso wie individuell angepasste Trainingspläne, die auf Motivationsmotiven der Teilnehmer:innen beruhen oder auf zyklusbezogener Informationen, um eine personalisierte Anpassung von Trainingsplänen zu erleichtern.

### **Erleben der gesamten Sportererfahrung**

Das letzte Kernproblem stellt das gesamte Erlebnis bzw. Benutzer:innenerfahrung dar. Zusätzlich zu einer guten Funktionalität und Effizienz eines Produktes sollte ebenfalls die Bedeutung von einer guten User Experience beachtet werden. Bei der Gestaltung sollte stets das zu erzeugende Erlebnis im Fokus stehen und es sollten Produkte entwickelt werden, welche Entdeckung und Stimulation ermöglichen.

Gamification-Elemente stellen eine bedeutende Quelle der Motivation für eine Veränderung des Verhaltens dar. Allerdings reicht die alleinige Anwendung von Gamification-Elementen nicht aus, um eine langfristige Verhaltensänderung zu bewirken. Daher ist es von Bedeutung ein Gruppenumfeld zu etablieren, welches ein Gefühl der Gemeinschaft hervorruft.

Die Nutzer:innen sollten ein Training und eine Trainingsumgebung erhalten, die ihren individuellen Kompetenzen entsprechen. Dabei ist es wichtig, verschiedene Fitnessniveaus zu berücksichtigen, angefangen bei Anfänger:innen über Fortgeschrittene bis hin zu Profis. Dies gewährleistet eine umfassende Zufriedenheit und Motivation der Teilnehmenden. Die Integration alternativer Übungen oder eine strukturierte Differenzierung nach Schwierigkeitsgraden kann dazu beitragen, ein vielfältiges Trainingsangebot zu schaffen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Förderung sozialer Interaktion. Die Schaffung von Treffpunkten, wie beispielsweise einer Smoothie-Bar, kann die Teamdynamik intensivieren. Zudem sollte eine zusätzliche Anwendung für Kommunikationsmöglichkeiten bereitgestellt werden, um den Austausch zwischen den Mitgliedern zu erleichtern und die soziale Eingebundenheit zu stärken.

---

Im Hinblick auf Motivationsförderer ist die Beachtung der Musikauswahl als bedeutender Einflussfaktor für die Verbesserung der Fitnesserfahrung von Relevanz. Durch die Implementierung verschiedener „Specials“ oder die Einbeziehung der Teilnehmer:innen in die Musikauswahl könnte die Gesamterfahrung verbessert werden.

Abschließend ist es erforderlich potenzielle Motivationshemmnisse zu überwinden, um die Gesamterfahrung positiv zu verstärken. Dabei sollten Aspekte wie die Verfügbarkeit von Duschkabellen, Hygiene, zusätzliche Trainingsmöglichkeiten, angemessene Preisgestaltung und die optimale Anzahl der Teilnehmenden beachtet werden, um eine positive Trainingsumgebung sicherzustellen und die Motivation zur Teilnahme zu fördern.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Gestaltung eines erfolgreichen Gruppentrainings mit Gamification-Elementen eine umfassende Betrachtung erfordert. Hierbei sollten nicht nur die identifizierten Schwachstellen der bestehenden Gamification-Elemente adressiert werden, sondern auch die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden sowie die Qualität der Trainer:innen und der technologischen Plattform in den Fokus genommen werden. Die Integration von regelmäßigem Feedback, klaren Zielsetzungen und einer ansprechenden Visualisierung ist wesentlicher Bestandteil zur Steigerung der Wirksamkeit der Gamification-Elemente. Mittels kontinuierlicher Anpassungen der Sportererfahrung können die sich verändernden Bedürfnisse der Teilnehmer:innen integriert werden. Die Berücksichtigung der Grundbedürfnisse (Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit) spielen dabei eine wichtige Rolle, um eine autonome Motivation und aktive Teilnahme zu bewirken.

## Literaturverzeichnis

- Áron Tóth, & Dr. Emma Lógó. (2018). The Effect of Gamification in Sport Applications. 9th IEEE International Conference on Cognitive Infocommunications.
- BEAT81. (2024). Home | BEAT81 | HIIT Functional Training & Group Fitness. <https://www.beat81.com/>
- Bitrián, P., Buil, I., & Catalán, S. (2020). Gamification in sport apps: the determinants of users' motivation. *European Journal of Management and Business Economics*, 29(3), 365–381. <https://doi.org/10.1108/EJMBE-09-2019-0163>
- Chou, Y.-K. (2014). Actionable Gamification Beyond Points, Badges, and Leaderboards-gamification-beyond-points-badges-leaderboards. <http://leanpub.com/actionable>
- Christian Wellmann, & Jenny V. Bittner. (2016). Gamification-Elemente bei Apps zur Bewegungsförderung.
- ClassPass. (2024). Rocycle - Köln: Lies Bewertungen und buche Kurse auf ClassPass. <https://classpass.de/studios/rocycle-kln>
- Deci, E. L. ;, & Ryan, R. M. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. 2, 223–238. <https://doi.org/10.25656/01:11173>
- Elliott-Sale, K. J., Minahan, C. L., de Jonge, X. A. K. J., Ackerman, K. E., Sipilä, S., Constantini, N. W., Lebrun, C. M., & Hackney, A. C. (2021). Methodological Considerations for Studies in Sport and Exercise Science with Women as Participants: A Working Guide for Standards of Practice for Research on Women. *Sports Medicine*, 51(5), 843–861. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01435-8>
- Güllich, M., & Krüger, A. (2021). Sport in Kultur und Gesellschaft Handbuch Sport und Sportwissenschaft.
- Hamari, J., & Koivisto, J. (2015a). Why do people use gamification services? *International Journal of Information Management*, 35(4), 419–431. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2015.04.006>
- Hamari, J., & Koivisto, J. (2015b). “Working out for likes”: An empirical study on social influence in exercise gamification. *Computers in Human Behavior*, 50, 333–347. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.018>
- Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2014). Does Gamification Work?-A Literature Review of Empirical Studies on Gamification.
- Harper, R. (2008). Being human : human-computer interaction in the year 2020.

- Hassenzahl, M. (2008). User experience (UX): Towards an experiential perspective on product quality. *ACM International Conference Proceeding Series*, 11–15. <https://doi.org/10.1145/1512714.1512717>
- Hassenzahl, M., Eckoldt, K., Diefenbach, S., Laschke, M., Lenz, E., & Kim, J. (2013). Designing moments of meaning and pleasure. Experience design and happiness. In *International Journal of Design* (Vol. 7, Issue 3). [www.marc-hassenzahl.de](http://www.marc-hassenzahl.de)
- Hewett, T., Baecker, R., Card, S., Carey, T., Gasen, J., Mantei, M., Perlman, G., Strong, G., & Verplank, W. (1992). ACM SIGCHI Curricula for Human-Computer Interaction. In *ACM SIGCHI Curricula for Human-Computer Interaction*. Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/2594128>
- Johnson, D., Deterding, S., Kuhn, K. A., Staneva, A., Stoyanov, S., & Hides, L. (2016). Gamification for health and wellbeing: A systematic review of the literature. In *Internet Interventions* (Vol. 6, pp. 89–106). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.10.002>
- Juho Hamari. (2015). Do badges increase user activity? A field experiment on the effects of gamification. *Computers in Human Behavior*.
- Kappen, D. L., Mirza-Babaei, P., & Nacke, L. E. (2017). Gamification through the application of motivational affordances for physical activity technology. *CHI PLAY 2017 - Proceedings of the Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play*, 5–18. <https://doi.org/10.1145/3116595.3116604>
- Krug, S., Jordan, S., Mensink, G. B. M., Müters, S., Finger, J., & Lampert, T. (2013). Körperliche Aktivität: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). In *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* (Vol. 56, Issues 5–6, pp. 765–771). <https://doi.org/10.1007/s00103-012-1661-6>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1991). A Theory of Goal Setting and Task Performance. *The Academy of Management Review*, 16(2), 480. <https://doi.org/10.2307/258875>
- Mazeas, A., Duclos, M., Pereira, B., & Chalabaev, A. (2022). Evaluating the Effectiveness of Gamification on Physical Activity: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. In *Journal of Medical Internet Research* (Vol. 24, Issue 1). JMIR Publications Inc. <https://doi.org/10.2196/26779>
- Miaskiewicz, T., & Kozar, K. A. (2011). Personas and user-centered design: How can personas benefit product design processes? *Design Studies*, 32(5), 417–430. <https://doi.org/10.1016/j.destud.2011.03.003>
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2014). Validating the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS). <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/909>
- Nielsen, J. (1993). *Usability Engineering*.

- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2016). Effects of competitive environment and outcome on achievement behaviors and well-being while engaged in a physical task. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(4), 324–336. <https://doi.org/10.1037/spy0000075>
- Rocycle. (2024). Homepage - Rocycle. <https://rocyclestudios.com/de>
- Sailer, M. (2016). Die Wirkung von Gamification auf Motivation und Leistung. In *Die Wirkung von Gamification auf Motivation und Leistung*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-14309-1>
- Schüler, J., Wegner, M., & Plessner, H. (2020). *Sport-psychologie Grundlagen und Anwendung*.
- SKILLstudios. (2024). SKILL STUDIOS | Gym | Köln. <https://www.skill-studios.com/>
- Storm. (2024). Bootcamp Workouts by STORM | Berlin und Hamburg. <https://www.wearethestorm.de/>
- t2informatik. (2023). Was ist eine Best Practice? - Wissen kompakt. <https://t2informatik.de/wissen-kompakt/best-practice/>
- Teixeira, P. J., Marques, M. M., Silva, M. N., Brunet, J., Duda, J. L., Haerens, L., La Guardia, J., Lindwall, M., Lonsdale, C., Markland, D., Michie, S., Moller, A. C., Ntoumanis, N., Patrick, H., Reeve, J., Ryan, R. M., Sebire, S. J., Standage, M., Vansteenkiste, M., ... Hagger, M. S. (2020). A classification of motivation and behavior change techniques used in self-determination theory-based interventions in health contexts. *Motivation Science*, 6(4), 438–455. <https://doi.org/10.1037/mot0000172>
- The Octalysis Framework for Gamification & Behavioral Design. (n.d.). Retrieved July 24, 2023, from <https://yukaichou.com/gamification-examples/octalysis-complete-gamification-framework/>
- Weber, P., Grönewald, L., & Ludwig, T. (2022). Reflection on the Octalysis framework as a design and evaluation tool. <https://www.researchgate.net/publication/361054198>
- Wulf, V., & Schmidt, K. (2015). *Practice-based Computing: Empirically-grounded Conceptualizations derived from Design Case Studies*. Springer.

## Anhang

### Anhang A: Bestätigung der Richtigkeit der Kapitel „Ziele von BEAT81“ und „Zielgruppe von BEAT81“

#### Ziele von BEAT81

Gemäß des Chief Product Officer (CPO) D. Rheinbay verfolgt BEAT81 eine Vielzahl von Zielen, die über die kontinuierliche Motivation der Teilnehmer:innen hinausgehen. Ein vorrangiges Anliegen besteht darin, Gemeinschaften zu bilden und zu unterstützen, um eine starke Verbindung zur Marke BEAT81 herzustellen. Diese Gemeinschaften sollen sich auf die Marke selbst, bestimmte Trainer:innen, bevorzugte Trainingseinrichtungen und den gesamten Standort konzentrieren.

Ein weiteres Ziel von BEAT81 besteht darin, dass die Teilnehmer:innen nicht nur motiviert sind, Sport zu betreiben, sondern auch ein Gefühl der Verbundenheit innerhalb der BEAT81-Gemeinschaft verspüren. Es wird angestrebt, eine Atmosphäre des Zusammenhalts und der Unterstützung zu schaffen, in der die Mitglieder sich gegenseitig motivieren und inspirieren. Durch gemeinsames Training steigt die Verpflichtung, sich an sportlichen Aktivitäten zu beteiligen, was es den Teilnehmenden erleichtert, Fitnessgewohnheiten zu etablieren. Das Unternehmen möchte den Austausch mit Gleichgesinnten fördern, neue Freundschaften aufbauen und die Fitnesserfahrung gemeinsam gestalten.

BEAT81 ist davon überzeugt, dass gemeinsame sportliche Erlebnisse und die Unterstützung in einer Gemeinschaft zu einer nachhaltigen und erfolgreichen Fitnesserfahrung beitragen. BEAT81 strebt zusätzlich an, ihre Mitglieder dazu zu ermutigen, eine konsistente Trainingsroutine aufzubauen, um gesunde Verhaltensweisen zu fördern und die langfristige Motivation für sportliche Aktivitäten aufrechtzuerhalten. Es ist für die Mitglieder von Bedeutung, flexibel zu sein und die körperliche Fitness in den geplanten Alltag zu integrieren. Um jedoch Gewohnheiten zu etablieren, ist eine konstante Trainingsroutine entscheidend, sodass sich andere Aktivitäten um das Fitnessprogramm gelegt werden.

Der Slogan „Happiness is active“ von BEAT81 betont ein weiteres langfristiges Ziel. Gemäß CPO D. Rheinbay sollte nach wie vor die emotionale Komponente im Vordergrund stehen, um eine gesunde und motivierende Verbindung zum Sport aufzubauen.

Derzeit beansprucht BEAT81 Gamification-Elemente zu verwenden, die ausschließlich positive Auswirkungen haben. Das Unternehmen strebt an sicherzustellen, dass die Teilnehmer:innen nicht nur körperlich aktiv sind, sondern auch Freude und Zufriedenheit während der Trainingseinheiten erfahren. Durch den Einsatz von gamifizierten Elementen soll nicht nur Freude und Zufriedenheit bewirkt, sondern auch ungesundes Verhalten (z.B. Überanstrengung oder Verletzungen) vorgebeugt werden (D. Rheinbay, persönliche Kommunikation, 10.08.2023, siehe Anhang A).

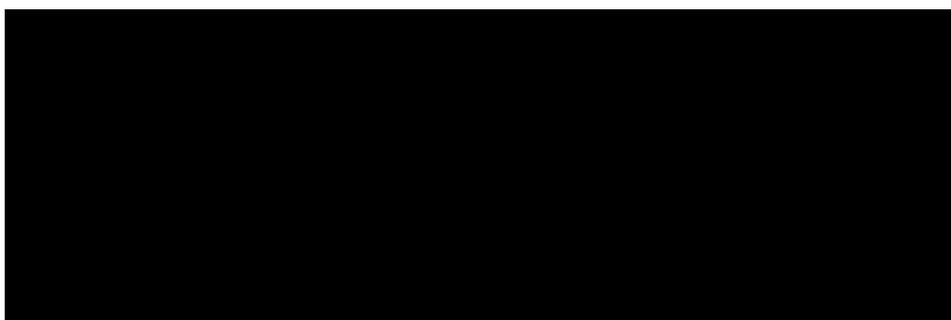
**Zielgruppe BEAT81**

Zufolge D. Rheinbay richtet sich BEAT81 an eine Zielgruppe von sportbegeisterten Individuen im Alter von 25 bis 38 Jahren. Diese Gruppe zeichnet sich durch eine solide Grundfitness aus und beteiligt sich mindestens zweimal pro Woche an sportlichen Aktivitäten. Die Mitglieder dieser Zielgruppe haben in der Regel erfolgreich einen Bildungsabschluss erlangt und verfügen über ein überdurchschnittliches Einkommen. Etwa 70% der Zielgruppe identifizieren sich als weiblich.

Die Personen dieser Gruppe pflegen eine enge Bindung zum Sport und schätzen die positiven Effekte auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Im Zentrum steht die Betonung eines ausgewogenen und gesunden Lebensstils, ohne den Zwang, ständig nach Verbesserung zu streben. Die Mitglieder legen Wert auf eine angemessene Balance zwischen Beruf und Privatleben und beabsichtigen, ihre sportlichen Aktivitäten in den Alltag zu integrieren, um ein aktiveres Leben zu führen.

Die Zielgruppe legt besonderen Wert auf ein Gemeinschaftsgefühl. Der Austausch mit Gleichgesinnten und eine unterstützende Gemeinschaft sind von hoher Relevanz für sie. Das gemeinsame Erleben von Aktivitäten, die gegenseitige Motivation und die Chance, neue Freundschaften zu schließen, sind von großer Bedeutung (D. Rheinbay, persönliche Kommunikation, 10.08.2023, siehe Anhang A).

In den Abschnitten „Ziele von BEAT81“ und „Zielgruppe BEAT81“ habe ich genannte Aussagen getätigt und bestätige hiermit ihre Richtigkeit.



## Anhang B: Forschungen über Gamification im Kontext „Gesundheit und Bewegung“

**Table 1**  
Works on gamification in the health and exercise domain.

Work	Domain	Context	Results
Allam et al. (2015)	Exercise/health	Web-based intervention with gamification and social features for rheumatoid arthritis patients	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Compared to control group, physical activity increased over time for experimental group with access to social support sections and gamification</li> <li>– Compared to control group, health care utilization decreased significantly for experimental group with access to social support features and group with access to both social support features and gamification</li> <li>– Compared to control group, experimental group with access to either social support or the gamification gained more empowerment</li> <li>– Compared to control group, experimental group with a gamified experience used the website more often than the ones without gamification</li> </ul>
Brauner, Calero Valdez, Schroeder, and Ziefle (2013)	Exercise	Kinect-based exergame	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Game performance not affected by performance motivation, but by gamer type</li> <li>– Positive effect on perceived pain</li> </ul>
Cafazzo et al. (2012)	Health	Gamified mHealth application for diabetes	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Increase of 50% in daily average frequency of blood glucose measurement</li> <li>– 88% (14/16 participants) stated that they would continue using the system</li> </ul>
Chen and Pu (2014)	Exercise	Gamified mobile fitness application	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 15% increase in physical activities when using the application compared to exercising alone</li> <li>– Cooperation and hybrid conditions in the group setting outperformed competition</li> <li>– More messages sent in cooperation condition</li> <li>– Positive correlation between physical activities and number of messages exchanged</li> </ul>
Chen et al. (2014)	Exercise	Gamified mobile fitness application	<ul style="list-style-type: none"> <li>– The social settings (competition, accountability and hybrid) help users to persist more in physical activity compared to baseline</li> <li>– Hybrid setting more likely to motivate users to walk more and actively help others</li> </ul>
Elias et al. (2013)	Health	Gamified mobile application for asthma-care	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Survey of children with asthma (<math>N = 9</math>) indicated they would play games as the one studied if they involved breathing into a spirometer</li> <li>– 6/9 preferred the game-based system over a spirometer alone, while 3/9 preferred having both</li> </ul>
Hamari and Koivisto (2014)	Exercise	App/web-based gamification service for exercise	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Components of flow pertaining to autotelic experience, clear goals, feedback, control and challenges were most important</li> </ul>
Hamari and Koivisto (2015)	Exercise	App/web-based gamification service for exercise	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilitarian and social motivations have a positive direct association with attitude towards exercise gamification</li> <li>– Utilitarian motivations' association with continued use of exercise gamification is mediated by attitude towards it</li> <li>– Hedonic motivations have a positive direct association with continued use of exercise gamification</li> </ul>
Jones et al. (2014)	Health	Gamification of fruit and vegetable consumption	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Significant increase in fruit and vegetable consumption on intervention days</li> </ul>
Koivisto and Hamari (2014)	Exercise	App/web-based gamification service for exercise	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Perceived enjoyment and usefulness of gamification decline with use</li> <li>– Women found to report greater social benefits from the use of gamification</li> </ul>
Riva, Camerini, Allam, and Schulz (2014)	Health	Internet-based self-management with interactive sections for chronic back pain	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Availability of interactive sections significantly increased patient empowerment and reduced medication misuse in the intervention group</li> <li>– Decrease in frequency of physical exercise and pain burden was reported, but the decrease was equal in control and intervention groups</li> </ul>
Thorsteinsen, Vittersø, and Svendsen (2014)	Exercise	Online, interactive physical activity intervention	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Intervention group had significantly more minutes of physical activity on registration weeks</li> <li>– Intervention group had more intense physical activity on one registration week</li> <li>– No significant differences between control and intervention groups at the end of the study</li> </ul>
Watson, Mandryk, and Stanley (2013)	Exercise	Classroom exergame	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Exercise and game components improved enjoyment and player experiences of classroom activities</li> <li>– Game elements improved proportion of correct answers on a retention test</li> </ul>

(Quelle: (Hamari et al., 2014))

## Anhang C: Klassifizierung von Motivations- und Verhaltensänderungstechniken

SELF-DETERMINATION THEORY AND BEHAVIOR CHANGE

50

Table 3

*Classification of Motivation and Behavior Change Techniques*

Label	Definition	Function description
Autonomy-Support Techniques		
MBCT1. Elicit perspectives on condition or behavior	Encourage exploration and sharing of perspectives on current behavior (e.g., causes, perpetuating factors etc.).	Allows exploration of behavior in more depth (self-knowledge), which can inform the program and personal choices.
MBCT2. Prompt identification of sources of pressure for behavior change	Prompt identification of possible sources of external (or partially internalized) pressures and expectations, and explore how they may relate to client's desired goals and outcomes.	Explores locus of causality and potential sources of external/introjected regulation and its consequences.
MBCT 3. Use non-controlling, informational language	Use informational, non-judgmental language that conveys freedom of choice, collaboration, and possibility when communicating (avoiding constraining, pressuring, or guilt-inducing language). For example, use "might" or "could" instead of "should" and "must".	Avoids being a source of pressure or creating internal pressure, countering external locus of causality for actions.
MBCT 4. Explore life aspirations and values	Prompt identification and listing of important life aspirations, values, and/or long-term interests and explore how changes in behavior (or maintaining the status quo) could be linked to them.	Explores integrity and internal coherence between aspirations, values, and goals/behaviors, which can sustain autonomous regulation.
MBCT 5. Provide a meaningful rationale	Prompt client to identify rationale for behavior change and its maintenance that is tailored, explanatory, and personally meaningful or valuable.	Highlights and reinforces motives/reasons that could form the basis of autonomous motivation.
MBCT 6. Provide choice	Provide opportunities to make choices from a collaboratively-devised menu of behavioral options and autonomous goals. It includes the decision not to change, delay change, select focus/intensity of change, personally endorsed intrinsic goals and standards for success, including the timing or pace for certain outcomes.	Promotes personal input and ownership over behavior change and responsibility through choice.

MBCT 7. Encourage the person to experiment and self-initiate the behavior	Prompt the person to experiment and self-initiate (new) target behavior that could be fun and enjoyable, is experienced as positive challenge, opportunity for learning or personal expression, and/or are associated with skill development, all of which provide experiential / immediate positive reinforcement”.	Supports autonomous action via intrinsic motivation.
Relatedness-support techniques		
MBCT 8. Acknowledge and respect perspectives and feelings	Provide statements of empathy and acknowledgment of the person’s perspective, conflicts/ambivalence, distress and negative affect (fear, confusion, etc.) and also expression of positive feelings when communicating with client (concerning the target behavior, treatment, or other related matters).	Indicates attention and respect for the person’s attitudes, thoughts perceptions, and feelings, which creates an accepting and warm social environment.
MBCT 9. Encourage asking of questions	Prompt the client to pose questions regarding their goals/behavioral progress.	Creates an open and collaborative relation that promotes trust.
MBCT 10. Show unconditional regard	Express positive support regardless of success or failure.	Demonstrates unconditional respect, care and support and promotes warm social environment.
MBCT 11. Demonstrate/show interest in the person	Provide statements of interest and curiosity about the person’s thoughts and perceptions, personal history and background, social context, life events, etc. when communicating.	Displays involvement, indicates to the person that their experiences and input are valued.
MBCT 12. Use empathic listening	Demonstrate attentiveness to the client’s responses (e.g., stay silent to allow the person to complete sentences), and provide reflective and summary statements when appropriate (directed at affect or content) when communicating. Prompt permission to provide new information, guidance or advice.	Creates open, collaborative relation; promotes trust; Displays respect for the person.
MBCT 13. Providing opportunities for ongoing support	Offer the person an appropriate venue and means to contact you in the event of difficulties or questions during the behavior change process.	Shows care and personal involvement.
MBCT 14. Prompt identification and	Prompt identification of sources of support for behavior change (if relevant),	Includes strategies that will help in feeling

seek available social support	acknowledge challenges in recruiting adequate support (autonomous vs controlled), and promote effective ways of seeking positive support.	confident to overcome potential challenges and meet behavioral goal (e.g., information about available programs, active involvement of others such as family members).
Competence-support techniques		
MBCT 15. Address obstacles for change	Prompt identification of likely barriers to behavior change, based on previous attempts, and explore how to overcome them (e.g., what may have worked in the past).	Increases confidence and reinforces existing skills.
MBCT 16. Clarify expectations	Prompt statements of client's own expectations in terms of behavior change (e.g., identify a clear goal or learning objective), both its experiential elements (process) as well as outcomes.	Provides structure and minimizes future failure (and perceived incompetence).
MBCT 17. Assist in setting optimal challenge	Assist in identification of goals that are realistic, meaningful challenging, and achievable.	Provides structure and minimizes future failure (and perceived incompetence)
MBCT 18. Offer constructive, clear, and relevant feedback	Provide relevant, tailored, non-evaluative feedback on goal/behavioral progress. This can include specific, process-focused feedback.	Provides encouragement and information to guide future behavior.
MBCT 19. Help develop a clear and concrete plan of action	Develop and provide summary of action plan to work toward a behavioral goal.	Provides structure, increases confidence, and minimizes future failure (and perceived incompetence).
MBCT 20. Promote self-monitoring	Prompt monitoring of progress, skill level, or performance such as suggesting options for monitoring tools/means and metrics for success, including steps in the direction of behavior change.	Provides structuring information that reinforces success and self-awareness.
MBCT 21. Explore ways of dealing with pressure	Provide information to manage and limit effects of pressuring contingencies that would undermine competence such as extrinsic rewards, criticism, negative feedback.	Increase confidence to deal with sources of controlling pressure from others and themselves.

*Note.* Reference to “the person” in technique descriptions refers to the individual or group whose behavior is to be changed (e.g., a client, patient or participant). MBCT = Motivation and behavior change technique.

(Quelle: (Teixeira et al., 2020))

## Anhang D: Altersgruppenspezifische Gamification-Design-Richtlinien

Age Cat	Design Guidelines for PA Technology
18-29	<p><b>Motivation for PA:</b> While fostering intrinsic motivation through affordances like goals and progression, it is also critical to integrate extrinsic motivational affordances like badges and rewards.</p> <p><b>Facilitating goals for PA:</b> Incorporate accomplishment affordances while fostering challenge within the context of PA</p> <p><b>Continuance of PA:</b> Provide the opportunity to earn badges and rewards while working towards goals</p>
30-49	<p><b>Motivation for PA:</b> Incorporate feedback elements like calories and distance travelled while providing daily progression and comparisons with a social circle.</p> <p><b>Facilitating goals for PA:</b> While integrating a combination of short-term goals/long-term goals, and challenges, provide progression affordance in the form of reaching milestones</p> <p><b>Continuance of PA:</b> Integrate progression in the form of visual graphs to show progress over time and achievement of goals</p>
50-64	<p><b>Motivation for PA:</b> While integrating feedback elements like calories and distance travelled to facilitate walking, incorporate weekly progression elements to foster intrinsic motivation.</p> <p><b>Facilitating goals for PA:</b> Provide the opportunity to achieve goals with provisions for comparison with benchmarked PA markers</p> <p><b>Continuance of PA:</b> Provide the opportunity to set up goals with feedback on progression</p>
65+	<p><b>Motivation for PA:</b> Provide monitoring of activities to encourage walking using feedback elements like step-counters and distance metrics while indicating progress or improvement as affordances from a feel-good perspective.</p> <p><b>Facilitating goals for PA:</b> Integrate simple routines and challenges while providing opportunities to earn badges</p> <p><b>Continuance of PA:</b> Integrate feedback elements to provide involuntary feedback, praise and improvement</p>

**Table 8: Design guidelines to integrate motivational affordances for PA technology**

(Quelle: (Kappen et al., 2017))

## Anhang E: Interviewleitfaden Erwartungsphase

### Interviewleitfaden:

Evaluierung und Optimierung der Effektivität von digitalen Gamification Elementen beim Gruppentraining zur Steigerung der Benutzerbeteiligung und Motivation.  
(Design) Case Study: Fitness-Startup BEAT81

#### Einführung zum Test

##### EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

- Diese Sitzung dauert etwa 30 Minuten
- Sie können unbesorgt Ihre Meinung äußern: Positives und Negatives ist gleich interessant.
- Sie können mir jederzeit Fragen stellen

#### Einleitung

Vielen Dank, dass Sie sich heute Zeit genommen haben, um an diesem Interview teilzunehmen.

Es handelt sich um meine Masterarbeit, welche sich mit der Evaluierung und Optimierung der Effektivität von digitalen Gamification Elementen beim Gruppentraining zur Steigerung der Benutzerbeteiligung und Motivation beschäftigt. In Kooperation mit dem Fitness-Start-Up BEAT81.

Für die spätere Auswertung möchte ich das Gespräch gern aufzeichnen. Dies dient lediglich meiner Auswertung. Die Aufnahmen werden weder veröffentlicht, noch können die Aufnahmen später in Ihrem Namen oder persönliche Daten in Verbindung gebracht werden.

Falls Sie keine Fragen haben, würde ich gerne loslegen.

#### Warm-Up

1. Es wäre schön, wenn Sie sich einmal kurz vorstellen könnten.
  - Name
  - Alter
  - Beruf
  - Wohnort
2. Welche Sportart(en) üben Sie regelmäßig aus?
3. Welche Art bevorzugen Sie?
  - a. Ausdauertraining (Laufen, Radfahren, etc.)
  - b. Krafttraining (Gewichtheben, Bodyweight-Übungen)
  - c. Gruppenfitnesskurse (z.B. Zumba, Spinning)
  - d. Yoga oder Pilates
  - e. Andere

4. Wie häufig beteiligen Sie sich derzeit an sportlichen Aktivitäten pro Woche?
  - Weniger als einmal pro Woche
  - 1-2 x pro Woche
  - 3-4 x pro Woche
  - Mehr als 4 x pro Woche
5. Wie integrierst du derzeit deine Sportroutine in deinem Alltag?
6. Haben Sie bereits von BEAT81 gehört und Erfahrungen damit gemacht?
7. Was hat Sie dazu motiviert, an dieser Studie teilzunehmen?
8. Haben Sie bereits Erfahrungen mit gamifizierten Elemente im Sport, Alltag, Apps, Webseiten usw. gesammelt? Wenn ja, in welchem Kontext? Haben sie bereits andere Fitnessapps benutzt?
  - Erklärung: Gamification ist die Verwendung von Spiel-Design-Elementen in nicht spielerischen Kontexten, um Nutzer zu motivieren und zu engagieren. Sie wird zunehmend eingesetzt, um die Motivation der Menschen auf intrinsisch motivierte, spielerische Erfahrungen und Verhaltensweisen zu lenken. In spielfremden Kontexten wurde Gamification bereits in verschiedenen Bereichen eingesetzt, z. B. zur Förderung eines umweltfreundlicheren Energieverbrauchs, zur Stärkung der Loyalität gegenüber Fernsehsendern, zur Gesundheitsvorsorge und sogar zur spielerischen Verfolgung der eigenen Lebensziele. Gamification-Elemente können verschiedene Formen annehmen, z. B. Belohnungen, Bestenlisten, Avatare, Herausforderungen, Feedback, Level, Fortschrittsindikatoren, Story/Thema und soziale Interaktion.
9. Wenn ja, welche digitalen Gamification-Elemente haben Sie verwendet?  
(Mehrfachauswahl möglich)
  - Belohnungssysteme
  - Ranglisten
  - Herausforderungen
  - Erfahrungspunkte
  - Abzeichen/Auszeichnungen
  - Sonstige:
10. Haben diese Elemente Sie im jeweiligen Kontext motiviert?

### Einführung

Sport hat heutzutage nicht nur eine große Bedeutung als Freizeitaktivität, sondern spielt auch eine zunehmend wichtige Rolle in der Verwirklichung der Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (Sustainable Development Goals, SDGs). Insbesondere das SDG Nr. 3 zielt darauf ab, die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Menschen zu fördern, wobei Sport eine entscheidende Rolle spielt, da er körperliche Aktivität, Gesundheit und Wohlbefinden fördert.

Das Berliner Startup BEAT81 wurde vor 8 Jahren gegründet, um Menschen durch Gruppentraining im High-Intensity-Interval-Format zu verbinden und positive Veränderungen im Leben der Menschen zu bewirken. Ihr Ziel war es, modernste Technologie mit einer starken Gemeinschaft zu verbinden.

BEAT81 bietet Trainingseinheiten an, bei denen das Ziel ist, 81% der maximalen Herzfrequenz zu erreichen. Dieses Training verbrennt nicht nur während des Workouts viele Kalorien, sondern auch danach. Die Teilnehmer erhalten Motivation durch Herzfrequenzmessung, starke Coaches und eine unterstützende Community.

Meine Vision ist es das Fitness-Konzept weiterzuentwickeln, indem Aspekte wie Community Building, Motivationstheorien, Verhaltensstrukturen und Wellbeing-Design integriert wird. Das Problem besteht darin, dass es wenig wissenschaftliche Forschung zur Wirksamkeit von Gamification-Elementen im Gruppentraining gibt, daher plane ich diese Fallstudie mit BEAT81, um diese zu evaluieren und zu optimieren.

Wie können Gamification-Elemente gestaltet werden, um Sportteilnehmerinnen und -teilnehmer effektiv zu motivieren und zu einer aktiven Teilnahme zu ermutigen? Inwiefern können gamifizierte Interventionen das Verhalten von Menschen beeinflussen, sodass sie mehr Sport treiben? Welche Faktoren sind tatsächlich ausschlaggebend für die Motivation von Menschen beim Sport?

BEAT81 hat eine Gamification-Strategie implementiert, um Leistung, Eigentum und sozialen Einfluss zu fördern. Im Leistungsbereich werden Streak-Punkte für regelmäßige Teilnahme und BeatPoints für sportliche Leistung vergeben, was Wettbewerb und Motivation steigert. Die Herzfrequenz wird während des Trainings farblich visualisiert, um die Motivation zu erhöhen.

Im Eigentumsbereich können Nutzer ihr Profilbild hochladen und ihre monatliche Leistung verfolgen, was ein Gefühl der Zugehörigkeit und Kontrolle vermittelt. Die BeatPoints zeigen Belohnungen für sportliche Anstrengungen.

Im Bereich sozialer Einfluss werden Teamübungen und persönliche Interaktion mit Coaches gefördert, um Gemeinschaft und Unterstützung zu schaffen. Motivierende Nachrichten werden vor den Workouts verschickt, um individuelle Ziele zu unterstützen.

BEAT81 strebt an, eine motivierende Umgebung und eine stärkende Gemeinschaft zu schaffen, in der die Teilnehmer ihre sportlichen Ziele erreichen können.

**Zunächst wollen wir Ihr Sportmotiv erfassen? Ich werde dir nun 40 Aussagen vorstellen.**

**Physical Activity and Leisure Motivation Scale (Palms)**

Item no.	Item	Sub-scale	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Teils/Teils	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
6	Because I perform better than others	Competition/Ego					
17	To be best in the group	Competition/Ego					
27	To work harder than others	Competition/Ego					
29	To compete with others around me	Competition/Ego					
39	To be fitter than others	Competition/Ego					
11	To define muscle, look better	Appearance					
23	To improve body shape	Appearance					
32	To improve appearance	Appearance					
36	To lose weight, look better	Appearance					
40	To maintain trim, toned body	Appearance					
1	To earn a living	Others expectations					
7	Because I get paid to do it	Others expectations					
18	To manage medical condition	Others expectations					
21	Because people tell me I need to	Others expectations					
26	Because it was prescribed by doctor, physio	Others expectations					
4	Because I enjoy spending time with others	Affiliation					
8	To do activity with others	Affiliation					

Item no.	Item	Sub-scale	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Teils/Teils	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
20	To do something in common with friends	Affiliation					
30	To talk with friends exercising	Affiliation					
38	To be with friends	Affiliation					
10	Because it helps maintain a healthy body	Physical condition					
12	Be physically fit	Physical condition					
15	To maintain physical health	Physical condition					
28	Because it keeps me healthy	Physical condition					
33	To improve cardiovascular fitness	Physical condition					
2	Because it helps me relax	Psychological condition					
9	To better cope with stress	Psychological condition					
14	To get away from pressures	Psychological condition					
22	Because it acts as a stress release	Psychological condition					
35	To take mind off other things	Psychological condition					
5	To get better at an activity	Mastery					
16	To improve existing skills	Mastery					
19	To do my personal best	Mastery					
24	To obtain new skills/activities	Mastery					
31	To keep current skill level	Mastery					

Item no.	Item	Sub-scale	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Teils/Teils	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
3	Because it's interesting	Enjoyment					
13	Because it makes me happy	Enjoyment					
25	Because it's fun	Enjoyment					
34	Because I enjoy exercising	Enjoyment					
37	Because I have a good time	Enjoyment					

1. Wie wirst du zukünftig deine BEAT81 Workouts in deinen Alltag integrieren?
2. Was erwarten Sie von einem Workout mit Gamification-Elementen im Vergleich zu einem herkömmlichen Workout ohne Gamification?
3. Glauben Sie, dass Gamification-Elemente Ihre Motivation und Beteiligung an einem Workout steigern können? Wenn ja, warum?
4. Welche Herausforderungen oder Bedenken haben Sie hinsichtlich eines Workouts mit Gamification-Elementen?
5. Wie wichtig ist für Sie die soziale Interaktion und der Wettbewerb mit anderen Teilnehmenden bei einem Workout mit Gamification-Elementen?
6. Nennen Sie spezifischen Aspekte im Sport, die zu seiner Zufriedenheit beitragen (z. B. soziale Interaktion, körperliche Fitness, persönliche Entwicklung).
  - Trainer
  - Teamkollegen
  - Ausrüstung
  - Trainingsumgebung).
7. Gab es bestimmte Situationen oder Ereignisse, die die Zufriedenheit negativ beeinflusst haben?

#### BEAT 81 App Evaluierung

##### Erste Eindrücke:

1. Was war Ihr erster Eindruck von der Fitness-App, als Sie sie zum ersten Mal geöffnet haben?
2. Fiel es Ihnen leicht, sich in der App zurechtzufinden, oder gab es anfangs Schwierigkeiten?

##### Benutzeroberfläche und Navigation:

1. Wie bewerten Sie die Benutzeroberfläche der App in Bezug auf das Design und die visuelle Ästhetik?

2. Wie leicht fiel es Ihnen, die gewünschten Funktionen oder Abschnitte in der App zu finden?
3. Gab es Elemente oder Schaltflächen, die für Sie unklar waren oder auf die Sie Schwierigkeiten hatten zuzugreifen?

Aufgabenbasierte Evaluation:

1. Bitte führen Sie eine spezifische Aufgabe durch, z. B. Hinzufügen eines Workouts.
2. Welche Schritte waren einfach zu erledigen, und wo sind Sie auf Hindernisse oder Unklarheiten gestoßen?

Schlussbemerkungen:

1. Haben Sie zusätzliche Anmerkungen, Vorschläge oder Ideen zur Verbesserung der Benutzerfreundlichkeit der App?
2. Gibt es sonst noch etwas, das Sie über die App sagen möchten?

Abschluss

Vielen Dank für das hilfreiche Interview und der Teilnahme dieser Studie – gibt es noch Fragen?

(Quelle: Eigene Erstellung)

## Anhang F: Fragebögen Nutzungsphase

### BEAT81 Study - Questionnaire

Liebe Teilnehmer:innen,

Ich möchte euch darum bitten, nach jedem BEAT81-Workout einen kurzen Fragebogen auszufüllen.  
Dauer: ca 10 min

Lieben Dank!

Dear Participants,

I kindly request you to complete a brief questionnaire following each BEAT81 workout.  
Duration: approximately 10 minutes.

Thank you very much!

[hansen.melina@web.de](mailto:hansen.melina@web.de) [Konto wechseln](#)

 Nicht freigegeben 

**\* Gibt eine erforderliche Frage an**

---

**Name**

Meine Antwort

---

**Datum / Date \***

TT - MM - JJJJ

---

**Uhrzeit / Time \***

Zeit

---

**Standort / Location \***

Meine Antwort

---

**Trainer:in / Coach \***

Meine Antwort

---

**Workout Type \***

Circuit Pump

Strength & Cardio

HIIT

Strength

Ride / Cycling

Sonstiges:

---

**BEAT Points Score \***

Meine Antwort

---

**verbrannte Kalorien / calories burned \***

Meine Antwort

---

**Platz im Ranking / Place in the Ranking \***

Meine Antwort

Während des Gruppenworkouts hatte ich die Freiheit, mein eigenes Tempo und meine eigenen Übungen auszuwählen. / During the group workout, I had the freedom to choose my own pace and my own exercises. \*

1 2 3 4 5

Stimme nicht zu / do not agree      Stimme voll zu / agree fully

Die Gruppenleitung hat uns während des Workouts viele Optionen und Variationen gegeben. Ich konnte entscheiden, ob ich die einfacheren oder herausfordernderen Übungen machen wollte, je nach meinem individuellen Fitnesslevel und meinen Zielen. / The group instructor provided us with many options and variations during the workout. I could decide whether I wanted to do the easier or more challenging exercises based on my individual fitness level and goals. \*

1 2 3 4 5

Stimme nicht zu / do not agree      Stimme voll zu / agree fully

Die Atmosphäre während des Gruppenworkouts war sehr unterstützend und ermutigend. Ich konnte mich frei ausdrücken und mich auf meine eigenen Ziele konzentrieren, ohne mich unter Druck gesetzt zu fühlen, den Erwartungen anderer gerecht werden zu müssen. / The atmosphere during the group workout was very supportive and encouraging. I could express myself freely and focus on my own goals without feeling pressured to meet the expectations of others. \*

1 2 3 4 5

Stimme nicht zu / do not agree      Stimme voll zu / agree fully

Während des Gruppenworkouts habe ich die Übungen gut beherrscht und wusste, wie ich sie korrekt ausführen konnte. Ich konnte anderen Teilnehmern helfen und fühlte mich in meiner Fähigkeit, die richtige Form beizubehalten, selbstbewusst. / During the group workout, I mastered the exercises well and knew how to perform them correctly. I was able to help other participants and felt confident in my ability to maintain the correct form. \*

1 2 3 4 5

Stimme nicht zu / do not agree      Stimme voll zu / agree fully

Die Anleitung während des Gruppenworkouts war klar und hilfreich. Die Gruppenleitung erklärte die Übungen ausführlich und gab uns Tipps zur Verbesserung unserer Technik, was mein Vertrauen in meine Fähigkeiten gestärkt hat. / The guidance during the group workout was clear and helpful. The instructor explained the exercises in detail and provided us with tips to improve our technique, which boosted my confidence in my abilities. \*

1 2 3 4 5

Stimme nicht zu / do not agree      Stimme voll zu / agree fully

Das Feedback von anderen Teilnehmern während des Gruppenworkouts hat mir ein Gefühl der Kompetenz verliehen. Als sie meine Fortschritte bemerkten und mich ermutigten, fühlte ich mich bestärkt und wusste, dass ich auf dem richtigen Weg war. Dies half mir, meine Fähigkeiten im Gruppenworkout weiterzuentwickeln. / The feedback from other participants during the group workout gave me a sense of competence. When they noticed my progress and encouraged me, I felt empowered and knew I was on the right track. This helped me further develop my skills in the group workout. \*

1 2 3 4 5

Stimme nicht zu / do not agree      Stimme voll zu / agree fully

Während des Gruppenworkouts habe ich mich sozial eingebunden gefühlt, da wir alle gemeinsam an den Übungen teilnahmen und uns gegenseitig motivierten. Die positive Gruppendynamik half mir, mich wohler und in die Gemeinschaft integriert zu fühlen. / During the group workout, I felt socially connected as we all participated in the exercises together and motivated each other. The positive group dynamics helped me feel more comfortable and integrated into the community. \*

1 2 3 4 5

Stimme nicht zu / do not agree      Stimme voll zu / agree fully

Die Gespräche und Interaktionen mit den anderen Teilnehmern vor, während und nach dem Gruppenworkout trugen dazu bei, dass ich mich sozial eingebunden fühlte. Wir haben uns über unsere Fitnessziele ausgetauscht und Unterstützung angeboten, was eine starke soziale Bindung schuf. / The conversations and interactions with the other participants before, during, and after the group workout contributed to my sense of social inclusion. We discussed our fitness goals and offered support, which created a strong social bond.

1   2   3   4   5

Stimme nicht zu / do not agree                  Stimme voll zu / agree fully

Die Gruppenleitung schuf eine freundliche und offene Atmosphäre, in der sich jeder willkommen fühlte. Ich hatte das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die sich gegenseitig unterstützt und ermutigt. / The instructor created a friendly and open atmosphere in which everyone felt welcome. I had the feeling of being part of a community that supported and encouraged each other.

1   2   3   4   5

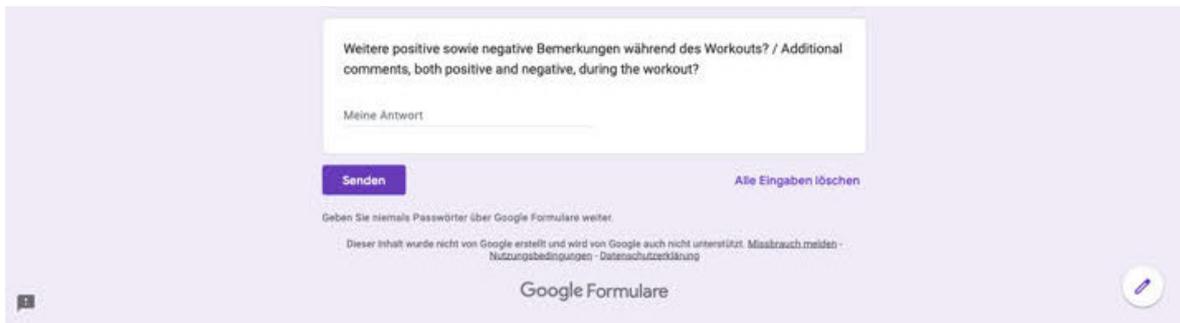
Stimme nicht zu / do not agree                  Stimme voll zu / agree fully

Wie hast du dich während des Workouts gefühlt? / How did you feel during the workout?

	gar nicht / not at all	ein bisschen / a little	einigermaßen / moderately	erheblich / quite a bit	äußerst /extremely
aktiv / active	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bekümmert /distressed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
freudig erregt / excited	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
verärgert / upset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
stark /strong	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
stolz / proud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ängstlich / scared	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
begeistert / enthusiastic	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
durcheinander / jittery	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nervös / nervous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie sehr haben dich die Gamification-Elemente während bzw. nach dem Workout beeinflusst? / How much did the gamification elements influence you during or after the workout?

	gar nicht / not at all	ein bisschen / a little	einigermaßen / moderately	erheblich / quite a bit	äußerst /extremely
Herzfrequenz / Heart rate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Farbänderung bei über 81% / Color change at over 81%.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beatpoints	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kalorienanzeige / Calorie display	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rangliste / Ranking	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fortschrittsanzeige bzw. verbleibende Zeit / Progress indicator or remaining time	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Streakpoints in der App / Streakpoints in the app	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Statistik der Leistungen in der App / Statistics of the performances in the app	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chat-Funktion / Chat-function	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Weitere positive sowie negative Bemerkungen während des Workouts? / Additional comments, both positive and negative, during the workout?

Meine Antwort

Senden [Alle Eingaben löschen](#)

Geben Sie niemals Passwörter über Google Formulare weiter.  
Dieser Inhalt wurde nicht von Google erstellt und wird von Google auch nicht unterstützt. Missbrauch melden -  
Nutzungsbedingungen - Datenschutzerklärung

Google Formulare 

(Quelle: Eigene Erstellung mit Google Forms)

## Anhang G: Interviewleitfaden Nutzungsphase

**Interviewleitfaden: TN X**  
**Evaluierung und Optimierung der Effektivität von digitalen Gamification Elementen beim**  
**Gruppentraining zur Steigerung der Benutzerbeteiligung und Motivation.**  
**(Design) Case Study: Fitness-Startup BEAT81**

Motivationstyp: X

### Einführung zum Abschlussinterview

- Diese Sitzung dauert etwa 30 -60 Minuten.
- Du kannst unbesorgt Deine Meinung äußern: Positives und Negatives ist gleich interessant.
- Du kannst mir jederzeit Fragen stellen.

### Einleitung

Vielen Dank, dass Du dir heute Zeit genommen hast, um an diesem Abschlussinterview teilzunehmen.

Es handelt sich um ein Interview, um über die Nutzungsphase zur evaluieren. Es ist entscheidend, um wertvolle Einblicke und Erfahrungen von Dir zu gewinnen und die Plattform kontinuierlich zu verbessern. Das Feedback von dir ist mir sehr wichtig, um die BEAT81-Plattform zu verbessern.

Für die spätere Auswertung möchte ich das Gespräch gern aufzeichnen. Dies dient lediglich meiner Auswertung. Die Aufnahmen werden weder veröffentlicht, noch können die Aufnahmen später in Deinem Namen oder persönliche Daten in Verbindung gebracht werden.

Falls Du keine Fragen hast, würde ich gerne loslegen.

Einleitende Fragen:

1. Kannst du mir etwas über Deine Erfahrung mit BEAT81 und der Nutzung der Plattform erzählen?
2. Ich sehe, dass einige der Gamification-Elemente für dich weniger relevant waren. Woran lag das? *Aufzählungen der Elemente, welche keine Relevanz hatten*
  - Warum waren diese Elemente nicht so relevant für dich?
  - Wie sollten sie deiner Meinung nach gestaltet sein bzw. welche Funktionen sollten sie haben, um attraktiver für dich zu werden?
3. Diese Gamification-Elemente waren dafür relevanter: *Aufzählungen der Elemente, welche Relevanz hatten*
  - Wie haben diese Elemente deine Motivation beeinflusst?
  - Was hat dir an diesen Elementen besonders gut gefallen?
  - Hättest du weitere Wünsche bzw. Verbesserungsvorschläge für diese Gamification-Elemente?

4. Besonders auffallend war dein Workout am *Datum, Trainingsformat, Uhrzeit, Standort, Trainer:in*? Du warst *Eingehung auf das Wohlbefinden und der Grundbedürfnisse (Autonomie, Kompetenz, soziale Eingebundenheit)*. Woran lag das?
5. Fragen zur *Autonomie*.
  - War das auf die Gamification Elemente zurückzuführen?
  - Was hätte man besser machen können?
6. Fragen zur *Kompetenz*.
  - War das auf die Gamification Elemente zurückzuführen?
  - Was hätte man besser machen können?
7. Fragen zur *sozialen Eingebundenheit*.
  - War das auf die Gamification Elemente zurückzuführen?
  - Würdest du dir Wünschen mit den anderen mehr in Kontakt zu kommen?
  - Wenn ja, wie könntest du dir das vorstellen, diesen Aspekt während der Workouts wie auch nach dem Workout zu stärken?
  - Wie empfindest du die Kommunikation und Interaktion mit anderen Teilnehmenden vor, während und nach den Workouts? Bist du Teil von virtuellen Gemeinschaften oder Gruppen auf einer Plattform?
  - Was hätte man besser machen können?
8. Wie hat sich die Rangliste auf dein Wohlbefinden ausgewirkt? *Eingehung auf die erreichten Plätze in der Rangliste* – hat das etwas in dir bewirkt?
9. Haben sich deine anfänglichen Zweifel bestimmte Übungen durch den Druck der Gamification-Elemente falsch auszuführen, nicht auf seinen Körper achtet und sich überschätzt bestätigt?
  - Gab es Momente, in denen du dich durch die Gamification-Elemente unter Druck gesetzt gefühlt hast? Wenn ja, wie hast du damit umgegangen?
10. Hattest du das Gefühl Fortschritte zu sehen? Haben die dich motiviert?
11. Grundsätzlich hast du dich bei den Workouts positiv gefühlt, waren die Leute auf einem ähnlichen Fitnessniveau?
12. Bist du jemals mit einem schlechten Gefühl aus dem Workout gegangen?
  - Wenn ja, hatte das mit der Rangliste zu tun?
13. Du warst überwiegend beim *Eingehung auf ein bestimmtes Trainingsformat*. Wo haben dich die Gamification-Elemente mehr beeinflusst?
14. Konntest du bestimmte persönliche Ziele erreichen oder Veränderungen in deiner Fitness und Motivation feststellen, die auf die Verwendung der Gamification-Elemente zurückzuführen sind?

15. Gibt es spezielle Erlebnisse oder Erfolge, die du mit BEAT81 und den Gamification-Elementen verbindest und die dir besonders in Erinnerung geblieben sind?
16. Wie würdest du die Balance zwischen Wettbewerb und Gemeinschaftsgefühl in den Workouts und Ranglisten beurteilen? War diese Balance für dich zufriedenstellend?
17. Welche Faktoren, abgesehen von den Gamification-Elementen, beeinflussen deine Entscheidung, an einem BEAT81-Workout teilzunehmen, wie z.B. die Auswahl der Trainer oder das Zeitmanagement?
18. Gibt es Aspekte der Benutzeroberfläche oder des Designs von BEAT81, die du als ansprechend empfindest oder die deiner Meinung nach noch verbessert werden könnten?
19. Wie siehst du die langfristige Motivation bei der Nutzung von BEAT81 und den Gamification-Elementen? Befürchtest du, dass die Motivation im Laufe der Zeit nachlassen könnte?
20. Welche Möglichkeiten zur Belohnung oder Anerkennung seitens der Plattform würden dich motivieren, kontinuierlich an den Workouts teilzunehmen?
21. Hast du sonstiges Feedback oder Anregungen, die du mit mir teilen möchtest, um die BEAT81-Plattform insgesamt zu verbessern?

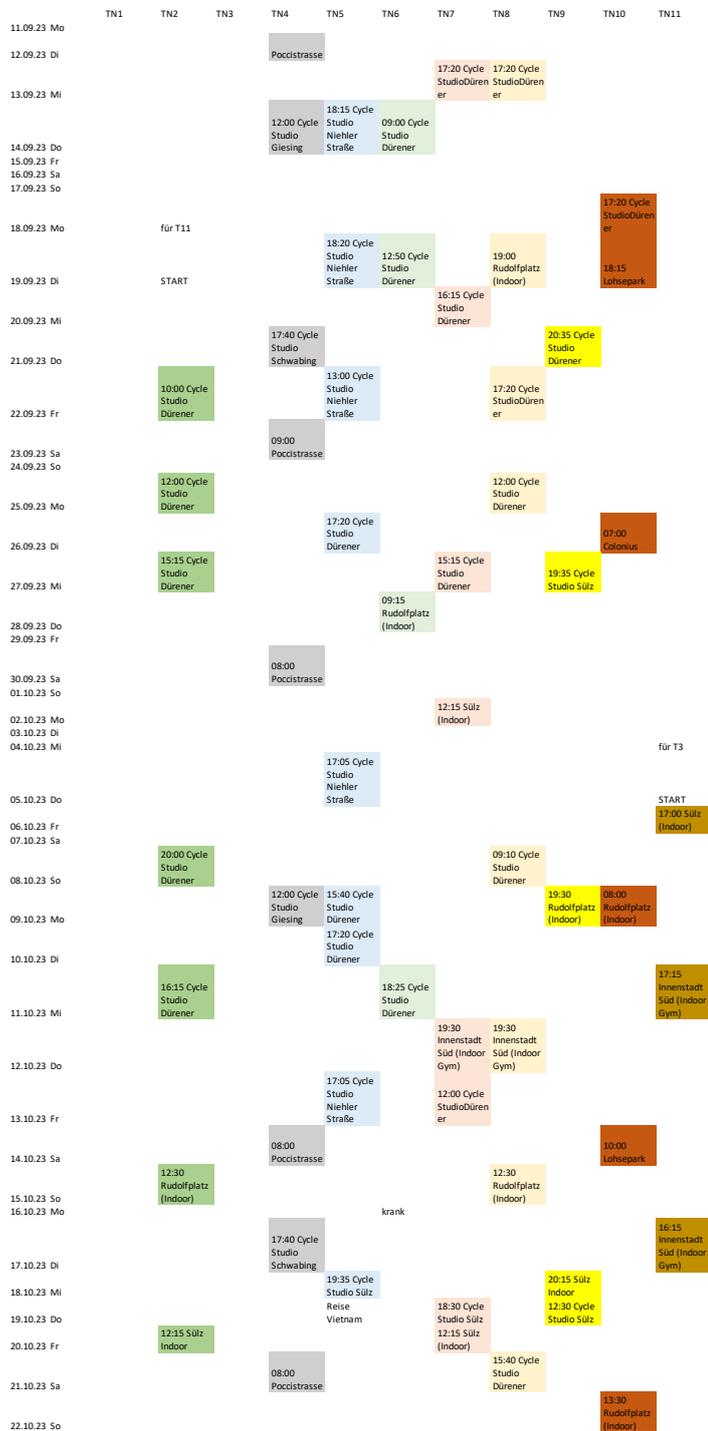
#### Abschluss

- Nochmals vielen Dank für Deine Zeit und Deinem Feedback. Ich schätze Deine Teilnahme an dieser 6-wöchigen Studie sehr.
- Hast du noch weitere Fragen und Anmerkungen?

(Quelle: Eigene Erstellung)

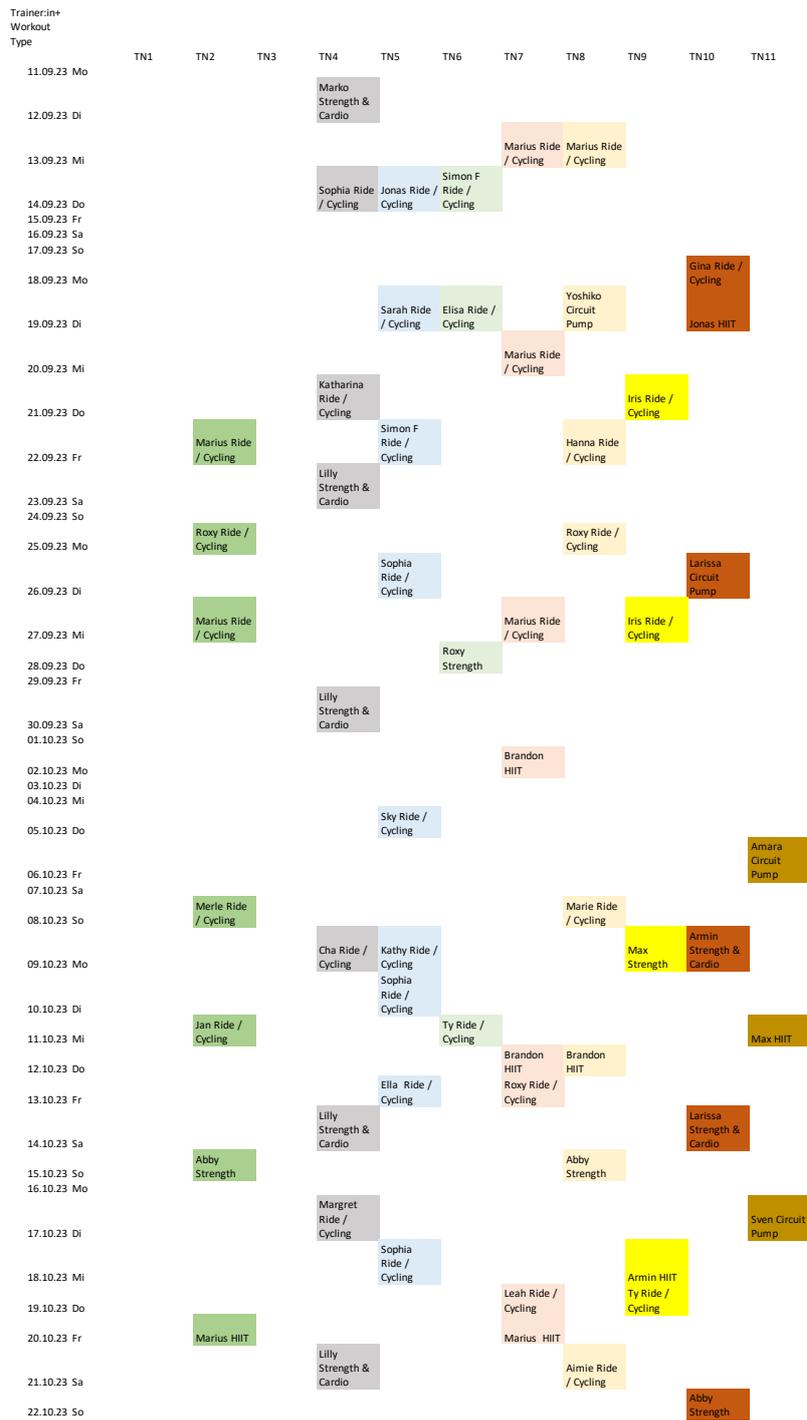
## Anhang H: Gesamtübersicht der Fragebögen während der Nutzungsphase

### Dokumentation der Trainingseinheiten nach Uhrzeit und Ort



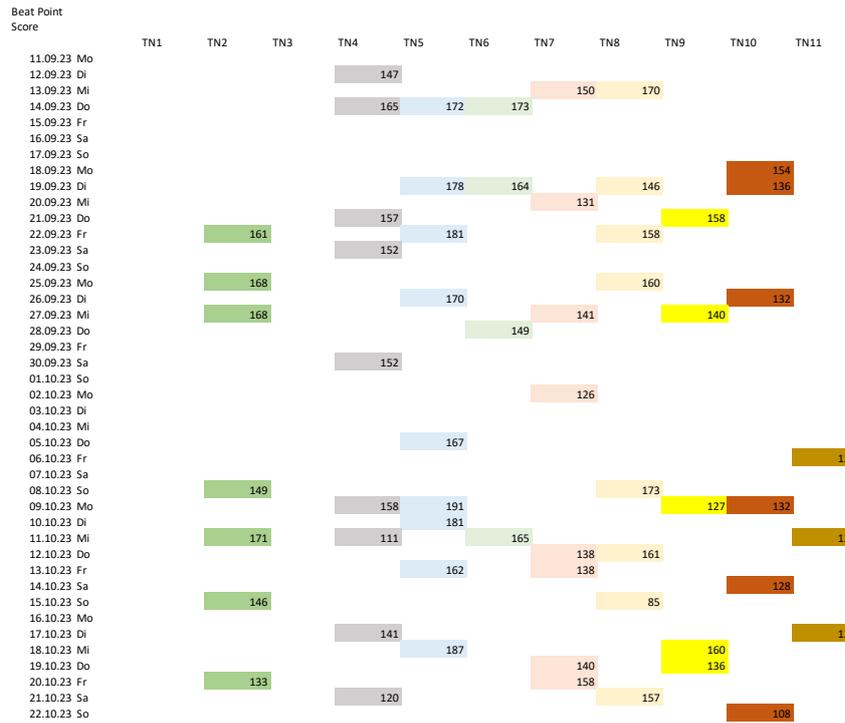
(Quelle: Eigene Erstellung)

### Dokumentation der Trainingseinheiten nach Trainingsformat und Trainer:in



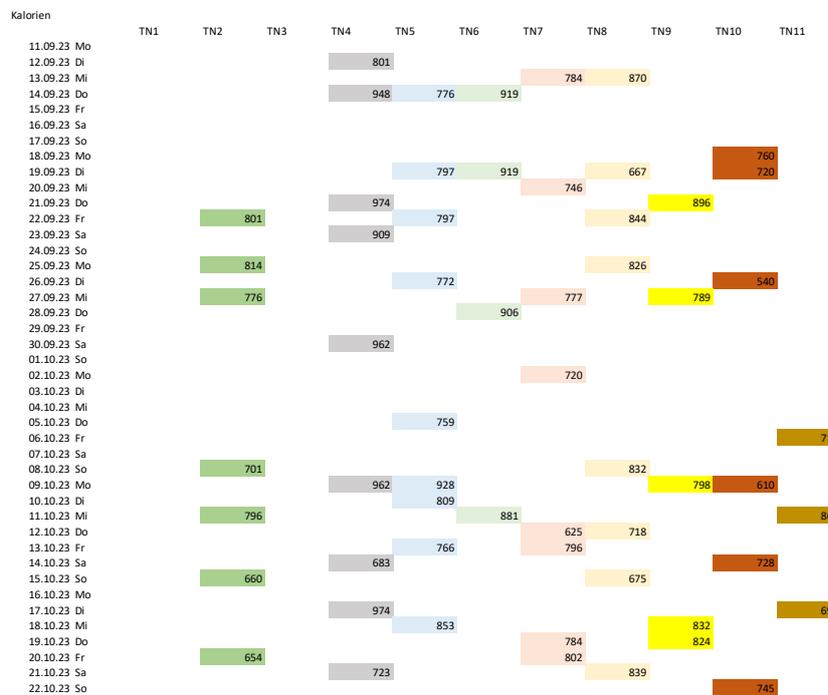
(Quelle: Eigene Erstellung)

### Dokumentation der Trainingseinheiten nach BeatPoint Ergebnis



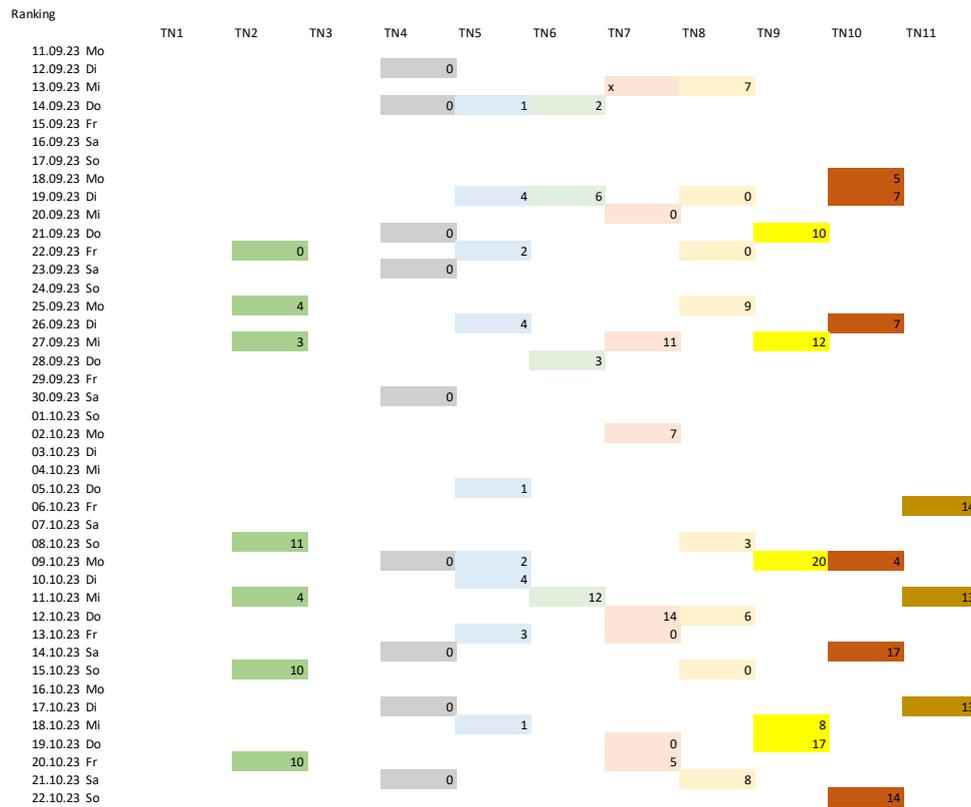
(Quelle: Eigene Erstellung)

### Dokumentation der Trainingseinheiten nach BeatPoint Ergebnis



(Quelle: Eigene Erstellung)

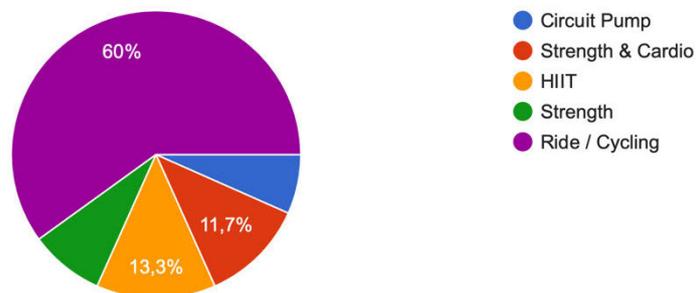
### Dokumentation der Trainingseinheiten nach Rangliste



(Quelle: Eigene Erstellung)

**Verteilung der Trainingseinheiten nach Trainingsformaten**

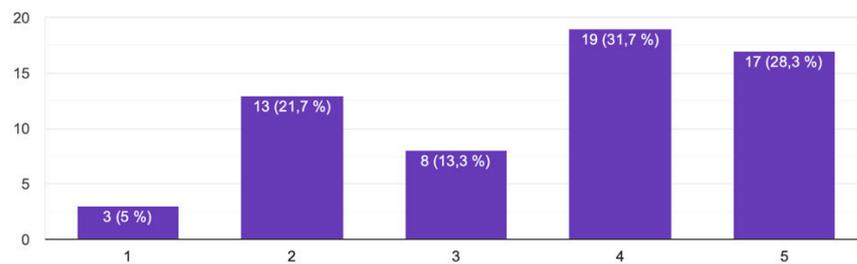
Workout Type  
60 Antworten



(Quelle: Eigene Erstellung erstellt durch Google Forms)

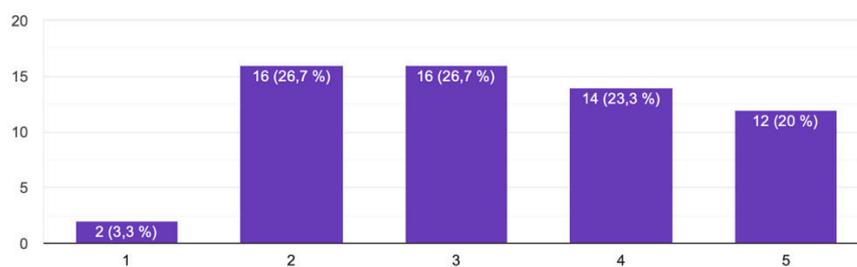
**Auswertung der drei Fragen bezüglich des Grundbedürfnisses nach Autonomie**

Während des Gruppenworkouts hatte ich die Freiheit, mein eigenes Tempo und meine eigenen Übungen auszuwählen. / During the group workout...m to choose my own pace and my own exercises.  
60 Antworten



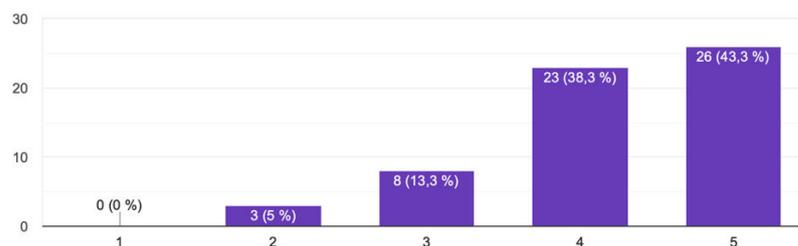
(Quelle: Eigene Erstellung erstellt durch Google Forms)

Die Gruppenleitung hat uns während des Workouts viele Optionen und Variationen gegeben. Ich konnte entscheiden, ob ich die einfacheren oder her...es based on my individual fitness level and goals.  
60 Antworten



(Quelle: Eigene Erstellung erstellt durch Google Forms)

Die Atmosphäre während des Gruppenworkouts war sehr unterstützend und ermutigend. Ich konnte mich frei ausdrücken und mich auf meine eigenen Z...ng pressured to meet the expectations of others.  
60 Antworten

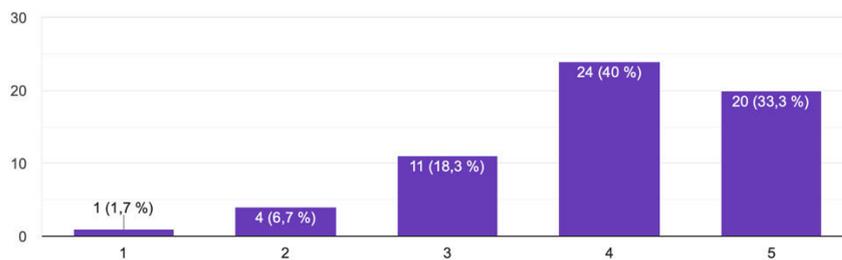


(Quelle: Eigene Erstellung erstellt durch Google Forms)

### Auswertung der drei Fragen bezüglich des Grundbedürfnisses nach Kompetenz

Während des Gruppenworkouts habe ich die Übungen gut beherrscht und wusste, wie ich sie korrekt ausführen konnte. Ich konnte anderen Teilnehmern helfen. I was confident in my ability to maintain the correct form. I was able to help other participants.

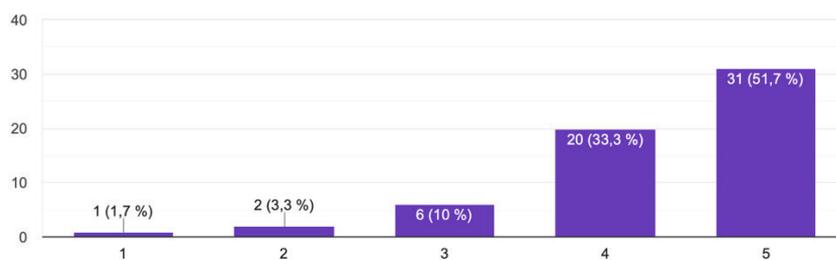
60 Antworten



(Quelle: Eigene Erstellung erstellt durch Google Forms)

Die Anleitung während des Gruppenworkouts war klar und hilfreich. Die Gruppenleitung erklärte die Übungen ausführlich und gab uns Tipps zur Verbesserung, was meine Fähigkeiten stärkte. The instructions during the group workout were clear and helpful. The group leader explained the exercises in detail and gave us tips for improvement, which boosted my confidence in my abilities.

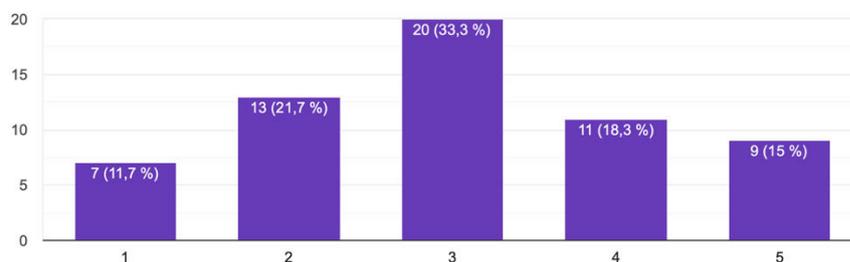
60 Antworten



(Quelle: Eigene Erstellung erstellt durch Google Forms)

Das Feedback von anderen Teilnehmern während des Gruppenworkouts hat mir ein Gefühl der Kompetenz verliehen. Als sie meine Fortschritte bemerkten, konnte ich mich weiterentwickeln. The feedback from other participants during the group workout gave me a sense of competence. As they noticed my progress, I was able to further develop my skills in the group workout.

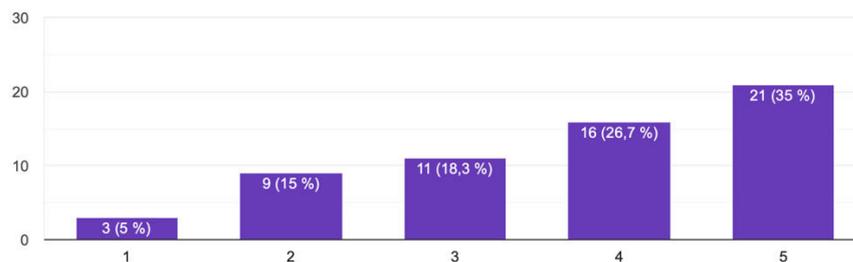
60 Antworten



(Quelle: Eigene Erstellung erstellt durch Google Forms)

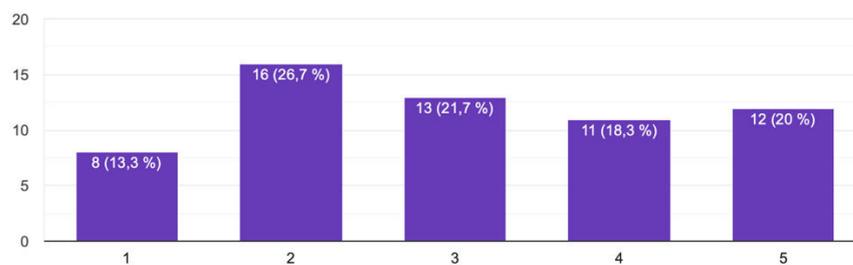
### Auswertung der drei Fragen bezüglich des Grundbedürfnisses nach sozialer Eingebundenheit

Während des Gruppenworkouts habe ich mich sozial eingebunden gefühlt, da wir alle gemeinsam an den Übungen teilnahmen und uns gegenseitig mo... comfortable and integrated into the community.  
60 Antworten



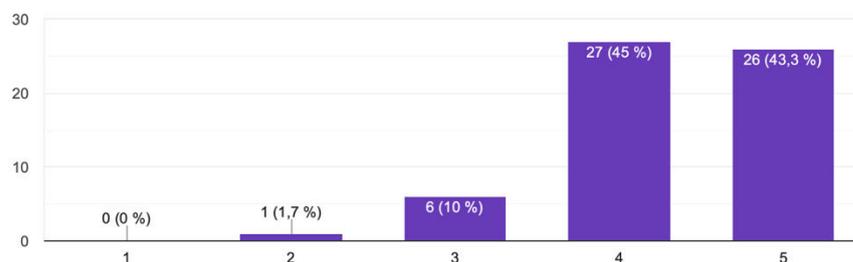
(Quelle: Eigene Erstellung erstellt durch Google Forms)

Die Gespräche und Interaktionen mit den anderen Teilnehmern vor, während und nach dem Gruppenworkout trugen dazu bei, dass ich mich sozi...red support, which created a strong social bond.  
60 Antworten



(Quelle: Eigene Erstellung erstellt durch Google Forms)

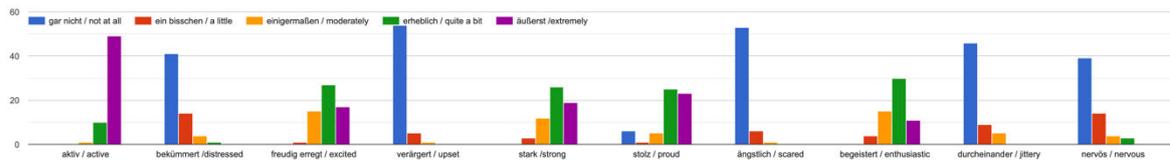
Die Gruppenleitung schuf eine freundliche und offene Atmosphäre, in der sich jeder willkommen fühlte. Ich hatte das Gefühl, Teil einer Gemeinsch...munity that supported and encouraged each other.  
60 Antworten



(Quelle: Eigene Erstellung erstellt durch Google Forms)

## Gesamtübersicht des Wohlbefindens der Teilnehmenden während der Trainingseinheiten

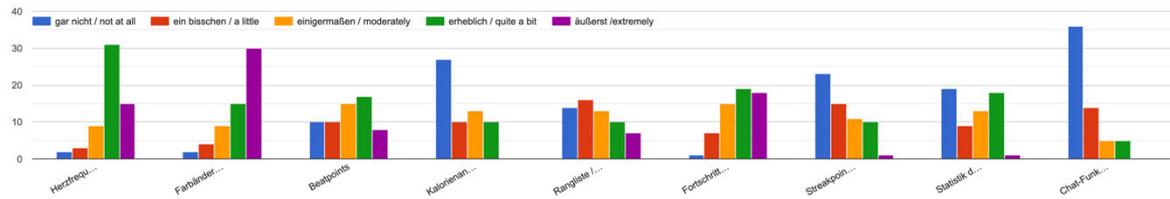
Wie hast du dich während des Workouts gefühlt? / How did you feel during the workout?



(Quelle: Eigene Erstellung erstellt durch Google Forms)

### Gesamtübersicht über die Einflussnahme der Gamification-Elemente während und nach der Trainingseinheiten

Wie sehr haben dich die Gamification-Elemente während bzw. nach dem Workout beeinflusst? / How much did the gamification elements influence you during or after the workout?

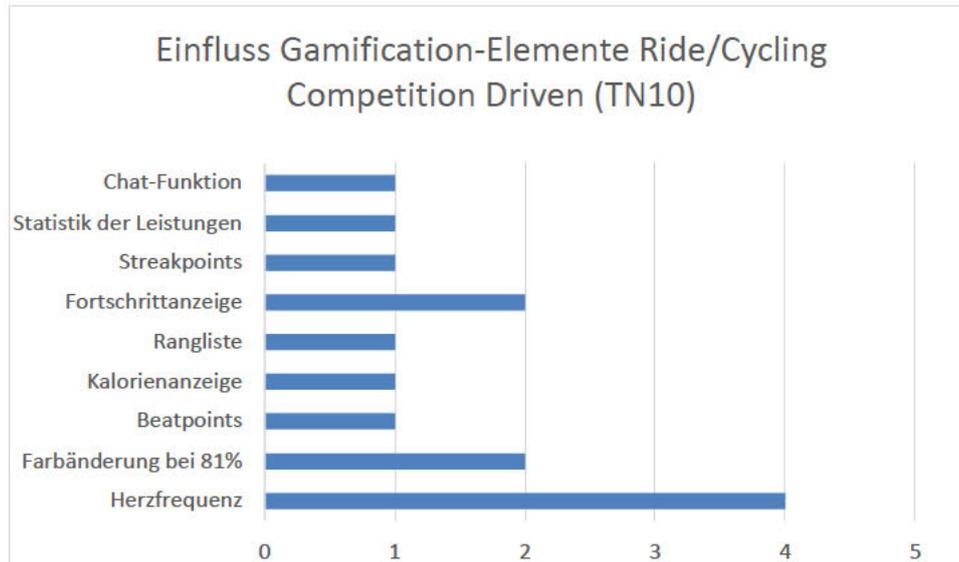


(Quelle: Eigene Erstellung erstellt durch Google Forms)

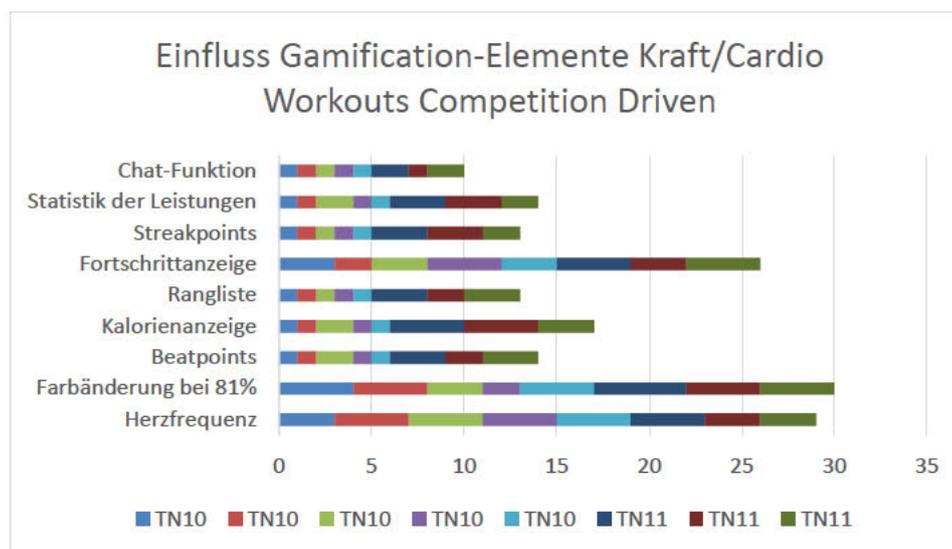
## Anhang I: Gesamtübersicht der Fragebögen während der Nutzungsphase nach Persona

### Persona 1: Competition Driven

#### Einfluss der Gamification-Elemente nach Trainingsformat



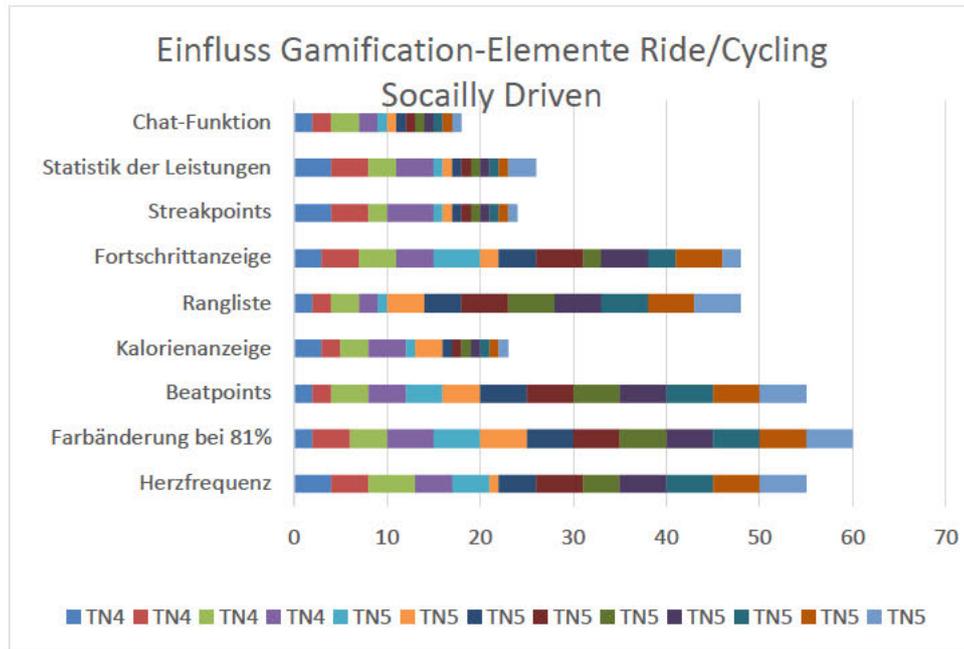
(Quelle: Eigene Erstellung)



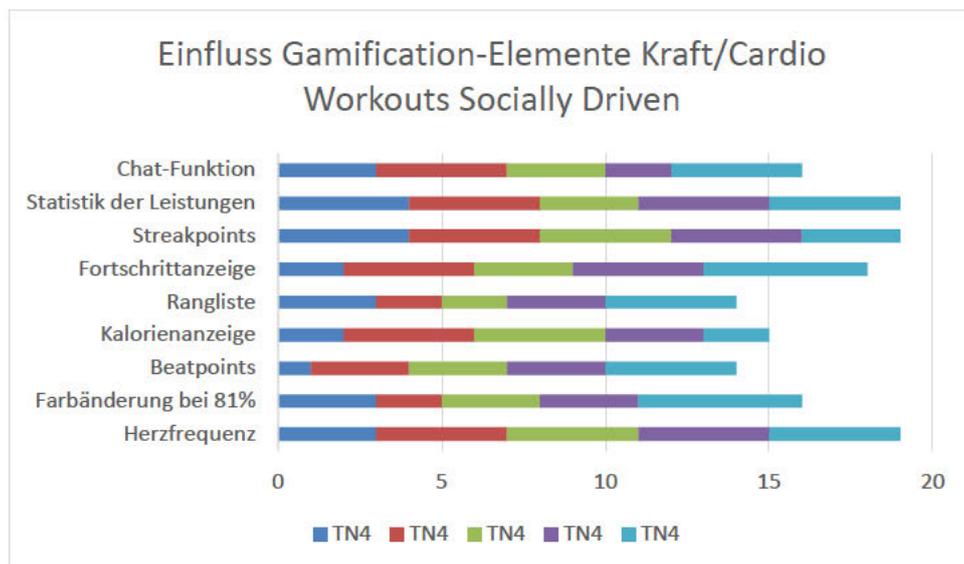
(Quelle: Eigene Erstellung)

**Persona 2: Socially Driven**

**Einfluss der Gamification-Elemente nach Trainingsformat**



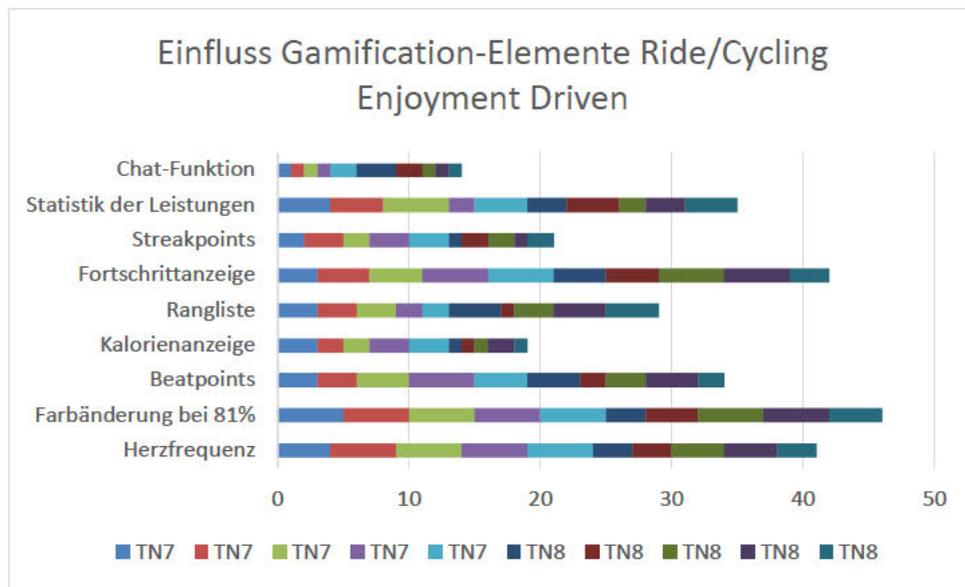
(Quelle: Eigene Erstellung)



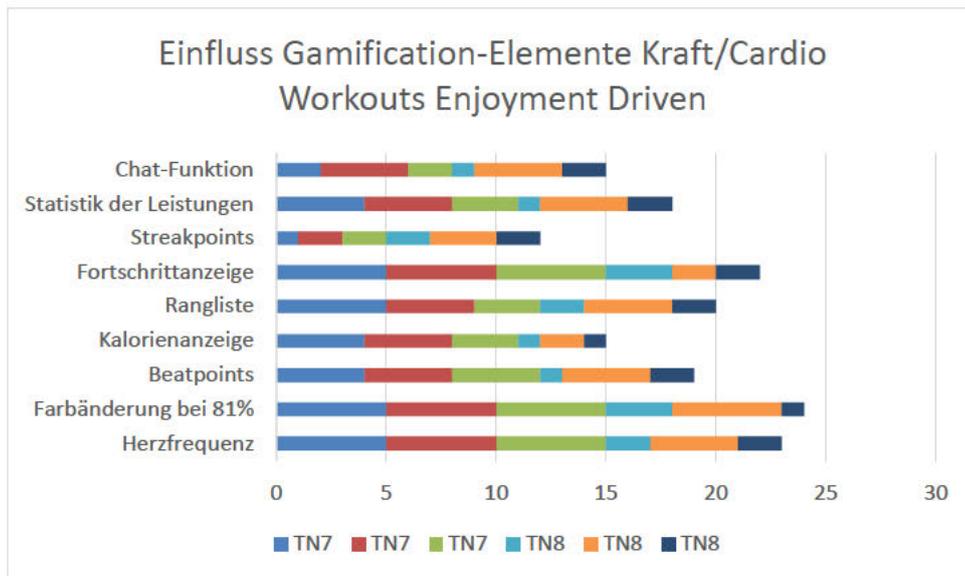
(Quelle: Eigene Erstellung)

**Persona 3: Enjoyment Driven**

**Einfluss der Gamification-Elemente nach Trainingsformat**



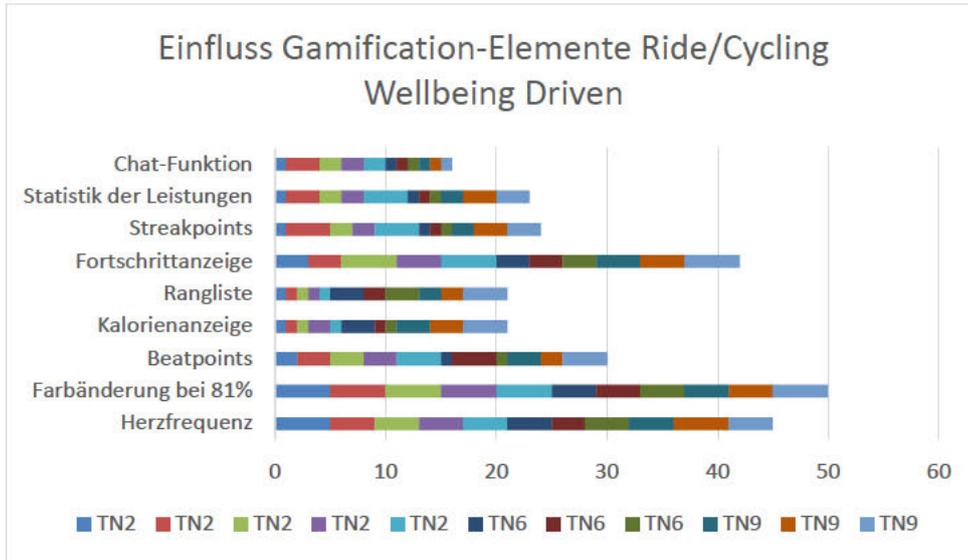
(Quelle: Eigene Erstellung)



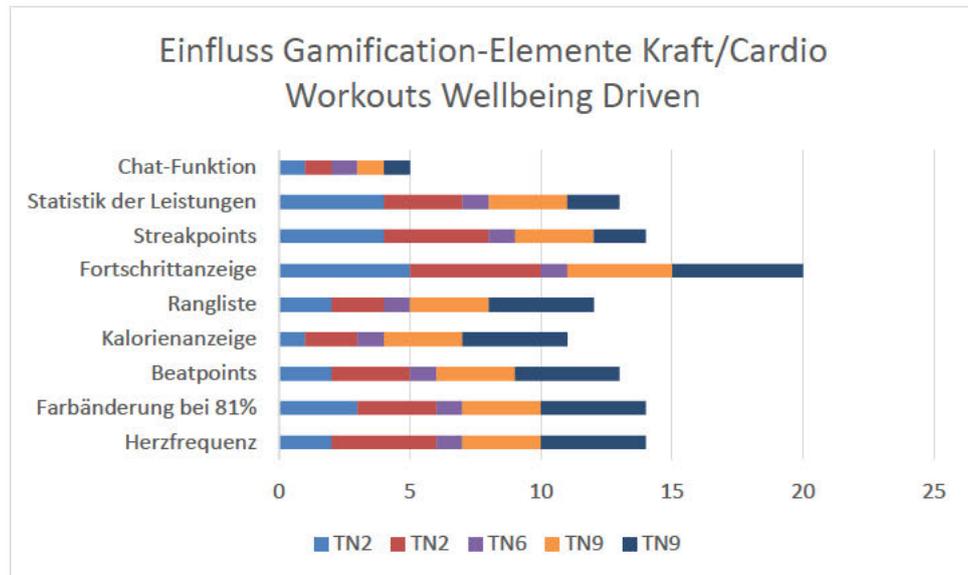
(Quelle: Eigene Erstellung)

**Persona 4: Wellbeing Driven**

**Einfluss der Gamification-Elemente nach Trainingsformat**

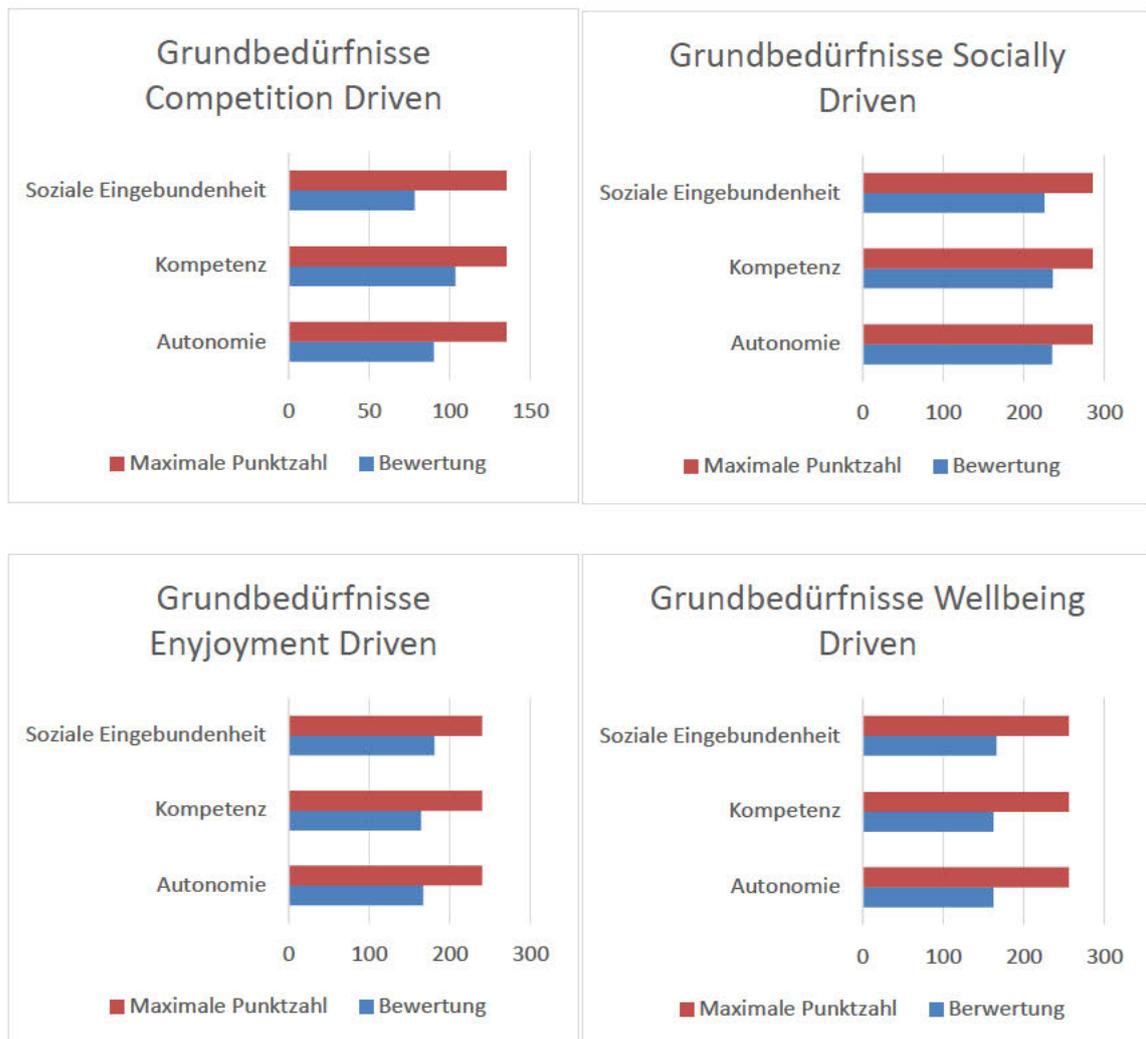


(Quelle: Eigene Erstellung)



(Quelle: Eigene Erstellung)

## Auswertung der Grundbedürfnisse nach Persona



(Quelle: Eigene Darstellung)

## **Anhang J: Anpassungsliste (Anp.)**

### **1. Anpassung des Cycling/Ride Konzeptes**

- 1.1.** Die Gestaltung des Gruppentrainings mit gamifizierten Elementen sollte einen besonderen Schwerpunkt auf Cycling-Formate legen, aufgrund der Beliebtheit des "Ride/Cycling"-Trainingsformats.
- 1.2.** Eine Weiterentwicklung von Gamification-Elementen im Cycling/Ride-Trainingsformat sollte angestrebt werden, um eine breitere Palette von Variationsmöglichkeiten zu bieten.
  - 1.2.1.** Implementierung von Gruppenaufgaben innerhalb der Trainingseinheiten (Social Influence)
  - 1.2.2.** Die verstärkte Nutzung von Herzfrequenzdaten durch gamifizierte Darstellungen sollte die intrinsische Motivation der Teilnehmer:innen steigern (Empowerment)
  - 1.2.3.** Einführung des Aura Effekts (Accomplishment)
    - 1.2.3.1.** Eine spielerische Methode, bei der die Handlung eines Spielers positive Auswirkungen auf einen anderen Spieler hat, sobald er sich in unmittelbarer Nähe oder im Energiefeld dieses Spielers befindet.
  - 1.2.4.** Auszeichnungen nach den Workouts für SweatPoints und RecoveryPoint (Accomplishment)
  - 1.2.5.** Klarere Darstellung und nahtlose Integration von Punktesystemen mit zusätzlichen Elementen wie Entwicklungsvisualisierungen, Bonuspunkte oder Freischaltungen (Accomplishment)
  - 1.2.6.** Überwachung der eigenen Leistungen während des Trainings (Ownership)
  - 1.2.7.** Einführung von visuellem Storytelling, zufälligen Belohnungen und Mini-Spielen für Abwechslung und Motivationsschübe (Unpredictability)
  - 1.2.8.** Verstärkte Ausrichtung auf aufgabenorientierte Anreize im Wettbewerbsumfeld, um langfristige Erfolge und persönliches Wachstum zu fördern.
  - 1.2.9.** Einführung visueller Elemente wie Farbveränderungen mit Lichteffekten für ein inspirierendes Trainingserlebnis (Epic Meaning)
  - 1.2.10.** Verbesserung der Sichtbarkeit von Gamification-Elementen durch Optimierung der Bildschirme für eine deutliche Wahrnehmung und Bedienbarkeit (Accessibility)

### **2. Anpassungen der BEAT81 App**

- 2.1.** Kontinuierliche Verbesserung der App, um eine optimale Benutzerkontrolle und umfassende Übersicht über absolvierte Trainingseinheiten zu ermöglichen.

- 2.1.1. Einführung von Geschenken oder Rabatten als soziale Geschenke für gewonnene Challenges (Social Influence)
- 2.1.2. Integration einer Social Media Plattform innerhalb der BEAT81 App für Einladungen, Freundschaften, und Mitgliederaustausch.
- 2.1.3. Gruppenaufgaben innerhalb der App implementieren (Social Influence)
- 2.1.4. Setzen von Meilensteinen innerhalb der App zur langfristigen Motivation (Empowerment)
- 2.1.5. Implementierung von Termindynamik durch Erinnerungen und Vorschläge, sowie einer Filterfunktion für ausgebuchte Workouts (Scarcity)
- 2.1.6. Einführung des Alfred Effekts für personalisierte Trainingspläne, einschließlich eines Menstruationszyklus-Trainingsplans (Ownership)
- 2.1.7. Flexible Gestaltung der Kalorienanzeige, um den individuellen Präferenzen der Teilnehmenden gerecht zu werden und die Akzeptanz zu steigern (Ownership)
- 2.1.8. Überwachung der eigenen Leistungen innerhalb der App (Ownership)
- 2.1.9. Beachtung der Musikauswahl als bedeutenden Einflussfaktor für die Verbesserung der Fitnesserfahrung (Epic Meaning)
  - 2.1.9.1. Schaffung von Co-Creator-Möglichkeiten für die Teilnehmenden, um das Gruppentraining mitzugestalten und Einfluss auf die Musikauswahl zu nehmen.

### **3. Anpassungen für eine motivierende Umgebung (User Experience)**

- 3.1. Integration von Variationen in den Trainingseinheiten sollte unterschiedliche Fitnessniveaus berücksichtigen, um eine umfassende Zufriedenheit und Motivation sicherzustellen.
  - 3.1.1. Aufbau gesunder, aber kontinuierlicher Verhaltensmuster.
- 3.2. Schaffung von Treffpunkten und Kommunikationsmöglichkeiten zur Intensivierung der Teamdynamik und Stärkung der sozialen Einbindung.
  - 3.2.1. Organisation von Veranstaltungen abseits vom Gruppentraining für eine Atmosphäre der Unterstützung, gemeinsame Gestaltung der Fitnesserfahrung und sozialen Austausch.
  - 3.2.2. Bildung von Communities um den Standort, Trainer:in oder Trainingsformat.
- 3.3. Aufmerksamkeit für Aspekte wie Duschkmöglichkeiten, Hygiene und optimale Gruppengröße, um eine positive Trainingsumgebung zu gewährleisten
- 3.4. Investition in kompetente Trainer:innen zur Förderung der Qualität der Übungsausführung.

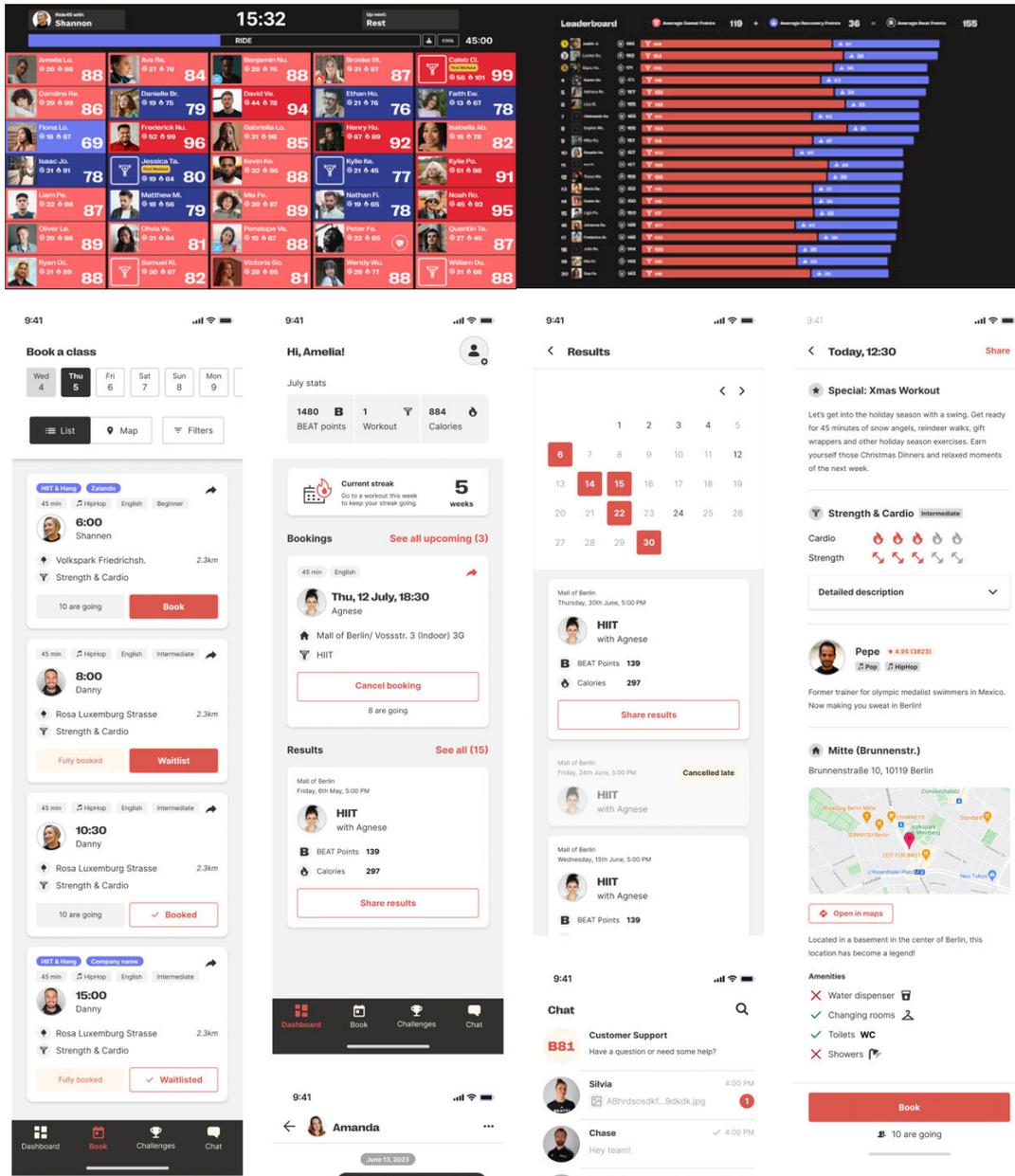
**3.4.1.** Gezielte Schulungen für Trainer:innen, um kreativ und motivierend mit Gamification-Elementen zu interagieren und einen positiven Einfluss auf die Motivation der Teilnehmer:innen auszuüben.

**3.4.2.** Sicherstellung motivierender Trainerpräsenz und Schaffung einer positiven Atmosphäre im Gruppentraining.

#### **4. Allgemeine Verbesserungen**

**4.1.** Anpassung der Preisgestaltung und Integration zusätzlicher Trainingsmöglichkeiten sollten die Vielfalt des Angebots erhöhen und die Weiterverwendung fördern.

### Anhang K: Ausgangslage BEAT81 Ride Konzept und App



9:41

**Workout results**

HIT with Agnese  
Mat of Berlin  
Sunday, 6th April, 5:00 PM

Congratulations! You worked out the 3rd hardest of all participants! You are pushing yourself to the limits!

**BEAT Points**

146 Total points = 127 Sweat + 19 Recovery

**Sweat Points**

8 min x 4 = 24  
22 min x 3 = 66  
9 min x 2 = 18  
8 min x 1 = 8  
116

**Recovery Points**

180 bpm  
-157 bpm  
23

The harder you push yourself, the more Sweat Points you earn. The fitter you are, the faster you recover and the more Recovery Points you earn.

**Calories burned**

840 Total Kcal = 646 Workout + 194 Afterburn

The harder you push yourself, the more Sweat Points you earn. The fitter you are, the faster you recover and the more Recovery Points you earn.

**Heart rate**

100% = 191 Personal max. Heart Rate 179 Achieved Heart Rate

When healthy and fit, you are able to push your heart rate quickly into the red and dark red zone, but also recover back into the blue zone during breaks. The bigger the amplitude of the curve the better. Also: If the curve is slanting downwards instead of upwards from first to last round is a clear sign that you over-paced yourself in the first round and should save more energy for the end net time.

Sync to apple health

Share results

9:41

Join Active Finished

**Your Badges**

DEC 23 December NOV 23 November OCT 23 October

TOP 100 BEAT the HEAT BEAT the HEAT

**Past Challenges**

**December**  
27 workouts completed  
Ended December 31

**November**  
1 workouts completed  
Ended November 30

**October**  
9 workouts completed  
Ended October 31

**BEAT the HEAT 2023**  
((count)) workouts in 6 weeks completed  
Ended September 11

Dashboard Book Challenges Chat

9:41

Join Active Finished

**Winter Warriors Challenge**  
Nov 20 - Dec 31

Goal: 15 workouts in 6 weeks

Special Prizes: Shirts, bottles & more...

Join

9:41

Join Active Finished

**October Challenge**  
Oct 1 - Oct 31

2/8

Dashboard Book Challenges Chat

9:41

**September 2023**

9,302 Participants

1	Barney No.	20 Workouts	2869 BEAT Points
2	Carolyn Ew.	20 Workouts	2783 BEAT Points
3	Rebekka Le.	19 Workouts	2592 BEAT Points
4	Brodie Pr.	18 Workouts	2491 BEAT Points
5	Jazzi Ew.	18 Workouts	2432 BEAT Points
6	Carlos La.	17 Workouts	2400 BEAT Points
7	Ren Ra.	17 Workouts	2312 BEAT Points
8	Chazo Zo.	16 Workouts	2201 BEAT Points
# 5422	Davido	10 Workouts	120 BEAT Points

10:41

**October Challenge**

2/10

**Your Stats**

# 5 / 1,201  
Jenna Jo. 2 Workouts  
120 BEAT Points

**Top 10:** 1,201 Participants

1	Barney No.	8 Workouts	2,022 BEAT Points
2	Carolyn Ew.	6 Workouts	1,920 BEAT Points
3	Rebekka Le.	6 Workouts	1,402 BEAT Points
4	Brodie Pr.	5 Workouts	1,202 BEAT Points
5	Jenna Jo.	2 Workouts	1,102 BEAT Points
6	Carlos La.	2 Workouts	990 BEAT Points
7	Ren Ra.	2 Workouts	921 BEAT Points
8	Chazo Zo.	1 Workouts	820 BEAT Points
9	Kris Kr.	1 Workouts	819 BEAT Points
10	Magda Le.	1 Workouts	802 BEAT Points

See Full Leaderboard

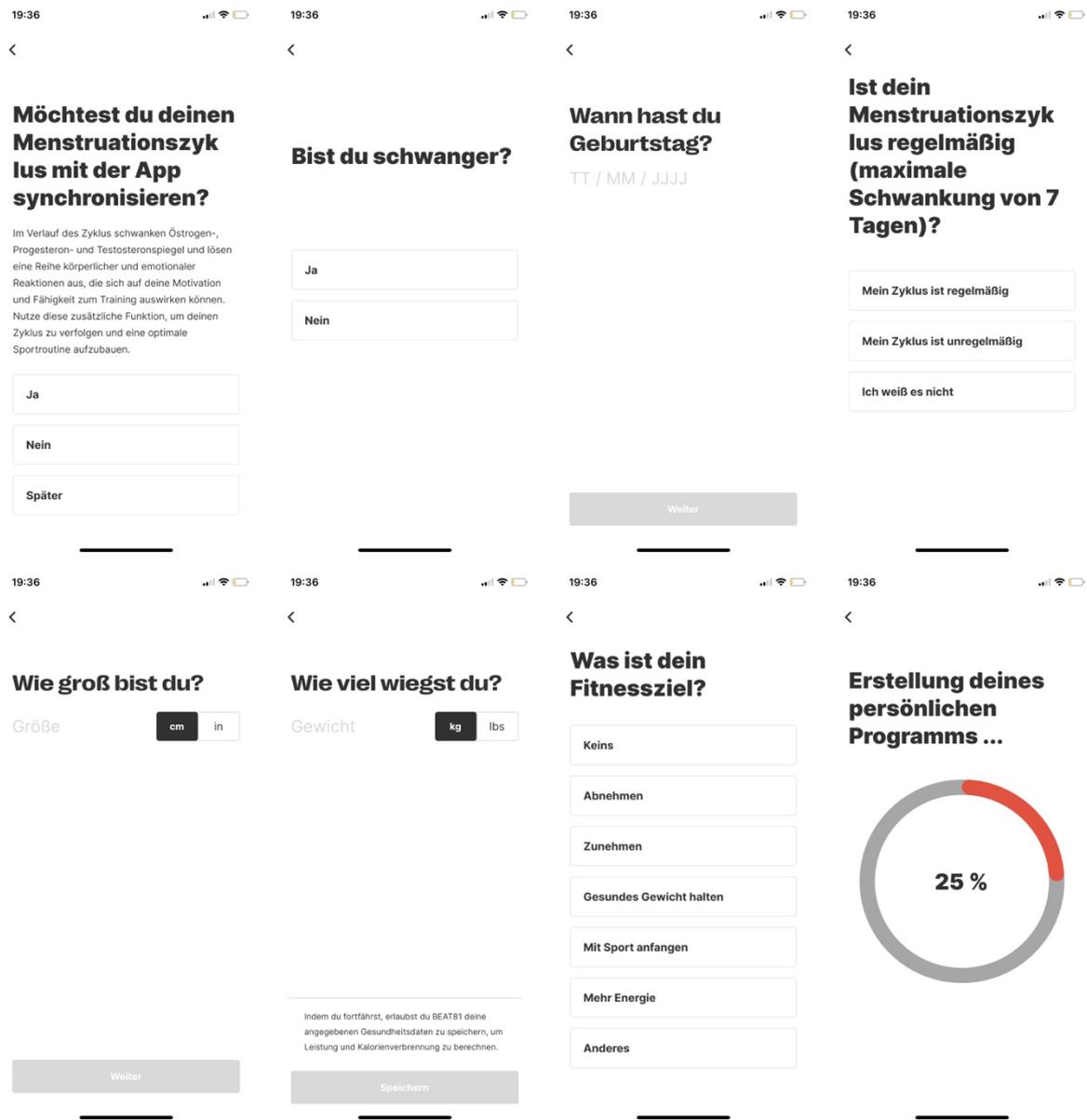
**Rewards**

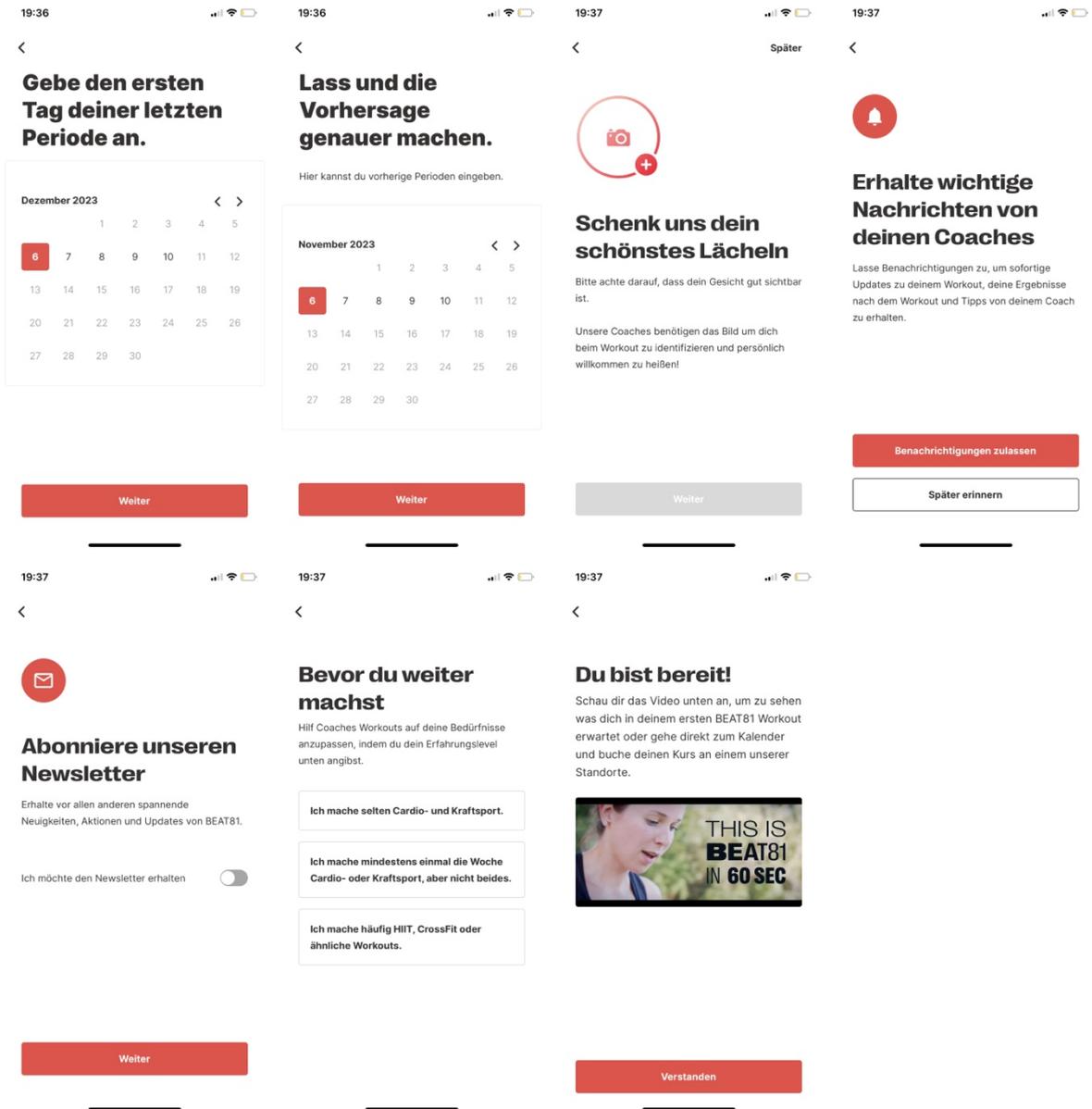
When you win a badge, it will appear on the workout grid!

## Anhang L: Anmeldeprozess bei Aktivierung des Trainings mit Menstruationszyklus

The image displays four sequential screenshots of the BEAT81 app registration process:

- Screenshot 1 (19:33):** Registration form with fields for 'Wie lautet dein Vorname?' (First name), 'Wie lautet dein Nachname?' (Last name), 'Wie lautet deine E-Mail Adresse?' (Email address), and 'Passwort festlegen' (Set password). A 'Weiter' button is at the bottom.
- Screenshot 2 (19:35):** Verification screen titled 'Verifikationscode eingeben' (Enter verification code). It shows the phone number '+49 1515 8845272' and a '1234' code input field. A 'Verifizieren' button is at the bottom.
- Screenshot 3 (19:36):** Welcome screen for 'Melina'. It asks 'Willkommen Melina' and 'Willst du deine Kalorien tracken?' (Do you want to track your calories?). It includes a 'Stadt' dropdown menu (set to 'Köln') and a list of gym memberships: 'Urban Sports Club', 'ClassPass', 'Gympass', and 'eGym Wellpass'. A 'Weiter' button is at the bottom.
- Screenshot 4 (19:36):** Body type selection screen titled 'Welchen Körpertyp sollen wir für unsere Sensoren verwenden?' (Which body type should we use for our sensors?). It offers 'Weiblich' (Female) and 'Männlich' (Male) options. A 'Weiter' button is at the bottom.





## Anhang M: Erwartungsphase Interviewtranskripte

### Interviewtranskript Erwartungsphase TN2

Melina

Und gleich jetzt. Perfekt. Dann würde ich dich jetzt erst einmal bitten, dich kurz vorzustellen. Name, Alter, Beruf und Wohnort.

TN2

Okay, also ich bin... Ich wohne aktuell in Köln, ich bin 25.

Mein Beruf ist gerade aktuell Kellnerin. Ich fange jetzt an meinen Master im Oktober.

Melina

Und welche Sportart übst du derzeit regelmäßig auf?

TN2

Bouldern eigentlich und Klettern.

Melina

Nur bouldern und Klettern?

TN2

Ja.

Melina

Okay, also bevorzugst du dann also so zwischen Ausdauertraining, Krafttraining, Kurse, Yoga, Pilates, anderes?

TN2

Ähm. Wenn ich jetzt so einen Kurs oder so machen würde, was ich eine Zeit lang gemacht habe war so Yoga. Also das man im Sport oder so halt Yoga machen kann. Ähm, genau. Also da finde ich Yoga und Pilates glaube ich am coolsten, wenn ich jetzt etwas Neues anfangen würde nochmal dazu.

Melina

Okay, und wie häufig würdest du sagen übst du die Woche Sport aus?

TN2

Es kommt immer ein bisschen drauf an, welche Woche. Es gibt Wochen, da ist das ein bisschen unregelmäßig bis gar nicht. Aber im Durchschnitt so 1 bis 2 Mal die Woche.

Melina

Alles klar. Und wie integriert du das derzeit in deiner Sport Routine, also deinem Alltag eher dann deine Routine?

TN2

In der Routine gibt es nicht so richtig. Ich verabrede mich dann halt meistens mit jemandem, der auch klettern möchte zum Sichern oder zum Bouldern. Und dann würde ich sagen, diese verschiedenen Gruppen wie es passt.

Melina

Aber du bevorzugst jetzt nicht den Morgen vor dem Abend oder eher Mittags? Das ist egal. Je nachdem, wie es mit Freunden passt?

TN2

Genau.

Melina

Okay, dann hast du bereits von BEAT81 gehört oder irgendwelche Erfahrungen damit gemacht. Von Freunden gehört?

TN2

Also, ich war noch nie da.

Melina

Okay, aber hast auch noch nie davon gehört oder was gesehen?

TN2

Doch, ich weiß, wo das eine Studio ist. Das ist in der Nähe der Eifelstraße. Und es kann sein, dass ich das mal mit Urban Sports gemacht habe. Ich weiß aber nicht mehr.

Melina

Okay. Und was hat dich dann dazu motiviert, vielleicht an dieser Studie teilzunehmen?

TN2

Weil ich gerne mehr Sport machen würde und mir aufgefallen ist, dass Bouldern und Klettern alleine, glaube mir nicht das gibt, was ich im Alltag brauche, um mich emotional auszugleichen.

Melina

Okay. Und meine nächste Frage: Hast du bereits Erfahrungen mit gamifizierten Elementen gemacht? Egal ob beim Sport, Alltag? In irgendwelchen Apps? Webseiten? Wenn ja, in welchem Kontext?

TN2

Ich habe mal eine Schulungsapp designed mit gamifizierten Elementen.

Melina

Okay. Und kannst du mir dazu mehr erzählen?

TN2

Ja. Also für einen Kunden. Ich habe in einer Unternehmensberatung gearbeitet und da hatte ich ein Projekt, wo ich quasi Bildungsinhalte aufbereiten musste für Sales Leute und habe die dann gamifiziert, damit es halt mehr Spaß macht und in so eine App integriert.

Melina

Und was ist ein Beispiel zum Beispiel da gewesen?

TN2

Zum Beispiel, dass man das dann so zuordnet, die verschiedenen Frage Antworten, dass hat man halt zum Beispiel super toll gemacht und dann so ein Meme oder so was kriegt, wenn die Aufgabe richtig gelöst wurde oder wenn man so ein Meilenstein erreicht hat, dann gab es so einen Pfad den man so hochgehen konnte. Und solche Sachen. Also so App mäßig. Aber so jede App wie Candy Crush hat ja so voll die gamifizierenden Elemente dadrin ähnlich und aufbauend-

Melina

Und hattest du das Gefühl, dass hat die Kunden oder vielleicht auch dich? Also, wenn du das benutzt hast, motiviert hat zu einem Kauf dann?

TN2

Ich hatte auch mal so einen Statistikkurs. Ich habe in den Niederlanden studiert und die hatten so eine Statistikkurz, wo es um gamifizierte Elemente ging und das fand ich hammer, ich war so begeistert, dass ich dachte, ohne dieses coole Lernen interaktive spielerische Lernen, hätte ich das nicht so gut lernen können und war davon überzeugt.

Melina

So okay, sehr gut. Ja, jetzt komme ich so ein bisschen zu meinem Hauptteil des Interviews. Ich werde dir einmal kurz noch mal BEAT81 vorstellen, dann meine Vision, was ich vorhaben werde und dir die gamifizierten Elemente von BEAT81 vorstellen.

Genau, also BEAT81 ist ein Fitness Startup, was vor acht Jahren gegründet wurde und das Ziel von denen ist es, Menschen durch Gruppen Training zu verbinden und positive Veränderung im Leben der Menschen zu bewirken.

Und BEAT81 bietet Trainingseinheiten, bei denen das Ziel ist, 81 % der maximalen Herzfrequenz zu erreichen. Also während des Workouts bekommst du so einen Sensor an der Brust geschnallt und du kannst vorher in der App. Ich weiß nicht, ob du die die App schon runtergeladen hast, sonst machst du das gleich eben kurz. Musst du vorher dein Gewicht, deine Größen, dein Alter angeben und daraus wird deine maximale Herzfrequenz errechnet, aber die kann im Nachhinein auch mal angepasst werden.

Und während des Trainings muss man halt versuchen immer über diese 81 % zu kommen, weil das ist wissenschaftlich bewiesen, dass ab diesem, also dann bei dieser Prozentzahl einmal am meisten verbrennt und die besten Resultate erreicht. Und das wird dann während des Trainings durch eine Farbveränderung angezeigt. Also alles was unter ein 81 % ist wird blau angezeigt und sobald du über die 81 % bist, wird es rot angezeigt.

Das du das so während des Workouts so ein bisschen selbst tracken kannst. Also es kommt natürlich auf dich an, ob dich das motiviert überhaupt immer dahinzuschauen. Und du kannst dann während des Workouts auch die sogenannten Beat Points sammeln. Die bekommst du, indem du mindestens eine Minute über diese 81 % auf jeden Fall bleibst und solltest du darunter fallen bekommst du keine Beat Points und die werden am Ende des Workouts zusammengerechnet.

Und es gibt dann so eine Rangliste, wer an diesem Tag zu diesem Workout am besten die meisten Beat Points gesammelt hat. Genau, dann kannst auch währenddessen deine Kalorien die ganze Zeit einsehen. Wie viel du schon verbrannt hast und ja, das sind so die gamifizierten Elemente, die es derzeit bei BEAT81 gibt. Du wirst natürlich kontinuierlich auch von einem Coach die ganze Zeit motiviert, die dich auch gerne namentlich nennen.

Um diesen persönlichen Touch beizubehalten, kommt natürlich auch immer auf Coach an, jeder ist da anders gestrickt und motiviert anders. Genau. Und meine Vision ist es halt, dieses Fitness Konzept weiterzuentwickeln, in dem ich halt Aspekte wie Motivation analysiere, ob es wirklich so motivierend ist und man einfach das ganze Konzept entweder ausbessern kann, andere gamifizierte Elemente integrieren könnte und das auch alles mehr in Richtung Happiness Design zu lenken, weil oft wird der Aspekt von Happiness vernachlässigt, obwohl das in deren Slogan sozusagen steht und auch so Elemente wie Community, weil sie einen sehr starken Wert darauf legen, dass man sich untereinander stärkt und dass sich so eine schöne Community bildet.

Genau, da es in meiner Master sehr um Motivation geht, möchte ich erst mal wissen was so dein Motivationsmotiv ist und dafür würde ich jetzt meinen Bildschirm teilen, dir ja 40 Aussagen vorlesen und du sollst die dann gewichten von stimme ich gar nicht zu bishin stimme ich voll und ganz zu. Ja, genau dafür teile ich jetzt einmal kurz meinen Screen.

\*\*\*40 Aussagen werden bewertet\*\*\*

Melina

So, dann machen wir dann weiter mit dem Interview. Genau. Also wie willst du zukünftig deine BEAT81 Workouts in deinem Alltag integrieren, wirst du etwas ersetzen, hast du vor zu bestimmten Zeiten zu gehen? Welche Kurse interessieren dich?

TN2

Also ich würde auf jeden Fall gehen, wenn TN7 und TN8 auch gehen. Und sonst glaube ich, ich habe einen sehr unregelmäßigen Tagesablauf, weil ich jetzt mit dem Masterstudium anfangen, ich meine Kurse noch gar nicht weiß. Ich muss halt immer nach Bonn pendeln, weil ich da den Masterplatz bekommen habe und ich Kellner zwischendurch und deswegen kann ich das gar nicht so genau einschätzen, weil ich halt immer zu unterschiedlichen Zeiten arbeiten muss.

Melina

Okay, aber welche Kurse? Hast du dir den Kursplan schon mal angeschaut.

TN2

Da wird ja super viel angeboten. Morgens und abends eigentlich. Das ist super cool, dass man halt sowohl Abends als auch Morgens super viel Auswahlmöglichkeiten hat. Ja, eigentlich richtig cool und deswegen habe ich mir da gar keine so großen Gedanken gemacht im Vorfeld.

Melina

Und was erwartest du vielleicht von so einem Workout mit so gamifizierten Elementen im Vergleich zu herkömmlichen Workouts? Ich habe dir jetzt diese Elemente präsentiert. Was glaubst du?

TN2

Ich glaube, dass es mich auf jeden Fall mehr motiviert und auch so, Also ich hatte schon mal so eine ähnliche Erfahrung mit Urban Sports, mit so einem Trainer oder ich habe auch in Holland wo ich studiert hatte auch One Fit. Und auch noch so eine andere App, wo man so Kurse buchen kann. Und was ich bei diesen Kursen schon richtig cool finde, ist, dass man doch viel mehr an seine Grenzen geht als ich erwarte schon, dass ich auch, weil ich bin eher faul eigentlich. Und ich mache eigentlich nur Sachen wirklich, weil sie mir halt Spaß machen und weil ich davon dann zum Beispiel, wenn ich Anxiety habe, habe ich dann direkt ein Vorteil davon. Aber ich bin jetzt niemand, der irgendwie sagt, du, ich bin sehr ehrgeizig oder baue mir eine Routine auf. Aber ich glaube, dass durch diesen Trainer kommt man schon sehr an seine Grenzen, das tut mir körperlich einfach richtig gut.

Also, dass mich das primär gesundheitlich pusht.

Melina

Und siehst du vielleicht auch irgendwelche Bedenken mit so gamifizierten Elementen, wo man oft vielleicht hinschaut, hast du da irgendwelche Bedenken?

TN2

Für mich persönlich eigentlich gar nicht. Ähm, ich weiß nicht, ob es Leute gibt, die so gut sind, dass sie dann irgendwie, dass dieses gamifizierte sie vielleicht runterbringt anstatt hoch, dass man dann nur 81 % seiner Herzfrequenz hat, gibt es ja auch Leute, die machen bis zu 90 % oder so, aber ich auf jeden Fall nicht deswegen.

Melina

Ich war tatsächlich auch schon bei der 100 tatsächlich, wenn man sich wirklich anstrengt. Dazu kannst du dann vielleicht mehr dazu sagen, wenn du so die ersten Workouts gemacht hast.

TN2

Genau.

Melina

Ja, genau. Und wie wichtig ist so die soziale Interaktion und Wettbewerb während so einem Workouts? Wettbewerb meinst du ja, dass ich das gar nicht anspornt. Aber so die soziale Interaktion?

TN2

Die soziale Interaktion ist mir super wichtig, dass ich mich wohlfühle und ich finde es auch super motivierend in so einer Gruppe. Und Wettbewerb habe ich in dem Sinne, dass wenn der Trainer zum Beispiel sagt: Mach jetzt das, dass ich dann oder dass ich 81 % halten soll, dann will ich auch schon 81 % halten. Also ich möchte dann schon den Anforderungen entsprechen, die auf mich gestellt werden.

Melina

Also eher so der Wettbewerb mit dir selbst.

TN2

Ja mit mir selbst und auch, dass ich das Gefühl habe, so wenn zum Beispiel man in der Gruppe ist mit 30 Leuten in einem Studio, dann will ich nicht die erste sein, die aufgibt. Also, dass ich durchziehen will, wenn die anderen durchziehen.

Melina

Und hast du irgendwelche spezifischen Aspekte, während du Sporteinheiten, die zu deiner Zufriedenheit beitragen und bestimmte Aspekte, die dich vielleicht auch schon in der Vergangenheit eher runtergezogen haben oder negativ beeinflusst haben. Es können zum Beispiel die Trainerkollegen, Ausrüstung, die ganze Umgebung, deine eigene Fitness.

TN2

Gute Frage.

Melina

Kannst ruhig kurz nachdenken.

TN2

Was ich gut finde ist, wenn man sich wohlfühlt und das so eine schöne familiäre Atmosphäre ist, was auch cool ist, wenn so Leute immer wiederkommen und man sich quasi so ein bisschen dann kennenlernen kann oder noch mal neu trifft. Ich finde zu competitive, zu viel Competition finde ich tatsächlich selber eher nicht so gut.

Ähm ja. Und wenn man, also wenn jetzt keine Ahnung, wenn jetzt die ganze Aufmerksamkeit auf eine gerichtet ist, wenn der Trainer jetzt meinen Namen sagt und hier machen, weil dann denke ich mir so: Nein, bitte nicht. Das ist vielleicht so eine Sache, aber ich denke mir, wenn ich mich in einem Umfeld noch nicht so wohlfühle, brauche ich nicht.

Melina

Ja, okay, danke schon mal, das war jetzt erst mal so meine ersten Fragen. Ich hätte da noch ein paar Fragen zu der App selbst von BEAT81. Ich würde dich jetzt eben kurz bitten vielleicht die App herunterzuladen, dein Account schon mal einzurichten, dass auch ab morgen alles reibungslos hoffentlich funktioniert. Ich wollte ihr morgen auf jeden Fall schreiben, ob sie noch mal die Konten switchen kann, dass du diesen unlimited Access bekommst.

Aber ich denke mal, das wird kein Problem sein und eigentlich ist sie relativ schnell. Ich werde auf jeden Fall dann Bescheid geben. Also ich werde ihr dann deine Email Adresse angeben, die du mir mit der wir jetzt auch gerade im Google Meets sind. Das wird kein Problem sein. Genau deswegen lade sie dir erstmal in Ruhe runter und dann kannst du mir vielleicht dann nach den ersten Eindruck von der App schildern.

\*\*\*TN2 lädt die App runter\*\*\*

Melina

Du kannst jetzt einfach so ein bisschen durch die App dich bewegen, einfach laut sagen, was du denkst, was du siehst und dann, ob es irgendwelche Schwierigkeiten gibt, dass du die dann einmal schilderst und irgendwelche Schaltflächen vielleicht für dich unbekannt sind. Und, ob es für dich einfach ist, ein Workout zu buchen.

TN2

Okay, also das Design ist eigentlich ganz cool, weil es halt relativ übersichtlich und einfach ist. Ich bin ja hier ganz neu, deswegen ist bei mir alles noch leer. Ja, also die Challenges kommen dann immer quasi oben, wo man dann und wo man dann. Also was auf jeden Fall jetzt mir schon mal auffällt, ist, dass es nicht so gut auf meinem iPhone funktioniert.

Aber ich habe auch ein iPhone sieben.

Melina

Also braucht ein bisschen länger zum Laden, oder?

TN2

Ich finde ja, man braucht länger, man kann nicht so gut klicken. Okay, dann den Kursplan. Was mir da vielleicht so ein bisschen fehlt ist, wie viele freie Plätze es noch gibt. Also ich sehe halt zum Beispiel 11 sind angemeldet oder so oder 18 angemeldet, aber ich weiß nicht wie viele freie Plätze es noch gibt. Manchmal gibt es ja schon Workouts, die sind schon relativ voll.

Und dann müsste ich glaube ich mich beeilen mit dem Buchen. Dieses Ding, wo man so sieht wie intensiv das ist, finde ich voll cool. Mit diesen Feuern und den Hanteln. Karte finde ich auch immer mega wichtig und diese Parks. Also diese Häuser sind dann wahrscheinlich indoor. Diese Parks sind dann wahrscheinlich Outdoor und das Fahrrad ist wahrscheinlich so ein Rocyce Ding oder?

Melina

Ja genau, dass ist so ein Cycling Studio.

TN2

Das ist natürlich cool.

Melina

Sonst irgendetwas unbekannt? Irgendwelche Schwierigkeiten?

TN2

Nö

Melina

Kommt dann vielleicht auch dann mit der Zeit, wenn du die App öfter auch benutzt.

TN2

Genau, der Chat ist dann nur der Customer Support? Also man kann nicht mit anderen Leuten aus einem Kurs chatten oder so?

Melina

Mit anderen Teilnehmerinnen auf jeden Fall nicht. Aber sobald du ein Workout gebucht hast, kannst du sozusagen mit den Trainern, Coaches eine Nachricht schreiben oder manchmal schreiben die auch eine Nachricht von wegen So, das braucht ihr für eure Workout oder wir freuen uns auf euch. Da kommen dann manchmal solche Nachrichten.

TN2

Ja, kann ich irgendwo sehen, wo ich meine in der Zukunft gebuchten Kurse habe?

Melina

Das siehst du dann wahrscheinlich auf deinem Dashboard direkt auf der Startseite. Also ich glaube tatsächlich, dass du jetzt auch schon drei freie Workouts hast. Natürlich kannst du jetzt auch schon eins buchen. Ähm und dann wird es da angezeigt werden.

TN2

Okay, ja, cool. Perfekt. Das finde ich die App eigentlich ganz cool. Übersichtlich.

Melina

Okay, also keine Anmerkungen mehr. Okay, dann passt das auch fürs Erste. Vielen Dank auf, dass du jetzt auch teilnimmst. Und der weitere Verlauf sieht so aus, dass du halt nach jedem Workouts diesen Fragebogen ausfüllen, den ich geschickt hatte. Und dann werden wir nach den sechs Wochen das geht jetzt bis zum 22. Oktober, dann danach noch mal ein Interview ausmachen, um noch mal so ein bisschen zu vergleichen wie deiner, wie dein Erlebnis während dieser sechs Wochen war.

**Interviewtranskript Erwartungsphase TN4**

Melina

Okay. The recording started. I will also put my recordings on my phone at the same time so everything is safe.

TN4

Okay.

Melina

So to warm up, I would like to you to introduce yourself briefly. Like name, age, occupation, residence.

TN4

Um, so name is \*\*\*\* I'll be, um, I had a question about that. It's the first name is not my legal name, but I think it's okay. It's fine.

Melina

Like. Yeah, like your name. I wouldn't write down in my thesis. Okay. It would be fine.

TN4

I'm 30. I live in Munich, but I'm from the U.S.. Well, I work in, I guess, digital design in Munich.

Melina

Yeah, I think so. Oh.

Hello. Sorry. That's okay. I don't know. It's. I think my wife was a little bit. Yeah. So it doesn't matter, actually, with your name because this is like, anonymous.

TN4

Yeah. When did it stop the meeting? When I was talking.

Melina

When you. When you started. Like this is not your legal.

TN4

Okay, fine. Nothing. Nothing after that. Okay. Yeah. So. Yeah, so I'm 30 from U.S., but I live now in Munich and I work for "The QT" which they do a digital design and but I'm not really a developer but it's my job in design I guess ehm yeah. I'm a pretty active person in general I think. Mm. Yeah.

Melina

And then my next question is what's, what's you normally practice. What types? I mean like endurance training, strength, group fitness, yoga, pilates or other.

TN4

So yeah, I would say so. It's mixed every other day's strength and weight with weights, somebody weights some traditional, I guess dumbbells and kettlebells and then the dates between those either swim and running or cycling as well. Sometimes cycling is on weekends, sometimes it's swim. Yoga once a week. Um, and some HIIT stuff as well. But it's between the weight training days, so really mixed.

Melina

So pretty much actually. So you would say like how often you participate but during the week like more than four times a week, right.

TN4

Or something every day. Yeah.

Melina

Okay. And how do you currently incorporate your exercise routine into your daily life? Like before work, after work, in between the weekends, on your weekdays?

TN4

Yeah, my work is flexible, so sometimes it's after work, sometimes it's in the middle. I'm if I work from home or swim, it's usually after work. So that's yeah.

Melina

So you don't have like fixed like I always want to go on Monday morning to something. It depends on work load and everything. Right.

TN4

Okay. Something also. So the weights, weight training and hit stuff I do at home. I don't go to okay. That's why it's so flexible.

Melina

So easy. And next question, have you already heard about it and what have you had any experience with it?

TN4

No experience but your colleague Amanda. Yeah, yeah.

Melina

So she taught you about about it and, and why you were then motivated to participate in the study?

TN4

Um, I like trying new workouts in general and I think it's a bit more social. So hopefully.

Melina

Um, all right then. Have you already had experience with gaming second elements in sports or in everyday life apps? Websites? Um, if yes, in which context have you already used it? Um, maybe in fitness apps, I make an explanation. Maybe on gamification. I don't know if you are used to this word like any situation elements in digital areas.

I think it's the use of game design elements or non-game context to motivate and engage users. And it is increasingly used to direct people's motivation to what in strictly motivated game like experience and behaviors. And you can see gamification is like take various forms like including rewards, leaderboards, avatars, changes, feedback levels, progress in a story, theme, social interaction, everything of this kind of direction.

Do you have already experience not only in the sports context, also in different kind of areas?

TN4

Okay, most recent example I've seen for salary tracking to have MyFitnessPal that has the planning. If you do, I don't know, one week, for example, I don't say keep it going, but system tracking. Yeah, I mean, the most common one I've seen is activity daily. So I'm not breaking into the daily activity for whatever it is.

Melina

Mhm. So do you think this elements motivates you in a particular context, like or.

TN4

Um.

Melina

Sometimes or, or make you, or make you make more engagement into the sports?

TN4

Um, sometimes. But I feel bad for me. What's more important is my schedule. So if my schedule is flexible enough to do that in daily, I don't think the rewards are as strong as my schedule. Okay. Yeah, I don't know.

Melina

Yeah, yeah. Okay. All right, then I would continue like with the main part of my interview. Now I will introduce you a bit to my vision on this project and also like what we did, who what is so, um, the Berlin based startup stage one was founded eight years ago to connect people through group training and high intensity Internet format and create a positive change in people's lives.

Their goal was to combine cutting edge technology with strong community and beat everyone else's work elsewhere. The goal is to reach 81% of the maximum heart rate and you get like a little sensor on your chest to get this kind of information. If your heart rate is over 81 and the participants get motivation through the heart rate monitoring and stroke coaches, of course, and as a part of community.

And my vision is to further develop the fitness concept by integrating aspects of community, building motivation, behavioral structures and on total being designed. So we don't forget, like the slogan of Beat 81 Happiness of Perspective. And so you always are happy to do sports. Actually. And we did one already implement some gimmick applications, tragedies like the strike points.

I don't know if you already looked into the application and make your account so you can already see like you can get straight points if you are participating at least once a week and also you can see your athletic performance and doing the work. Also, you can get beat points when you are like 1 minutes above eight, 81% all the time.

And also like in the social area, you can put like a photo of you in the account and making your avatar and engage with the community a bit and ride with the coaches. And yes. So first because it's like mostly about the motivation, like how to motivate people through gamification elements, I want first to make sure what kind of motivation person you are so I have now a list with 40 statements and you should just say to me, if you do not agree, strongly disagree, a part supports agree rather or fully agree.

So I can conduct with that your motivational profile. So what do you say about this statement? Because I perform better than others. Do you disagree? Maybe I can also send you this catalog later on so you can have a piece. Maybe it's easier. I can see. No, because you're my first interview. Actually, I can see now that if I can send you this 40 statements so you can just click there and I can then reward your motivational profile.

\*\*\*filled in the 40 statements\*\*\*

Melina

So how will you integrate your beat 81 What goes into your everyday life in the future? You already told me that your score it depends on your schedule, of course. So I think already answered.

TN4

Then it will place that the options so that there's I don't do weights or I'm already doing it, that would be the goal is to replace to at least it's Yeah. For the study it's minimum two workouts a week.

Melina

Yeah it's a week. Yeah. But you can go as many as you want so you will like the one workouts will replace which workouts you currently doing.

TN4

It's probably. Yeah. All right.

Melina

Um, do you already know, like, which places you want to go? Like, more to? Like, like because they're like, different forms of work, right? I positive or also cycling or.

TN4

So I saw the study. Are they all okay to do that? The ride cycling ones and the or is this the study want more? It's no the.

Melina

Hope the the whole concept I'll tell you and it depends on you. What do you like the most so you can go to every like in physical, please. Class of two one. Not the you can also do the online but they are not so yeah important for me right now.

TN4

The online.

Melina

But more like this in physical workouts but you can do both.

TN4

What I prefer. Okay so and then hopefully the cycling and also it would be all right.

Melina

And what do you expect for more workouts with gamification elements compared to a traditional workout without gamification or like what do you think the difference for you normal it work out to be 2 to 1.

TN4

Well I usually train with heart rate anyway so I generally speaking I know, you know, for like an hour what a percentage it should be something like that. It's in the end. Yeah. Amanda showed me like after a workout. It shows your you know, that's that's cool. I didn't know the heart rate was part of it, so.

Melina

All right. It's one of the main main parts, actually.

TN4

Yeah, right. Yeah. I want to see over time, you know how that would change.

Melina

Yeah. Do you think that this gamification elements doing it in one would increase your motivation? Um, so you will see visibly all the time you like that your heart rate, like the percentage of your heart rate. Do you think this motivates you or are there different things you normally prefer to watch that keeps you motivated in?

TN4

I think the only thing that hurts the motivation I've noticed is the classes are so full and you have, I know booking two weeks in two weeks is maximum meeting working events now. But even then, especially in Munich, I think there's less gyms.

Melina

All right.

TN4

It's even you can find them at six in the morning, not like 3:30 in the day. Sometimes it's like that's not the easiest thing. So that is not so great for motivation. But of course, if it's planned, it's not a big deal. And then of course meeting other people I think would help.

Melina

Mm.

TN4

So it's okay to the gamification. Oh. Oh.

Melina

I think they, I feel right now it's currently in a bit. Okay you stop like when it's planned.

TN4

It's Yeah. Or you think if we just do audio it's easier for the Wi-Fi. Maybe it's.

Melina

Less. Yeah, maybe I will then my maybe better.

TN4

So where is it. On. I remember where it is in.

Melina

Oh so then my next question, how important is social interaction and competition with other part of persons for you in order to you know.

TN4

But the social part is important. Mm. For me, I think being around other people is motivating, but competition with other people and that's so much.

Melina

All right.

TN4

So is it.

Melina

Is it easy for you to connect with people? I like a person who easily connects with people or.

TN4

I hope so. Yeah. I mean, was it but.

Melina

All right then I ask you for maybe a little list. What said such as? First, you're in sports like you already taught me, like the social interaction. What is really important during a whole workout? What's that? You're, like, satisfied after that? Like also to train on teammates, equipment, training, like everything you can imagine. What is for you important that you have fun doing the sports.

TN4

Like the workout itself in organized so things are prepared I mean I'm not worried about that with with these workouts. Yeah yeah. I mean people are in a good mood and I hope that, of course, if it's someone's first time that the trainers or their with what they want and just in times where some courses are over booked like it's just too many people. But space, I don't think that's going to happen. But I hope I hope it doesn't.

Melina

Yeah, this was my next question. Is there anything that particularly a situations that negatively affects your satisfaction? So you say like if there are like two crowded, are there any other effects also that affected your mood more?

TN4

I mean, generally you think the point that I enjoy, it's more personal. So the progression being better numbers or personal progress, I think that that's more what I'm focused on, I guess. Yeah.

Melina

All right. Yes, I realize that my first question about like sport with a21 workout and motivation though, I want like a few question about the application itself. I don't know if you scrolled through it and maybe or I don't know if Amanda already make you a limited access. Can you say to me.

TN4

I don't understand the question.

Melina

Sorry. So it's now it's a few question about the application of it. What? I hope you already downloaded the app.

TN4

Yeah, I have. Yeah. Mm hmm. From the account as well. Yeah.

Melina

The account as well. I don't know if it already says unlimited access.

TN4

No, it, I think I was trying to book for next week but it said they'll make a membership so they really look for that.

Melina

Okay then I write Amanda again that she should do is access for you today. I thought she maybe did it already, but then you can already book your like first. Um, so you could, you couldn't go through the app, actually, because you first have to do your membership.

TN4

Okay? Mm hmm.

Melina

Okay. So you haven't seen, like, the schedule of of the workouts already?

TN4

I've seen that, yeah. I'm logged in.

Melina

I'm like, okay, but can you say something about your first impression when you first opened like a little bit? You your your. Is it easy to find your way around to book something to do?

TN4

Yeah. So I'm trying to remember the first time I used that. Yeah. In general very organized. I now for the search I guess finding a work out you can also use filters. So the type of workout where the gyms gyms all that was great finding available times and everything was also good. Remember on the filters section, if you can filter by book or not, you.

Melina

You can filter like to locations among coach, workouts-

TN4

I don't.

Melina

Or like like if it's hit or if you want to go cycling or something like your type, your type of sports, but not if it's fully booked or not actually.

TN4

I think what I noticed is when I would pick the gym or the type of workout, it's not only available, but most of them were booked and it would be a filter option for not booked. So I can only see the ones that I can actually book with all the rest. It the go.

Melina

Yeah. All right. Yeah. It's a good a good point, actually. And then in terms of the design you liked it or not?

TN4

Was all fine. I know Amanda wants to improve.

Melina

Because you're almost like design direction. You have maybe a better eye on it.

TN4

That's that's more. Amanda I'm more it's a bit different. Yeah. I think the one thing I notice, though, maybe it's on the performance side that not searched. I guess when it showed the map in the app, it was a bit slow and sometimes it didn't load properly. It's strange, but yeah. Okay, otherwise everything else is fine.

Melina

Okay. Yeah. So everything was fine. Nothing was unclear or any elements were difficult. Okay. All right then. Do you have any additional comments or suggestions or ideas?

TN4

No.

Melina

All right. All right, then. That's for the first time. Thank you all for the interview and participating in the study. And I will send you also. Was this on your segment, so maybe you can do it today or the next days?

TN4

Absolutely. I will try.

**Interviewtranskript Erwartungsphase TN5**

Melina

Dann geht es los. Ja, erst mal ein paar Einleitungsfragen. Da bitte ich dich erst mal, dich mal kurz vorzustellen. Name, Alter, Beruf und Wohnort.

TN5

Ja, ich heiße ... Ich bin 26 Jahre alt. Ich wohne in Köln seit sieben Jahren und ich arbeite jetzt seit einem Jahr schon fast Teilzeit in der Gastro, grade nach meinem Studium. Mach noch so ein bisschen im Verwaltungs-Management.

Melina

Ja, alles klar. Und welche Sportarten übst du derzeit regelmäßig aus?

TN5

Ich gehe Squash spielen. Ich gehe dreimal die Woche laufen und ich mache immer CrossFit. HIIT Workouts.

Melina

Alles klar. Und welche Art von Sport bevorzugst du am meisten? Also zwischen Ausdauertraining, Kraft, Gruppen, Fitness, Yoga, Pilates.

TN5

Eher Ausdauer und Gruppensport.

Melina

Okay. Ja, gut. Und wie häufig beteiligst du dich derzeit an sportlichen Aktivitäten pro Woche? Was würdest du schätzen?

TN5

4 bis 5 Mal die Woche.

Melina

Und wie integrierst das derzeit in deinen Alltag, also vor der Arbeit, nach der Arbeit, am Wochenende?

TN5

Da ich sehr flexible Arbeitszeiten habe, auch mal morgens arbeite, abends Arbeit und auch am Wochenende. Das ist bei mir alles ein bisschen durcheinander, aber tatsächlich oft nicht am Morgen, weil ich kein Morgen Mensch bin, sondern tatsächlich eher abends, nachmittags, abends. Ja, laufen auch temperaturabhängig.

Melina

Und hast du bereits Erfahrungen mit BEAT81 gemacht oder davon gehört?

TN5

Ich habe noch keine Erfahrung gemacht. Ich habe noch nie ein Workout da gemacht und gehört ja, dadurch, dass sie immer im Park ihre Boxen stehen haben, sieht man das ja immer, dass die da ihre Kurse geben und so über Freunde, die bei Urban Sports Club sind, gehört, dass sie da zum Sport gehen.

Melina

Alles klar. Und was hat dich dann so motiviert, hier an dieser Studie teilzunehmen?

TN5

Da ich ja noch nie BEAT81 gemacht habe und die Kurse, die die anbieten eigentlich für mein meine Kurse oder Sachen, die ich mache, ja irgendwie auch abdecken, finde ich es ganz cool und ich habe kein Urban Sportclub.

Melina

Okay. Ja. Und hast du bereits Erfahrung mit gamifizierten Elementen im Sport wie auch im Alltag? In irgendwelchen Apps Webseiten sammeln dürfen? Wenn ja, in welchem Kontext?

TN5

Ja, Sport Kontext tatsächlich in anderen Studios mit Punkten sammeln, irgendwelchen Punkten bekommen, in einer Gruppendynamik Punkte sammeln - das im sport faktor auf jeden fall. Sonst müsste ich jetzt überlegen.

Melina

Würdest du denn sagen, dass diese Elemente dich motiviert haben und zur Beteiligung angeregt haben?

TN5

Sehr

Melina

Kannst du mir erklären, warum?

TN5

Ich find weil alles. Jetzt nicht nur auf Sport bezogen, sondern auch im privaten macht ja so spielerische Elemente machen ja immer, motivieren ja einen und machen auch so ein bisschen so ein Team Faktor aus. Man hat ja immer Bock dann, wenn man irgendwelche Punkte sieht, versucht man die auch zu erreichen und hat das ganze dann immer so bildlich oder spielerisch dargestellt.

Melina

Jetzt komme ich so zu meinem Main Part meines Interviews. Ich werde jetzt noch mal kurz BEAT81 vorstellen, meine Vision und die ganzen gamifizierte Elemente die es bereits bei BEAT81 gibt.

Ja, das Berliner Start-Up BEAT81 wurde vor acht Jahren gegründet und um Menschen durch Gruppen Training zu verbinden und positive Veränderungen im Leben der Menschen zu bewirken. Und BEAT81 bietet Trainingseinheiten an, mit denen das Ziel ist, 81 % der maximalen Herzfrequenz zu erreichen.

Du hast wahrscheinlich in der App gesehen, dass du dein Gewicht und deine Größe und Alter eingeben. Damit errechnen die jetzt gerade deine maximale Herzfrequenz und während der Workouts versuchen dich immer bis zu diesem Limit auf jeden Fall zu pushen, weil ab den 81 % verbrennt man am meisten Kalorien und trainiert am effektivsten. Und jede Minute, die du über diese 81 % bleibst, bekommst du während des Workouts einen sogenannten Beat Point und am Ende des Workouts von 45 Minuten werden dann alle Beat Points zusammengerechnet und es wird eine Rangliste erstellt.

Und da kann man dann sehen, wer an dem Tag am besten abgeschnitten hat. Und auch während des Workouts siehst du auf einem Display die ganze Zeit eigentlich deinen eigenen Namen mit Herzfrequenz, wo du gerade liegst. Alles was unter 81 % ist, wird blau abgebildet und alles was über 81 % ist, wird rot abgebildet. Dass du das kontinuierlich sehen kannst, wie auch die Coaches das sehen können, weil die pushen einen auch sehr gerne mal, wenn die sehen, dass du bei einem sehr anstrengenden, bei einer sehr anstrengende Übung auf einmal im blauen Bereich bist, dann nennen die gerne mal auch deinen Namen, um dich weiter zu motivieren und zu pushen.

Das sind so die gamifizierten Elemente da gerade. Du siehst auch die ganze Zeit auf einer Timeline, in welcher Phase ihr euch befindet, wie viele Runden es gibt. Je nachdem was du für ein Workout wählst, ist das entweder so ein Zirkeltraining oder eher so ein High Intensity Intervalltraining. Und in der App siehst du auch die sogenannten Streak Points, die auch noch sammeln kannst und die bekommst du, wenn du mindestens einmal die Woche bei einem Workout erscheinst. Solltest du einmal in einer Woche nicht erscheinen, verfallen alle Streak Points. Genau das sind so die derzeitigen gamifizierten Elemente bei BEAT81 und meine Vision bei der ganzen Studie ist dabei herauszufinden, ob diese Elemente wirklich die Teilnehmenden motiviert und an der Beteiligung und die Beteiligung anregt. Und ich versuch, das an einem weiteren Verlauf zu optimieren, zu neu zu gestalten, neue Elemente hinzuzufügen, die andere Motivationsstypen anregen.

Viele haben sicherlich auch nicht dieses Wettbewerbs denken. Vielleicht kann man da auch andere gamifizierten Elemente mit integrieren in dem Konzept und da ist auch viel Motivation bei mir jetzt gerade geht, möchte ich gerade erstmal wissen welcher Motivationsstyp du bist und dafür würde ich dir jetzt 40 Aussagen vorlesen und die solltest du bitte dann gewichten, ob du da vollkommen zu zustimmst oder nicht.

\*\*\*40 Aussagen werden bewertet\*\*\*

Melina

So wie wirst du jetzt zukünftig deine BEAT81 Workouts in deinem Alltag integrieren? Hast du dir schon die Trainingseinheiten angeschaut? Wo siehst du dich? Wirst du irgendetwas austauschen, was du machst?

TN5

Ich mache derzeit gar kein Cycling. Das will ich aber da ausprobieren. Auf jeden Fall das erste Mal. Das habe ich noch nie gemacht. Ich glaube, ich würde es auch in meine Sachen integrieren oder Sachen, die ich normalerweise mache, weglassen, weil ich es cool finde, die Möglichkeit zu haben. Ich denke mir, dass ich das schon so zwei - dreimal die Woche versuchen werde.

Melina

Ja und was erwartest du von einem Workout mit diesen gamifizierten Elementen im Vergleich zu herkömmlichen Workouts?

TN5

Eine erhöhte Motivation, wenn man so bildlich alles dargestellt bekommt, man das sieht und wenn man sich ja auch direkt vergleicht mit den anderen, was man ja normalerweise nicht hat. Und ich glaube, ich würde schon sagen, ich versuche dann ganz weit vorne zu sein.

Melina

Ja, ähm, also glaubst, dass diese Elemente dich an der Motivation und der Beteiligung auf jeden Fall stärken? Welche Bedenken hast du vielleicht bei solchen gamifizierten Workouts?

TN5

Ich glaube, wenn man es kann passieren, dass wenn man da zu sehr darauf achtet, dass man vielleicht nicht mehr auf sich selbst hört, wenn man zu sehr darauf achtet, dass man die Beste ist oder weit vorne ist, dass man vielleicht nicht auf seinen Körper hört und sagt so bis hier und nicht weiter. Aber das kann schon ein Problem sein, dass man sich überschätzt.

Dass man vielleicht auch übertreibt auf jeden Fall. Oder sich halt auch dann am Ende schlechter sieht, wenn man es bildlich dargestellt bekommt, wie gut man ist im Vergleich zu den anderen und dann mit irgendeinem schlechten Gefühl aus der Sache raus geht als mit einem guten.

Melina

Und wie wichtig ist für dich die soziale Interaktion mit den Teilnehmern wie auch der Wettbewerb? Zum Wettbewerb hast ja schon viel gesagt, aber so die soziale Interaktion?

TN5

Finde ich glaube ich wichtig. Also vor allem wenn man so eine Gruppen Einheit macht. Ich glaube beim cycling ist man ja trotzdem für sich privat immer, dass man da am Ende auf dem Fahrrad sitzt. Bei Gruppenworkouts finde ich das eigentlich ganz cool, dass man so in Teams arbeitet oder so gegeneinander. Ich glaube das stärkt dann auch so ein bisschen das Team Gefühl und dann kommt man vielleicht auch öfter zu Kursen, wenn man weiß, dass andere Personen da sind.

Also finde ich wichtig.

Melina

Und kannst du mir spezifische Aspekte im Sport nennen, die dich zufriedenstellen und andere Aspekte, die dich vielleicht während eines Workouts auch runterziehen könnten? Darunter könnte fallen, wie Trainer, Teamkollegen, Ausrüstung, Trainings, Umgebung, persönliche Entwicklung, körperliche Fitness. Also was wären so Aspekte? Vielleicht, die zufriedenstellen, aber auch runterziehen?

TN5

Zufriedenstellend auf jeden Fall ist, glaube ich bei mir, dass ich mich danach ausgepowert fühle. Nicht sowas wie Yoga.

Das Auspowern macht mir sehr Spaß. Das man mit Leuten zusammen, deshalb mache ich so gerne Gruppen Sportarten. Wenn man dann so interagiert und auch Spaß dabei hat. Wenn man lacht finde ich schön. Also ich glaube schlecht finde ich es, wenn der Trainer ist ja so ein bisschen der Leader in der ganzen Sache, wenn da so die Stimmung nicht passt oder schlechte Laune herrscht oder sonst was, finde ich eher demotivierend am Ende, weil das nervt einen ja selbst. Das gleiche mit den Partnern, wenn man jemanden hat oder in der Gruppe ähm Umgebung bin ich natürlich sehr oft. Ich mach draußen Sport, das finde ich nicht so schlimm. Ich glaube, das mögen viele nicht. Was ich scheiße finde ist, wenn man drin ist. Die Luft ist stickig, man hat keine Klimaanlage. Finde ich sehr scheiße.

Ja, sonst glaube ich, bin ich jetzt also ein leicht zufriedenzustellender Mensch.

Melina

Und das waren schon meine Fragen. Ich habe noch ein paar Fragen zur App selbst und würde dich da gerne fragen. Kannst du gerne noch mal nebenbei öffnen, was so der erste Eindruck von dieser Fitness App von der Fitness App ist und ob du dich gut zurechtfinden konntest oder dann Schwierigkeiten aufgetreten sind.

TN5

Ich habe sie ja noch gar nicht genutzt, deswegen kann ich jetzt zu der Nutzung, falls ich jetzt ... der Chat z.B. weiß ich jetzt nicht, was da passiert. Challenge weiß ich kann mir vorstellen, dass da, dass man irgendwelche Ziele hat, wie bei der Apple Watch. Aber das Dashboard finde ich super übersichtlich. Bei vorne werden dann wahrscheinlich die guten Sachen angezeigt. Man sieht, was man verbrannt hat, was man gemacht hat.

Und ich finde den Kursplan auch super übersichtlich. Aber ich habe mir das eben schon mal angeschaut und man sieht ja dann auch immer, wie weit weg das gerade ist von dem Punkt, wer das macht, welche Sachen das sind. Und das finde ich eigentlich ganz cool. Ich finde das, also das ist auf jeden Fall super übersichtlich, dass man auch die Wochenansicht hat, hatte ich auf jeden Fall schon Apps, die eine Katastrophe waren. Dass man sieht, wie viel Leute angemeldet sind.

Melina

Gibt es irgendwelche Buttons, die dir, die für dich nichtssagend sind oder die dir unklar sind?

TN5

Stand jetzt nein. Filter finde ich auch super. Ich würde sagen nein. Im ersten Moment nicht, aber es wird sich vielleicht im Verlauf ergeben.

Melina

Und was sagst du grundsätzlich so zum Design und der Ästhetik der App?

TN5

Sehr clean. Es passiert nicht viel. Was aber auch hier der Übersicht dient. Auch sehr dezent gehalten von den Farben, Farben, rot, weiß und schwarz. Ist vielleicht auch dadurch übersichtlicher, dass nicht so eine große Farbwelt am Start ist. Ich finde es meistens besser, dass es dezent gehalten ist und dass es sehr einheitlich ist. Also jeder, jedes Workout sieht gleich aus. Einfach eine gute Übersicht und da muss man sich nicht jedes Mal neu zurechtfinden.

Auch diesen Home Screen und mit den einzelnen Elementen finde ich ganz gut. Ja, also ich Mag das aber auch sehr gerne, wenn das sehr clean und straight alles ist. Und dass die Schrift so Blogartikelmäßig ist.

Melina

Ja, das waren auch jetzt erst mal meine Fragen. Danke ihr für das Interview und ich hoffe, du kannst dann die Studie motiviert starten und dann bin ich gespannt, was du für Ergebnisse erzielst.

**Interviewtranskript Erwartungsphase TN6**

Melina

Also erstmal so ein paar Warm-Up Fragen. Willst du dich vielleicht einmal kurz vorstellen? Name, Alter, Beruf? Wohnort?

TN6

Ja, gerne. Also mein Name ist ... und ich bin 22 Jahre alt und wohne jetzt seit knapp zwei Jahren in Köln und studiere hier Lehramt. Bin jetzt im fünften Semester. Studiere Lehramt, Haupt Real Gesamtschule, Fächer, Englisch und Sozialwissenschaften.

Melina

Ja okay. Welche Sportarten übst du derzeit regelmäßig aus?

TN6

Ich habe eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio und jetzt war ich im Urlaub. Da war ich nicht so oft. Aber normalerweise versuche ich so mindestens zweimal die Woche zu gehen.

Melina

Alles klar. Welche Art von Sport bevorzugst du? Ausdauertraining, Krafttraining, Gruppenfitness, Yoga, Pilates, irgendwas anderes?

TN6

Ähm, in meinem vorherigen Studio, wo ich im Injoy angemeldet war, in meinem Heimatort, da habe ich gerne diese, ich sage mal Zirkeltraining gemacht, auch im Gruppenformat sage ich mal, das hat immer sehr viel Spaß gemacht. Jetzt, wo ich alleine, also für mich ins Fitnessstudio gehe, mache ich tatsächlich am liebsten Cardio. Also ich gehe gerne auf den Crosstrainer, aber auch Krafttraining. Ich bin jetzt nicht so die Super Fitness Maus, aber man tut was man kann.

Melina

Und wie integrierst du derzeit deine Fitnessroutine im Alltag, also vor Studium, Arbeit oder am Wochenende?

TN6

Also bei mir ist es tatsächlich so, ich muss aufstehen und zum Sport gehen, sonst wird das bei mir im Laufe des Tages nicht mehr. Also meistens stelle ich mir dann dementsprechend den Wecker, je nachdem, was ich noch anderes an dem Tag geplant habe. Und dann versuche ich direkt als erstes meinen Tag mit meiner Sportroutine zu starten.

Melina

Alles klar. Ähm, dann hast du bereits von BEAT81 gehört oder Erfahrungen damit gesammelt? Von Freunden gehört?

TN6

Also, ich habe die Studios schon öfter mal gesehen und ich habe auch deren Free Workouts beispielsweise im Park gesehen. Aber ich habe jetzt nie nähere Infos dazu gehabt, was es damit auf sich hat oder ähnliches. Ich kenne auch niemanden, der da angemeldet ist.

Melina

Alles klar. Was hat dich jetzt dazu motiviert, an dieser Studie auch teilzunehmen?

TN6

Also vor allem so ein bisschen der Druck, dass man sagt: Ja, okay, für die Studie zum Zweck musst du halt einmal die Woche gehen. Und ich dachte halt für mich, weil ich eigentlich sowieso gerne fitter werden möchte und auch eventuell die einen oder anderen Pfündchen abnehmen würde. Dann dachte ich dann ist das auf jeden Fall so! Ja, so ein innerer Druck, den ich verspüre, wenn ich weiß, ich muss auf jeden Fall einmal die Woche gehen.

Und was ich sowieso schon immer mal ausprobieren wollte, sind diese Cycling Workouts. Und als ich dann gesehen habe, dass man das auch im Rahmen von diesem Beat81 Workouts machen kann, war ich eigentlich schon überzeugt, weil ich das sowieso mal ausprobieren wollte.

Melina

Schön. Und hast du bereits Erfahrungen gesammelt mit so gamifizierten spielerischen Elementen im Sport, aber auch im Alltag? Apps? Webseiten? Wenn ja, in welchem Kontext?

TN6

Ich weiß nicht. Zählt dieses elektronische Training? Wie heißt das noch mal ESM? Kann das sein? Heißt das, so. Da kriegt man auf jeden Fall so da ziehst du so einen witzigen Anzug an und stehst dann quasi also manche machen das auch mit Virtual Reality und dann kann man da so Workouts machen. Das fühlt sich an, als würdest du gerade irgendwo durch die Berge wandern und da werden deine Muskeln beansprucht. Das habe ich mal auf so einer Messe ausprobiert. Aber sonst noch nie aktiv irgendwie.

Melina

Zum Beispiel ist es auch dieses E-Gym auch spielerisch gelöst. Das hat auch so einen effizienten Prozess, weil du ja versuchst, mit diesem Punkt einfach immer das richtig auszuführen. Also da war das Ziel durch gamifizierte Elemente, dass man halt die Übung richtig ausführt.

TN6

Darüber habe ich gar nicht nachgedacht. Stimmt.

Melina

Fällt dir sonst noch irgendein anderer Kontext ein außerhalb von Sport.

TN6

Außerhalb von Sport. Ja, wie schon gesagt, ich benutze auch diese Rewe App, wo man dann zwischendurch mal so swipen kann, hin und her, vor, zurück, um so Coupons freizuschalten. Oder ich kriege auch öfter mal, ich habe noch so eine Coupon App, da kriegt man Benachrichtigung, dass man auch irgendwie an so einem Glücksrad drehen kann oder was war da noch, das so so ein kleines Spielchen machen muss.

Und wenn du gewinnst, dann für einen Supermarkt Coupons oder so was.

Melina

Ähm, haben dich diese Elemente dann auch motiviert oder zu einen Kauf angeregt? Tatsächlich?

TN6

Also wenn ich jetzt den Sport betrachte im Injoy, dann hat mich das auf jeden Fall motiviert, so die, sage ich mal, die Übung richtig auszuführen, weil ich hatte immer das Gefühl, wenn ich jetzt irgendwie abweiche. Also das war ja so ein Punkt, der so eine Linie lang gefahren ist und er musste halt in der Linie bleiben. Und wenn der Punkt von der Linie abgeweicht ist, dann hatte ich immer direkt das Gefühl, es ist nicht so effektiv und da kann ich die Übung auch gar nicht machen.

Also entweder mache ich sie richtig mit dem Punkt oder gar nicht. Da hat mich das schon motiviert. Und ich muss sagen, jetzt in diesen Supermarkt Apps, da gehen mir die Benachrichtigung ehrlich gesagt ein bisschen auf die Nerven, da swipe ich meistens einfach weg, weil es sich im Endeffekt dann doch nicht lohnt. Also ja, so gemischte. Also im Sport finde ich das nicht schlecht. Zum Alltag konnte mich das nicht überzeugen.

Melina

Ja, jetzt komme ich so ein bisschen zu meinem Hauptteil meines Interviews. Ich werde erst mal das Start up noch mal kurz vorstellen. Meine Vision des Ganzen und die ganzen Elemente, die es innerhalb von BEAT81 schon selbst gibt. Genau. Also das Berliner Start up BEAT81 wurde vor acht Jahren gegründet, um Menschen durch Gruppentraining im high Intensity Format zu verbinden und positive Veränderung im Leben der Menschen zu bewirken und BEAT81 bietet Trainingseinheiten an, bei denen das Ziel ist, 81 % der maximalen Herzfrequenz zu erreichen.

Du bekommst während des Sports ein Sensor am Brustkorb geschnallt. Den musst du ja irgendwo hier in diesem Bereich auf jeden Fall platzieren. Und vorher musst du wahrscheinlich in der App schon dein Gewicht und deine Größe eintragen und Alter. Daraus ergibt sich dann dein maximaler deine maximale Herzfrequenz und daran wird auch diese 81 % dann festgemacht. Und während der Workouts egal ob beim Cycling oder bei irgendwelchen HIIT Workouts siehst du dann auf dem Display deinen Namen mit deiner Herzfrequenz die ganze Zeit und bei bestimmten Einheiten versucht dich der Trainer halt komplett zu pushen, dass du über diese 81 % kommst. Also eigentlich solltest du während der ganzen 45 Minuten über diese eins 81 % bleiben, weil du da am meisten Kalorien verbrennst und das ja effektiv auf jeden Fall ist. Und das wird halt alles unterstützt durch Coaches, die dich dann auch beim Namen nennen, weil die auch jetzt auch ein Bild natürlich dann haben das wird da angezeigt und erkennen die dich: So jetzt ich sehe das du jetzt da bei 70 % bis jetzt strenge dich mal ein bisschen mehr an, dass man auch wirklich aus der Komfortzone herausgelockt wird.

Genau das ist auf jeden Fall so ein Gamification Element. Dann während der Workouts. Jede Minute, die du die 81 % mindestens hältst, bekommst du einen Beat Point nennt sich das und am Ende jedes Workouts, werden diese zusammengerechnet. Und es gibt am Ende so eine Rangliste. Wer an diesem Tag von den Teilnehmenden am besten abgeschnitten hat. Genau und in der App selbst gibt es sogenannte Streak Points, die du sammeln kannst, die bekommst du, indem du mindestens einmal die Woche zu einem Workout kommst. Und ja, und sobald du einmal eine Woche nicht hingehst, verfallen halt alle Punkte. Genau das sind so die Elemente, die es innerhalb von Beat81 gibt, die kannst du ja immer schön im Hinterkopf auf jeden Fall behalten. Und da es bei mir in der Studie natürlich viel um Motivation geht,, möchte ich erst mal dein Motivationsmotiv testen, warum du Sport überhaupt treiben möchtest und tust. Dafür werde ich dir 40 Aussagen vorlesen und du wirst die dann gewichten, ob du nicht zustimmst oder total zustimmst.

\*\*\*40 Aussagen werden bewertet\*\*\*

Melina

Wie wirst du zukünftig deine Beat81 Workouts in deinem Alltag integrieren?

TN6

Also ich werde auf jeden Fall beibehalten direkt nach dem Aufstehen bzw vormittags Bereich morgens diese Workouts zu machen, weil mich das einfach morgens bin ich am motiviertesten. Das würde ich sagen. Und dann finde ich auch meinen Tag direkt produktiver, wenn ich weiß, ich habe am Morgen Sport gemacht und ich weiß, dass ich einmal die Woche machen muss. Vielleicht versuche ich eventuell sogar zweimal zu gehen, wenn mir das gut gefällt.

Und ja, genau, einfach wie es passt. Ich werde auf jeden Fall jetzt als erstes dieses Cycling Programm ausprobieren. Und wenn mir das gefällt, dann werde ich auch wahrscheinlich dabei bleiben, weil so was macht mir dann wirklich Spaß mit Musik. Und ja, mit so einem Motivationstrainer. Ich weiß jetzt nicht, ob ich so ein Krafttraining oder HIIT Training, ich werde es auf jeden Fall ausprobieren, aber schauen wir mal.

Melina

Es gibt ja auch welche, die mehr auf Cardio ausgerichtet sind oder so ein Mix aus Cardio und Gewicht haben. Und da ist ja auch Musik immer auf jeden Fall am Start. Und die Coaches motivieren dich da auch auf jeden Fall. Genau. Was erwartest du von einem Workout mit diesen spielerischen Elementen, wo man vielleicht Punkte sammeln kann, wo du dich selbst tracken kannst am Display während des Workouts im Vergleich zu herkömmlichen? Du hast zum Beispiel jetzt Zirkeltraining schon im Injoy gemacht, da wird – hier gibt's auch so ein Circle. Circuit Pump nennt sich das, wo man die ganze Zeit im Kreis geht und andere andere Übungen ausführt. Was glaubst du wird da der Unterschied sein?

TN6

Also ich glaube, dass ich eventuell tatsächlich motivierter dadurch werde oder angeregt werde. Wenn jetzt die Coaches tatsächlich so mich beim Namen nennen und sagen Ja, TN6, du musst jetzt mehr trampeln oder so, weil wenn du so direkt angesprochen wirst, dann setzt man das auf jeden Fall eher um, als wenn du jetzt so nur für dich bist.

Und ich bin mal gespannt, wie sich dieses mit den Ranglisten beispielsweise so auf meine Motivation auswirken wird, weil beim Sport oder generell ich brauche gar nicht diesen Konkurrenzkampf, also das regt mich auch null an mir ist egal ob da jetzt Leute schneller, besser wie auch immer sind. Aber wenn es dann tatsächlich vorne vor uns, an der Tafel oder an dem Screen angezeigt wird, bin ich mal gespannt, ob es dann eventuell vielleicht mich doch dann mehr antreibt.

Melina

Ja, hast du irgendwelche Bedenken bei so spielerischen... hast mir eigentlich damit auch schon beantwortet, dass du noch nicht weißt, ob dich das motiviert, mit so Ranglisten. Wie wichtig ist dir die soziale Interaktion und der Wettbewerb? Hast du ja schon was du gesagt mit anderen Teilnehmenden?

TN6.

Also gut. Das ist eigentlich jetzt einfach soziale Kommunikation oder Interaktion ist mir zum Beispiel total wichtig. Wettbewerb ist mir gar nicht wichtig. Also soziale Interaktion ist mir einfach wichtig, weil wenn ich die nicht habe, dann fühle ich mich nicht wohl. Also ich will nicht einen Raum kommen, wo man kurz angeguckt wird und dann wird weggeguckt und keiner spricht miteinander. Also ich mache so eine locker flockige Atmosphäre, wenn man sich Hallo sagt und ja, wie geht's dir?

Mal eben so ein bisschen Smalltalk, einfach zum Warmwerden, weil ich glaube, dass das auch im Workout ja ein Wohlbefinden fördert.

Melina

Ja.

TN6

Aber wie gesagt, der Wettbewerb, dass ich mich da jetzt an anderen messen möchte oder so, das habe ich gar nicht.

Melina

Okay, dann nenne mir bitte noch mal ein paar Aspekte, die ich im Sport zufriedenstellen und auch Aspekte, die ich vielleicht negativ beeinflussen, wie zum Beispiel Trainer, Aufrüstung, Umgebung. Was hat dich in der Vergangenheit vielleicht negativ beim Sport beeinflusst? Was besonders positiv?

TN6

Also was besonders positiv immer schon mir in Erinnerung geblieben bleibt, wenn du anfängst, Fortschritte zu sehen. Bei mir ist es tatsächlich so, dass ich, seit ich klein war, immer schon auf mein Gewicht achten musste, dass ich jetzt nicht quasi super pummelig wurde. Ich war jetzt nie, ich war jetzt nie stark übergewichtig, aber ich war schon als Kind immer eher pummelig und ich habe dann immer teilweise so Diäten oder teilweise Zeiten gehabt, wo ich mich extrem auf Sport fokussiert habe.

Und wenn dann Leute mich angesprochen haben, so Boah, dein Gesicht ist viel schlanker geworden oder hast du in letzter Zeit Sport gemacht? Das ist für mich so eigentlich das A und O, dann kriege ich nicht nur die Bestätigung von mir selbst, sondern auch von außerhalb, dass sich das auszahlt, was ich mache. Ich habe aber auch schon negative Erfahrungen, beispielsweise im Teamsport gehabt.

Ich habe Fußball gespielt, sehr viele Jahre, und da bin ich immer wieder mal mit Team-Kolleginnen oder auch mit dem Trainer angeeckt. Meistens. Also angeeckt kann man nicht sagen, weil ich mich da nicht großartig geäußert habe. Aber ich habe mich schon ein bisschen runtergemacht gefühlt. Wenn einem dann gesagt wurde, du bist die Langsamste aus der Gruppe, so du bleibst auf der Bank, du strengst dich nicht an und ich, ich bin nicht so sportlich, wie andere das wusste.

Das wusste ich damals auch schon. Und ich wusste auch, dass ich von der Leistung her nicht oder nicht ansatzweise so stark bin wie jetzt meine Mitspielerinnen. Aber wenn dir das dann konstant so vor Augen geführt wurde, dann war das schon sehr demotivierend und auch kränkend. Vor allem, wenn du selber wusstest, ich geh gerade an mein Limit, ich kann wirklich nicht mehr.

Das ist alles, was mein Körper jetzt gerade zulässt und dann trotzdem gesagt wird: Es ist nicht genug, strengt sich nicht an, das finde ich sehr schlimm. Aber so hatte ich beides positive und negative Erfahrungen. Jetzt bin ich ein bisschen älter, jetzt weiß ich, nehme ich mir sowieso nicht mehr so zu Herzen. Aber ja, auf jeden Fall die Fortschritte.

Das ist das, was mich so wirklich motiviert und sehr gut.

Melina

Ja, das waren erstmal meine Fragen. Ich habe jetzt auch ein paar kleine Fragen zu der App selbst. Dafür bitte ich dich, die einmal zu öffnen und würde dich gerne fragen, was so dein erster Eindruck von der Fitness App war. Ob alles leicht zu bedienen war, ob du dich gut zurechtfinden konntest und ob du einfach das Workout buchen konntest, was ja schon ein Workout gebucht.

TN6

Also als Erstes muss ich sagen, ich steh total auf diese Simpel, so diesen simple Look und deswegen finde ich hier dieses Profilbild von der App, sage ich mal, schon ganz cool. Also einfach dieses Simpel. Ja, das hat mir direkt gefallen. Die App, wenn ich also zum Bedienen, finde ich die eigentlich auch angenehm einfach. Ich konnte auch direkt einen Kurs wählen, der quasi in den Zeitraum passt, wo ich das machen möchte.

Und auch hier kann ich sehen, welche Sportart oder welche Art von Workout angeboten wird. Das finde ich sehr übersichtlich. Ich wüsste jetzt nicht ehrlich gesagt, was ich mit dem Chat anfangen soll und ich weiß jetzt auch nicht, hier sind ja dann noch so, da kann man so Socken kaufen, so was beispielsweise die Werbung. Ja, die ist für mich jetzt nicht.

Melina

Sieht es für dich Werbung aus? Gerade das ist eigentlich tatsächlich eine Challenge, die gerade am Laufen ist, wo man die Socken gewinnen kann.

TN6

Ah, okay, jetzt wissen wir genau, sobald du 15 Workout geschafft hast. Okay, das ist ha was anderes.

Ich hatte jetzt eher so den Eindruck, wo ich das gesehen habe, dass es eher so ein bisschen Werbung sein soll. Für Partnerschaftsmarken oder... Aber ich habe jetzt nichts irgendwie, was mich, was mir negativ auffällt.

Melina

Also keine Schaltflächen, die dir unbekannt sind oder die, die, wo du dich fragst was ist das?

TN6

Eigentlich reaktiv übersichtlich.

Melina

Und Design und Ästhetik, da meinstest du ja schon, dass es dir gefällt.

TN6

Ja.

Melina

Ja, alles klar. Dann hast du irgendwelche Anmerkungen? Vorschläge? Wenn du das gerade so auch geöffnet hast?

TN6

Nö, ich bin eigentlich zufrieden.

Melina

Okay, ich denke mal, wenn man die jetzt öfters benutzt, kann man mehr dazu sagen. Aber ich wollte schon mal den ersten Eindruck mitnehmen. Ja, dann bedanke ich mich auf jeden Fall für das Interview und auch deiner Teilnahme an der Studie. Und ich hoffe, du startest dann nächste Woche motiviert in die Challenge und ich freue mich.

TN6

Ja, ich freue mich auch. Danke schön.

**Interviewtranskript Erwartungsphase TN7**

Melina

Super, dann würde ich jetzt erstmal so ein paar einleitende Fragen stellen. Erst mal wäre es nett, wenn du dich kurz vorstellen könntest. Name, Alter, Beruf, Wohnort.

TN7

Ja, Sophie Schmith. 26 Jahre. Bin Psychotherapeutin in Ausbildung in Köln.

Melina

Welche Sportarten übst du derzeit regelmäßig aus?

TN7

Eigentlich fast nur Yoga - Ähm. Da so schon vier fünf mal die Woche an Kursen. Ansonsten einmal die Woche Jumping.

Melina

So Jumping Fitness?

TN7

Ja, genau. Ähm. Also ja. Und dann versuche ich immer mal wieder, mich in funktionelles Training reinzukommen. Aber bisher hat das nicht geklappt.

Melina

Okay

TN7

Superschnell voll.

Melina

Also, welche Art von Sport bevorzugst du also? Du meintest ja gerade Yoga oder Pilates, Ausdauertraining, Krafttraining, Gruppenfitness Kurse und was anderes noch. Also eher so Yoga.

TN7

Eigentlich weiß ich gerade nicht, wie ich das jetzt einordnen soll. Das ist ja schon irgendwie auch Kraft. So Ashtanga oder so, schon auch so boah ja..

Melina

Also eher so Kraft und wahrscheinlich alles.

TN7

Ja, ist das Kraftsport?!

Melina

Oder ist das schon irgendwie so besondere - Es hat jetzt nicht unbedingt Ausdauer -das du eine Ausdauer trainieren möchte, sondern eher, dass du auch schon Muskelaufbau. Aber halt alles viel langsamer. Und andere Muskeln, die tiefer sitzen. Genau. Okay. Und wie häufig übst du Sportaktivitäten aus? Meinst du jetzt 4-5-mal?

TN7

Ja.

Melina

Und wie integriert es derzeit in einem Sport-Routine?A Iso unter der Woche.

Also in deinem Alltag. Also eher vor der Arbeit, in der Mittagspause oder auch am Wochenende?

TN7

Alles, also ich versuche schon mindestens ein bis 2 Mal morgens Yoga zu machen. Ähm, einmal auf jeden Fall, innerhalb der Woche und auch einmal Wochenende und sonst nach der Arbeit.

Melina

Okay. Und hast du schon mal von BEAT81 gehört und irgendwelche Erfahrungen damit gemacht? Von Freunden gehört? Kannst du da einmal deine Erfahrungen teilen

TN7

Also, ich habe noch nie an einem Kurs teilgenommen, aber ich. Also wenn ich irgendwie Yoga gemacht habe, waren auch oft auch Beat81 Kurse Outdoor nebenan. Da habe ich dann auch die Musik gehört, schon die Staffeln gesehen und gesehen, was da so abgeht. Ansonsten auch von Leuten gehört, die das machen und auch gerne machen. Das ist auch irgendwie mit so Puls Checks ist und weiß ich nicht. Und dass man da ganz gut tracken kann, wie viel Kalorien man verbrennt und keine Ahnung was. Es war sehr cool, aber ich habe immer noch nie so einen Moment gefasst, das selber auszuprobieren.

Melina

Ja, also was hatte ich dann dazu motiviert, an dieser Studie teilzunehmen?

TN7

Also zum einen ja, das mal auszuprobieren. Es ist ein guter Moment. Und auch mal die Urban Sports Mitgliedschaft zu pausieren, die ist auch schon recht teuer. Und dann ja.

Melina

Okay, dann die nächste Frage: Hast du bereits Erfahrungen mit so gamifizierten Elementen im Sport gemacht, aber auch im Alltag, auf irgendwelchen Apps, Webseiten? Wenn ja, in welchem Kontext alles? Kannst auch kurz nachdenken.

TN7

Ja, also im Sport, den den ich mache weniger. Ähm, aber eher so Benutzeroberflächen. Also viele Apps benutzen das, was mir so auffällt. Also auch weiß ich nicht so Payback oder diese Lidl App oder so.

Ich glaube wenn man drüber nachdenkt, ist es vielleicht auch. Ich weiß nicht, ob es auch so unter Gamification fällt, aber auch so dieses vielleicht so auf Instagram so verschiedene Elemente, so wer was liked, oder, also ja.

Melina

Ich glaube das jetzt das fällt nicht unbedingt darunter wer was liked, sondern ja anderes wäre so ein Gewinnspiel, was dann wiederum irgendwelche Leute machen, die dann sagen. Ja irgendwas in der Richtung wäre dann eher glaube ich was ein Gamification.

TN7

Ja.

Melina

Ja. Aber würdest du sagen, dass du in diesem Kontext dann dazu motiviert wurdest, irgendwas jetzt in dem jeweiligen Kontext zu machen, warst du da motivierter oder?

TN7

Also nice to have. Wenn es dann mit einem Benefit verbunden ist, der nicer ist als das Game aber doch finde ich eigentlich eine sweete Idee.

Melina

Hattest du irgendwelche Sport Workouts, die so was wie Belohnungssysteme, Ranglisten Erfahrungspunkte, Abzeichen mal integriert hatten? Ja, kannst du mir da von deinen Erfahrungen erzählen, wo man Punkte sammeln konnte zum Beispiel auch wenn nicht ist auch ok. Wirst du ja jetzt mit BEAT81

TN7

Ne, wenn dann würde so Onlinespiele, also so aber wirkliche Spiele einfallen, aber jetzt nicht mit Sport verbunden in dem Kontext. Ne, gar nicht.

Melina

Ja, das waren so erst mal meine einleitenden Fragen. Ich werde dir jetzt kurz nochmal etwas über BEAT81 erzählen, was meine Vision, mein Vorhaben genau ist und was für Gamification Elemente derzeit in BEAT81 implementiert sind. Also das Berliner Start Up wurde vor acht Jahren gegründet, um Menschen durch Gruppen Training zu verbinden, um positive Veränderungen im Leben zu bewirken. BEAT81 bietet Trainingseinheiten an, bei denen das Ziel ist, 81 % der maximalen Herzfrequenz zu erreichen.

Also während der Workouts wie du schon gehört hast, bekommst du einen Sensor umgeschnallt. Mittlerweile vielleicht auch an jeweiligen Orten auch am Handgelenk. Es wird gerade umgeschwitched. Und das Ziel ist also die 81 %, die werden errechnet, durch dein Gewicht, deine Körpergröße und dein Alter das ist dann so zu sagen deine maximale Herzfrequenz und davon sollst du während des Workouts versuchen, immer über diese ein 81 % zu kommen. Und während der Workouts siehst du ein Display, je nachdem, indoor oder outdoor. Und wenn du im blauen Bereich, wenn der Display den blauen Bereich bei dir anzeigt, unter deinem Namen bist du unter den 81 % und sobald der sich rot einfärbt bist du im 81 % Bereich. Du könntest versuchen dich dadurch immer zwischendurch zu motivieren, dich noch mehr zu pushen, in diesen Bereich zu kommen, je nachdem, welches Workout du wählst ist es auch manchmal gut, diese Ruhepausen zu haben und nicht in diesen 81 % zu sein, aber das Ziel ist schon, sich auch selbst immer so zwischendurch mal so zu tracken

So komm: Ich muss ich mich jetzt noch ein bisschen pushen, damit ich das Ziel erreiche. Dann kannst du sogenannte Beat Points während des Workouts sammeln. Das die bekommst du, indem du eine Minute lang mindestens die 81 % hältst. Also jede Minute, die du die 81% kontinuierlich hältst, bekommst du einen Beat Point und die werden dann am Ende des Workouts zusammengezählt und der/die Person, die die meisten Beat Points gesammelt hat, wird dann in der Rangliste als erstes natürlich angezeigt. Also am Ende gibt es dann auch so eine Rangliste. Wer hat an dem Tag am besten abgeschnitten

Während der Workouts kannst du auch die ganze Zeit deinen Prozess nachvollziehen, in welcher Phase ihr euch gerade befindet? Schon ein Cooldown oder wenn zum Beispiel ein Zirkeltraining ist, gibt es drei Runden, dann weiße ok. Wir befinden uns in der zweiten Runde und in der App selbst kann man auch sogenannte Streak Points sammeln. Die bekommst du, indem du einmal die Woche mindestens zu einem BEAT81 Workout gehst und solltest du einmal nicht kommen, werden die halt verfallen.

Genau. Also die Gamification-Elemente, die derzeit in Beat81 implementiert sind. Und meine Vision ist es, dass das Konzept so ein bisschen weiterzuentwickeln, zu optimieren, andere Gamification Elemente vielleicht zu implementieren unter den Aspekten Motivation. Ob das wirklich motiviert sich die ganze selbst zu tracken und diese Rangliste und diese Punkte zu sammeln. Wie auch so das ganze Community Ding, was bei BEAT81 großen Fokus hat und genau das der Aspekt Happiness nicht im Hintergrund fällt, weil das so deren Slogan ist.

Happiness ist Active. Genau das ist so meine Vision, das dann im weiteren Verlauf zu optimieren. Weil sich das in den letzten sich nicht so viel verändert hat. Genau da es viel um Motivation geht, würde ich ganz gerne erstmal wissen was. Ja, dein Motivationsmotiv ist dafür dich die 40 Aussagen vorlesen und du gewichte sie dann stimme ich gar nicht zu bis stimme ich voll und ganz zu.

Dafür würde ich einmal kurz das Interview hier stoppen, weil es eh nur ein Fragebogen ist.

\*\*\*40 Aussagen werden bewertet\*\*\*

Melina

Ja, so, und dann mache ich jetzt weiter. Wie wirst du zukünftig deine Beat81 Workouts in deinen Alltag integrieren, wirst du irgendwas austauschen, irgendwas, was du jetzt tust? Oder welche Workouts wären für dich interessant? Vielleicht hast du dir das Programm schon mal angeschaut?

TN7

Also was ich weiß, ist, dass es diese Bootcamp Kurse gibt und Cycling. Das will ich auf jeden Fall ausprobieren. Und ja, also aktuell habe ich noch Urban Sports ein paar Wochen, aber das wird auch auslaufen und ich würde das dann progressiv dann damit austauschen. Also ich glaube es ist jetzt auch für den Anfang noch wichtig, solange ich Yoga machen kann, das auch zu machen. Aber da dann jetzt vielleicht auch so die Balance zu finden zwischen Yoga und dann vielleicht Cardio Kursen.

Genau. Und dann jetzt auch ja mit der Zeit dann die Kurse auch zu ersetzen. Also, dass ich das dann auch regelmäßig nach der Arbeit mache, dass ich mich dann noch mit Freunden verabrede, um die Kurse zu machen.

Melina

Okay. Ja. Und was erwartest du von einem Workout mit diesen spielerischen Elementen im Gegensatz zu herkömmlichen Workouts vielleicht?

TN7

Also ich erhoffe mir dadurch, dass ich dadurch motivierter bin, Spaß daran habe und dadurch auch regelmäßiger Lust habe, am Sport teilzunehmen, weil sonst aktuell der Sport, den ich mache, da muss ich mich selber viel motivieren. Ich erhoffe mir dadurch, dass es einem leichter fällt, wenn man merkt, okay, das macht sehr viel Spaß. Ja.

Melina

Okay, hast du irgendwelche Bedenken vielleicht dabei hinsichtlich eines Workouts mit so spielerischen Elementen, Punktesystem und dieses Tracking?

TN7

Ja, insofern, dass ich ein bisschen Sorge davor habe, weil jeder ja irgendwie seine eigene körperliche Fitness mitbringt und ich da so irgendwie den Vergleich mit mir selber gerne tracken würde, aber nicht unbedingt mit anderen. Also da hat ja jeder auch andere körperliche Voraussetzungen anderen Trainings Level. Deswegen finde ich es schwierig innerhalb von also zwischen Leuten zu vergleichen, aber innerhalb meines eigenem Verlaufs wäre ich total interessiert auch zu sehen wie, wie ich mich verbessere und wie ich mich optimiere.

Also ja.

Melina

Na ja, guter Punkt auf jeden Fall. Und wie wichtig ist für dich diese soziale Interaktion und der Wettbewerb mit anderen Teilnehmenden während eines Workouts?

TN7

Also ich finde es cool, dass es in einer Gruppe stattfindet. Ich glaube, es kann auch mal motivieren. Ähm, wo man vielleicht zu Hause alleine bei einem Workout sagen würde Boah, ich glaube es liegen und machen nicht noch zwei mehr Situps, wo man dann vielleicht in der Gruppe irgendwie gepusht wird und dann sieht: Alle machen es. Ich mache jetzt mit.

Und ich glaube, das ist an sich positiv dieses an sich vergleichen, finde ich glaube ich manchmal auch schwierig. Aber ja, ich hoffe, dass sich das jetzt positiv ausstellen wird?

Melina

Kannst mir spezifische Aspekte im Sport nennen, die zu deiner Zufriedenheit beitragen, aber auch Aspekte, die dich negativ beeinflussen würden. Es könnte ein Beispiel sein wie Trainer, dann andere Teilnehmer, Ausrüstung, die Location. Was hatte dich vielleicht auch in der Vergangenheit negativ auf dein Sport Erlebnis sozusagen negativ beeinflusst?

TN7

Ich finde es immer gut, wenn auch unterstützende Elemente eingesetzt werden, wenn jeder da so sein Level sehen kann oder auch das Equipment, das für die Person irgendwie adäquat ist, dass es so individuell gestaltet werden kann. Was mir dann auch das Gefühl gibt, dass dann ja die Stärken und Schwächen der einzelnen Person besser wahrgenommen wird als so ein one size fits all approach.

Was ich auch gut finde, motiviert zu werden oder auch korrigiert zu werden von Trainingspersonal ähm weniger gut würde ich es finden, wenn ich angeschrien werde oder gedisst werde. Also so Ansporn ist gut, aber ich glaube eher auf so einer unterstützenden Art als Komm, denk an deinen Sommer Body, da geht noch was? Das fände ich, glaube ich, nicht so motivierend.

Melina

Ja, gut zu wissen. Ja, das waren jetzt erst meine Fragen. Ich habe noch ein paar Fragen zu Beat 81 App selbst. Ich weiß nicht, ob du die schon gedownloadet hast, dein Account eingerichtet hast. Du kannst sie auch gerne mal nebenbei öffnen. Ähm, ich würde dich dann fragen, wie so dein erster Eindruck der Fitness App war oder ist und ob du dich gut zurechtfinden konntest, ob es irgendwelche Schwierigkeiten gab.

TN7

Also natürlich habe ich mir die bisher nur runtergeladen und das Konto eingerichtet. Ähm, jetzt so auf den ersten Blick finde ich aber die Benutzeroberfläche eigentlich ziemlich übersichtlich. Ähm, ja, Dashboard, da ist jetzt noch nicht so viel. Aber ich kann mir vorstellen,

dass das sehr cool ist, auf der ersten Seite so einen Überblick zu erhalten, wie viele Workouts man gemacht hat, wie viele Kalorien man verbrannt hat, wie viel Punkte man gesammelt hat, war das auch echt super cool.

Jetzt kann ich einen Schokokuchen essen, weil ich habe jetzt in den letzten Wochen schon so viele Kalorien damit verbrannt. Ja, das ist auch cool, wenn man den Standort eingibt, dass man direkt sehen kann, wie, wann wo die nächsten Workouts stattfinden. Bei wem, ähm, ja Chat, weiß ich noch nicht. Challenges. Kann man hier Dinge gewinnen?

Melina

Ja, jetzt in den letzten sechs Wochen war eine Challenge. Ähm, und da konnte man dann glaube Socken von BET81 gewinnen und von so einem Sport-Set. Wenn man mindestens 16 Kurse in diesen sechs Wochen besucht hat. Genau.

TN7

Ja, cool.

Melina

Gibt es irgendwelche Schaltflächen, die für dich nichtssagend sind oder unklar?

TN7

Also ans ich finde ich das mit den Kursplänen total intuitiv und sehr einfach verständlich, dass man auf die verschiedenen Tage gehen kann und das direkt dort buchen kann. Mit der Chat Option ist ja glaube ich nur der Customer Support oder da?

Melina

Also im weiteren Verlauf solltest du einen Kurs gebucht haben. Kannst du da auch mit dem jeweiligen Coach dann chatten. Oder er/sie schickt dann eine Nachricht. So, bitte denk daran irgendwas mitzubringen oder so

Oder, einfach so eine Motivationsnachricht. Ich freue mich auf euch, aber sobald du es gebucht hast, dann wird das geöffnet. Genau. Hast du sonst noch irgendwelche Anmerkungen? Vorschläge für die App oder wie findest du so allgemein das Design und die Ästhetik?

TN7

Also es ist simpel gehalten, was ich gut finde. Ich fand es jetzt nicht so gut, wenn da viel mehr Schnickschnack drum herum wäre. Es ist sehr clean, ordentlich, strukturiert. Auch die BEAT81 Farben sind da gut mit eingebunden. Also schwarz weiß rote. Ja, das finde ich schön. Finde es auch gut, dass so krass wie darauf geachtet wird, dass sogar die Profile alle so einheitlich sind.

Also schön. Ja.

Melina

Okay, gut. Ja. Dann bedanke ich mich fürs Erste für das Interview und der Teilnahme an der Studie. Wird es noch irgendwelche Fragen haben? Kannst du die gerne jetzt stellen.

**Interviewtranskript Erwartungsphase TN8**

Melina

So ja erst mal so ein paar Warm up Fragen. Also stell dich am besten einmal kurz vor. Name, Alter, Beruf, Wohnort, Job.

TN8

Mein Name ist ... und ich bin 26 Jahre alt geworden gerade im August und wohne in Köln Deutz und aktuell arbeite ich nicht, also jetzt bin ich noch arbeitslos. Ich will aber eine Weiterbildung machen in Data Analyst und habe bisher in einer Unternehmensberatung gearbeitet. Im inhouse Consulting Zeitung oder in der Abteilung Innovation und Kultur. Aber das ist in den meisten Fällen nicht so gut verständlich, was das quasi beinhaltet. Unternehmensentwicklung passt auch.

Melina

Okay, dann welche Sportarten übst du derzeit regelmäßig aus?

TN8

Ich gehe joggen, also draußen laufen quasi beispielweise sowas wie 5-7 Kilometer. Dann mache ich ab und zu zu Hause Yoga oder so Workouts mit Video, gehe gerne Bouldern. Das ist es eigentlich auch schon.

Melina

Und wie häufig gehst du zum Sport die Woche ca. Was würdest du so grob schätzen?

TN8

Also es gibt da so eine ganze Woche, wo ich gar nicht gehe, aber meistens ist es so 2 bis 3 Mal in der Woche.

Melina

Okay. Und wie integrierst du so derzeit deine Sportroutine im Alltag. Gehst du meistens unter der Woche, am Wochenende, vor der Arbeit, nach der Arbeit oder je nachdem was gerade ansteht.

TN8

Also Arbeit geht dann natürlich nicht. Aber als ich noch, also als ich noch gearbeitet habe, habe ich meistens das danach gemacht. Und dann habe ich mir meistens versucht da feste Tage rauszusuchen wo es gepasst hat oder je nachdem wie zum Beispiel mein Freund Zeit hatte, ich verabredet habe, da dann eben an den freien Tagen und irgendwann dann die Woche zu voll wurde, da musste ich dann halt auch mal nicht so spontan machen, sondern eher richtig planen. Und aktuell mache ich eigentlich je nach Lust, also je nach Lust und Bedürfnis, weil ich mir ja Gott sei Dank gerade die Zeit ja momentan ziemlich flexibel einteilen kann. Ja, und deswegen gibt es halt auch aktuell Tage, wo ich immer was mache oder so, aber eben auch Wochen, wo ich unterwegs bin und halt gar nichts mehr.

Melina

Und meine nächste Frage. Hast du bereits von BEAT81 etwas gehört und Erfahrungen damit gemacht? Von Freunden etwas gehört?

TN8

Ich glaube nicht. Also noch keine eigenen Erfahrungen gemacht und ich habe jetzt nur, als ich es mal angesprochen habe, dass ich das bald machen kann und da meinte dann jemand zufällig dann, er hätte davon auch gehört und sei wohl echt ganz toll. Und hat mir erzählt, dass er sich nicht sicher ist, aber dass es über die Herzfrequenz auch noch läuft, also wie hoch der Puls ist, der getracked wird und entsprechend motivierend so sein soll.

Ja, das hat mich auf jeden Fall neugierig gemacht. Deswegen bin ich gespannt.

Melina

Also was hat da motiviert an dieser Studie teilzunehmen? Durch deinen Kumpel da oder..

TN8

Im Endeffekt also durch TN7, also zum einen hat sie mir erzählt, dass eine Freundin von ihr eine Masterarbeit schreibt und dass sie selber daran teilnehmen möchte. Und dann hat sie halt ein bisschen davon erzählt, dass das halt was die Studie beinhaltet oder bzw die Teilnahme daran und da ich ja aktuell keine Arbeit habe also und entsprechend wenig Einkommen, habe ich natürlich auch keine Mitgliedschaft in irgendeinem Studio oder kann jetzt nicht groß vieles machen was Geld kostet und weil ich echt extrem gerne so geführtes Training mache. Außer wenn ich jetzt halt joggen gehe. Dachte ich mir, dass es super wäre, an dieser Studie teilzunehmen.

Melina

Ja sehr schön. Okay, dann fragte dich. Hast du bereits denn Erfahrung schon mit so spielerischen Elementen im Sport oder Alltag ,Apps, Webseiten gesammelt? Und wenn ja, welchem Kontext genau?

TN8

Hörst du mich? Ich wollte sagen, so was wie wenn man halt eben Sport macht und irgendwie jemand spornt einen extrem an, das motiviert und spielt dabei und quatscht dabei. Ich weiß jetzt nicht, ob das als Gamification gilt, aber finde ich schon motivierend und ansonsten eigentlich nur dadurch, dass ich früher immer im Verein im Schwimmen war oder Fußball gemacht gespielt hat.

Und da wird natürlich auch immer mal wieder irgendwas simuliert oder ein kleiner Wettkampf untereinander dann gemacht oder so oder irgendwie sowas wie ein Parkour aufgebaut. Oh ja, aber ansonsten nur soziale Gewinnspiele. Also so, wo es halt eben halt darum geht, dass einer besser ist als die anderen im Wettkampf.

Melina

Und würdest du sagen, dass dich so was motiviert hat, besser zu sein und sich mehr zu beteiligen?

TN8

Ja, schon okay. Ja, als Kind war ich extrem ehrgeizig, da war das noch viel stärker als heute. Aber heute bin ich motiviert auch mal an mein Limit zu gehen. Wenn es halt eben unterstützt wird.

Melina

Ja, ähm. Okay, jetzt komme ich so zu meinem Main Part von meinem Interview. Ich werde dir nochmal kurz BEAT91 vorstellen, dann meine Intention von der Studie und genau also BEAT81 ist ein Fitness Start up, was vor acht Jahren gegründet wurde, um Menschen durch Gruppen Training zu verbinden und positive Veränderungen im Leben der Menschen zu bewirken.

Und das Ziel bei BEAT81 ist es, die maximale Herzfrequenz zu erreichen, die errechnet wird mit deinem Gewicht und deiner Größe. Dass diese während des Workouts immer über 81 % liegt, weil man an dieser Stelle also bei 81 % die meisten Kalorien verbrennt. Und genau. So versuchen die Coaches auf jeden Fall dann, die Leute zu motivieren, sich zum Limit zu pushen.

Und genau und meine Version in dem Ganzen ist dieses ganze Fitness Konzept weiterzuentwickeln, in dem Aspekte wie zum Beispiel die ganze Community um BEAT81, die Motivation, verschiedene Verhaltensstrukturen analysiert werden von mir und evaluiert werden. Und ja und unter anderem auf jeden Fall auch diese ganzen gamifizierten, spielerischen Elemente zu analysieren, ob die wirklich motivierend auf die Teilnehmenden wirkt und je nachdem, wie sie auf die Teilnehmenden wirkt, diese wie gesagt zu verbessern.

Und wie schon ein Freund zu dir meinte, gibt es halt diese spielerischen Elemente, unter anderem mit dieser Herzfrequenz. Man muss halt immer über 81 % bleiben und nach jeder Minute, die man in diesem Bereich bleibt, bekommt man einen sogenannten Beat Point und die werden am Ende des Workouts zusammengerechnet. Und dann gibt es eine Rangliste. Wer an diesem Tag, bei diesem Workout die meisten Punkte gesammelt hat.

Und so werden die Leute gerade animiert, motiviert zu bleiben und sich maximal anzustrengen. Also wie so ein kleiner Wettbewerb. Und neben diesen spielerischen Elementen gibt es auf der App auch sogenannte Streak Points. Die kannst du sammeln, indem du mindestens einmal die Woche ja an einem Workout teilnimmst. Und die werden wir uns dann im Laufe der Zeit auch noch mal genauer dann anschauen, ob die wirklich motivierend sind und dich zur Beteiligung anregen.

Genau, da es jetzt bei mir in der Masterarbeit viel um dieses ganze Motivations Gedöns geht, möchte ich erst mal wissen, was du sozusagen für ein Motivationsmotiv hast. Und dafür würde dir jetzt erstmal 40 Aussagen vorlesen und auch vielleicht nebenbei teilen. Ich hoffe, du kannst das gleich sehen auf deinem Handy und du musst die da raten von ich stimme ich nicht zu bis stimme ich voll und ganz zu.

\*\*\*40 Aussagen werden bewertet\*\*\*

Melina

Okay, dann ist das auf jeden Fall durch. So, dann mache ich, äh, weiter mit dem Interview. Ich werde dann auf jeden Fall ein Motivationsmotiv daraus erschließen dann. Und wie wirst du denn zukünftig versuchen, diese Beat81 Workouts in deinen Alltag zu integrieren? Hast du, willst du feste Zeiten? Nimmst du dir feste Zeiten vor, gehst du nur zu Cycling Einheiten, HIIT...Wie wirst du deinen Alltag planen?

TN8

Also ich werde einmal nochmal gucken, wann die immer so sind, weil ich habe gesehen, ich habe schon mal reingeschaut und die haben auch früh morgens welche und ich glaube, man könnte es auch mal einfach ab und zu mal so, einmal in der Woche mal machen, dass man dann mal morgens hingeht. Deswegen würde ich auch einmal TN7 fragen, ob sie Bock hat zusammen zu einem Workout hinzugehen. Ja, und ansonsten... eben einmal durch verabreden und einmal, in dem ich.. ich will auch einfach alle Kurse einmal ausprobieren. Und ich glaube, da hat man dann ja auch schon genug zu tun.

Melina

Und was erwartest du von einem Workout mit so spielerischen Elementen, die ich dir gerade präsentiert habe im Vergleich zu herkömmlichen Workouts, die du vielleicht bisher besucht hast.

TN8

Ich kann mir vorstellen, dass die Zeit einfach schneller vergeht, dass man vielleicht einfach nicht so viel, nicht irgendwie in so Langeweile kommt. Einfach darüber nachzudenken, was man gerade Angenehmeres vielleicht machen kann, nur und ich glaube, es motiviert halt auch nur noch mal mehr, dass man vor allem auch manchmal ja auch dann, wenn man mit Leuten komplett zusammen, die man nicht kennt, da ist man vielleicht nochmal ehrgeiziger.

Ja, und ich glaube, Trainer zu haben oder eine Trainerin, die einen ein bisschen anspricht. Ähm, ja, es wird mir gut tun in Gesellschaft zu sein.

Melina

Okay. Und wie wichtig ist dir dann diese soziale Interaktion und dieser Wettbewerb in so Workout? Also wirst du den schon als wichtig betrachten?

TN8

Ja, ja, ja. Also so sage ich mal, vielleicht so 70% vielleicht. Bei so Workouts steigert das die Motivation so schon stark.

Melina

Ja und nenne mir vielleicht so ein paar Aspekte, die dich beim Sport besonders zufriedenstellen, sozusagen. Oder vielleicht auch negativ beeinflussen während eines Workouts bezogen auf Trainer, Ausrüstung, Trainingsumgebung. Also alles. Diese ganze Erfahrung während eines Workouts, was beeinträchtigt dich im positiven Sinne und was beeinträchtigt dich negativ. Vielleicht hast du da so ein paar Aspekte, die du mir nennen kannst.

TN8

Ja. Also, ich glaube, mich motiviert stark, wenn man mit den Leuten, mit denen man quasi trainiert, so, also wenn da ein paar Leute sind, die im eigenen Level sind, die sind nicht alle besser oder schlechter. Und ich glaube, wenn man jemanden als Trainer hat, der einfach so sein Ding durchzieht, ohne vielleicht mal einen Scherz zu machen oder so. Wird mich auch eher demotivieren. Und das wird sich jetzt andersherum motivieren, wenn es da schon da wäre. Ich finds auch, mich motiviert es auch, wenn ich schon an meine Grenzen komme, aber halt immer noch Erfolge habe, also, dass ich irgendwas hinkriege.

Melina

Ja, da bin ich fürs Erste erst mal so mit dem Teil fertig. Ich würde jetzt noch ein paar Fragen bezüglich der App stellen, die du dir ja schon runtergeladen hast. Und ich habe auch schon von meiner Kollegin gehört, dass sie dir auf jeden Fall schon alles freigeschaltet hat. Also Du könntest auch schon direkt deine Workouts für nächste Woche buchen. Da müsste jetzt auf jeden Fall schon unlimited Access sein. Deswegen frage ich dich, so was war der erste Eindruck von der App, als du die geöffnet hast? Konntest du dich gut zurechtfinden? Gab's irgenwelche Schwierigkeiten wo du drauf gestoßen bist? Was unverständlich war.

TN8

Ich fand da sah eigentlich alles ziemlich übersichtlich aus. Ich habe schon mal mit der Urban Sports App gearbeitet und die ist ja auch ähnlich aufgebaut, dass man so eine kurze Übersicht hat, mit Timetable, was alles untereinander kommt, Tage rausfiltern kann oder so was oder Workouts. Also das fand ich echt super. Ich habe mir auch mal direkt die Map angeguckt, was hier so eine Umgebung ist und die sind ja auch echt gar nicht weit entfernt von mir und sogar mehrere in Köln. Ja, das ist gut. Danke.

Melina

Ja, okay, sehr gut. Und so vom Design her, von der Ästhetik, fandest du die auch ansprechend oder hast du irgendetwelche Verbesserungen?

TN8

Müsste ich mir noch mal bewusst anschauen, mir ist nichts Negatives aufgefallen.

Melina

Ja, diese Fragen werde ich auch noch mal zum Ende der Studie. Wenn man sich öfters auch mal mit App beschäftigt hat stellen deswegen kannst du das ja so im Hinterkopf einfach nur behalten fürs Erste. Ähm ja, ja. Hast du sonst noch irgendetwelche Anmerkungen? Sachen, die du ...

TN8

Ich bin einfach nur happy Teilnehmer der Studie zu sein und Frage habe erstmal keine.

**Interviewtranskript Erwartungsphase TN9**

Melina

Jetzt erst mal ein kleines Warm up. Stelle dich jetzt erst einmal kurz vor. Name, Alter, Beruf, Wohnort.

TN9

..., ich bin 26, wohne jetzt seit Anfang des Jahres in der Neustadt und bin gerade eigentlich arbeitssuchend. Also ich habe keinen Beruf, aber ich bin war bis vor kurzem noch Eventmanager bei Haus of Audacity.

Melina

Alles klar, welche Sportarten übst du derzeit regelmäßig aus?

TN9

Derzeit bin ich sogar recht aktiv was Sport angeht. Deswegen fand ich es auch so ansprechend deine Nachricht, weil ich gerade so zweimal die Woche laufen gehe, dreimal die Woche ins Xtra Fit in Ehrenfeld und mache da halt Krafttraining. Und ja.

Melina

Also welche Art von Sport bevorzugst du? Ausdauer und Kraft oder eher Gruppenfitnesskurse, Yoga, Pilates?

TN9

Also auf jeden Fall gerne alleine so. Mit so Kopfhörern drin und so, das ist so meine Lieblings Art von Sport. Aber Laufen und Kraft habe ich eigentlich keinen Favoriten zwischen.

Melina

Also wie oft würdest du sagen in der Woche? Wie oft machst du Sport?

TN9

4 Mal.

Melina

4 Mal okay. Und wie integriert du die derzeit in deiner Sportroutine in deinem Alltag? Eher morgens, abends, am Wochenende ?

TN9

Da ich derzeit sehr flexibel bin, mache ich es meistens so zur Mittagszeit, weil es da so am besten passt.

Melina

Egal ob Wochenende oder unter der Woche.

TN9

Am Wochenende mache ich eigentlich kaum Sport. Also wenn dann unter der Woche ja und Wochenenden nutze ich eher zum Regenerieren, also zum Entspannen.

Melina

Okay und hast du bereits von BEAT81 gehört oder Erfahrungen damit gesammelt? Von anderen etwas gehört?

TN9

Ähm, ich glaube, ich habe mal Werbung davon gesehen, aber das war es auch schon.

Melina

Hatte dich das angesprochen, diese Werbung?

TN9

Ich habe nicht wirklich was dazu gesehen. Ich habe nur das Logo mal gesehen.

Melina

Dann hast du bereits Erfahrung mit so spielerischen Elementen im Sport, Alltag, Apps, Webseiten. Wenn ja, in welchem Kontext?

TN9

Und ich habe, glaube ich, auch mal dieses Zombie Run ausprobiert, aber es hat mir nicht so gefallen. Ansonsten es gibt ja in Fitnessstudio Cycle Training. Ich weiß nicht, ob das auch zu spielerischen Elementen gehört, dass du halt in so einer Runde mehrere Geräte hast und die du so nacheinander machst innerhalb von 30 Sekunden.

Melina

Das nicht unbedingt. Außer wenn irgendwie irgendwas ausgewertet wird und eine Rangliste danach kommt, wer am schnellsten war oder ...das zählt er nicht dazu. Eher so zum Beispiel im Fitnessstudio gibt es teilweise ja auch diese E-Gyms, diese elektronischen, wo man dann mit einem Punkt, also wenn man etwas hochhebt, muss man das halten und das der Punkt auf dieser Linie bleibt. Und wenn der Pfad von diesem Punkt runtergeht, muss man halt auch runtergehen, das ist auch wieder so ein spielerisches Element und mit dem Ziel, dass Leute die Übung richtig ausführen, genau.

TN9

Also dadurch, dass ich meistens alleine trainiere, habe ich eigentlich kaum Erfahrung damit und ich habe jetzt auch keine spielerischen Apps oder so dafür.

Melina

Okay, ähm, dann einmal kurz zu meinem Hauptteil. Ich werde dir mal kurz BEAT81 nochmal vorstellen, dann mein Ziel und die gamifizierte Elemente innerhalb von BEAT81, genau. Das Berliner Start-Up BEAT81 wurde vor acht Jahren gegründet, um Menschen durch Gruppentraining im High Intensity Format zu verbinden und positive Veränderungen im Leben der Menschen zu bewirken und BEAT81 bietet Trainingseinheiten an, bei denen das Ziel ist, 81 % der maximalen Herzfrequenz zu erreichen.

Also während der Workouts, egal ob beim Cycling oder bei einem Workout bekommst ein Sensor an der Brust geschnallt und du musst es ja gerade in der App dein Gewicht und deine Größe und Alter angeben. Da wird dann sozusagen deine maximale Herzfrequenz errechnet. Kann man noch manuell anpassen im Nachhinein, aber es wird jetzt erstmal vom System sozusagen errechnet und davon von der maximalen Herzfrequenz 81 % als dein Ziel während der Workouts gesetzt.

Und du sollst versuchen während der Workouts dich selbst immer zu diesen 81 % zu pushen. Oder du wirst vom Coach tatsächlich gepusht. Und dass du dich mal wieder pushst

Jetzt jetzt aber ein bisschen schneller oder mehr Gewicht oder Gott weiß was, was für eine Übung das gerade auch ist. Und genau je nach Minute, die du diese 81 % hältst, während des 45 Minuten Workouts, bekommst du einen sogenannten Beat Point. Die werden am Ende des Kurses zusammengerechnet und am Ende wird so eine Rangliste sozusagen aufgezeigt von allen Teilnehmenden, die teilgenommen haben, wer von den Teilnehmenden am besten abgeschnitten hat und die meisten Beat Points hatte und am meisten sich gepusht hat über über die 81 %. Und genau das ist sozusagen so ein gamifiziertes Element, sich selbst zu pushen. Ein weiteres Element ist, dass du halt während des Workouts es farblich gekennzeichnet, wo du dich gerade befindest. Also du kannst die ganze Zeit selbst tracken. Wenn du im Ruhebereich eher bist, dann wird es eher blau angezeigt.

Im High Intensity, also über 81 %, wird rot dann angezeigt, dass es immer schnell auch ein Blick hast und nicht immer von einem Coach gepusht zu werden, weil der wird dich dann vielleicht zwischendurch mal namentlich nennen, weil der Name abgebildet ist, mit Bild und pusht dich ein bisschen schneller zu werden. Und selbst in der App sind die sogenannten Streak Points, die kannst du sammeln und die bekommst du, indem du mindestens einmal die Woche zum Workout gehst, sobald du einmal nicht zum Workout gehst, dann verfallen alle Punkte.

Also das sind diese Elemente, die es derzeit bei BEAT81 gibt. Und meine Vision ist es erstmal zu schauen Motiviert das wirklich die Leute Punkte zu sammeln, dass selbst zu tracken und sich sozusagen konkurrieren, zu konkurrieren mit anderen in dem Raum. Wie ist es mit Community Building innerhalb der Sporteinheit, um vielleicht Partner zu und Partnerinnen zu finden. Weil nicht immer Freunde Zeit habe, mit dir Sport zu treiben, wenn man Lust hat mit Freunden zu gehen. Du meinstest ja gerade, dass du eigentlich gerne alleine Sport machen gehst.

Auch interessant jeden Fall zu beobachten, wie es für dich ist, in so einem Gruppentraining mit mehreren zu sein.

TN9

Ja, kann ja auch sein, dass es mir gefällt.

Melina

Genau. Und ja, deswegen da es viel um Motivation geht, möchte ich erstmal wissen was dein Motivationstyp ist innerhalb des Sportes und dafür würde ich dir jetzt 40 Aussagen vorlesen und du sollst dann gewichten von I don't agree bis hin zu I fully agree.

\*\*\*40 Aussagen werden bewertet\*\*\*

Melina

Dann wäre meine nächste Frage: Wie wirst du zukünftig deine BEAT81 Workouts in deinem Alltag integrieren? Hast du dich schon im Angebot Katalog durchgeschaut?

TN9

Ich habe gerade eben mal kurz reingeschaut.

Melina

Und wie wirst du das im Alltag irgendwas ersetzen? Zum Beispiel?

TN9

Ich denke, dass ich zwei von meinen Trainingseinheiten jetzt beim BEAT81 dann mache einfach. Oder zum Beispiel statt Laufen, dann ein Cycle-Training gehen, also das so zweimal die Woche versuche ich auf jeden Fall.

Melina

Auch eher mittags, dann wieder oder?

TN9

Ja.

Melina

Okay, und was erwartest du von einem Workout mit diesen spielerischen Elementen, also wo man Punkte sammeln kann, wo es, wo es eine Rangliste gibt, im Vergleich zu herkömmlichen Workouts?

TN9

Ja, also bei Cardio ist es schon manchmal schwer, bisschen durchzuhalten, so auf längere Dauer, so über eine halbe Stunde oder so was. Und da hoffe ich auf jeden Fall das, wenn mich jemand anschreit und laut Musik läuft, dass ich da auch mehr abgelenkt bin, vielleicht auch so, man denkt nicht so darüber nach, dass man trainiert.

Melina

Ja, aber glaubst du auch so, dass die spielerischen Elemente dich beeinflussen oder eher der Coach ein großer Motivationspunkt bei dir wäre?

TN9

Motivationsmäßig eher der Coach und ablenkungsmäßig eher dieses spielerische.

Melina

Hast du irgendwelche Bedenken während eines Workouts mit spielerischen Elementen, wenn es da zum Beispiel diese Rangliste gibt? Oder beim Punkte sammeln oder dich die ganze Zeit sich selbst tracken kannst, ob du über 81 % bist?

TN9

Dass man sich vielleicht über also so ein bisschen zu viel macht, kann ja auch gefährlich sein quasi, dass man zu dass man übertreibt und dann eine Woche irgendwie voll Schmerzen hat. Also ja, aber ansonsten habe ich ehrlich keine Bedenken, wie es mir schlecht tun sollte.

Melina

Ja, wie wichtig ist für dich die soziale Interaktion und der Wettbewerb innerhalb mit Teilnehmern bei einem Workout?

TN9

Ja, nicht so wichtig.

Melina

Also soziale Interaktion? Gar nicht?

TN9

Gar nicht.

Melina

Und Wettbewerb auch gar nicht?

TN9

Nein.

Melina

Kannst du mir ein paar spezifische Elemente oder Aspekte im Sport nennen, die zu deiner Zufriedenheit beitragen oder auch runterziehen könnten? Beispiele wären zum Beispiel Trainer, Teamkollegen, Ausrüstung, Trainingsumgebung, persönliche Entwicklung und so was?

TN9

Da ich immer mit Kopfhörern trainiere. Auf jeden Fall Musik ist eine wichtige Auswahl. Aber auch zum Beispiel im Fitnessstudio vor allem. Deswegen gehe ich auch meistens so gegen 13/14 Uhr, weil es einfach am leersten ist, wo man nicht auf Sachen warten muss oder abwechseln muss oder so, das ist halt schon ein bisschen nervig. Manchmal, vor allem, wenn dann komische Typen im Fitnessstudio sind. Die gibt es ja überall.

Ja, und beim Laufen draußen ist halt das Wetter auch eine große Wahl. Also jetzt zum Beispiel will ich nicht laufen gehen, weil es einfach zu heiß ist. Also wenn dann erst spät abends.

Melina

Also wirst du auch mittags nicht draußen zu den Workouts gehen?

TN9

Draußen wahrscheinlich nicht. Es ist schon sehr heiß und ich werde immer rot wie eine Tomate und ne bei 30 Grad braucht das nicht sein. Genau das werden so die Faktoren, glaube ich.

Melina

Das wären erstmal meine Fragen. Ich würde noch paar Fragen bezüglich der App fragen. Deswegen würde ich dich nochmal bitten die App zu öffnen und mir vielleicht so zu sagen, was so dein erster Eindruck war von der Fitnessapp und ob du dich gut zurechtfinden konntest, ob es irgendwelche Schwierigkeiten bisher gab. Also um zum Beispiel Workouts zu buchen, sind vielleicht irgendwelche Schaltfläche für dich unbekannt etc.

TN9

Ne, es ist es sehr übersichtlich, muss ich sagen. Man hat direkt die Location im Blick, die Zeit und man kann hier gucken, wie viele Leute zu dem Workout kommen und man kann es direkt buchen. Also sehr übersichtlich finde ich die anderen Schaltflächen habe ich jetzt noch nicht so ausprobiert.

Melina

Kann dich ja einfach mal durchklicken.

TN9

Das ist sehr simpel gehalten.

Melina

Was würdest du zum Design und der Ästhetik sagen. Gefällt dir dieses?

TN9

Ja, gefällt mir gut.

Melina

Okay. Sonst irgendwelche Anmerkungen zur App?

TN9

Gerade nicht.

Melina

Ich denke mal, je nachdem, wenn du die erst mal mehr benutzt, dann wird sich das vielleicht zeigen.

Ich werde eh im späteren Verlauf noch mal drauf eingehen.

Ja, dann bedanke ich mich erst mal für das Interview und der Teilnahme an der Studie und danke schön!

**Interviewtranskript Erwartungsphase TN10**

Melina

Also alles klar? Zur Einleitung und zum Warm up würde ich dich erst mal bitten, dich ein bisschen vorzustellen. Namen, Alter, Beruf, Wohnort.

TN10

\*\*\*\*\*, 28 Jahre alt, Student und wohnt in Köln.

Melina

Okay, welche Sportarten übst du derzeit regelmäßig aus?

TN10

Rennrad fahren, Fitnessstudio, Yoga und Laufen.

Melina

Okay und welche Art von Sport bevorzugst du? Also von Ausdauer, Kraft, Gruppen-Fitness, Yoga, andere Sachen. Also welche Sportarten bevorzugst du so?

TN10

Schwer zu sagen. Also ich finde eigentlich eine Mischung brauchts, sowohl ich würde immer Ausdauer Elemente dabei haben wollen und Kraft Elemente.

Melina

Okay, und wie häufig würdest du sagen, beteiligt du dich in der Woche an Sport Einheiten?

TN10

Fünf mal.

Melina

Fünf mal, ok. Und wie integriert du das derzeit in deiner Sport Routine, also in deinem Alltag, also dann deine Sport Routine im Alltag also er morgens, abends, vor der Arbeit, nach der Arbeit.

TN10

Im Sommer passiert das oft vor der Arbeit. Oder also morgens nach dem Aufstehen und sonst nach der Arbeit.

Melina

Ok, Wochenende eher nicht, oder?

TN10

Auch vormittags.

Melina

Okay. Und hast du bereits was von beat81 gehört und Erfahrungen gemacht oder irgendwas von Freunden gehört?

TN10

Ja, gehört habe ich auf jeden Fall. Davon ist ja auch Teil von Urban-Sports und man sieht es auch immer wieder im Park, wenn ich laufen gehe. Und viele Freunde waren jetzt beim Cyclen, aber selber gemacht habe ich noch nichts.

Melina

Was ich hatte ich dann dazu motiviert, an der Studie teilzunehmen? Was war so interessant daran?

TN10

Da ich ja schon Sport? Ja, dadurch, dass ich schon eine Sport Affinität habe und das regelmäßig Sport mache und man es ja dann doch irgendwie immer wieder mitbekommt, dachte ich jetzt schon okay, irgendwie mal ne Variation finde ich schon immer ganz interessant in den Sport Alltag zu bringen und dann dachte ich, probieren wir mal was in die Richtung aus.

Melina

Ok, Ehm, dabei die Frage: Hast du bereits Erfahrungen mit den gamifizierten Elementen im Sport, Alltag, irgendwelchen Apps, Webseiten gesammelt? Wenn ja, in welchem Kontext? Also hab dir ja gerade gamification erklärt. Fallen dir irgendwelche Beispiele ein?

TN10

Wenige. Ich habe ehm.

Melina

Wo man zum Beispiel belohnt wurde für einen ein Verhalten oder keine Ahnung.

TN10

Ich war ja also ich habe mal so gucken. Es gab einmal eine App, ich hätte aus Langeweile hatte ich jetzt. Also ich bin am Freitag mit der Bahn zurückgefahren, da war so ein Bahn Bonus App da konnte man so ein Spiel spielen wo man Bonuspunkte sammeln konnte. Eh das vielleicht ein gamification Element und.

Melina

Was genau musstest du da machen?

TN10

Du bist mit dem Zug gefahren und du musst es auf so Buttons drücken, während der Zug vorbeifährt. Und dann sind da Punkte, die dann gut beschrieben wurden irgendwie. Und dann war ich also mal bei so HIIT-Workouts, wo dann schon diese Competition irgendwie drin war. Also so okay, wenn man in zwei Teams und der Gewinner bla und der Verlierer muss zwei Liegestützen machen oder so

Melina

Okay, würdest du sagen, zum Beispiel jetzt auch bei der Bahn, dass dich das motiviert hat, zu irgendeinem Verhalten, oder.

TN10

Äh.

Melina

Oder bist du da gleichgültig gegenüber oder hast du es nur einfach mal ausprobiert?

TN10

Und ja, ich würde jetzt eher Gleichgültigkeit sagen, dass ich das, dass mich das jetzt sehr motiviert hat, nicht. Anders bei diesem, beim Sport, auch wenn ich das irgendwie fast schön finde, ist es natürlich schon so, dass irgendwie dieses Gegeneinander, dass das irgendwie, das einen das motiviert, in dem okay, man möchte jetzt hier nicht Letzter werden, das empfinde ich dann schon.

Melina

Okay, alles klar, jetzt komme ich ein bisschen zum Hauptteil des Interviews. Ich würde dir beat81 nochmal kurz vorstellen, meine Vision und die gamification Elemente, die derzeit bei beat81 genutzt werden, also beat81 wurde vor acht Jahren gegründet, um Menschen durch Gruppen-Trainings zu verbinden und positive Veränderungen im Leben der Menschen zu bewirken und beat81 bietet Trainings-einheiten bei denen das Ziel ist, 80 % der maximalen Herzfrequenz zu erreichen. Also während des Workouts bekommst du ein Sensor am Brustkorb oder mittlerweile vielleicht auch am Handgelenk geschnallt und du wirst dann auf dem Display deinen Namen sehen und musst dich selbst oder wirst durch den Coach gepusht dich immer über 80 % zu pushen. Das wird dann farblich gekennzeichnet vorher, wenn du unter 80 % bist ist immer blau, wenn du über 81 % bist färbt sich das dann rot ein. Und jede Minute, die du über 81 % kontinuierlich, also konstant bleibst, bekommst du einen sogenannten beat-Point und am Ende des Workouts, werden diese beat-Points zusammengerechnet und es wird so eine Rangliste von den Teilnehmenden erstellt, wer an dem Tag die meisten Punkte gesammelt hat.

Das ist so ein gamification-Element, was da genutzt wird. Dann während des workouts kannst du auch die ganze Zeit sehen, in welchem Bereich du dich, also wie viele Kalorien verbrannt verbrennst, aber auch wie lang das Workout noch gehen. Also du kannst das ganze selbst tracken, wie lange das Workout noch ist und in welcher Runde ihr euch befindet, je nachdem wie das workout aufgebaut ist, sind es zum Beispiel drei Runden und in der App selbst kannst du sogenannte Streak Points auch noch sammeln. Die bekommst du, indem du mindestens einmal die Woche zu einem workout gehst und sobald du nicht zu einem workout gehst, verfallen halt alle Punkte. Ja, das sind so die Punkte Systeme und ehm die gerade bei beat81 integriert sind und meine Vision ist es, dass wir das fitness-Konzept, so ein bisschen weiterzuentwickeln, zu optimieren, zu schauen, ob das wirklich motivierend ist, so mit Ranglisten Competition Ding und wie man so wie man vielleicht auf andere Wege die Motivation steigern kann oder durch andere Elemente die Motivation der Teilnehmenden steigern kann. Während oder vor dem Workout. Genau da es hier um Motivation geht, würde ich jetzt 40 würde ich erst mal wissen. Gerne was du für ein Motivationstyp bist, was dich so zu sagen antreibt Sport zu treiben. Und dafür würde ich dir jetzt 40 Aussagen vorlesen und du sollst die dann gewichten von do not agree bis total agree, also das sind 5 und drück dann auch einmal kurz Stopp!

#### GEMEINSAMES AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

TN10

Nachtrag gamification, ich nutze eine Meditations App und du hast es jetzt eben nochmal erklärt mit Gamification Event beat Points und verfallen. Und so en kram. Und das ist da auch und da hast du dann auch so einen streak, so und so viele Tage in Folge meditiert und das ist auch irgendwie motivierend. Natürlich. Ja, okay, bevor jetzt hier so und so viele Tage Meditation in Folge verfallen guckst du, dass du die noch irgendwie rein bekommst.

Melina

Ja, das ist auch ein typisches Beispiel für so gamification, auf jeden Fall gut. Hatte dich das motiviert, also du meinstest ja, dass dich das motiviert hat. Weiter. Und wie wirst du zukünftig deine beat81 workouts in deinem Alltag integrieren? Welche Kurse hast du dir vielleicht schon ausgesucht, was du in eine Aktivität, die du derzeit noch austauschen oder einfach hinzufügen?

TN10

So, ich habe mich noch nicht konkret mit dem Konzept beschäftigt, aber ich habs natürlich schon irgendwie ein bisschen mitbekommen. Die Cycling Kurse, die von den Freundinnen immer wieder besucht werden. Ich denke, dass ich da mal die begleiten werde. Ist sowieso schon länger mal irgendwie, weil es ja so ein Hype ist. Gerade im in der Überlegung und später noch mal irgendwie noch mal mehr ein Grund das zu machen und dann glaube es so und dann glaube ich, dass ich auch das eine oder andere Workout wo die diese verschiedenen Stationen haben mitmachen werde. Das kenne ich auch von anderen Anbietern. Ähm und es wird Sachen also ich denke unter dem Schnitt wird man mein Sport dann die nächsten Wochen ein bisschen Cardio lastiger werden und es wird dann das Fitnessstudio hier oder da mal.

Melina

Austausch. Und was erwartest von einem Workout mit den spielerischen Elementen im Vergleich zu herkömmlichen Workouts vielleicht? Was erwartest du so?

TN10

Ich bin gespannt, wie mich das beeinflusst in der Motivation. Eigentlich geht es mir schon beim Sport darum Okay, ich möchte mein Ding machen und so ein bisschen diese Yoga Mentalität beibehalten. Okay, die anderen sollen machen oder können machen, was sie möchten und Hauptsache man bewegt sich hier und es gibt Tage, wo man viel mehr leisten kann und Tage, wo man erschöpft ist und wenig leistet. Trotzdem, wie auch eben in der Frage Liste, da habe ich schon angekreuzt, dass ich irgendwo kompetitiv bin und kann mir schon deswegen vorstellen, dass vor allem darauf zielt es ja auch ab da mit beat, wenn du dann diesen Monitor, der dich ja die ganze Zeit begleitet, dass du intensiver als ich, dass ich intensiver trainiere, als wenn ich es nur für mich machen würde, ohne dass es getrackt wird. Das ist schon eigentlich die Erwartung, dass ich mir, dass ich ein Stück weit mehr mein Schweinehund überwinde oder ein bisschen mehr aus der Komfortzone, was jetzt dieses Workout angeht rausgehe, komme.

Melina

Okay. Ähm, hast du irgendwelche vielleicht Bedenken auch bei solchen Workouts, wo so spielerische Elemente sind?

TN10

Ja in Die Bedenken sind ganz klar, dass man zu sehr auf das Außen und auf den Monitor achtet und nicht auf seinen eigenen Körper hört. Also so, dass man man spürt eigentlich en Zwacken hier, ein Schmerz da oder merkt okay, ich bin heute nicht ganz so da oder eine Erkältung kommt eventuell und dann trotzdem sich pusht und je nachdem mir dann ja das Immunsystem stresst und den was macht, was man, wenn man ohne diese dieses Tracking und diese Gamification wird man vielleicht mehr auf bei sich sein und ja.

Melina

Okay, und hast du, wie wichtig ist dir die soziale Interaktion mit anderen Teilnehmenden im workout?

TN10

Ich glaube nicht so wichtig. Ja. Also eher so jetzt kennt man nicht Smalltalk lastig und bestimmt auch oft nette Leute dabei.

Melina

Kannst du mir vielleicht ein paar Aspekte im Sport nennen? Oder bei so Sportarten halt, die zu deiner Zufriedenheit beitragen und andere Dinge, die dich auch vielleicht negativ beeinflussen, schnell. Darunter zählt zum Beispiel Trainer, Ausrüstung, Trainingsumgebung. Ähm, also alles so Elemente, die dein Erlebnis beim Sport positiv, aber auch negativ beeinflussen?

TN10

Positiv beeinflussen definitiv. Das ist auch das, was ich mit Betätigungen am meisten verbinde. Wenn natürlich Workouts im Park, bei Sonnenschein, draußen, grüne Umgebung und so, das ist auf jeden Fall was. Sei es morgens oder sei es abends, finde ich. Beides sehr angenehm. Wird beides das Erlebnis steigern. Eine kompetente Trainerin, wenn wäre auch sehr hilfreich, die auch auf die Ausführung achtet, guckt, dass es gesundheitsfördernd und gesundheitsgefährdend ist, so vom Bewegungsablauf. Nette Teilnehmende ist sicherlich auch irgendwie was, weil man ja dann doch irgendwie glaube ich die eine oder andere Sache mal in Zweiertteams oder sowas macht. Wer auch was, was das steigern würde. Umgekehrt natürlich wäre es genauso das Negative. Also jetzt im Regen Workout draußen zu machen. Eine Trainerin, die nicht motiviert ist oder die keine klare Anweisungen geben kann, die sich oft vertut, verwechselt, einfach nicht kompetent wirkt und dann doch viel irgendwie so die menschliche Komponente spielt dann vielleicht eher ne Rolle

Melina

Ähm, das waren jetzt erst mal so meine Fragen. Ich habe jetzt noch ein paar Fragen zu der App selbst. Ich weiß nicht, hast du den Account schon gemacht?

TN10

Also noch keine Mail von denen bekommen muss ich von denen irgendwas? Also ich dachte, ich kriege von denen irgendwann.

Melina

Nee, du machst den Account und dann ist deine Mail hinterlegt und die passen auf Membership irgendwas mit Melina Partner haben die dann gesagt und du hast diesen unlimited access.

TN10

Nee, das habe ich jetzt noch nicht. Und ich dachte jetzt du schickst, ja.

Melina

Okay, dann würd ich dich bitten, jetzt vielleicht die App zu machen.

TN10

Da sehe ich die gemachten Workouts, da die verbrannten Kalorien, Statistik für den Monat. Hier sehe ich jetzt einfach dann, was alles ansteht. Heute für Workouts, das sieht ja mal gut aus.

Melina

Was ist so dein erster Eindruck von der App, irgendwelche Schwierigkeiten sich zurechtzufinden. Oder ist alles sehr intuitiv?

TN10

Wirkt erst mal intuitiv. Sind wir jetzt wieder im Aufnahmemodus?

Melina

Mhm (ja).

TN10

Ja. Erster Eindruck ähm. Am Ende des Tages brauche ich die App ja vor allem für das Buchen der Kurse und eine Übersicht, wann was ist. Und das gibt es ja einfach hier gerade auch. Wenn was ausgebucht ist, ist das direkt ersichtlich so ist auch gut.

Melina

So irgendwelche Schaltflächen, die für dich unbekannt sind oder nichtssagend sind?

TN10

Ähm. Nein.

Melina

Okay. Und was sagst du zum Gesamtbild? Design, Ästhetik? Ist das für dich ansprechend?

TN10

Ja, finde ich. Es ist auf jeden Fall clean.

Melina

Mhmhm.

TN10

Einfach gehalten. Keine aufwendigen Animationen zu es nicht gut. Die Startseite ist jetzt ein bisschen langweilig.

Melina

Mhmhm. Was würdest du da jetzt erwarten, was fändest du cooler?

TN10

Alleine, dass die den ganzen Monitor ausfüllt und dann ja viel grau ein Bild einfach.

Melina

Einfach dann was Ansprechenderes, aber okay. Ähm, noch irgendwelche Anmerkungen zu der App oder so? Wäre das für dich einfach jetzt ein Workout zu buchen. Ich denke mal jetzt mit der Zeit, ja, da sind die öfters benutzt.

TN10

Ja, das sieht wirklich sehr einfach aus, ein Workout zu buchen. Das ist halt auch viel wert, dass die die Location dann halt direkt da ist. Kann man wahrscheinlich auch dann direkt in Maps öffnen. Die Intensität und so ist auch direkt angezeigt und das finde ich auf jeden Fall gut, dass du siehst, wie ist es eher Cardio oder eher so strengt lastig?

Melina

Würde dir noch irgendwas irgendwie so fehlen oder so?

TN10

Mhmhm.

Melina

Was du gerne wissen wollen würdest bevor du das erste Mal zu so einem workout gehst?

TN10

Nee, ich glaube da ist ich finde es gut, dass die Kurse und die Tests zu dem Kurs oh, ähm, gut.

Melina

Okay, ja, dann war es auch das Interview. Vielen Dank und danke für die Teilnahme an meiner Studie, wenn du irgendwelche Fragen hast, kannst mich gerne jetzt noch etwas fragen.

**Interviewtranskript Erwartungsphase TN11**

Melina

Alles klar, dann können wir auch direkt starten. Erst mal ein paar Einführungsfragen zu Beginn. Erstmal, dass du dich ein bisschen vorstellst. Name, Alter, Beruf, Wohnort.

TN11

Genau, Namen... bin 27 Jahre alt und Beruf Polizeibeamter und Wohnen in Köln.

Melina

Alles klar. Welche Sportarten übst du denn regelmäßig aus derzeit?

TN11

Je nach Arbeitszeiten, Fußball unter der Woche und Kraftsport.

Melina

Alles klar. Also welcher Art bevorzugst du dann? Ausdauertraining, Krafttraining, Gruppen, Fitness, Yoga, Pilates etc..

TN11

Also beim Fußball natürlich Ausdauer, würde ich mal sagen, im Rahmen der Mannschaft. Und sonst? Ich sage mal normales Krafttraining für für einen selber an Geräten hauptsächlich.

Melina

Alles klar. Und wie häufig beteiligst du dich derzeit an sportlichen Aktivitäten pro Woche? Was würdest du sagen? Durchschnittlich?

TN11

Beides zusammen dann?

Melina

Ja, alles. Also, an wie vielen Tagen machst du Sport eigentlich?

TN11

Wenn. Also wenn alles gut läuft, 4 bis 5 Mal die Woche ungefähr.

Melina

Alles klar, am Durchschnitt würdest du sagen, vielleicht dann vier Mal?

TN11

Eigentlich eher fünf. Also vier ist eher dann, wenn es zeitlich gar nicht hinhaut, Fußball noch Kraftsport. Aber dadurch, dass wir auf Arbeit auch Sport machen können, ist eher fünf Mal die Regel. Teilweise, wenn alles gut läuft, auch mehr.

Melina

Alles klar. Und das beantwortet ja eigentlich auch schon, wie integrierst du derzeit deine Sportroutine in deinem Alltag, also während der Arbeit tatsächlich auch und meistens unter der Woche am Wochenende?

TN11

Also Fußball ist nur Mittwoch und Freitag abends und sonntags dann halt wenn ich nicht arbeiten muss zu den Zeiten und auf der Dienststelle mache ich dann halt immer Sport entweder vor oder nach den Einsätzen oder halt während der Bereitschaft also ich versuchte das dann immer mit der mit den Arbeitszeiten zu kombinieren.

Melina

Alles klar. Okay, dann hast du bereits von BEAT81 schon etwas gehört und Erfahrungen damit gemacht oder von Freunden gehört, würdest du da einmal deine Erfahrungen teilen?

TN11

Also gehört auf jeden Fall, weil die sind direkt gegenüber von der Haustür im Volksgarten. Also wenn die da ihre Kurse haben, sieht man ja auf jeden Fall eigentlich jeden Tag und .... macht das halt auch regelmäßig über Urban Sportclub, macht ihr dann auch entweder im Volksgarten oder ich glaub noch irgendwo anders bei BEAT81 mit.

Melina

Okay, und was hat sich dann jetzt so motiviert, an meiner Studie teilzunehmen und mit BEAT81 das zu machen?

TN11

Ähm, ich habe, bevor ich hier nach Köln gewechselt habe, war ich auch beim Urban Sportsclub angemeldet und habe darüber dann auch bei so anderen Gruppen Workouts mitgemacht. Bei BEAT81 tatsächlich ja noch nicht, weil es eigentlich immer zeitlich nicht geklappt hat. Damals hatte ich nur ein Jahr Urban Sportsclub oder weil die Kurse voll waren. Hat mir immer Spaß gemacht und ...hatte das bei dir dann gesehen, dass du da so eine Studie machst. Und dann dachte ich, kann man auf jeden Fall mal mitmachen und das dann zusätzlich oder in dem Zeitraum dann alternativ zu den normalen Sportzeiten mal was anderes ausprobieren. Finde es ganz interessant bei so Studien mitzumachen.

Melina

Also das freut mich auf jeden Fall sehr. Genua, die nächste Frage wäre: Hast du bereits Erfahrungen mit gamifizierten Elementen im Sport, Alltag, Webseiten gemacht? Wenn ja, in welchem Kontext? Also ich erklär dir noch mal eben kurz, was Gamification genau bedeutet. Also das ist die Verwendung von Spieldesign Elementen, in nicht spielerischen Kontexten, um Nutzer zu motivieren und zu engagieren und Beispiele wären zum Beispiel, es könnte Formen annehmen, wie Belohnungen, Punkte, Bestenliste, dass man Feedback bekommt, dass man so ein Fortschrittslevel erreicht.

Also ich weiß nicht, ob du vielleicht die Runtastic App da kann man ja teilweise, wenn man. Wenn ein Kumpel, wenn ihr connected seid, wenn du einen Kumpel laufen siehst, kannst du ihm motivierende Sprüche zusenden, während er gerade joggt. Das sind halt so Elemente, die so spielerisch angehaucht sind, um die Leute zu motivieren, weil viele sind auch wettbewerbsorientiert und sehen gerne so Ranglisten.

So, ich weiß nicht, ob du schonmal von Zombie Run oder so gehört hast. Das ist so eine App, also eine Lauf App zum Beispiel auch, wo man joggen geht und dann hat man nebenbei seine Airpods oder Kopfhörer drin und dann sagt die Person so: Jetzt von rechts kommen grad Zombies, jetzt musst du links laufen und jetzt musst du schneller laufen die Zombies kommen näher, um sozusagen die Person zu motivieren, wieder ein bisschen schneller zu laufen und eine andere Route zu laufen, um da auch einfach Abwechslung zu bekommen. Das sind halt so Elemente. Es muss nicht immer im Sportbereich sein, das kann aber auch im Arbeitsbereich sein. In anderen Bereichen hast du da vielleicht schon Erfahrungen sammeln dürfen, solche Elemente vielleicht mal unbewusst oder bewusst wahrgenommen zu haben?

TN11

Ich weiß, ob das auch darunter fällt. Wir hatten das bei unserem letzten Trainer, beim Fußball, der hat das in der Vorbereitung immer, ich würde jetzt mal sagen, so was in die Richtung eingebaut. Heißt, du hattest immer eine Trainingsgruppe von vier oder fünf Leuten und die mussten dann immer verschiedene Aufgaben, verschiedene Workouts machen zusätzlich zum Training. Also bestimmte Strecken absolvieren sowohl als einzelne Person bestimmte Anzahl an Kilometer, aber auch als Gruppe verschiedene Workouts mit dem eigenen Körpergewicht.

Und damit hat man dann immer eine gewisse Anzahl an Punkten bekommen. Und dann hast du halt in so einer Rangliste dich mit den anderen Teams und auch in der Einzelwertung quasi gechallenged und hast dann halt geguckt, dass möglichst weit oben bist mit deinem Team oder auch du persönlich. Aber sonst mit den anderen Sachen jetzt so erstmal noch nicht.

Melina

Ja, das ist aber auf jeden Fall so versucht das spielerisch zu lösen, dass die Leute motiviert sind, vielleicht Platz eins zu werden innerhalb des Teams. Hat dich das dann auch wirklich motiviert? Würdest du sagen, wenn du dann deine Punkte gesehen hast und dich in der Rangliste zwischen den anderen, hat dich das motiviert oder hat sich das eigentlich so gar nicht interessiert?

TN11

Also mich auf jeden Fall. Ich würde behaupten, auch weil ich glaube, das war nicht in der Vorbereitung, sondern vor der Vorbereitung, quasi an sich in der Pause, wo wir kein Training haben. Ich würde sagen, schon weil ich von mir selber und ich glaube auch von den meisten anderen kennt es auf jeden Fall so, dass wenn dann mal Pause ist, dass die meisten halt auch nichts bis wenig bis gar nichts machen, sondern einfach mal Pause haben.

Und da haben sich dann doch schon alle oder viele auf jeden Fall sportlich betätigt. Von daher würde ich sagen, dass also bei mir auf jeden Fall und ich glaube bei den anderen auch und eigentlich allen nur positive Auswirkungen hatte.

Melina

Gut zu hören.

Okay, also jetzt komme ich eigentlich so zum meinem Main Part eigentlich von meinem Interview. Ich stelle dir noch mal kurz das Start up vor und dann mein Hintergrund, was ich vorhabe. Auf jeden Fall das Berliner Start up BEAT81 wurde vor acht Jahren gegründet, um Menschen durch Gruppentraining im High Intensity Format zu verbinden und positive Veränderungen im Leben der Menschen zu bewirken. Und BEAT81 bietet Trainingseinheiten an, bei dem das Ziel ist, ein 81 % der maximalen Herzfrequenz zu erreichen.

Also das heißt, du bekommst während des Workouts. Hat ...vielleicht auch schon erzählt, so ein Sensor an deiner Brust geschnallt und dann kannst du während des Workouts an einem Display die ganze Zeit sehen, wo deine Heartrate gerade liegt. Und das Ziel ist halt wirklich immer über 81 % zu kommen. Da bekommst du jedes jede Minute, die du über 81 % bleibst, auch so ein Beat Point.

Und anhand dieser Beat Points wird am Ende so eine Rangliste erstellt. Wer die meisten Beat Points bekommen hat und sozusagen meistens also die beste Sporteinheit geleistet hat sozusagen. Genau. Und das wird alles unterstützt durch starke Coaches und auch einer Community, die also alle sehr engagiert auf jeden Fall und meine Version ist das Fitness Konzept auf jeden Fall weiterzuentwickeln, in dem Aspekte wie die ganze Community.

Aber es gibt communities um den Coach herum, communities um die location herum. Es kommt auf die Interessen teilweise an und dann auch anhand Motivation, ob diese Gamification Elemente wie diese Ranglisten wirklich motivierend sind oder teilweise auch demotivierend und wie man diese halt wieder ausbauen kann. Dass der Faktor Happiness den mit dem BEAT81 ja wirbt, nicht im Hintergrund fällt, sondern dass alle motiviert bleiben.

Genau. Und, ähm, ja BEAT81 hat auf jeden Fall schon ein paar Gamification-Elemente drin, um die Leute motiviert zu halten, unter anderem im Workout selbst mit diesen Beat Points Dass man am Ende in der Rangliste ja weit oben ist, wenn man wettbewerbsorientiert ist oder halt sich selbst pusht, dass man auf dem Display sieht: Ja, ich bin wieder über 81 %. Genau, dann in der App selbst sind sogenannte Streak Points, die bekommst du, wenn du mindestens einmal die Woche zum Workout gehst. Das werden wir analysieren. Auch unter anderem, ob das wirklich motivierend für dich ist. Und da das ganze Thema sehr um Motivation geht, möchte ich jetzt erst mal wissen was für ein Motivationstyp du bist. Es gibt nämlich unterschiedliche Motivationstypen und dafür habe ich jetzt 40 Aussagen, die ich dir jetzt vorstelle und du sollst dann sozusagen raten, ob du da total zustimmst oder gar nicht zustimmst.

Ich würde dafür einmal kurz meinen Bildschirm teilen.

\*\*\*40 Aussagen werden bewertet\*\*\*

Melina

Genau, wie würdest du zukünftig BEAT81 in den Alltag integrieren wirst, ob du schon vielleicht weißt, welche Workouts du besuchen gehen wirst, vielleicht hast du dir das Programm auch schon Mal angeschaut, ob von Cycling bis Cardio bis HIIT gibt es da Workouts, ob du dir schon Gedanken einfach gemacht hast?

TN11

Ich habe gestern, als ich die App heruntergeladen habe und meine Daten da eingegeben habe, habe ich mir quasi ein Wochenplan oder wie man das nennt, schon mal angeguckt. Ich. Eigentlich war mein Plan auf jeden Fall hier direkt das vor der Tür zu nutzen, wenn die hier sind. Aber ich glaube, aktuell finden die nicht statt im Volksgarten.

Melina

Da ist dieser Umbau, oder?

TN11

Na ja, die, also am Anfang haben wir auf jeden Fall trotzdem die Kurse gemacht, weil der ja trotzdem noch recht groß ist, der Volksgarten. Aber aktuell kann man die da wohl nicht mehr machen. Es gibt im Vorgebirgspark auf jeden Fall noch welche. Ich denke mal, solange das Wetter noch gut ist, würde ich glaube ich draußen auf jeden Fall. Ich glaube es sind ja dann immer so HIT Workouts, wenn ich das richtig gesehen habe, daran teilnehmen und ansonsten habe ich gesehen, Cardio und Stretch gab es da glaube ich noch. Das würde ich auch mal ausprobieren, weil ich glaube, so dehnen, Stretching, Yoga und so wird mir glaube ich ganz gut tun. Und ja, Cycling würde ich auf jeden Fall auch mal ausprobieren.

Das schwärmt ... sehr von, denn... also über Urban Sportsclub macht sie glaube ich des Öfteren Cycling nicht nur bei BEAT, sondern auch bei anderen. Ist wohl immer ganz cool. Ja und so vom Zeitmanagement guck ich dann halt immer, wenn ich weiß, ich weiß leider immer erst recht spontan, wie ich arbeiten muss die Woche. Aber es passt eigentlich immer, dass ich drumherum dann irgendwo dran teilnehmen kann.

Auf jeden Fall schaue ich recht spontan dann, wo dann noch was frei ist und was zeitlich passt.

Melina

Okay, was erwartest du vielleicht von einem Workouts mit diesen ganzen spielerischen Elementen im Vergleich zu einem herkömmlichen Workout? Wenn du zum Beispiel auf dem Display die ganze Zeit siehst, deine Heart rate und am Ende diese Rangliste siehst, was erwartest du von dem Workout im Vergleich zu anderen?

TN11

Also ich, ich. Ich könnte mir schon vorstellen, dass einem das auf jeden Fall mehr motiviert. Ab und zu, wenn ich im Volksgarten unterwegs war und die dann da auch da waren, habe ich meine, ich habe es mindestens so gedeutet, dass dann auch der Coach, glaube ich, wenn man unter diese 81 % kommt, dann auch noch mal quasi mehr pusht und einen quasi dazu auffordert, noch mal ein bisschen mehr Gas zu geben.

Ich glaube, dadurch, dass man einfach durchgehend immer an einem bestimmten Level von der, ja von der Leistung her was wahrscheinlich würde ich mal behaupten, irgendwie wissenschaftlich belegt ist, dass das am meisten Sinn macht, wenn man durchgehend oder fast durchgehend auf dem Level Sport treibt. Von daher erwarte ich, glaube ich zum einen, dass man da motivierter die ganze Zeit ist, dadurch mehr Leistung bringt und wahrscheinlich oder hoffentlich auch bessere Erfolge hat, als bei so einem herkömmlichen HIIT Workout, Cycling, was auch immer dann entsteht.

Melina

Okay, hast du vielleicht auch irgendwelche Bedenken, wie das vielleicht sich negativ äußern könnte solche Elemente im Workout? Oder kannst du jetzt noch nichts dazu sagen, bis du wahrscheinlich nach den Workouts besser beurteilen können. Wie wichtig ist dir so diese soziale Interaktion innerhalb des Workouts und der Wettbewerb mit anderen Teilnehmerinnen?

TN11

Also während des Trainings muss ich nicht unbedingt also untereinander unter den Teilnehmern quasi eine soziale Interaktion haben, weil ich glaube auch, also wenn man an diesen 81 % ist, ich weiß jetzt aus der Praxis nicht, wo die einen 81 % sind, aber ich glaube so kurz vor 100 % weiß ich nicht, ob man da noch unbedingt großartig interagieren kann. Natürlich, wenn die Pausen das hergeben oder so, ist es glaube ich immer ganz cool, wenn man da dann auch mit Leuten sich austauschen kann, die sonst, die man sonst nicht kennt. Wenn damit natürlich also mit dem Sozialen interagieren gemeint ist auch, dass man sich unter den Teilnehmern pusht, weil die vielleicht auch auf dem Bildschirm dann sehen, hier XY ist grad nur bei 70 oder so, dann natürlich, aber ja, und natürlich, wenn das auf den Coach bezogen ist, dann klar, wenn, wenn der einen da halt dann während der Einheit noch irgendwie pushen kann, dann auf jeden Fall finde ich, finde ich sowas immer ganz gut, wenn da ein einer noch die ganze Zeit quasi antreibt, noch mehr rauszuholen.

Melina

Okay. Dann noch eine Frage: Gibt es Aspekte des Sports, die dazu beitragen, dass du zufrieden mit dem Sport bist? Oder hat dich in der Vergangenheit vielleicht schon mal irgendeiner irgendeine Sache beeinflusst, die dazu beigetragen, dass das mal scheiße war? Oder keine Ahnung, wie zum Beispiel Trainer, Teamkollegen, Ausrüstung und Trainingsumgebung. Was sind so positive Aspekte, die dich positiv motivieren in der ganzen Experience, sozusagen beim Workout und was zieht dich vielleicht eher runter?

TN11

Ja, also ich glaube, die Ausstattung, wenn man da Ausstattung benötigt dafür, dann sollte die glaube ich, sollte die vernünftig sein und vielleicht auch auf die Leute angepasst sein. Als wenn man Leute hat, die was stärker oder schwächer sind. Dass das dann auch miteinander abgestimmt ist im Rahmen der Machbarkeit.

Dann natürlich jetzt noch mal auf so einen Coach bezogen. Wenn man jetzt einen hat, der einfach nur daneben steht, nichts sagt, dann bräuchte man vielleicht den Coach auch nicht unbedingt.

Ansonsten natürlich im Umkehrschluss, wenn denn das andersrum alles passt, wenn man vernünftige Ausstattung hat, vernünftigen Coach, dann wirkt sich das glaube ich auch im Umkehrschluss positiv aufs Workout aus.

Melina

So, das war jetzt erstmal so meine Fragen. Ich habe jetzt noch ein paar Fragen bezüglich der App selbst. Du hast die ja wahrscheinlich schon runtergeladen. Hat sich ja schon wahrscheinlich so ein bisschen durchgeklickt. Ähm, wie war dein erster Eindruck von der Fitness App, als du sie geöffnet hast? Gab es irgendwelche Schwierigkeiten? Konntest du dich leicht zurechtfinden?

TN11

Grundsätzlich konnte ich mich auf jeden Fall gut zurechtfinden. Man hat ja, glaube ich, wenn ich das jetzt richtig in Erinnerung habe, erst mal so einen Startbildschirm, da war glaube ich auch so eine Challenge, wo du eine bestimmte Anzahl an Workouts absolvieren musstest. Das war so die Startseite, dann gab es ja und noch mal den Reiter mit Kursplan. Da konnte ich mich halt auch easy dann durchklicken für die verschiedenen Wochentage, wo mir dann angezeigt wurde, was wo stattfindet.

Ja, das waren jetzt so und nochmal ein extra Reiter für Challenges, welche da angeboten werden und dann halt ich glaube so mit Profil Einstellung und so was. Also ich würde mal behaupten, wieso standardmäßig so eine App halt egal ob man jetzt Social Media oder Sport Apps eingerichtet ist. Übersichtlich. Man kann auf alle Sachen das, was ich jetzt im ersten Eindruck wahrgenommen habe, auch alles easy zugreifen und ich habe da jetzt keine Schwierigkeiten gehabt.

Am Anfang gibt man ja seine Daten an mit Größe, Alter, Gewicht. Und so weiter. War eigentlich alles, alles entspannt, also mir ist da jetzt nichts kompliziertes oder so aufgefallen.

Melina

Alles klar. Wie kannst du das ganze Gesamtdesign? Und die Ästhetik der App?

TN11

Ich würd sagen modern. Also wenn ich das richtig im Kopf habe, ist die ja eher so schlicht schwarz, grau, weiß oder so gehalten. Also nichts buntes.

Melina

Noch ein paar rote Elemente.

TN11

Ja, aber ich glaube, das, was in meinen Erinnerungen so drinnen geblieben ist, eher so recht schlicht. Aber finde ich auch glaube ich besser so als so was ganz buntes, Schrilles oder so. Für mich persönlich glaube ich nicht so ansprechen. Von daher würde ich sagen, vom Design her glaube ich oder von der Aufmachung her und ich war es auf jeden Fall angemessen für so eine Sport App.

Melina

Okay, ja. Hast du sonst noch irgendwelche Anmerkungen? Fragen? Fragen zu dem Prozess? Jetzt hier noch weiter.

TN11

Wenn ich das richtig verstanden hat. Ich glaube, nächste Woche Montag geht's los.

\*\*\*Fragen zum Ablauf werden beantwortet\*\*\*

## Anhang N: Nutzungsphase Interviewtranskripte

### Interviewtranskript Abschlussinterview TN2

Melina

Zuerst will ich erst mal grundsätzlich so dein Feedback zu der Plattform, zu dem Konzept BEAT81 hören. Ich muss jetzt nicht unbedingt auf einzelne Workouts eingehen. Da gehe ich selbst nochmal drauf ein. Aber erst mal so grundsätzlich wie deine Erfahrungen mit BEAT81 war.

TN2

Eigentlich super gut. Also es hat super viel Spaß gemacht, den Workouts zu gehen. Man konnte sich sehr gut auspowern. Die App ist übersichtlich. Was ich halt hammer fand war, dass man die Workouts noch so spontan buchen kann. Also wenn ich jetzt sage ich will in 10 Minuten ein Workout machen, dann geht das auch. Das ist echt cool. Ja, es gibt ja super viele Zeiten und super viele Standorte, die bei mir in der Nähe sind, also ich kann das easy erreichen und kann das voll gut integrieren so in meine Woche und vom Feedback. Als Großes super positiv.

Melina

Alles klar. Dann ging es bei meiner Arbeit sehr viel auch um diese ganzen Gamification Elemente. Und mir ist dann bei deinen Fragebögen aufgefallen, dass manche relevanter waren, manche irrelevanter. Aber ich will jetzt erst mal auf die irrelevanten eingehen. Das war jetzt Kalorienanzeige, Rangliste und Chat tatsächlich, die so eher im unteren Bereich bei dir angelegt waren. Warum war das so? Und wenn, hast du irgendwelche Verbesserungsvorschläge oder was hat dich daran gestört? Vielleicht?

TN2

Also die Kalorienanzeige fand ich nicht so wichtig, weil während des Workouts sieht man das glaube ich auch gar nicht, oder? Ach sieht man?! Aber nur sehr klein dann unten links in der Ecke und ich bin zum Beispiel kurzsichtig und ich trage auch beim Workout auch mal keine Brille oder habe dann keine Lust, Kontaktlinsen noch abends anzuziehen. Das heißt also, für Leute, die kurzsichtig sind, zum Beispiel ist es halt so eigentlich gar nicht lesbar und wenn das jetzt zum Beispiel weiter weg ist, und das Workout voll ist im Bildschirm, kann man es eigentlich auch nicht so richtig gut lesen. Ja, also ich fand. Also für mich war das irgendwie nicht so, nicht so stark im Fokus, einfach vielleicht ist es auch eine persönliche Einstellung, aber ich glaube auch, weil so relativ klein präsentiert ist auf diesem Bildschirm finde ich aber auch nicht schlimm, weil ich glaube, es wäre schon auch schade, wenn man sagt, man fokussiert sich jetzt so auf die Kalorien als Workout Marke, weil das sind auch teilweise echt nachteilige Effekte haben kann auf die Gesundheit von Menschen dann, vor allem wenn viele junge Frauen da hingehen. Deswegen finde ich das eigentlich ganz gut, da ein nicht so gutes Bild entsteht.

Den Chat habe ich noch nie benutzt, deswegen habe ich das so angegeben, weil das nicht so wichtig ist. Also ich glaube, man kriegt man von den Trainern eine Nachricht, wenn man zum Beispiel irgendwie keine Schuhe braucht oder halt Schuhe braucht. Das ist halt gut, dass sie das reinschreiben, aber ansonsten war der Chat nicht nennenswert. Also ich fand den eigentlich total unwichtig. Und man kann halt ja auch nicht mit anderen Mitgliedern chatten oder so, sondern halt nur mit dem Trainer. Deswegen. In meinem Fall jetzt, das kann sein, dass da Leute lange sind, die dann auch eine Beziehung zu ihrem Trainer oder der Trainerin haben, dass sie dann vielleicht den Chat auch cooler finden. Für so Leute, die da gerade frisch anfangen, glaube ich, hat der glaube ich erstmal noch nicht so eine große Bedeutung.

Melina

Du meinst jetzt gerade, man kann da ja auch nicht mit Mitgliedern chatten?! Würdest du dir wünschen, dass man vielleicht mit aktiven BEAT81 Mitgliedern chatten kann, dass man sich vielleicht austauscht und man nicht immer diesen Handynummernaustausch hat, sondern dass man über die Plattform dann vielleicht sich zu einem Workout treffen kann.

TN2

Ja, ich glaube so eine Funktion wäre echt cool. Also ich fand die Kommunikation generell einfach echt wenig und aber auch so richtig strange wenig teilweise. Man ist in die Umkleide gegangen und keiner hat geredet. Ich rede mit mehr Leuten in der Bahn als in dieser Umkleide. Das war schon unter den Mädels oft so eine sehr distanzierte Stimmung und ich habe damit niemandem so richtig interagiert. Also ich hatte einmal beim HIIT so einen Partner, das war halt ein Typ, aber der war super nett. Und da haben wir Tschüss gesagt, und ein zwei Mal eine Frage während des Workouts gefragt, aber während des Workouts kann man ja auch nicht miteinander reden.

Und immer diese komische Stille davor und danach, weil sich ja niemand kennt. Aber es gibt auch keine Bar, oder...Also ich habe mal in einem Gym gearbeitet, wo die eine Smoothiebar hatten oder irgendwie eine Sitzgelegenheit, wo man sich so Energyriegel noch irgendwie kaufen kann. Also, dass man da so eine Bar als Treffpunkt so ein bisschen nutzen kann.

Was ich auch mega cool fände, wäre so, also wenn jetzt Leute oft da hingehen und die vielleicht immer an einem bestimmten Tag gehen, wäre es ja auch cool, wenn man irgendwie mal irgendwie so eine lange Rangliste kriegt. So, das sind die 10 Mitglieder, die du oder so, mit denen warst du im letzten Monat schon so oft zusammen in einem Workout oder so, also das, also, dass das System sagen könnte. Ah ja, guck mal, kennst du schon die und die, mit der warst du irgendwie die letzten zwei Mal im Workout. Irgendwie. Und ihr habt euch noch gar nicht unterhalten oder so, dass man das so vielleicht so ein bisschen. Also dass man dann sagen könnte, ah ja, ich weiß nicht, ob das Sinn macht oder so, aber wenn man mehr durch so spielerische Elemente vielleicht Leute verbinden könnte.

Dann vielleicht auch eine schönere Atmosphäre, weil sonst ist man halt immer zu unterschiedlichen Zeiten da und immer bei unterschiedlichen Workouts und immer bei unterschiedlichen Locations. Das sind ja auch teilweise schon 50 Leute die damit machen, halt irgendwie klar, dass man dann auch beim Sport nicht so richtig so persönliche Beziehungen aufbauen kann.

Das ist natürlich bei anderen Sportarten anders, als wenn man immer wieder zu seinem Volleyballteam oder so geht, dann hat man natürlich dann da schon persönliche Beziehungen. Das fehlt so ein bisschen bei BEAT81.

Melina

Ja als Ich habe jetzt gerade so eine Idee. Vielleicht kannst du mir sagen, was du davon hältst. Weil du meinstest wegen so Vorschlägen mit der, warst du zwei, drei mal zusammen bei einem Workout, dass man vielleicht wie bei LinkedIn so Vorschläge bekommt. Dann sollte

es so, so was in der App integriert sein, dass man sich connecten kann, expliziert, mit welchen Leuten das also Vorschläge gemacht werden.

So, so wie beim LinkedIn halt. Wollt ihr euch connecten, dann kannst du auf den vernetzen Button sozusagen drücken und dann muss sie halt auch noch bestätigen, ob sie Lust hat, sich mit dir zu connecten und kann das immer noch ablehnen, dass man halt so dann vielleicht Einsicht auf deren Workout Schedule hat, wohin gehen die denn, dass man sich da vielleicht anschließen könnte oder halt, dass da halt auch dann mehr so eine so Gemeinschaftsgefühl, dass man nicht nur immer abhängig ist von Freunden, wie du jetzt zum Beispiel mit TN7 und TN8, dass ihr euch immer absprecht und nicht jeder immer kann, sondern dass man auch manchmal sich an andere richten kann. So Bekannte bzw Sport Buddies.

TN2

Ja, oder so eine Börse oder so was genau, dass man so sagen ich suche noch ein Sport Buddy oder so, weil ich glaube, das ist ja für die Leute auch voll cool, wenn die sich dann so messen können und zusammen da hingehen können, dann sagen kann ja. Ja, hast du das geschafft? Ja cool. Also dieses, diese positive Bestätigung untereinander, sich dann geben kann.

Melina

Alles klar. Dann auf die Rangliste bis jetzt noch gar nicht eingegangen.

TN2

Ich hatte das vergessen.

Melina

Da war es ein bisschen druchmischer bei dir.

TN2

Ja, weil ich finde, dass die wird ja aus den Sweat Points gemacht und aus den Recovery Points. Und irgendwie weiß ich nicht, wie cool ich das Konzept finde, weil es ist ja schon so, dass es schon frustrierend sein kann, wenn jemand gerade anfängt mit dem Sport und sich dann pushen will und vielleicht voll die hohen Beat Points hat. Obwohl, das finde ich halt voll das gute System, wenn man halt denjenigen quasi motiviert, je nach eigenen Schwierigkeitslevel und nicht nach Performance. Das finde ich voll gut. Aber die Recovery Points sind ja schon auch so ein bisschen so: Ja, wie schnell kann man sich erholen oder wie fit ist man generell? Also ich glaube, es hat irgendwie was damit zu tun, dass man halt auch generell sich viel bewegt und keine Ahnung, aber es halt oft so, dass die Recovery Points ja teilweise, also ich bin darin sehr gut. Also ich kann immer super viele Recovery Points sammeln, aber das die teilweise schon so 1/4 meiner gesamten Punkte oder so. Also ich kriege manchmal so 40 bis 60 Recovery Points. Wo ich dann, so weiß ich nicht mal mit TN8 das gemacht hatte. Und sie war dann so: Oh ja, ich habe mich bemüht, aber war vielleicht nur Platz so und so und ich war so voll weit oben. Also nicht super weit, aber weiter. Aber einfach nur, weil ich so 10 Recovery Points mehr hatte, weil ich halt recovered habe, was kja eigentlich. Wo ich auch dachte irgendwie verfehlt das glaube ich so ein bisschen den Sinn.

Melina

Also ich muss dazusagen, zum Beispiel einer hier in der Studie hat sich ein bisschen darüber beschwert, dass er während der Sweat Phase zum Beispiel nicht so viele Punkte sammeln konnte. Weil er ist halt super sportlich gewesen. Er kann auch während der Workouts, auch wenn er sich push, kommt er auch schnell wieder runter, weil die Trainer das auch teilweise versuchen während der Sweat Phase und er sammelt zum Beispiel in den Pausen keine Points, weil er dann schnell wieder mit seinem Puls runterkommt.

Und das ist auch das Ziel, dass das jetzt so das Herz ein bisschen trainiert, dass man schnell wieder runterkommt und schnell wieder hoch. Und er meinte halt so, ja, obwohl er sich relativ gut eingeschätzt hat. Er meinte, ich habe mich fast immer mit einer der Fittesten ja gefühlt, aber ich war auf dem Rang fast Vorletzter, weil ich, weil er immer so schnell recovered ist.

Und genau für die sind halt auch teilweise diese Recovery Points wichtig. Aber ich versuche auch so, das Konzept ein bisschen anzupassen, dass es währenddessen ist und nicht nur so am Ende. Weil ja, es hat seine Vor und Nachteile zum Beispiel ein die total unportlich war. Die war auf Platz eins, weil die ganze Zeit ihr Herz gepumpt hat, die ganze Zeit auf 90 hat wahrscheinlich dann bei den Recovery Points nicht so viele Punkte gesammelt, aber schon vorher unendlich viele, weil ihr Puls die ganze Zeit einfach auf 90 war.

TN2

Ja same, ich war auch eher eine die viele Puls-Punkte hatte, also schon auch mehr.

Melina

Ja ja, man muss irgendwie die perfekte Balance mal versuchen zu konzeptionieren. Wie kann man so eine Balance schaffen, dass das irgendwie ersichtlicher ist und irgendwie besser nachvollziehbar.

Okay, dann gehe ich auf die anderen Elemente ein, die waren umso relevanter, wie zum Beispiel die Herzfrequenz, Farbänderungen, Beat Points und Fortschrittsanzeige. Was fandest du denn besonders gut daran? Und hättest du sonst noch irgendwie Anmerkungen, Verbesserung zu den Elementen?

TN2

Also die Fortschrittsanzeige hat mich mit mir so, dass war schon so wo: Ich kann nicht mehr so ich muss wissen, wie lange ich noch durchhalten muss, die hatte mich manchmal ein bisschen gerettet, dass ich so dachte, nur noch ein Durchgang und dann ist gut so. Genau. Ich weiß nicht, ob die im Nachhinein wirklich dann besser ist, als wenn man einfach, als wenn man einfach die nicht hat.

Also keine Ahnung, das gibt es ja bestimmt. Da gibt es bestimmt irgendwelche Studien zu. Ist aber so was, was ich auch oft genutzt hab während des Workouts. Dann die Farbänderung, die fand ich halt auch richtig gut, habe ich auch voll oft drauf geachtet und also die Trainer geben einem ja auch klare Anweisungen so in den dunkelroten Bereich oder so und genau das war auf jeden Fall so voll was, was mich sehr beeinflusst hat, auf jeden Fall so während des Sports, da habe ich schon mehr drauf geachtet, dass, wenn er sagt geht in den roten Bereich, das auch versuche, in den roten Bereich zu kommen.

Und so voll interessant das Konzept mal, dass man halt Sport macht und dabei gleichzeitig so tracked, wie angestrengt bin ich eigentlich wirklich und auch voll witzig, weil manchmal war ich voll angestrengt beim Ride und mein Puls war gar nicht so hoch, das war auch weird. Oder zum Beispiel beim Zirkeltraining. Also ich habe auch mal Strength gemacht und da war es dann auch so, dass mein Puls eigentlich

gar nicht so hoch war beim Strength und gar nicht so viele Kalorien verbraucht hatte. Aber ich fand es trotzdem super anstrengend zum Beispiel.

Genau, deswegen war es trotzdem irgendwie cool, mal zu sehen, wie ist man besser, wie funktioniert das überhaupt?! Und genau das fand ich echt cool. Das find ich auch immer noch cool. Also ich find es cool, dass man diesen Sensor bekommt und dann auch so seine Heartrate hat und es auch während des Vorgangs so leicht verfolgen kann. Das fand ich cool. Was hattest du noch gefragt?

Melina

Und die Beat Points waren dann auch. Hast du relativ relevant eingestuft im Durchschnitt

TN2

Also ja also Beat Points halt schon so, dass man halt irgendwie, wenn man jetzt merkt, okay, ich hab gedacht, das sind diese Prozentpunkte, glaube ich, von der Herzfrequenz vielleicht auch.

Melina

Achso okay.

TN2

Vielleicht hab ich das im Fragebogen falsch verstanden oder ich weiß nicht mehr genau, was es war. Aber auf jeden Fall also diese Prozentpunkte von der Herzfrequenz fand ich auch noch so cool. Interessant ist, wenn ich jetzt gerade bei 80 oder bin ich vielleicht mit oder bei 90 oder bin ich vielleicht schon fast bei 100 so?! Wie fühlt sich das für meinen Körper in dem Moment auch an?! Und die Beat Points sammel ich ja dann, während meine Herzfrequenz dann so und so hoch ist. Also dass hängt also sehr stark miteinander zusammen vielleicht auch deswegen schon, wenn man im Roten ist, dann auch automatisch mehr Beat Point sammelt irgendwie. Und macht ja auch schon Sinn, dass man so eine Motivation hat, auch ins rote oder so zu kommen, dass man jetzt gerade weiß, sammelt man gerade Punkte, das ist auch ganz gut.

Melina

Okay, alles klar, dann durchmischte waren so ein bisschen die Streak Points und die Statistik in der App. Vielleicht kannst du dazu was sagen, was dir vielleicht auch gefehlt hat. Was könnte man besser machen, dass das relevanter vielleicht auch für dich wird?

TN2

Also ich hab auch ein bisschen, weil ich noch ein neuer Nutzer bin. Also ich habe auch im Workout mitbekommen, dass es echt ein paar Nutzer gab, die nach vorne zu Trainer gegangen sind und so: Hä meine Statistik und die war irgendwie diese Woche nicht so gut, kann man da irgendetwas an den Settings ändern oder solche Leute die super sportlich waren und deswegen nicht mehr in den dunkelroten Bereich gekommen sind.

Oder eben Leute die noch trainieren im Gym und dann während des Rides irgendwie nicht mehr so viel Kraft in den Beinen noch haben, dann die Statistiken anders hatten. Also da habe ich jetzt schon mitbekommen, dass es andere Leute, die da so mehr den Fokus drauf haben, dass es die auf jeden Fall auch richtig interessiert. Deswegen kann das auf jeden Fall, glaube ich, auch super nützlich sein und am Ende habe ich das HIIT Workout gemacht und ich habe es auch lange gar nicht gecheckt, wenn man ja so auf das Workout immer klicken muss und dann die Statistik angezeigt bekommt.

Und ich glaube, dass ist ein cooles Feature, weil ich habe das auch bis zuletzt irgendwie gar nicht so richtig benutzt. Ich musste glaube ich auch erst mal so in die App rein finden und so, um das überhaupt so zu checken. Also ich könnte mir vorstellen, wenn man das so ein halbes Jahr macht oder so, dass man vielleicht dann so mehr auch auf die Statistiken achtet. Ich weiß nicht, ob es so eine Wochen Statistik gibt oder eine Monat Statistik.

Melina

Noch nicht.

TN2

Aber ja, so was wäre auch ganz cool. Für Frauen wäre es vielleicht voll cool, dass man so sein Zyklus damit anpassen kann. Ich glaube, damit könnte man voll 21st Century, das da vielleicht auch... das find ich total wichtig, weil das wird halt nie berücksichtigt. Und es ist ja schon so, dass man, während man, also dass man innerhalb seines Zyklus schon unterschiedliche Leistungsphasen hat und ich fänds hammer, wenn Beat 81 das so integrieren würde, dass man sagt, so, wenn man es optional haben möchte, kann man da natürlich seine Zyklus-Daten eingeben und dass man dann noch mal so extra irgendwie gesagt bekommt okay, jetzt bist du gerade in deinem hoch oder bald hast du deine Tage, du kannst ruhig etwas langsamer machen oder so. Das fänd ich voll cool.

Melina

Kannst du mich da vielleicht ein bisschen aufklären? Gibt es dann so eine Statistik, an welchen Tagen du Sport machen solltest und wann nicht?

TN2

Es ist so, dass du in der ersten Zyklus Hälfte deutlich leistungsfähiger bist. Also nachdem du deine Tage bekommen hast, bist du halt, hast du bis zu deinem Eisprung quasi so ein immer weiter ansteigendes Hoch, dass man immer leistungsfähiger wird. Am leistungsfähigsten ist man, wenn man dann seinen Eisprung hat und danach fällt die Leistungsfähigkeit wieder ab. Und wenn man zum Beispiel kurz vor seinen Tagen ist oder seine Tage hat, ist der Körper nicht mehr so leistungsfähig. Eigentlich sollte man auch nur erhaltenden Sport machen. Während der zweiten Hälfte des Zyklus und Aufbau Sport während der ersten Hälfte des Zyklus. Es ist wirklich. Also Frauen können eigentlich gar nicht so zu nehmen wie Männer, die sollten eigentlich schon gucken, dass sie ihren Hormonhaushalt und so halt mit berücksichtigen und dass man dann den Körper belastet, wenn er halt Belastungsfähig ist und natürlich weiterhin Sport macht, auch wenn man in der zweiten Hälfte ist.

Aber dass man da halt: Okay, wir machen halt erhaltenden Sport, aber dass man dann guckt, dass man vielleicht dann eher nicht in der Muskelaufbau ist und das ist ja auch voll blöd für Sportlerin, wenn die sagen ich will, ich merk irgendwie mal, obwohl ich eigentlich mich voll angestrengt habe, baue ich keine Muskeln auf. Ja, vielleicht bist du auch in der zweiten Hälfte von dem Zyklus.

Melina

Interessanter Punkt, da muss ich mal ein bisschen mehr Researchen. Ich habe davon schon gehört, aber wäre auf jeden Fall ein cooles Feature, um da vielleicht auch ein bisschen mehr Awareness gegenüber allen Frauen zu schaffen. Weil ich glaube viele Frauen haben das bestimmt mal gehört, aber haben sich da noch nie weiter belesen. Genau, richtig cool.

TN2

Da sind ja auch überwiegend Frauen, da deckt man auf jeden Fall eine große Kundschaft mit ab.

Melina

Ja genau, weil tatsächlich sind ja 70 % eigentlich Frauen, die an Beat81 teilnehmen.

Gut zu wissen auf jeden Fall. Genau, dann noch mal zum Ranking. Da warst du immer so im Durchschnitt eher. Hat dich das irgendwie im Nachgang beeinflusst ein bisschen, oder eigentlich hast du ja die Rangliste auch als sehr, sehr niedrig eingestuft, also hat dich das kein einziges Mal irgendwie beeinflusst? Negativ oder auch positiv?

TN2

Nein, eigentlich nicht.

Melina

Alles klar. Hättest du dir an bestimmten Stellen vielleicht auch mal irgendwie Belohnungen gewünscht. Irgendwelche Anerkennungen seitens der Plattform wie auch während des Workouts, um besondere Erfolge vielleicht zu zelebrieren oder dass man irgendwie ein Level freischaltet, hättest du dir solche Elemente gerne gewünscht oder das zu viel?

TN2

Kann ich schwer einschätzen, weil mir auch während der Studie aufgefallen ist, dass ich doch so ganz viele Sachen voll cool fand, wo ich am Anfang gar nicht immer so dachte, dass sie mich interessieren. Also diese Farbveränderungen zum Beispiel voll. Und dass ich auch auf jeden Fall viel motivierter geworden bin durch das regelmäßige Dahingehen und so, also es hat mich schon auch so ein bisschen verändert, so in meinen Sportgewohnheiten einfach zum Positiven, aber auch sehr, deswegen kann ich das nicht so gut einschätzen. Vielleicht kann man das ja irgendwie damit kombinieren, dass eben manche Leute sagen, sie fühlen sich vielleicht nicht von den den Points irgendwie nicht so gewertschätzt, wenn die supergut sind, weil dann ihr Puls irgendwie nicht so raufgeht. Vielleicht. Ich weiß nicht, ob man da irgendwas mit dem Level dann vielleicht irgendwie ausgleichen kann oder so, dass das vielleicht bisschen cool sein kann.

Ja, vielleicht bin ich nicht so gut im Ranking, aber ich hab halt auch voll das hohe Level oder so.

Dass man so was freischalten kann, wenn man oft geht oder so also ich könnte mir das. Also wenn man das cool macht und man das nicht übertreibt, könnte glaube ich, könnte das sehr cool sein.

Melina

Dann meine nächste Frage wäre jetzt, bist du vorhin schon ein bisschen darauf eingegangen. Also Statistik sieht man so ein bisschen, dass du dich im weiteren Verlauf ein bisschen sozialer eingebunden gefühlt hast. Vielleicht lag es auch daran, dass du mit TN7 und TN8 und so viel gegangen bist, aber vielleicht hast du ja auch so neue Bekannte gemacht, du meintest gerade, dass es sehr schwierig teilweise war.

Eigentlich hast du dazu schon deine Wünsche geäußert. Wenn du dazu jetzt noch irgendetwas hast, wie man da die Interaktion vielleicht noch mal ein bisschen, aber eigentlich hast du mir schon viele Punkte genannt, wie vielleicht so ein gemeinschaftlicher Raum, wo man nach dem Workout ein bisschen verweilen kann, wo du halt dieses Connecten hast.

TN2

Ja oder halt sonst. Also was ich auch cool finde ist unabhängig davon, ein ganz anderes Thema, aber dass man sich irgendwo einen Snack kaufen kann, mir ist auch schon passiert. Dass ich halt voll gestresst von A nach B und dann noch schnell zum Workout und dann noch nichts gegessen hatte vorher. Und dann kam ich da an und konnte da aber nichts essen, also irgendwie eine Energybar oder so, wo man dann, wenn man will. Ich will noch kurz vorm Training irgendwie so ein bisschen kleinen Kalorienriegel oder so essen und den holt man sich an der Theke für 1 € oder 2/3 € sowas wäre auch cool. Das ist ja eigentlich bei jedem Gym oder bei Sporteinrichtungen möglich und das habe ich echt vermisst.

Melina

Ja, ja, wenn ich drüber nachdenke. Da ist es mir auch noch nicht aufgefallen. Ich war auch bei keinem Workout, dass die da so was anbieten, aber auf jeden Fall einen guten Punkt den ich weiterleiten werden. Dann was waren so deine Gründe zu diesen speziellen Workouts zu gehen? Was war zum Beispiel deine Prio Zeit, Location, Trainer Trainerin, weil du dich einfach mit Freunden verabredet hast? Was war so deine Main Prio, dass du dich für ein bestimmtes Workout entschieden hast?

TN2

Oh, gute Frage. Ähm. Als ich würde sagen die Main Prio war, so, wenn ich eine Verabredung habe, dann klar, dann gehe ich zu der Verabredung. Danach würde ich eher sagen war Prio so ein bisschen. Also es ist schon auch so sehr Workout spezifisch. Also ich, also ich habe am Anfang jetzt sehr viel Ride gemacht, eigentlich fast nur, weil ich einen Ausgleich haben wollte zum Bouldern, weil da habe ich ja schon mäßig Kraft und dann wollte ich was, was Cardio macht, was meine Cardio fördert und ähm genau und das würde ich sagen, ist eigentlich mit der Hauptgrund.

Und dann vielleicht ich habe zum Beispiel einen Trainer, den mochte ich super gerne da habe ich dann auch geguckt, ist der heute zufällig in einem von den Workouts, dann hätte ich vielleicht eher bei ihm gebucht, aber das war jetzt nicht der Grund, warum ich ein Workout buche.

Melina

Was... kannst du mir sagen, was anders bei ihm oder ihr war?

TN2

Also die Musikauswahl fand ich finde ich immer so sehr wichtig beim Ride, genau.

Melina

Würdest du dir an dieser Stelle vielleicht auch manchmal wünschen, dass man Einfluss hat auf die Musik?

TN2

Ja voll.

Melina

Dass man irgendwie mal keine Ahnung den Trainern eine Liste schicken kann über eine bestimmte Funktion zum Beispiel.

TN2

Also so was wäre ganz cool, oder dass man, das gibt es ja schon bei Workouts, dann steht da so Hip Hop dran oder so, das finde ich ganz cool, wenn man das noch so ein bisschen ich weiß nicht, inwieweit das möglich ist, aber wenn man das zum Beispiel noch ein bisschen aufsplittet, also es gibt ja, also die machen ja beim Ride oft so eine Musik mit einem hohen Beat so. Ja, so Richtung elektronische Musik ist nicht richtig Techno, aber es gab so verschiedene Elemente da drin. Aber zum Beispiel ein Trainer, der Marius hatte auch so Funk House Elemente. Genau, und das finde ich jetzt cool, weil ich das sehr euphorisierend fand dann. Genau, also dass man dann so ein bisschen das so auflösen kann in der Beschreibung.

Melina

Alles klar. Dann habe ich eine Frage. Beim Pre-Interview, meinst du, glaube ich auch, dass du Zweifel hast, dass durch diese ganzen gamifizierten Elemente und diesen Druck vielleicht dann auch, dass man bestimmte Übungen nicht richtig ausführt oder sich überschätzt? Hattest du während der Workouts das Gefühl, dass du teilweise, das deine Ausführung darunter gelitten hat?

TN2

Nee. Also jetzt nicht wegen denen, gar nicht.

Melina

Alles klar, dann nochmal so eine kurze Frage, bist du jemals mit einem extrem positiven Gefühl rausgegangen oder mit einem extrem negativen Gefühl. Wenn ja, was waren die Gründe?

TN2

Ja, also ich hatte letztes Mal nach dem HIIT das positive Gefühl, weil man sich so krass ausgepowert hat und ich habe das immer noch das positive Gefühl, dass ich halt so ...Also ich hatte aber drei Tage Muskelkater, also wirklich, also ich habe noch nie so ein hartes Workout gemacht. Das war Crazy. Und ja, das fand ich richtig gut.

Melina

Und irgendwann auch im negativen Sinne?

TN2

Ne, eigentlich nicht.

Melina

Dann wie hast du so die ganze Atmosphäre wahrgenommen? Also so diese Balance zwischen Gemeinschaftsgefühl und Wettbewerb? Wie würdest du das gewichten? Was hat überwogen?

TN2

Die jetzt für mich oder für auch die Menschen um mich herum?

Melina

Für dich. Wie hast du das so während der Workouts wahrgenommen? War es schon manchmal so kompetitiv, dass der Wettbewerb im Vordergrund oder eher so doch eher Gemeinschaft? Oder ist es von Workout zu Workout anders für dich gewesen?

TN2

Schwierige Frage. Weder noch. Dadurch, dass es halt so wenig Interaktionen gibt mit den Mitgliedern, also so schwer. Weiß ich nicht. Müsste ich mir also eher weder noch. Und wenn, hält es sich so ein bisschen die Waage.

Melina

Okay, alles klar. Dann meinst du auch beim Pre-Interview. Du meinst, du hättest gerne mehr den Wettbewerb mit dir selbst als mit den anderen. Hattest du das Gefühl, dass das so dieser Wunsch verwirklicht wurde? Oder würdest du dir da mehr Funktionen wünschen, dass man mehr so diesen Wettbewerb mit sich selbst im visualisiert bekommt?

TN2

Das wäre sehr coll.

Melina

Hättest du da vielleicht irgendwelche Anregungen, was du aus anderen Beispielen vielleicht kennst oder dass man den Wettbewerb mit sich selbst eher visualisieren kann?

TN2

Ja, also das ist halt das Ding. Einerseits hätte ich gesagt, ja, so eine Wochenstatistik oder so oder so, eine Workoutstatistik an sich wäre eigentlich ganz cool. Bei mir zum Beispiel war es aber so, dass also dreimal oder so da war, hat mein Tracker auch einfach nicht funktioniert am Anfang. Und weil ich nur fünf Wochen dahingehe. So, dann ist das irgendwie fast 10 bis 30%. Also ich weiß nicht, wie oft ich jetzt da war, vielleicht so sieben oder acht Mal. Das ist halt voll die hohe Quote, von den Malen, die ich da war.

Melina

Und würdest du dir da in irgendeiner Art und Weise wünschen, so etwas nachtragen zu können?

TN2

Ich habe die danach so 10-15 Minuten bekommen. Oder ich habe dann mein Band dann gewechselt und oder meinen Sensor gewechselt und habe dann die ersten zehn Minuten vor dem Workout keine Punkte gesammelt und dann danach Punkte gesammelt. Quasi, was natürlich dann die Statistik halt so verändert. Also an sich glaube ich, wäre es voll positiv zu sehen, ahja diese Woche war ich viel besser als letzte Woche oder so oder irgendwie pro Workout. Vielleicht, dass man dann sieht, beim Ride.

Also was auch cool wäre, wenn man halt so sehen kann, wie viele Kilometer man gefahren ist zum Beispiel beim Ride. Ich weiß nicht, ob das mit diesen Fahrrädern geht, dass sie das messen, dass man da halt sehen kann, selbst wenn die Beat-Statistiken vielleicht nicht so Bombe waren, dass man sehen kann, aber ich bin so viele Kilometer gefahren oder so, und das funktioniert ja auch, wenn der Sensor nicht funktioniert.

Genau sowas. Also sowas find ich super cool.

Weil genau man eigentlich das Gefühl hatte, man verbessert sich über die Zeit, aber man das irgendwie in der App nicht so nachvollziehen kann.

Deswegen habe ich auch nicht so krass die Competition mit mir selber gehabt. In dem Workout hatte ich die immer, dass ich halt gemerkt habe, ich darf nicht aufgeben. Okay, ich ziehe durch. Aber so über meine Performance hinweg, hatte ich das nicht.

Melina

Alles klar, dann ist da auf jeden Fall noch Verbesserungspotenzial. Ähm ja. Dann habe ich noch eine Frage zur Benutzeroberfläche auch nochmal von der App. Jetzt hast du ja länger damit interagiert. Hast du da noch irgendwelche Anregungen, Schaltflächen, die unnötig waren oder gefehlt haben, über Performance haben wir ja jetzt schon geredet, dass das ausbaufähig ist, aber sonst noch irgendwelche Aspekte dazu?

TN2

Nein, eigentlich nicht. Ich fand die eigentlich voll gut.

Voll leicht verständlich.

Melina

Und wie siehst du deine langfristige Motivation bei der Nutzung mit BEAT81?

TN2

Es kommt ein bisschen auf meine finanzielle Situation an, aber es war jetzt schon eigentlich voll cool. Also ich habe eigentlich den Wunsch, das irgendwie weiter zu machen. Tatsächlich, was ich vorher auch gar nicht gedacht hatte.

Melina

Ja, alles klar. Also, finanziell wäre der Grund. Dann wäre ich durch. Danke für das Interview. Falls dir jetzt noch in Feedback, Anregungen, Verbesserungsvorschläge einfallen, dann kannst du die gerne jetzt noch äußern.

TN2

Ich glaube ich habe alles gesagt.

Melina

Okay, sonst würde ich jetzt das Interview beenden.

**Interviewtranskript Abschlussinterview TN4**

Melina

It's just start. All right, so my first question is if you could share your overall experience with beat81 and using the platform, not go further into specific workouts just like your overall experience with BEAT81.

TN4

Overall, I thought it was very good. I think the variation in the types of workouts is nice to see it. I think the locations are good, I guess from Munich, at least they're very good. So plenty of options. Yeah overall positive. Yeah, I guess not more detail for now.

Melina

All right, then this study is about this gamification elements and when I saw Your questionnaire answers your formula answers that some gamification elements are less relevant than others and I want to go first into the less relevant gamification elements which were chat and the leaderboard actually, can you tell me more about it? And if yes, do you have any improvements for this gamification elements? And yes.

TN4

So for chat I'm not sure. For example what the major uses for chat are for me. It was more so if there was canceled or if the trainer had specific information to give us before But I noticed before and after every workout, I guess they have to send a message for motivation or thanking us for coming it's nice, but because it's a general message. I don't know. I appreciate it, but I don't know. Yeah. So that's pretty sad. What was the next?

Melina

The leaderboard and the ranking.

TN4

Literally so specifically for me because I cannot see the screen all the time or if I don't ask someone what my ranking was. He's noticed on the feedback. I never had an answer for ranking. That's why.

Melina

Okay, you couldn't see it?!

TN4

Yeah. basically

Melina

Now I understand. Why you

TN4

I asked ... if they're looking into putting that into the results, they said it's a lot more work than they thought. Putting it in the app the ranking. So I guess that was part of it. So for me, it was not a huge part.

I think so this happened. In a couple weeks ago the thing when everybody was sick from the Wiesn and everyone got sick, which is normal. But what happened was I had a workout earlier in the week that I think I canceled or the trainer was also sick. So they also canceled. But I signed up for a workout. Let's say on the same week Saturday or Sunday. And three times it was canceled and it broke my four week streak. So the Streak meant to me more but then they kept getting canceled. So after that it was not so important.

Melina

Alright, I can understand you have any improvements on that side that you can maybe add manual. Things like that you don't break your streak?

TN4

Yeah, I think I workout is canceled. Maybe there's an exception to that rule.

Melina

Okay, because what points are normally really important for you or motivating.

TN4

I would say per workout results like the Sweat Points Beat Points. Those are then I guess calories. Yeah, those are really useful enough. I would say.

Melina

Can you tell me more about the gamification elements which were more relevant? What? Was good about them like the heart rate, the color change, Beat points, progress bar. What was really nice and when you still have any improvements. You can tell me.

TN4

I think the heart rate feedback and the other I think I use that the most during the Ride Workouts, but not so much On a core but the strength and cardio because you're doing something. Yeah, so less time to look at screen

Melina

Yes do you have any maybe? Improvements in that direction make maybe different gamification elements during cardio strength workouts. Who make it more visible?

TN4

Maybe I don't know. Or the arrangement of them but that's hard to say because it's Gym.

Melina

Alright I actually don't know the facilities in Munich so I don't know how they actually look like but interesting.

TN4

And that's not easy that I would recommend a watch but it depends on if it's a personal watch or if they give you one but that's

Melina

Alright, and in total how those elements influenced your motivation?

TN4

So let's say for the ride workouts if the trainer would mention your name. That was great. But of course also the number and colour are obviously easy for feedback. They're pretty fast. So whatever blue the dark red. That was good. And the internal workouts. It's not your heart rate, but it's percentage readouts. That I didn't mind but in sometimes I would like just the heart rate. but it depends and I'm not sure. I had a question about sweatpoints. Is that just from your Beat points. Is that a calculation from that?

Melina

Yes. It's a sweatpoints you can. You can get during the workout itself. And then the recovery points you get in this recover phase. But some other people also ask me how it actually works because they were a little bit. suspicious they said I thought I was doing the workout the hardest when I looked through the group, but I was at the last place like how it can even be like that. And I told them that right now it's like during the workout you can get points when your heart rate is high all the time and people who are not that fit have always even in the breaks like a high heart rate. So they even get points when normally it's like a break and people who has a fit heart which can recovers fast. They don't get those points during the breaks. They just got this point when they doing the recovery phase and get more points than others. But It's also maybe a great opportunity to improve that also the fitter who recover faster, which is normally maybe the goal that your heart is really fit. Also get those points somehow.

TN4

Yeah, I thought you have a faster better recovery on the breaks. You're getting more beat points, but I guess not. Yeah.

Melina

It's not like that right now, but it could be Improvement in the future. Alright, then what forms do you, do you missed out maybe some rewards or recognition during work out or on the platform that could have motivated you in a specific way?

TN4

I think I would have that. maybe from the trainer or from the Point person, I think on the app, it wouldn't mean a lot to me. In terms of the gamification part like streaks, I guess. Yeah, that's a good question. I'm trying to think of what that would look like in the app. Like rewards.

Melina

You would maybe prefer recognition and rewards after a workout from a trainer or from? The other participants maybe not any benefits you can get in here or something?

TN4

Mmm Yeah, I mean I think streaks are enough or the points we go. that is pretty good. I would say it's accurate enough so I feel good about those.

Melina

Alright. Okay, then my next question is in your statistic. I did from all your formulas. It appears that you felt more socially connected as time went on. so what's the reason you felt more connected? Because you get new friends or you went with friends. You liked the atmosphere through the participants. Is there anything you could say about that?

TN4

I think it was more a general improvement maybe but that's one of the things I still feel strange about is if I did go and I'm made it a goal to at least meet someone new. I would only see that person once. Yeah, I didn't open the only one. Because I'm not sure because I understand of course people go with friends, but the persons I met I never saw them again.

Melina

Do you, felt like you want to connect with those people somehow maybe through the platform. so not just like changing a numbers. So maybe through the platform you can connect with those people to maybe catch up making or searching for training buddies.

TN4

Yes, that would be nice. I don't know for, if it's a privacy issue. But if you do sign up for a course, and if you see the participants is I don't know if it's already in there. But it just shows how many people. But maybe that's a privacy issue.

Melina

Yeah, I have to check as well, but I have a kind of idea how to better connect people during the workout so they can get workout buddies somehow.

TN4

I know I'm you Bumping app as where you can follow people and it keeps you updated on their workouts because

Melina

Yes, this was my idea that you can maybe connect with people that they accepted and you accepted a normal social media website or that you also get ...when the system knows that you went with this person to three workouts that you get like: here you went to three workout you want to connect with her or him to share your schedule. Maybe when you going and also maybe your statistics so you can compete a bit if you like to compare yourself. Yes.

TN4

That would be great because unless you go with friends. I think the people that come with friends usually talk to each other and then the people that come by themselves. I've noticed unless the other person talks first. usually don't. Maybe timing as well if it's in the morning, maybe people are less. Let's talk. Let's

Melina

One other question actually is how was the barrier with because you're only English speaking? How was the barrier because I had another participant only speaking English and he actually canceled the study because he didn't felt well because of the language barrier, what was your feeling about this language barrier?

TN4

I would say. Yeah, my in German is not fluent, but I've been here for a while so I can definitely understand more. Yeah, I'm a bit shy when speaking but I don't think it was issue.

Melina

I was wondering for people who maybe not speaking but at least you can understand most of it.

TN4

I think I only signed up for English. Yeah, I'm sure not everyone there spoke fluent English, but I'm sure they probably understood enough. That's why they signed up but

Melina

Alright, then my next question. What motivates you to go to the specific workout, was it the trainer because I saw you went often to Lily and the location or because of the time what was your priority to workout?

TN4

I think I noticed for some of the workouts where if it was during the week at 12. It would usually be canceled. So that was part of it. finding out when enough people would actually show up so it couldn't cancel. Yeah, I would say quite a bit was my convenience but part of it was it not being canceled. And then I started to find locations that worked better for me. and then I mean, yeah the trainers sometimes it would make a difference but the workout would still be good. So I don't think there was a big difference in the trainer.

Melina

That was not a huge thing. To go for so normally it's just time for you?

TN4

I'm more. yeah, I guess time. Yeah.

Melina

Then some people and I think also you mentioned in the pre interview. That you have maybe doubts about performing your exercises correctly. What paying attention to maybe the gamification elements do have you notice any issues performing certain exercises or not listening to your body?

TN4

I think so for the strength and cardio where the screen is not as convenient to look at. I think if I had a clear feedback because if you're in one corner of the room and the TV is completely opposite facing the wrong direction. Maybe if I felt let's say overwhelmed and I would say yeah, maybe I should kind of slow down a bit. I don't know if the readout would help because the feeling is pretty when it's super extreme. I don't know if that would make a big difference. but the other way if you think am I pushing hard enough moving nice to have your Feedback the right is different because the screen is just right there,

Melina

Yeah, it's perceiving the gamification movements during cycling and strength and workouts. do you maybe then Feel like there should be different gamification elements because it so different?

TN4

I'm thinking for a person that's the problem if it's a general. I don't know if you can do General. Besides the heart rate number and...

Melina

what would you like to see then?

TN4

I don't know.

Melina

Any hints for me would like to interested you maybe?

TN4

Maybe if the trainer noticed let's say someone is maybe not working hard enough. They can mention the name and some for motivation during the workout by name.

Melina

Sometimes they actually doing it depends on the trainer of course. Because when I go her cologne there's one trainer he was like :Melina push yourself.

TN4

That's true, they already do. Because what are the factors you have the heart rate and then the average trainer? What else could there be

Melina

Alright, then my next question is can you maybe share your experience with a extreme positive workout where you felt really positive in the end? And on the other way around one workout where you felt really maybe negative maybe. What were the reasons why it was so positive and maybe what was the reason why it was so negative impacting you?

TN4

I think they both the strength and cardio it probably both with Lily. The positive one was. I think the second or third or strength and And my expectations I knew what we were going to do and I plan for it. perhaps with sleep and hydration that part was all good. And I performed as well as I thought and then it was good. I think because my expectations and the preparation was there. And then the negative is because I didn't get enough sleep and I thought it was okay, That was not the workouts fault. I think it was just on my side.

Melina

Alright, how you would describe the balance between competition and the sense of community during the workouts. How was like the weighting?

TN4

mmm Yeah, I'd say they were both, okay. I think during the ride workouts. It's a little more individual maybe except for you and if she's giving feedback. And then in the strength and cardio because usually I guess you're in smaller groups like two or three people. that felt much better I think for motivation and this group effort so This with the strength and cardio it was Stronger. The community aspect. I'm not sure because the social part of it was not so much there for me with the others.

Melina

What could have maybe improve those connections? Maybe something that the trainer could have done or? do you have any may we adjustments for that how maybe to Feel more connected to the others or as a community?

TN4

Some of the stuff we mentioned so the app like user connections. That would be good. I don't know if the social part of things can be encouraged. When you're there that it's possible. I don't know what that would look like. I mean I would walk around and say hi. That part's fine. But between the users, yeah, that's tough. It's more.

Melina

Yeah, it's always also depending on the users. Then my next question is now you had time to use the beat81 app. Do you have any further improvements for the user interface the design or different Functions you would like to see more also for you maybe personal goals function. Something like that?

TN4

but there are way to show let's say for workout type. Let's say for the ride if there could be a Beat points like overall readout like graph of how that looks over time. That would be interesting to see it performance goes up or recovery goes up.

Melina

Like a performance per week or per month?

TN4

Maybe all of them, that would be nice. There was a scale.

Melina

Yeah, good point. Do you have any other issues with the app or improvements suggestions?

TN4

That would be cool. yeah, because there's the graphs I know per workout you have the heart rate sweatpoints. Those are all fine. I didn't see any issue. I would say all of it was pretty straightforward. I mean ... has complaints, but that's normal.

Melina

yes, she's also adjusting a lot. And I also give her maybe some input she can use in the future and how do you see your long-term motivation going to BEAT81 workouts?

TN4

Hopefully high, it's part of my schedule now, which is good. Yeah, let's see. I have to look at the prices. Okay. I haven't looked at it ye.

Melina

It is expensive but maybe in a future is going to be a little bit less. But you can also do it with different companies

TN4

Like Urban Sports.

Melina

Yeah, like Urban sports. Yeah, but I think it's pretty expensive But you get something from it, so. okay then up moreover done with my interview. Thank you. When you have any feedback or suggestions right now, you can still share them right now with me. If not, I will stop the recording and then we're done.

TN4

yeah, I think I'm done.

**Interviewtranskript Abschlussinterview TN5**

Melina

So, erst mal würde ich so allgemein einen Überblick von dir einmal erfahren, wie deine Erfahrungen mit BEAT81 war und mit der Plattform ein allgemeines Feedback.

TN5

Okay, also mir hat es sehr viel Spaß gemacht. Ich fand das Format sehr cool, weil ich finde, dass man, dass man dadurch, dass man immer alles auf einem Bildschirm sieht und das immer sehr verbildlicht oder auch in Zahlen und Farben hat, dass sich alles viel besser vorstellen kann und man sich selbst dadurch pusht. Ich fand die Leute, die da gearbeitet haben, Trainer und auch Leute an der Theke super nett, freundlich und hilfreich.

Ich fand die Räumlichkeiten mega nicht mega ansprechend, aber schön und immer gut gestaltet und die App fand ich sehr neutral, übersichtlich und eigentlich hat es immer das meiste gezeigt, was man gebraucht hat und es war nicht zu viel.

Melina

Okay. Du bist jetzt schon so ein bisschen auf die Elemente Gamification Elemente eingegangen und ich habe bemerkt, dass ein paar Elemente dich eher nicht interessiert haben, wie zum Beispiel Kalorienanzeige, die Streak Points in der App, dann die Statistik deiner Leistung in der App, wie auch diese Chat-Funktion, warum waren diese Elemente für dich nicht so relevant. Und wenn die halt bleiben, was wäre deine Meinung wie man das vielleicht verbessern könnte oder was würde dich mehr interessieren?

TN5

Also ich glaube Chat-Funktion habe ich nicht gebraucht, weil ich einfach nie eine Frage hatte. Wenn ich nicht da war. Ich finde auch, dass die in der App an sich nicht so eine große Rolle spielt, weil am Ende gehst ja eh hin und du hast jemanden da, den du fragen könntest, wenn du eine Frage hast. Also das finde ich, nimmt einfach in der App einfach nicht so, es hat nicht so eine wichtige Rolle für mich nicht gehabt. Auf jeden Fall. Kalorienverbrauch habe ich ja beim ersten Interview schon gesagt. Es interessiert mich an sich eh nicht. Ich glaube, dass für viele Leute ein großer Faktor, aber der ist für mich absolut unwichtig. Also mir ist das egal, ich mache das, weil es mir Spaß macht. Die Streak Points waren die, wenn ich das die Woche mache. Immer oder?

Melina

Genau.

TN5

Auch das Gleiche wie beim Kalorienverbrauch. Ich mache es, weil es mir Spaß macht und nicht, dass ich es sehen muss. Okay, ich habe jetzt geschafft, fünf Wochen am Stück Sport zu machen, sondern mich stresst es eher, wenn ich es nicht zweimal geschafft habe. Also ist für mich auch nicht so ein großer Faktor.

Melina

Und die Statistik auch wahrscheinlich, weil es eher um Spaß geht als um Leistung?

TN5

Genau.

Melina

Okay und die Kalorienanzeige, die war ja tatsächlich auf dem Display zu sehen. Würdest du dir an dieser Stelle dann vielleicht ein anderes Element eher wünschen?

TN5

Also ich glaube, ich habe es gar nicht gebraucht. Vielleicht, was ich immer sehr interessant fand, was man ja erst ganz am Ende gesehen hat immer ist, wer auf welchem Platz ist. Gerade das Ranking an sich, was bei mir sehr intensiv war, wenn ich mit Freunden gegangen bin. Wenn wir uns da wirklich zerstört haben bis zum Gehnichts mehr, dass man das vorher schon sieht.

Aber das ist ja dann schon mal sehr kompetitiv wieder direkt, also man ist ja dann im direkten Vergleich mit den anderen. Und es kommen ja immer diese Recovery Points am Ende dazu, was ja alles nochmal durchmischt. Aber ich glaube, dass es für viele halt wichtig ist, das zu sehen, wie viel sie gerade verbrennen und sie das halt antreibt jetzt noch weiter zu machen.

Melina

Okay, dann umso relevanter waren andere Gamification Elemente für dich, wie die Herzfrequenz, die Farbänderungen, die Beat Points und die Rangliste haben, die dich stark in deiner Motivation beeinflusst? Und was hat dir besonders gut an diesen Elementen gefallen?

TN5

Am Anfang nicht, weil ich es ja noch nicht kannte und nicht wusste, wie das alles funktioniert. Deswegen war es in den ersten paar Kursen nicht so wichtig. Aber je öfter ich gegangen bin, desto wichtiger wurde es. Und ich war auch immer sehr enttäuscht, wenn ich nicht auf dem Treppchen war. Das war auch immer ganz schlimm, aber ich glaube, ich bin sehr kompetitiv. Ich bin sehr so, ich habe immer Leistungsdruck und ich finde, das pusht einen richtig doll, dass man einfach immer das sieht, dass man gerade gut ist und es halt besser macht. Deswegen war es für mich. Also es war immer sehr kompetitiv und ich mag es aber auch sehr gerne.

Melina

Kompetitiv mit anderen, dass du dich verglichen hast oder mit deinem letzten Ergebnis?

TN5

Ne, mit anderen.

Melina

Okay, ähm, und das Element Fortschrittsanzeige war durchmischt tatsächlich bei dir. Wann war es für dich relevanter und wann nicht? Diese Fortschrittsanzeige in welcher Runde du dich befindest oder?

TN5

Das kam auf meinen Zustand drauf an, weil manchmal hat man es sind ja immer verschieden ob man jetzt gerade Sprint macht oder nicht, weil ich war ja nur beim Cycling und da war es immer, also je nachdem wie es mir körperlich ging, dachte ich mir okay, entspannt oder ich habe halt gar nicht drauf geachtet, weil ich so in meinem Film war. Und wenn es mir körperlich nicht so gut ging oder ich schon mittendrin gemerkt hatte, ja, jetzt kommt es gleich hoch oder so, dann fand ich immer sehr schlimm, das zu sehen, weil ich wusste, wie viel noch vor mir ist und es war eher so Scheiße, es dauert nur super lange.

Anstatt dass ich dachte okay, es sind nur 15 Minuten.

Melina

Könntest du dir dieses Element vielleicht in einer anderen Art und Weise vorstellen?

TN5

Vielleicht ohne Zeitangabe?!

Melina

Nur die Leiste, dann ohne Zeit?

TN5

Ja. Vielleicht wie beim Akku, beim iPhone. Dass man jetzt nicht mehr die Prozentzahl sieht, sondern einfach nur noch sieht.

Melina

Dann besonders auffallend ist ein Workout am 22.09. Ich weiß jetzt nicht, ob du dich daran erinnern kannst, das war Cycling Studio in Niehl, also Nippes bei Simon F. Und da hat man zum ersten Mal gesehen, dass so ein bisschen mehr verärgert warst, dass die Gruppen, war irgendwas bei der Gruppenleitung. Gab es da nicht genügend Optionen, war die Atmosphäre in diesem Workout nicht so ermutigend? Was war bei diesem Workout vielleicht anders als bei den anderen?

TN5

Ich gucke mir Simon F kurz an, also. Ähm. Das wievielte müsste das gewesen sein?

Melina

Das müsste dein Drittes gewesen sein.

TN5

Ich glaub ja. Ich glaube das war. Das war ein Deuschrap Special. Okay, ich glaube, das hat mich ein bisschen gestört, weil ich glaube das Problem hatte, im Takt zu sein, weil man ja, wenn du einfach auf Techno Musik das machst, dann ist es ja sehr ja und so an sich war das dann anstrengender, weil es halt immer mit Text ist. Es waren nur Textlieder und das hat mich irritiert. Irgendwie konnte ich mich da nicht so gut drauf fokussieren und ich glaube, dass das alles ein bisschen unkontrolliert war, weil sonst sind die Trainer immer sehr, die haben da ihre Ansagen, die sagen immer 3,2,1 oder teasern das so an und ich glaube dadurch das eh so viel Sprech-Situation war, vielleicht war das auch sein Problem, dass es immer gar nicht gepasst hat und man dann das umstellen musste.

Aber dann war man gar nicht in dem Beat und dann hat man es nicht hinbekommen. Ich glaube, das hat ein bisschen... Dann habe ich mich natürlich leistungsmäßig wieder über mich selbst geärgert.

Melina

Okay, wenn solche Specials wären, was fändest du mal eine coole Alternative?

TN5

An sich fand ich es mega cool, weil man die Lieder auch kannte, aber es war für mich kontraproduktiv, weil ich da so viel mitgesungen habe. Aber das hat ja einfach mit der Sport Aktivität gar nicht harmoniert, sondern eher zerstört.

Gute Frage. Okay. Ich überlege und ich kann gleich auch noch mal kurz drauf eingehen.

Melina

Auf jeden Fall. Und ein anderes Workout ist mir tatsächlich aufgefallen am 10.10 an der Dürener Studio mit der Sophia. Ja, da war es auf jeden Fall ein bisschen durcheinander, ängstlich, nervöser. Was hat es dazu geführt, war es mehr in der Instruktion oder hat es an irgendwelchen Elementen gelegen?

TN5

Ne, es lag an...Ich war mit einem Freund zusammen da. Okay. Und wir hatten beide. Also wir hatten beide noch zu viel Essen im Magen. Das war die Situation und wir haben. Also es war sehr anstrengend und es war das erste Mal, dass ich mit ihm zusammen da war und es war also okay. Es hatte private Gründe. Meistens eigentlich immer private oder körperliche Gründe meinerseits.

Melina

Okay, dann ist mir auch aufgefallen, dass so mit der Zeit du dich mehr so sozial eingebunden gefühlt hast. Und das lag natürlich einerseits daran, weil du dich auch mit Freunden getroffen hast, aber meine Frage wäre jetzt auch, ob du neue Bekannte gemacht hast, was das vielleicht auch bestärkt hat, dass du vielleicht wiederkehrende Gesichter gesehen hast und ob das eine positive Auswirkung auf deine Motivation hatte und ob du dir mehr wünschen würdest auch mit diesen Leuten vielleicht in Kontakt zu treten, eine Plattform vielleicht zu haben, um auch in Kontakt mit denen zu treten.

TN5

Ja, ich habe Leute wiedergetroffen und man hat dann, jetzt hat man nicht so super viel geredet, aber man hat sich erkannt und hat sich ausgetauscht. Beim ersten Mal war ich glaube ich, das ist auch normal und Gewohnheit, eher schüchtern und zurückhaltend und habe so meine Sachen gemacht. Im Laufe der Zeit ist man halt immer lockerer geworden und hat auch mit den Trainern immer kurz geredet, falls sie zu einem gekommen sind.

Und vorher habe ich mich immer eher zurückgehalten und das, was du gerade meinstest für dich eigentlich vielleicht. Anstatt der Chat Option weiß nicht, ob das datenschutzrechtlich funktioniert, aber dass man vielleicht sieht irgendwie nach so dreimal: Ey, du bist vielleicht mit X zum Dritten Mal im gleichen Kurs, so in die Richtung, dass du dich darüber connecten kannst, dass man halt weiß: okay, die Person geht auch wieder da, jetzt nicht so Stalker mäßig, aber vielleicht so in die Richtung, weil an sich ist das ganz cool, die Leute wiederzusehen und dann man erkennt sich ja auch wieder.

Und ich hatte auch einmal eine Situation, dass man sich so gegenseitig geholfen hat, wenn was nicht geklappt hat und man fühlt sich dann einfach in der Gruppe viel wohler.

Melina

Also fändest du so ein Element, zum Beispiel in der App, wenn man sich sieht und dann seinen Account vielleicht sharen kann, so dass man da so vielleicht den Datenschutz überspringen kann oder man akzeptiert sich. Dass das irgendwie wie so ein Match ist, wie so ein Match bei Tinder, dass man vielleicht auch Einsicht hat, auf die Leute die teilnehmen oder welche Kurse, vielleicht auch diese Person gebucht hat, dass man vielleicht nachbuchen kann, würde ich das auch interessieren?

TN5

Find ich auch gut.

Melina

Gut, dass wenn du xy Person gerne magst und ihr euch gegenseitig gerne pusht, aber du auch nicht immer schreiben möchtest, so gehst du wieder. Und ja, fändest du sowas cool?

TN5

Das finde ich cool und vielleicht zum Beispiel wie bei Hostel World, ist es ja auch so ein bisschen, dass du immer siehst, welche Personen gerade auch in dem Hostel sind. Also erst wenn du gebucht hast, tatsächlich siehst du dann die Profile nicht mehr verschwommen, sondern siehst dann halt auch vom Gesicht her wer das ist und dann kann man sich danach.

Also kann man sich anschreiben und dann connecten und fragen, ob man schon weiß, ob man irgendwo hinget und vielleicht so was in die Richtung. Auch was mit dem Tinder, mit dem Match, was du meinstest, weil so sieht man ja wirklich nie, wer da ist, du weißt einfach nur, es sind 50 Leute angemeldet, aber du weißt nicht wer da ist und an sich würde ich das.

An sich ist es ja eine coole Funktion zu wissen, wenn man sich mit jedem gut versteht, dass man da wieder hinget.

Melina

Ja, es gab einmal das Problem in der Vergangenheit. Es war tatsächlich mal in der App integriert, aber bei vielen hatte das eine negative manchmal Auswirkung, weil man dann nicht gegangen ist, wenn man gesehen hat, so Oh die Person ist da. Würde dich das auch stark beeinflussen nicht zu gehen? Wenn da eine Person vielleicht ist, die du vorher nicht mochtest?

TN5

Ich glaube nicht. Kommt aber würde ich dann wiederum sagen aufs Workout an, wenn man jetzt zum Cyclen hinget, beeinflusst dich das ja an sich nicht. Wenn du dann aber ja so ein Gruppenworkout hast und eingeteilt wirst glaube ich das es wieder eine andere Situation an sich ja, aber wenn du es nicht wüsstest, würdest du einfach ins kalte Wasser geschmissen werden.

Melina

Ähm hast du irgendwelche WhatsApp Gruppen gegründet? Vielleicht auch oder.

TN5

Eine bestehende WhatsApp Gruppe wurde zu einer BEAT81 Gruppe.

Aber gar nicht mal... Es ist einfach eine Freundesgruppe und ich habe, dadurch das ich angefangen habe und Spaß daran hatte, habe ich halt zwei Freunden gesagt, dass ich das mache und dass man sich das mal angucken kann. Daraufhin sind die auch da hingegangen und jetzt ist diese Gruppe zu einer Sportgruppe geworden.

Melina

Hast also noch mehrere Leute mit den Sog gezogen?!

TN5

Das habe ich tatsächlich, ja.

Melina

Dann meine nächste Frage. Beim ersten Interview meinstest du, deine Zweifel zu den Gamification Elementen. Das war zum einen das mehr Druck ausgeübt wird und dass man vielleicht Sachen Übungen falsch ausführt, weil man die ganze Zeit auf ein Display schaut und dass man halt einfach nicht auf seinen Körper achtet, sondern sich selbst und sich einfach überschätzt. Würdest du das bestätigen nach den, dass du dich manchmal zu viel gepusht hast, weil du einfach die Leistung bringen wolltest?

TN5

Ich glaube das mache ich eh oft, dass ich so überschlage. Ich mag das sehr gerne und ich würde auch sagen, dass ich sehr wenig auf den Bildschirm gucke. Einfach, wenn man da gar keine Zeit oder auch gar kein in dem Moment gar kein Raum dafür hat, das zu machen, weil man komplett mit was anderem beschäftigt ist.

Was ich aber, wenn mans macht ist, man macht es auf jeden Fall immer mal! Ich glaube, dass auf jeden Fall die Ausführung oft leidet, weil man natürlich der Ich kann das verstehen der Trainer kann jetzt nicht auf 50 Leute achten, ob die jetzt gerade richtig, da ihr Knie...keine Ahnung. An sich, mir gefällt das sehr gerne, also sehr gut.

Ich finde das cool, dass man das hat, diesen Leistungsdruck und sich dann halt selbst pusht. Weil wenn du selbst nicht machst, ist es doof, finde ich. Man muss sich ja selber schon pushen. Aber ich glaube, es leidet sehr darunter, leidet daran, dass man diesen Leistungsdruck hat, dadurch, dass man sieht, wie gut oder wie schlecht man ist.

Melina

Kannst du dir irgendetwas vorstellen, um das vielleicht zu mindern oder bezüglich der Ausführung auch?

TN5

Ich glaube, das ist sehr schwierig, wenn man so viele Teilnehmer hat, dass man auf jeden einzelnen Teilnehmer achten kann.

Melina

Würde es dir auch teilweise... würde es dir helfen, wenn vielleicht noch mehr Displays vorhanden wären, die auch auf die Ausführung eingehen?

TN5

Es wird ja auf jeden Fall mittendrin immer wieder mal gesagt, dass man wie auf was man achten soll. Aber ich glaube, man kann das in dem Moment gar nicht so gut umsetzen, weil man so in seinem Film ist und man achtet dann genau diese eine Sekunde, wo es gesagt wird, achtet man drauf und fünf Sekunden später bist du schon wieder wo ganz anders gefühlt.

Aber vielleicht kann man jetzt nicht unbedingt Einblendungen das vielleicht zu viel, da vielleicht oder es öfter gesagt wird, dass man vielleicht.

Melina

Also würde es dir eher mündlich reichen und nicht noch durch einen weiteren Display oder?

TN5

Ich glaube noch ein weiterer Display wird zu viel, wenn man dann auf noch mehr Sachen achten muss und dass was alles Audiomäßig zugespielt bekommst, es ist ja einfach da. Du musst ja gar keine Aufmerksamkeit dem Ganzen geben.

Melina

Ja, okay, ähm, zuvor meinstest du auch, dass es dir wichtig ist, dass man miteinander lacht und Spaß hat. War das der Fall? Dass man auch Spaß wirklich hat? Hattest du Spaß? Also der Slogan von von BEAT81 ist ja auch Happiness is active. Warst du Happy und hattest Spaß? Oder war eher so Ich möchte jetzt meine Leistung erbringen?

TN5

Währenddessen eher. Warum mache ich das eigentlich gerade? Aber ich glaube, weil ich mich dann halt selbst immer so push und halt selbst immer besser sein will. Wenn ich das mit den Freunden gemacht hab, hats mir auch immer sehr viel Spaß macht, einfach weil es eben dieses, dann hat man sich auch immer so währenddessen so ausgetauscht. Es macht schon Spaß und danach was auch schon immer gut.

Ich habe danach immer so Glücksgefühle. Ich denke es war richtig geil ein Workout gemacht zu haben.

Melina

Aber wäre dir jetzt nicht wichtig, dass du währenddessen noch mal lachst und man noch mehr Spaßfaktoren einbringt.

TN5

In dem Workout würde ich sagen nicht, weil ich glaube, das ist zu viel. Ich weiß, ich gebe immer sehr viel dann und ich kann mich auf gar nicht so mega viele verschiedene Sachen konzentrieren und ich glaube noch mehr wäre dann so, also zu viel Input vielleicht.

Melina

Okay, bist du jemals mit einem schlechten Gefühl aus dem Workout gegangen und wenn ja, wie und woran lag es?

TN5

Ja letztes Mal, aber auch wieder körperlich von meiner Seite aus zu spät gegessen, zu wenig geschlafen, nicht wirklich fit und es war alles so ein bisschen wuselig am Anfang. Das fand ich auch ein bisschen schade, aber da konnte niemand was für, sondern es war einfach Situation, dass ein Bike ausgefallen ist. Eine Person kam zu spät, also kann ja an sich, der kann die Trainerin nicht was für. Es war einfach so ein bisschen und dann hat man auf einmal angefangen, dann lief die Musik aber noch nicht und es war alles einfach ein bisschen wirr. Und dann kam das andere auch noch dazu und dann dachte ich mir, um Gottes Willen

Melina

Okay, dann du meinstest ja vorhin schon, du hast ja nur Cycling Workouts besucht. Was lag daran, dass du die anderen Workouts nicht ausprobiert hast?

TN5

Ich hätte es sehr gerne gemacht, aber ich habe mein Kreuzband angerissen. Okay, und das ich tatsächlich einfach nur Fahrradfahren darf und das eigentlich schon fast nicht darf. Und das ignoriere.

Melina

Okay, das ist natürlich nicht gut.

TN5

Ich hätte die anderen Sachen gerne ausprobiert und ich werde sie auch noch ausprobieren.

Melina

Gut, ich glaube, die nächste Frage ist hinfällig mit dem Ranking, weil du sehr leistungs motiviert bist. Ähm, dann wie würdest du die Balance zwischen Wettbewerb und Gemeinschaftsgefühl in den Workouts beurteilen?

TN5

Zwischen Wettbewerb und Gemeinschaftsgefühl wird im Allgemeinen, wahrscheinlich auch in den anderen Workouts, so wie ich mir sonst immer ich habe es ja schon mal mitbekommen, auch die anderen Workouts. Eigentlich gut, weil am Ende ist es ja so eine Kombi aus beidem, dass du, wenn du dich in der Gruppe gestärkt fühlst und der Gruppe dich wohlfühlst, dass du ja auch dann was dafür gibst. Und ich glaube die Balance. Ich finde es schön, dass man diese Gruppen Workouts hat und dann auch immer sieht, wie gut man gerade ist und dann die Gruppe auch pushen möchte. Es gibt ja auch beim Cycling so Gruppenziele, wenn man das erreicht hat oder wenn man mit den Leuten gut ist, die auch da sind, die kennt das ja irgendwie so ein Gemeinschaftsgefühl, dann zusammen rauszugehen und das zusammen gemacht zu haben und alle haben es durchgezogen.

Deswegen finde ich es eigentlich so glaube ich, so ein. Also es muss beides vorhanden sein, damit es beides so harmoniert.

Melina

Okay.Gut. Du meinst gerade irgendwas von Gruppenzielen würde dich das vielleicht auch mehr pushen... Jetzt anderer Kontext Ziele innerhalb der App zu haben, die man erreichen kann oder auch Ziele, Fortschritte zwischendurch mal angezeigt zu bekommen während des Workouts.

TN5

Ja, ich glaube während des Workouts kann man es vielleicht gar nicht. Ich weiß nicht, ob es technisch möglich ist, dass man jetzt vielleicht zum Beispiel dann gerade sieht okay, du hast das und das geschafft. Aber es gibt ja auch über die Apple Watch, dass du dann in welchem Monatsziele erreichen kannst oder diese Ringe, dass man die schließt, vielleicht, dass man noch so paar Punkte hat, die man sammeln kann, um irgendwas freizuschalten, so nach dem Motto, dass man irgendwie, hat man jetzt schon mit den Streaks, dass man die sammelt. Ich weiß eigentlich gar nicht, was das Ziel davon ist?!

Melina

Würdest du dir da. Würdest du dir zum Beispiel bei diesem Element wünschen, dass es irgendein Ziel gibt. Was würdest du erwarten? Wenn du zum Beispiel 30 Streaks hast?

TN5

Ein Kurs for free. Keine Ahnung. Irgendwie sowas vielleicht.

Melina

Was findest du cool? Irgendwie einen Rabatt für irgendwas. Du meinst Free Workout oder?

TN5

Oder das man irgendwie einen Freund mitbringen kann für ein Workout oder so was. Also wenn man irgendwelche Ziele erreicht hat, dass man Man muss jetzt nichts großartig was bekommen, aber dass man irgendwie so ein Level freischaltet, dass man vielleicht auch sieht, die Person ist in diesem Level, dass man irgendwie zum Beispiel normalerweise, du fängst an, hast einen grünen Kreis um dein Profilbild und wenn du das schaffst, hast du einen roten Kreis und dein Profilbild irgendwie so was in die Richtung.

Und dass man das dann auch im Workout sieht, wenn man da ein anderes Level hat.

Dass man sieht, dass die Person ein anderes Level hat oder sowas. Vielleicht pusht das auch.

Melina

Guter Punkt auf jeden Fall. Ähm. Weitere Frage wäre, welche Faktoren, abgesehen von den Gamification Elementen, haben dich beeinflusst bei einem Workout teilzunehmen? Die Frage ist eher, hast du teilweise dich nach Trainern gerichtet, besonders weil du diese Person besonders mochtest zu den Workouts gegangen oder weil diese dieses Studio bei dir in der Nähe ist. Was waren andere Faktoren, die dich genau zu diesem Workout immer ...die du, an denen du teilgenommen hast, gebracht haben?

TN5

Also Standortbedingt war, dass Studio in der Niehler Straße am nächsten von mir aus und ich war sonst nur an der Dürener Straße. Ich muss sagen, dass es mir in der Dürener Straße gar nicht gefällt, dass ist leider gar nicht so schön, aber ich finde, dass das so auch die Location an sich in der Niehler Straße. Ich finde es super schön, ich fahre da auch gerne hin.

Es liegt jetzt nicht daran, dass es modern ist, aber es hat einen guten Stil.

Melina

Ist glaube ich auch das Neueste von allen. Ich selbst war noch gar nicht da.

TN5

Ich glaube das, auf jeden Fall auch Trainer. Ich war jetzt bei einer, zweimal oder dreimal und bei der gehe ich auch heute Abend hin. Das ist auf jeden Fall ein großer Faktor, weil die irgendwie organisiert ist, die ist sympathisch, super nett. Das auf jeden Fall finde ich sehr wichtig. Ich war auch bei einer Person, die halt eher so ein bisschen ruhig und zurückhaltend war.

Also sie ist ja dadurch jetzt kein schlechter Mensch, aber die anderen waren mir halt einfach super sympathisch und ich bin gerne hingegangen. Uhrzeit ganz großer Faktor. Ganz auf die Situation gehabt, dass kein Workout zu der Uhrzeit verfügbar war oder halt einfach keins angeboten wird, was ja auch Sinn macht, so von der Zeit her. Ich kann eher immer nur mittags und da wird nicht so viel angeboten, nur morgens bis 12 / 2 dann.

Ähm, an sich tatsächlich immer so Uhrzeit bedingt war das größte und tatsächlich auch manchmal wie viele Teilnehmer da waren. Ich fands tatsächlich entspannter, wenn jetzt so zwölf angemeldet sind als heute Abend 50, dass finde ich eher cooler wenn weniger sind, weil dann ist auch wieder dieses Gruppending, dass guckt man sich um und sieht einen so und dann quatscht man ja auch vielleicht mittendrin, vielleicht einmal kurz vorher oder danach und wenn es halt 50 Leute sind, gehst du halt und kommst und es sind viel zu viele Menschen da.

Melina

Fändest du dann vielleicht eine Anzeige vielleicht besser, die nur anzeigt, wie viele Plätze noch frei sind!? Nein, das ist ja genau der Fall gerade

TN5

Vielleicht eher so, wie die Deutsche Bahn das macht, da ist es ja auch so, dass es zum Beispiel, wenn der Zug fast voll ist, dass dann steht es irgendwie sehr ausgelastet, dass man vielleicht gar nicht so die Teilnehmer sieht, sondern eher die Auslastung. Ja, genau so was vielleicht. Okay, ein bisschen blöd, wenn man sich dann zu dritt einbuchen möchte und dann kann nur eine Person sich einbuchen.

Melina

Da gibt es ja die Warteliste, aber da kann man sich zumindest schon mal drauf einstellen. Hohe Auslastung, jeder ist ja da auch anders. Manche sind gerne unter Menschen, andere nicht. Okay, dann gibt es Aspekte, Aspekte der Benutzeroberfläche noch mal oder Design, während du die jetzt öfters benutzt hast, die BEAT81 App, die du ansprechend empfindest oder deiner Meinung nach verbessert werden könnte?

TN5

Was ich zum Beispiel sehr gut finde, ich kann auch sagen, ich sehe diese Ansicht, dass die Beat Points Anzahl Ansicht mit den Recovery Points und den Sweat Points. Ich finde die ist super gut dargestellt und sehr übersichtlich. Es sind nicht zu viel. Es ist nicht zu wenig, find ich sehr übersichtlich.

Melina

Hättest du da zum Beispiel auch gerne auch das Ranking abgebildet? Das ist ja derzeit nicht abgebildet.

TN5

Fänd ich auch gut und muss ja nicht mal abgebildet sein, sondern vielleicht einfach, dass es irgendwo steht. Einfach nochmal so als persönlicher Push. Vielleicht kann man noch Punkte sammeln oder halt eher so wenig Punkte sammeln wie möglich. Einfach, dass man halt auf einem sehr hohen Platz ist, als auf einem sehr niedrigen Platz, dass das auch nochmal irgendwelche Vorteile mit sich bringen könnte. Das diese das Ranking irgendwie auch noch Einfluss hat.

Ich find die Oktoberstatistik also oben dieses Bild mit der Statistik, bringt mir nichts diese Aussage. Also ich kann es auch nicht anklicken. Ich war manchmal so ein bisschen überfordert. Wenn ich die vergangenen sehen wollte, habe ich nicht gerafft, dass ich dann auf alle sehen vergangen. Keine Ahnung. Okay, ansonsten ja ich finde die Chat Funktion nimmt viel zu viel Platz ein, weil du kannst ja eh theoretisch nur mit der einen Person chatten.

Melina

Würdest du beim Chat, in der Navigation dann eher einen anderen Punkt sehen?

TN5

Da würde ich dann vielleicht eher sehen, dass man sich immer mit den Leuten connecten kann als mit dem Trainer. Fänd ich auf jeden Fall hier für den großen Punkt, irgendwie effektiver.

Melina

Dann, wie siehst du dich jetzt langfristig? Also wie siehst du die langfristige Motivation bei der Nutzung von BEAT81 und in der Kombination mit den Gamification Elementen? Befürchtest du, dass die Motivation vielleicht im Laufe der Zeit nachlassen könnte, weil das vielleicht kontinuierlich dasselbe ist? Würdest du dir wünschen, dass es immer was Neues, irgendwelche Specials kommen? Oder bist du zufrieden mit dem, was es gerade gibt?

TN5

Ich glaube, Specials sind eigentlich ganz cool an sich. Ich finde auch die Ansicht richtig gut und ich habe das vorher noch nie gehabt, dass man das so verbildlicht hat und ich finde das pusht auch mega und es macht auch mega Spaß und man kann es die ganze Zeit anschauen. Man weiß wo man ist. Ich glaube nicht, dass das stagnieren würde oder runtergeht, weil an sich ist es ja, du machst Sport wie sonst auch, aber hast es einfach noch mal verbildlicht vor dir.

Wobei du eigentlich den besseren Überblick hast. Klar, wenn du mit Druck nicht so gut umgehen kannst, ist es eher blöd. Aber an sich finde ich es sehr cool.

Melina

Okay.

TN5

Darf ich noch was einschmeißen?

Melina

Ja.

TN5

Was man auch vielleicht machen könnte ist, dass es gibt ja verschiedene beim Cycling jetzt gibt es ja Sprints, Berg, Anstieg, Abstieg, was weiß ich, dass man das vielleicht anstatt zum Beispiel der Anzeige der Zeit, wenn das weggelassen werden würde, das einmal verbildlicht. Was das ganze Workout so passiert? Also zum Beispiel einfach lange ne gerade Strecke hat, dass man irgendwann sieht es geht einen Berg hoch, es geht den Berg runter, einfach, dass du dein Workout, wie es aufgeteilt ist, verbildlicht hast.

Melina

Guter Punkt und man auch mit auf jeden Fall arbeiten kann. Ähm, ich wollte gerade noch etwas zu deinem Punkt sagen, dass du davor gesagt hast mit langfristiger Motivation.

Obs langweilig wird. Vielleicht mit der Zeit. Was fändest du von so Specials? Gamification Elemente, die nur an bestimmten Tagen zu bestimmten Studios auftreten, die ganz anderes, spielerische, ganz neue, sagen wir mal Workout Variation zeigen? Würde dich das motivieren, dahin zu gehen oder zu sagen, so brauche ich nicht?

TN5

Doch ich glaube, ich fände es cool. Ich glaube, ich würde es ausprobieren. Vor allem ist es was anderes, wenn es halt immer nur mal ist, anstatt wenn es jeden Tag fünfmal angeboten wird, ist es ja auch nicht mehr so mega special. Ich glaube aber, an sich wäre das eine coole Idee. Also finde ich das glaube ich ganz ansprechend, was man so machen könnte.

Das ist, wenn man ja auch je nach Puls oder nach Herzfrequenz, dass man irgendwelche Scores erreichen kann. Wenn du zu der und der Minute den und die, die und die Herzfrequenz hast, dass du dafür ein Punkt bekommst im Halloween Special oder so, dass du dann irgendwelche Kürbisse sammelst. Keine Ahnung, irgendwie sowas.

Melina

Sehr gute Anregung auf jeden Fall. Ich bin selbst so am Brainstormen, was man noch optimieren könnte. Auf jeden Fall. Wenn du sonst noch Feedback auf jeden Fall hast oder Anregungen, kannst du die gerne mir mitteilen, was du dir wünschen würdest. Kannst gerne alles noch mal gerne sagen.

TN5

Also einfach noch ein paar Sachen, die mir so im Kopf kommen. Wenn man zum Beispiel mit Freunden zusammen geht und sich dann connected, wenn das gehen würde zum Beispiel und dann so ein diese Rankings auch irgendwie aufgezeigt werden würden, dass man das vielleicht noch machen könnte, dass man so in der App oder keine Ahnung so, da vielleicht so eine Gruppe hat oder mit Leuten, mit Freunden in so einem Tool ist und da so interne Challenges machen könnte nach verbrannten Kalorien oder nach Ranking oder nach Beat Points. So ein bisschen, wie wenn man für Fußball tippt regelmäßig. Und dann einfach so eine Challenge daraus macht. Einfach privat. Über diese App - das könnte ich mir nur vorstellen.

Melina

Ja, sehr coole Anregungen auf jeden Fall. Ähm, ja, ich jetzt auch durch. Nochmals vielen Dank, dass du an der Studie teilgenommen hast. Die ganzen sechs Wochen ist auch schon eine längere Zeit. Auf jeden Fall. Freut mich umso mehr, dass du auch Spaß hattest und dir auch zukünftig vorstellen kannst weiterhin BEAT81 zu nutzen.

TN5

Gerne.

**Interviewtranskript Abschlussinterview TN6**

Melina

Genau, deswegen würde ich jetzt erstmal starten und erstmal grundsätzlich von dir ein Feedback bekommen, wie deine Erfahrungen in sechs Wochen waren mit BEAT81, der Plattform, dem Konzept.

TN6

Also ich beginne erst mal damit, dass es auf jeden Fall mal eine neue Erfahrung war, Sport zu treiben. Es hat auch sehr viel Spaß gemacht, bin auch sehr gut mit der App klar gekommen. Also mit dem Termin buchen. Und man muss ja sagen, die sind ja wirklich sehr vielfältig. Also man konnte allerlei Sachen ausprobieren an den verschiedensten Standorten. Die beliebten Standorte, habe ich dann gemerkt, waren auch relativ schnell ausgebucht, so dass man da flott sein musste. Also am besten war es, wenn man schon so die Workouts schon eine Woche im Voraus quasi geplant hat. Ja, aber im Großen und Ganzen habe ich es als positive Erfahrung empfunden. Natürlich sind mir auch ein paar negative Sachen aufgefallen. Soll ich jetzt direkt damit starten?!

Melina

Vielleicht im weiteren Verlauf. Ich würde jetzt erst mal fragen. Mir ist aufgefallen in Fragebögen, dass manche Gamification Elemente dich eher tangiert haben, andere wiederum nicht. Und auffallend war das besonders bei einem Strength Workout, dass diese Gamification Elemente für dich total irrelevant waren, dass du nur beim Cycling eigentlich eher darauf geachtet hast. Kannst du mir dazu erstmal etwas sagen, weil zu den irrelevanten. Also irrelevant waren so die Statistik, die Streak Points und Chat. Was hat dir daran nicht so gefallen, oder?

TN6

Also ich muss sagen, bei dem Strength oder Cardio Workout, das war ja so ein Mix aus beidem haben mich die Werte gar nicht interessiert. Also klar, natürlich die anderen weniger als dann noch eben wie zum Beispiel diese Farbanzeige. Aber ich muss sagen da bin ich so an meine Grenzen gegangen, dass mein Fokus in diesem Moment wirklich nur auf mir selber war. Ich habe nicht mal gefühlt, so die Kraft gefunden, überhaupt da jetzt großartig auf den Bildschirm zu starren, weil es wirklich die ganze Zeit ja quasi nonstop ein Nonstop Ablauf ging und ich wirklich so am Kämpfen war und am Ende meiner Kräfte gelangt war, dass ich überhaupt nicht den Fokus auf irgendwelche Elemente gelegt habe, sondern wirklich zum fokussiert darauf war, das Workout überhaupt erstmal auszuführen und durchzuziehen.

Melina

Okay, also was da für dich erstmal wichtig, so das selbst erstmal hinzubekommen. Könntest du dir vorstellen, so mit der Zeit kommt man ja auch mehr in Routine rein und man wird fitter, dass du dann wiederum mehr darauf achtest und in dir es in dem Moment auch wichtig wäre. Bei so einem Konzept, also bei so einem Workout?

TN6

Also bei so einem Workout, kann ich mir schon vorstellen, dass wenn ich dann, wenn es mir nach einer Zeit leichter gefallen wäre, dass ich dann auch ja quasi auf die Herzfrequenz geachtet hätte und vor allem auch die Farben, weil die haben mich tatsächlich so auch während der anderen Workouts am meisten angespornt, sage ich mal und das wäre dann auch etwas, worauf ich auch bei diesen Strength und Cardio Workouts drauf achten würde. Ja, das kann ich mir schon vorstellen.

Melina

Dann andersherum war natürlich auffallend, dass so die Herzfrequenz, schon relevanter für dich war. Auch die Beat Points waren teilweise sehr interessant für dich und auch die Fortschrittsanzeige. Kannst du mir da, dein positives Feedback geben, warum dich das vielleicht auch in der Motivation positiv beeinflusst hat?

TN6

Also gerade beim Cycling, das war so mein Lieblings Workout, was ich gemacht habe. Da war es tatsächlich so, dass mein Blick eigentlich 90 % der Zeit tatsächlich auf die Anzeige ging, weil ich da nicht die diesen Fokus drauf hatte, Übung richtig auszuführen, weil da ging es quasi nur ums Strampeln. Klar, da gab es auch so Variationen, was jetzt gerade angesagt war, welche Geschwindigkeit. Aber mein Blick ging wirklich nach vorne auf die Anzeige und da war es mir dann schon wichtig, vor allem im gewissen Farbbereich zu bleiben. Vor allem wenn Trainer oder Trainerin dann gesagt hat So, wir alle Blauen müssen jetzt mehr strampeln und alle, die jetzt im roten Bereich sind, sind super dran. Das hat mich dann schon motiviert. Der Ansporn der Trainer oder vom Trainer und dann halt auch in Kombination mit den Farben und dann tatsächlich auch der Herzfrequenz. Ich habe immer versucht, also im oberen Bereich zu bleiben und wenn es aber hieß So, jetzt versuchen wir die 100 % zu erreichen, dann habe ich tatsächlich gestrampelt, um mein Leben, bis ich diese 100 % erreicht hatte und mein Blick war wirklich auch die ganze Zeit da drauf. Ja, das habe ich schon als motivierend empfunden.

Melina

Hättest du irgendwelche Verbesserungsvorschläge? Auch im Zuge dessen? Wenn das schon der Fokus von dir war, hättest du dir vielleicht auch noch etwas anderes gewünscht, was angezeigt wird?

TN6

Also vielleicht...Also während des Workouts ist Trainer oder Trainerin da eigentlich relativ wenig drauf eingegangen. Wenn sie darauf eingegangen sind, dann hat es mich extrem motiviert. Ich glaube, wenn man das noch das eine oder andere Mal öfter hätte erwähnt, dann wäre ich glaube ich noch motivierter. Weil natürlich, wenn das dann die Ansage ein paar Minuten nicht gefallen ist, dann war das auch wieder für mich so okay. Jetzt achtet der Trainer oder die Trainerin da gerade nicht so drauf. Jetzt kann ich ein bisschen zurückspulen. Ich glaube, das wäre so der einzige Verbesserungsvorschlag in dem Sinne.

Melina

Dann eher ein Vorschlag an den Trainer oder Trainerin und nicht an den Elementen.

TN6

Genau nicht an dem Element.

Melina

Dann ja, wollte ich eigentlich auf das Workout eingehen am Rudolfplatz Strength, weil du da wahrscheinlich auch sehr fokussiert auf dich selbst warst alles richtig auszuführen. Hattest du das Gefühl dadurch, dass vielleicht auch dieser Push viel von außen kam, dass deine Ausführung darunter leidet, weil du gerne mithalten wolltest?

TN6

Tatsächlich, ja. Es war nämlich so, dass das Training aufgebaut war in Form eines Zirkel-Trainings und es war schon, also es ging zack, zack, das, also wir hatten weder eine Pause noch irgendwie Zeit, mal eben irgendwie runterzukommen, da wir wirklich von Übung zu Übung gerannt sind und dadurch, dass man so einen inneren Stress auch die ganze Zeit verspürt hat, weil die Trainerin und der Trainer dann auch quasi immer diese Schnelligkeit angespornt hat, hatte ich schon das Gefühl, dass ich eventuell die eine oder andere Übung weniger sauber ausgeführt habe.

Im Gegensatz zu wenn ich jetzt quasi die Zeit gehabt hätte und das hätte in Ruhe machen können. Ist es glaube ich schon so gewesen.

Melina

Und hattest du vielleicht das Gefühl, dass es nicht genügend Variationen auch gab für Schwächere oder noch stärkere? Oder gabs diese Variation?

TN6

Es gab die Variation, das ein oder andere Mal, aber ich hätte mir tatsächlich ein bisschen mehr gewünscht. Es war nämlich dann so, dass es für eine maximal zwei Übungen die ich schon als sehr hart empfunden habe, eine abgeschwächter Form gab, die immer noch super anstrengend und anspruchsvoll war und dann ist es tatsächlich so gewesen, dass ich an einer Übung war, wo ich tatsächlich dachte Okay, das schaffe ich so nicht.

Dann habe ich mir selber für mich, weil ich das aus anderen Workouts schon kannte, eine andere, also eine alternativ Übung ausgesucht, die ich dann währenddessen gemacht habe, wo ich dann auch als Feedback der Trainerin bekommen habe, dass es gut war, dass ich quasi für mich eine Alternative gefunden habe. Aber von der Trainer Seite kam das eher weniger.

Melina

Also würdest du dir da vielleicht mehr wünschen noch von der Trainerseite, mehr Variation zu bekommen?

TN6

Ja, ich sage mal so, ich glaube die anderen in dem Kurs, die hatten das gar nicht nötig. Die waren so super fit, als würden die ihr Leben lang nichts anderes machen. Das habe ich jetzt wahrscheinlich für mich selber so empfunden. Ich weiß nicht, ob man das entweder alternativ Übungen einbauen sollte oder vielleicht generell Workouts nach einem Schwierigkeitsgrad staffeln.

Quasi Anfänger, Fortgeschrittene, Profis. Das wäre vielleicht eine gute Idee.

Melina

Okay. Ein guter Punkt. Auf jeden Fall. Und man hat so ein bisschen in der Statistik gesehen, dass du dich nach und nach so sozialer wohlfühlt hast. Waren zwar jetzt nur 4 Workouts, aber man kann da schon etwas erkennen. Hast du Bekanntschaften gemacht oder hattest das Gefühl, dass da so eine gute Gruppendynamik ist?

TN6

Ja, auf jeden Fall. Vor allem bei dem Cycling Workout. Also direkt am Anfang wurde ich da supernett aufgenommen, aber nach und nach, also nach dem zweiten oder dritten Workout, da kannte ich die Leute auch schon quasi ein bisschen mehr und man hat sich auch so unterhalten und so auch echt eine nette Atmosphäre fand ich zum Beispiel angenehmer als bei den Strength.

Ich war bei fünf Workouts, eins noch so ein Free Workout an dem Rudolfplatz, aber ich glaube, das war in meiner App gar nicht vermerkt gewesen.

Melina

Ah okay. Das habe ich auch gar nicht in den Formularen gesehen, das könntest du dann nochmal nachtragen.

TN6

Ja.

Melina

Ich hatte jetzt nur drei Cycling in meiner Statistik, also in meinen Daten aufgenommen und eins Strength hier am Rudolfplatz.

TN6

Genau.

Melina

Genau. Würdest du dir wünschen, irgendwie mit den Leuten mehr in Kontakt treten zu können? Über eine Plattform oder irgendwas, um vielleicht mal gemeinsam zu irgendwelchen Workouts zu gehen? Oder wäre es für dich nicht relevant?

TN6

Ich glaube, ich weiß jetzt nicht, ob ich da extra eine Plattform für bräuchte, weil ich muss sagen, wenn man die Kontakte geknüpft hat, dann ging das auch so, also ich hatte zum Beispiel einen aus meiner Uni da wiedergetroffen, mit der ich mich dann einmal, ja unabhängig von dem BEAT81 Programm dann zu einem Workout verabredet hatte. Also ich glaube, wenn man Kontakte knüpfen will und da auch so ein bisschen irgendwie zusammen zum Sport gehen möchte, dann findet man auch Wege. Auf jeden Fall. Ich weiß jetzt nicht, ob so eine Plattform das anregender machen würde.

Melina

Ja, also hättest du da jetzt kein Interesse. Das es da vielleicht noch zusätzlich eine Plattform gibt, wo man sich so seine Profile connecten kann, dass man vielleicht Einsicht hat, auf deren Trainingsplan, dass man sich da anschließen kann oder.

TN6

Dass, das finde ich eigentlich nicht schlecht. Also dass man sich überlegt...

Melina

Dass man halt nicht immer in diesem vielleicht WhatsApp Austausch ist, sondern das man einfach schaut. Wann geht sie? Geht er? Vielleicht schließe ich mich an.

TN6

Genau.

Melina

Man muss sich halt nicht immer vorher absprechen.

TN6

Genau, das man vielleicht einfach sehen könnte, wer sich zum Workout angemeldet hat. Das finde ich eigentlich nicht schlecht.

Melina

Okay. Dann am Anfang, beim ersten Interview meintest du, du bist mal gespannt, wie sich die Rangliste auf dein Wohlbefinden auswirkt. Und was kannst du mir dazu sagen beim Ranking, warst du eigentlich immer relativ weit oben immer, also warst du schon eher oben. Vielleicht kannst du dazu etwas sagen, fandest du es jetzt doch nicht so schlimm, dieses Wettkampf denken, oder?

TN6

Also schlimm fand ich die Rangliste nicht. Ich habe mich auch natürlich gefreut. Bei den ersten zwei Workouts war ich super weit oben und da war ich tatsächlich über mich selber überrascht, weil ich mich jetzt selber gar nicht so eingeschätzt hätte. Mir ist aber auch tatsächlich aufgefallen, dass so zu gewissen Terminen verschiedene Leute kommen. Also es ist schon so, dass die ähnlichen Leute immer zur gleichen Tageszeit kommen.

Ich zum Beispiel war das morgens, wenn ich morgens beim Sport war, war ich immer super weit oben. Und wenn ich abends zum Sport gegangen bin, beispielsweise bei einem Abendkurs, war ich beim Cycling. Da hatte ich auf jeden Fall das Gefühl, dass ich da mit stärkeren Gegnern quasi zu kämpfen hatte. Also ich weiß jetzt nicht, das hat mich jetzt von meiner sportlichen Leistung nicht beeinflusst, aber ich habe mir, also ich konnte so dieses Fazit schließen, dass auf jeden Fall abends die noch ich sag mal stärkeren Charaktere beim Cycling waren und ich aufgrund dessen auch tatsächlich dann in Rangliste runtergerutscht bin.

Melina

Kann natürlich auch daran liegen, dass abends mehr da sind und somit auch mehr Konkurrenz ist. Morgens ist ja meistens halb ausgelastet.

Genau. Okay, dann hattest du das Gefühl, irgendwie auch Fortschritte bei dir selbst zu sehen. Hatte dich das motiviert und hättest du da auch mal gerne verbildlich bekommen? Manchmal?

TN6

Also was ich auf jeden Fall immer cool fand, dass man ja am Ende des Workouts sehen konnte, wie viel Kalorien man verbrannt hatte, weil das war echt cool. Danach hatte ich mir zum Ziel gesetzt okay, ich bin in der Lage, in einem Workout so viele Kalorien zu verbrennen. Ich möchte jetzt auf keinen Fall in dem gleichen Workout weniger verbrennen, weil das dann für mich bedeutet, dass ich mich nicht so gut angestrengt habe.

Außer dann, als ich langsam krank wurde. Da habe ich gemerkt, dass es auch runterging. Aber das hatte dann mit der Kraft zu tun. Aber das hat mich auf jeden Fall angespornt.

Melina

Ähm, also war die Kalorienanzeige schon relevant danach eher oder auch während des Workouts?

TN6

Tatsächlich danach, weil ich glaube, ich wusste gar nicht, dass ich das auch irgendwo während des Workouts sehen kann. Ich habe das immer danach in der App gesehen und da dachte ich mir dann immer Oh ja, super, das fand ich gut.

Melina

Okay, du hast das dann anscheinend während des Workout nicht wahrgenommen. Würdest du dir an der Stelle, wo du es auch gar nicht gesehen hast, irgendein anderes Element, also ein anderes Element vorstellen?

TN6

Ja, vielleicht eins, dass ein bisschen präsenter ist, weil ich tatsächlich während des Workouts gar nicht gesehen habe, wo ich meine Kalorien irgendwie verfolgen kann.

Melina

Okay, ähm, bist du jemals mit einem positiven, wie auch negativen Gefühl rausgegangen?

TN6

Also nach den Cycling und auch nach dem Cardio, nach diesem Cardio Workout am Rudolfplatz hatte ich immer ein gutes Gefühl, das, weil da habe ich richtig das Gefühl gehabt, ich habe was für mich getan. Ich habe mich angestrengt, das fand ich super, da habe ich gar keine negativen Erfahrungen quasi gehabt. Das einzige, was, wo ich ein bisschen bedröppelt war, was heißt bedröppelt nach dem Workout hier am Rudolfplatz, da war ich nicht ganz so zufrieden mit mir selber, weil mir es sehr, sehr schwer gefallen ist und ich glaube ich mehr Zeit gebraucht hätte für gewisse Dinge.

Und dadurch, dass ich eben nicht die Zeit hatte, waren die Übungen nicht so sauber. Also ich glaube, da hätte ich mehr aus mir rausholen können, obwohl ich irgendwie am Ende meiner Kräfte war. Das war so ein paradoxes Gefühl. Also ich weiß nicht, ob dieses Workout so effektiv für mich war.

Melina

Ähm, und wie hast du allgemeinen so die Atmosphäre wahrgenommen zwischen also diese Balance zwischen Wettbewerb und Gemeinschaftsgefühl während der Workouts?

TN6

Also ich hatte eigentlich immer ein Gemeinschaftsgefühl bei jedem Workout, außer tatsächlich bei dem hier am Rudolfplatz, bei dem Strength Workout. Da habe ich mich tatsächlich eher so ein bisschen klein im Gegensatz zu den anderen gefühlt. Da hat mir niemand Hilfestellung gegeben. Da wurde also, da hat mich die Gemeinschaft auch nicht so einbezogen, so habe ich das zumindest empfunden. Ich habe auch mit niemandem vor dem Workout geredet und ja, für mich kam es so rüber, als würden meine Teamkollegen oder auch die Trainerin schon merken, dass ich tatsächlich Schwierigkeiten habe, mitzuhalten. Aber da ist niemand so richtig drauf eingegangen und das hat mir dann so das Gefühl gegeben, okay, da ist schon so eher dieses Konkurrenzdenken hier, die wollen alle ihr Ding durchziehen.

Ja, und da sind die anderen auch dann so ein bisschen Hintergrundmäßig. Also das war eher so ein Einzelgänger Ding, das war nicht so dieses gruppendynamische.

Melina

Also hättest du da auch mehr Unterstützung, mehr von der Gruppenleitung auch gewünscht?

TN6

Ja, ich glaube schon.

Melina

Dann welche Faktoren haben dich teilweise beeinflusst, zu einem Workout zu gehen, war es die Location hast du nach einem Trainer geschaut, weil da habe ich mich einfach mit Freunden verabredet hast oder was waren so Faktoren, die dich beeinflusst haben, genau zu diesem Workout zu gehen?

TN6

Also hauptsächlich eigentlich die Zeit und Ort, also bei den Trainern fand ich es eigentlich cool, dass ich so viele verschiedene ausprobieren konnte. Da habe ich gar nicht drauf geachtet, dass ich da immer zum Gleichen gehe. Da wollte ich lieber mehr ausprobieren. Was für mich einfach eine Rolle gespielt hat, war, dass ich nicht in so ellenlang anreisen muss und noch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder so fahren muss.

Also am liebsten natürlich dann hier, entweder auf der Dürener Straße oder hier am Rudolfplatz oder halt im Park. Das war für mich wichtig und dass es von der Zeit her passt. Ich bin halt ein Mensch, der am liebsten morgens zum Sport geht. Deswegen habe ich eigentlich immer so geguckt, dass ich so um neun was gefunden habe, was hier in der Nähe ist.

Melina

Und jetzt gehe ich nochmal speziell auf die App ein bisschen ein. Du hattest jetzt mehr Zeit, dich damit auseinanderzusetzen. Ist irgendwas nochmal bei der Benutzeroberfläche aufgefallen? Speziell zum Design oder zu den verschiedenen Schaltflächen? Irgendwelche Punkte oder Menüpunkte, die du noch gerne gehabt hättest?

TN6

Also ich muss nach wie vor sagen, dass ich das Design vor allem vom Ja, quasi vom Home Bildschirm von der App sehr ansprechend fand. Weil das war einfach ästhetisch so so ein bisschen minimalistisch, das fand ich gut. Ich fand auch die Aufteilung in der App super. Also mir ist es super leicht gefallen irgendwie Termine. Also ich konnte mich gut koordinieren, was Termine, Ort angeht. Filter zu setzen war super einfach. Also Schwierigkeiten bei der Benutzung gab es gar nicht. Was ich dann tatsächlich gedacht habe, dass es, was wir schon angesprochen hatten, schön gewesen wäre, wenn man so quasi das Workout anklicken könnte und so ein bisschen sehen, wer sich schon da angemeldet hat. Aber auch der Kalender war übersichtlich. Mir hat es jetzt eigentlich an nichts gefehlt.

Was doch eine Sache vielleicht doch ich hätte es gut gefunden, hätte es zum Beispiel so einen Punkt gegeben, wo die erbrachten Workouts untereinander quasi aufgelistet wären mit der erreichten Leistung, wo man dann hätte so ein bisschen vergleichen können. Das fände ich cool, wenn es einfach ein Punkt wäre und man hätte so ein bisschen scrollen können und sehen können, was man schon so gemacht hat.

Melina

Ja, guter Punkt. Auf jeden Fall. Hast du dir an irgendwelchen Punkten vielleicht Belohnungen oder Anerkennungen seitens der Plattform irgendwie gewünscht, dass man irgendwas erreichen kann oder so oder was vielleicht gewinnen könnte oder sowas? Würde dich das dann vielleicht auch motivieren?

TN6

Das wäre vielleicht nicht schlecht gewesen.

Also ich weiß nicht, ob es da ein Element gegeben hat, hätte können, was mich sehr motiviert hätte. Eine Sache war eine Trainerin. Das war auch das einzige Mal, dass das passiert ist. Hat nach einem Workout beim Cycling so eine Broadcast Nachricht geschickt, dass das quasi an jeden ging, der an dem Workout teilgenommen hat. Und sie schrieb dann Ja, danke euch für das tolle Workout, ihr habt super mitgemacht.

Ihr habt mir den Abend versüßt und das muss ich sagen. Es war zwar nur eine kleine Nachricht, aber das war irgendwie schön. So auf diese Art und Weise diese Anerkennung zu bekommen. Und dadurch, dass es von der Trainerin kam, war es natürlich noch schöner, weil es persönlich war. Aber selbst wenn jetzt so eine automatische Nachricht nach Workout käme. Super, du hast dein Workout beendet. Toll gemacht. Wir freuen uns! Bis zum nächsten Mal. Ich glaube, das wäre schon so ein Punkt, der nicht nur einen freuen würde, sondern auch Ansporn gibt. Okay, wir gehen noch mal hin.

Melina

Okay. Vielleicht so eine personalisierte Nachricht so: Hey TN6 du hast mehr Kalorien verbrannt als das letzte Mal.

TN6

Das wäre richtig cool.

Melina

Oder du hast besser in dem Ranking abgeschlossen oder dein allgemeines...

TN6

Genau.

Melina

Auf jeden Fall ein cooler Punkt. Lässt sich bestimmt integrieren. Und ja, dann wäre ich auch soweit durch. Hast du sonst noch irgendein Feedback oder irgendwelche Anregungen, die du jetzt vielleicht noch nicht genannt hast? Speziell zum Bezug Gamification?

TN6

Also, was ich abschließend dazu sagen muss ist, dass ich es generell einfach super cool finde, dass es diese Art von Workouts gibt, weil es ist ja alles noch relativ neu und ich finde es eigentlich cool, dass man sich da auf dieses, ja auf diese Ebene Sport in Verbindung mit Gamification Elementen gibt, weil ich das vorher auch noch nie so auf diese Art und Weise erlebt hab.

Im Fitnessstudio und so gibt es das ja auch nicht, da kann man ja auch ähnliche Workouts machen, aber man hat mit Gamification Elementen nichts am Hut. Deswegen finde ich es eigentlich grundsätzlich ein sehr cooles Konzept und war auch eine sehr coole Idee von diesem BEAT81 Unternehmen.

Melina

Also würdest du dich grundsätzlich auch zukünftig bei BEAT81 sehen? Hättest du eine Motivation, da weiterhin Workouts zu machen?

TN6

Theoretisch auf jeden Fall. Ja, ich würde auf jeden Fall nichts dagegen sprechen. Ich meine.

Melina

Was wäre so eine preisliche Vorstellung, die du dir vorstellen könntest, dafür zu bezahlen?

TN6

Ja, das finde ich wiederum schwierig, weil ich habe schon von einigen gehört, dass sie sehr viel Geld dafür bezahlen, teilweise bis zu 100 € im Monat.

Melina

Ja, also wenn man bei BBEAT81 selbst angemeldet ist, bezahlt man für diesen unlimited access, den ihr jetzt hattet, 99 € im Monat. Und wenn man das über Urban Sport macht, kostet das 59 €. Je nachdem, welches Paket du nimmst. Also es fängt schon so ab 59€ an, oder wenn du eh sagst, ich gehe eh nur vier Mal im Monat dahin, gibt es auch so ein kleineres Paket bei BEAT81 selbst. Das kostet dann glaube ich, 40 €.

TN6

Ich wollte nämlich gerade sagen, jetzt, wo ich noch Studentin bin, ist es bei mir nämlich so, dass ich tatsächlich nicht bereit wäre, mehr als 59 € zu bezahlen. Das liegt einfach daran, dass man eben Studentin ist und noch nicht das volle Gehalt, sage ich mal, verdient. Und da muss ich dann im Gegenzug sagen, dass ich in McFit angemeldet bin und ja, quasi die gleichen Workouts machen kann für 25 € ohne diese Gamification Elemente. Dann ist dieser sehr hohe Preis für mich einfach nicht so gerechtfertigt, dass ich mich dafür entscheiden würde. Deswegen theoretisch ja, bis zu einem gewissen Preis ja.

Melina

Dann bedanke ich mich, dass du an der Studie teilgenommen hast und falls du dann keine Fragen hast, würde ich das hier und jetzt beenden.

TN6

Sehr gerne. Danke, hat mich gefreut.

**Interviewtranskript Abschlussinterview TN7**

Melina

Also erst mal möchte ich grundsätzlich von dir erfahren, wie du die Erfahrung mit BEAT81 empfunden hast und auch mit der Plattform. Erstmal so ein grobes Feedback. Jetzt nicht einzeln auf irgendwelche Workouts eingehen.

TN7

Ja, ich hatte im Allgemeinen eigentlich durchweg gute Erfahrungen gemacht. Also ich fand die Plattform, um die Kurse zu buchen super intuitiv bedienbar. Es war sehr einfach und fands auch cool, dass man dann irgendwie manchmal auch noch so einen Chat oder Reminder vorher bekommen hat oder achtet darauf. Fand ich auch irgendwie ganz lieb, dass man da schon so einen gefühlten Bezug zum Trainer hatte oder zur Trainerin.

Genau, fand auch die Einweisungen immer super hilfreich. Also sehr nett, wie man da empfangen wurde und die Trainings, die haben auch Spaß gemacht. Also da hatte ich echt gute Erfahrungen gemacht.

Melina

Schön, dass es ja in meiner Arbeit viel um diese ganzen gamifizierten Elemente ging. Ist mir dann aufgefallen bei dir, dass so Chat und die Streak Points eher irrelevant waren? Was hat dir daran vielleicht nicht so gefallen, oder was? Wo wäre Verbesserungspotential.

TN7

Streak Points kannst du nochmal erklären was das war?

Melina

Die waren in der App, die konnte man sammeln, indem man mindestens einmal die Woche gegangen ist und dann konnte man so einen Streak bekommen.

Ja, und solltest du einmal, einmal die Woche nicht gegangen sein, dann verfallen alle Punkte wieder.

TN7

Ja, ja, als ich sie jetzt auch bekommen hab. Also ich habe die wahrgenommen. Aber es war nichts, was mich motiviert hat. Weil ja sowieso innerhalb der Studie auch ein Kriterium war einmal die Woche. Deswegen war das für mich sowieso. Ja, ich gehe einmal die Woche, aber ich glaube schon, wenn das halt nicht so die Grundmotivation ist, safe zu wissen ich gehe einmal die Woche kann auch noch mal motivieren. Aber für mich war das jetzt eher irrelevant. Und Chat-Funktion fand ich nett, aber ich habe jetzt nicht die viel genutzt oder so, sondern eher so fällt aus, weil zu wenige heute teilgenommen haben, oder Hey, danke, dass ihr da wart. Also, es ist nett, aber das war jetzt kein motivierender Effekt, den ich so wahrgenommen habe. Aber I mean is nice to have.

Melina

Ja. Hättest du irgendwas vielleicht auch erwartet bei den Streak Points, dass das mehr motiviert, dass da vielleicht eine Belohnung hintersteckt oder irgendwie so eine Anerkennung? Oder, dass irgendein Level erreicht?

TN7

Das wäre glaube ich ganz cool, wenn man so sozusagen so ein Level durch geht, so von wegen Anfänger Intermediate. So also zum Beispiel die Kurse sind ja auch in Beginner Intermediate und ich weiß gar nicht, ob da noch eine Steigerung von gab. Ich habe jetzt keinen Kurs, der über Intermediate hinausging gesehen, aber dass man zum Beispiel auch nach keine Ahnung drei Monaten, wenn man zum Beispiel nach so und so eine Anzahl, wäre man dann Intermediate Fitness Level oder so, dass die App einem auch so ein Feedback gibt wie weiß ich nicht, dass die App ein bisschen einordnet und anerkennt, wie sportlich man ist.

Es gab ja auch glaube ich, diese Rankings, aber wo ich mir dachte, so die Leute, die auf Platz eins sind, die leben ja dort. Also es war ja so abnormal, dass also ja, das sind wir einfach drüber.

Melina

Ja, okay, ich wäre jetzt auch auf die Rangliste, Statistik und Kalorienanzeige eingegangen. Die waren bei dir so ein bisschen durchmischt und bei einem Workout meintest du auch, dass die Rangliste dich auch sehr beeinflusst hat. Das war am 2.10. beim HIIT mit Brandon, dass du da mit einem negativen Gefühl rausgegangen bist.

Kannst du mir die Situation vielleicht noch mal so beschreiben. Was hättest du dir an der Stelle vielleicht anders gewünscht? Einen anderen Vorschlag, wie man das darstellen könnte oder?

TN7

Ja, also insgesamt finde ich, die Rangliste ist valid. Ich glaube, das ist cool, so einen Social Comparison zu haben, zu sehen, wo stehe ich denn jetzt gerade innerhalb der Leute, weil jeder gibt ja sein Bestes und jeder ist voll motiviert und da auch zu sehen, okay, wie schneide ich jetzt innerhalb der Gruppe ab. Aber an dem Tag waren wir eine sehr kleine Gruppe.

Ich glaube wir waren nur fünf Leute oder fünf oder sechs und irgendwer muss halt die letzte Person sein und es ist irgendwie, es ist cool, wenn man dann in der Rangliste sieht, so ich bin irgendwie weit oben kategorisiert, aber für mich war das halt so dieses, man ist halt irgendwie voll Stolz gewesen und war voller Energie und hat sich richtig durchgepusht durch so das Workout und ich fand also ich habe es als sehr anstrengend empfunden und dann kommt so die Rangliste, wo man es so sieht und dann war es so ein kleiner Downer.

Also es hat mich jetzt nicht groß beeinflusst, aber irgendwie dachte ich mir so ja schade, das macht so ein bisschen die Erfahrung madig, weil ich, also weil ich voll zufrieden mit meinem Ergebnis war und jetzt den Eindruck bekommen habe, ich war schlechter als die anderen, was ja gar nicht stimmt, aber vielleicht einfach die, die Minuten in den verschiedenen Kategorien irgendwie länger war.

Und das fand ich dann halt irgendwie bisschen schade und dachte mir okay.

Melina

Hättest du dir an dieser Stelle vielleicht eine andere Darstellung gewünscht, dass vielleicht die hinteren Plätze vielleicht gar nicht angezeigt werden oder dass man das irgendwie alles die Rangliste anders arrangiert? Vielleicht ja nicht diese typische. Hast du da vielleicht irgendwelche Vorschläge vielleicht auch, wenn nicht, ist auch nicht schlimm.

TN7

Vielleicht ja. Also so, ich hab da auch drüber nachgedacht zum Beispiel also fand ich es auch ganz gut bei so einem Workout. Also es war in Süzl dieser Ride Raum, da können ja 50 Leute teilnehmen und ich war auch bei einem Workout da, wo 50 Leute da waren und ich fand es da auch ganz gut, dass die letzten Plätze, also alleine wegen der Darstellungsweise, voll oft konnte ich auch gar keine Angabe machen, weil ich so platziert war, dass das nicht auf den Screen gepasst hat und dann wurde nicht runtergescrollt und ich fand das eigentlich ganz gut, dass eher so die ersten Plätze so ein positives Feedback daraus nehmen.

Aber vielleicht ist es gar nicht so relevant für die hinteren Plätze, das zu wissen. Bzw kann man das ja auch erfragen, wenn man daran interessiert wäre. Die sind ja immer super hilfreich gewesen. Aber genau in so einer kleinen Gruppe kann man das glaube ich gar nicht so unbedingt darstellen, weil wenn das so fünf Leute sind, dann ja, wäre es auch irgendwie komisch nur 1/2/3 und dann weiß man ja auch irgendwie schon, aber vielleicht so von der Darstellung her gar nicht mal so, also ich weiß jetzt nicht ob das umsetzbar wäre. Super utopisch glaube ich, gar nicht mal so dieses Absolute am Ende, sondern dass man vielleicht so ein so einen Entwicklungsscore bekommt wie wie man sich zum Beispiel weiter gepusht hat, wie man innerhalb des Trainings sich da also darüber hinausgewachsen ist.

Oder vielleicht zwei Rankings, einmal eins für die Beat Points, die man gesammelt hat, und einmal eins für diese Calm Down oder Cool-down Points, weil ich zum Beispiel gemerkt habe, bei den Beat Points hatte ich mal ganz schön viele, aber beim Cooldown am Anfang konnte ich damit noch gar nicht so viel anfangen und wusste gar nicht, was das ist und hatte daher nicht so viele Punkte. Und die haben halt in, im Vergleich zu den Beat Points ziemlich viel gezählt und dann da, also dann war das halt manchmal so, okay, also es hat einen richtig so zurückgeworfen, dass es da vielleicht zwei Rankings gibt oder dass man auch so ein bisschen die Fortschrittanzeige zeigt, dass man sich gesteigert hat.

Melina

Also, dass man eher die Fortschritte anzeigt, so da warst du zu diesem Zeitpunkt besonders gut. Ja, und da hättest du dich ein bisschen mehr pushen können. Vielleicht hatte man da so ein kleines Low vielleicht. Jja. Okay. Also mehr so auf die eigenen Werte?!

TN7

Ja, genau auf die eigenen Werte, auf den Prozess und nicht nur aufs Endergebnis. Oder auch zum Beispiel, dass man auch, das habe ich jetzt für mich zum Beispiel nicht gefunden, dass man auch innerhalb der App sehen könnte, wie die eigene Entwicklung war, wenn man, wenn ich zum Beispiel, ich habe überwiegend Ride und HIIT gemacht, dass man dann auch innerhalb dieser Kategorien sehen kann. Vom ersten zum letzten Mal habe ich mich so und so verbessert oder verändert oder so und so viel mehr Punkte gesammelt oder mehr Ausdauer dazugewonnen, dass man da irgendwie so ein so eine weiß nicht so eine Entwicklung ja sieht.

Melina

Okay. Ja, guter Punkt auf jeden Fall. Und noch einen Punkt bezüglich Rangliste Hättest du dir gewünscht, dass schon, dass es teilweise schon vorher ersichtlich ist? Weil am Ende wird ja erst die Rangliste so gezeigt, dass hattest du dir ja teilweise gewünscht, dass vielleicht zumindest die ersten fünf Plätze schon mal markiert sind, dass man zumindestens den die Motivation hat unter den besten fünf zu sein. In dem Moment, das switched ja am meistens dann auch.

TN7

Ja, ich hab da auch mal drüber nachgedacht während eines Rides und dachte mir so wie wäre das, wenn wir alle als Icons Rechts zum Beispiel dargestellt werden von so Start bis Finish und dann würde man so sehen, wer gerade so vorne liegt oder so. Fand ich irgendwie witzig von der Vorstellung, dass man, so weiß ich nicht, vielleicht wirklich die ersten fünf oder die ersten zehn abbildet. Oder, dass das man jeden abbildet, aber bei 50 Leuten wäre das halt so schwierig, dass man halt so alles sieht

Melina

Aber dann vielleicht zumindestens so die ersten 10.

TN7

Genau, dann halt gut. Wer kommt denn gerade ins Rennen so Tour de France Style. Kann mir aber auch vorstellen, dass das halt ultra competitive dadurch wird und Leute dann komplett am Sack sind am Ende also das gar nicht mehr darum geht, weil man hat ja auch bewusst zum Beispiel in Rides, diese Phasen, wo man auch wieder runterkommen, da kann man ja auch das System in dem Sinne voll austricksen, indem man halt einfach nicht diese Cool Downs macht, sondern wie ein Affe durchballert.

Und dadurch hat man ja mehr Punkte dadurch wäre man ja die Zeit an der Spitze. Aber es war ja nicht so, wie das Training aufgebaut ist. Deswegen. Ja, also ich glaube, das wäre lustig. Ich weiß nicht, ob das so praktisch, also.

Melina

Das wäre wahrscheinlich zu Competitive in dem Moment, das kann ich auch verstehen. Und in der Statistik meinst du ja, das Verbesserungspotential hätte, dass man mehr auf den Prozess eingeht und Kalorienanzeige war auch so durchmischt, manchmal hast du mehr darauf geachtet, manchmal weniger. Fandest du das gut, dass die Kalorienanzeige auch während des Rides oder Workout angezeigt wird oder war es für dich in dem Moment relevant oder eher im Nachgang.

TN7

Mir ist das zum Beispiel gar nicht aufgefallen, dass während des Rides auch die Kalorien im Display waren. Ähm, ich habe das immer erst im Nachgang in der App gesehen und da aber auch gar nicht so genau verstanden, wie das jetzt zu dem Score gekommen ist mit während des Workouts und dem Nachbrenner-Effekt. Aber ich kenn mich auch wirklich wenig mit Kalorien aus und finde es auch ganz schön krass, wenn ich mir jetzt auch die Statistik angucke, so vom Oktober. Ähm, das wird ja alles in der in dem Overview gesammelt, wie viele Kalorien man insgesamt verbrannt hat. Das finde ich schon ganz schön heftig, weil also allein vom Grundumsatz, die man pro Tag hat, also ein Workout hat halt einfach schon fast 1000 Kalorien verbrannt und das ist halt ultra viel.

Melina

Genau, die berechnen ja meistens noch immer die halbe Stunde danach, wo man noch auf Tour ist und verbrennt.

TN7

Und dann denk ich mir auch so, wenn jetzt hier angezeigt wird 1000 Kalorien, also finde ich, ist einfach eine große Zahl. Ähm, insofern habe ich da manchmal schon drüber nachgedacht, so nach dem Sport. Ach ja, komm, dann lass doch ein Eis essen gehen oder so Ähm, aber ja, weiß halt nicht, ob das jetzt zum Beispiel auch hinsichtlich, weil man hat ja auch gar kein Screening vorher so in Richtung, ob das ein beeinflusst oder ob man davon getriggert wird. Viele haben ja auch so mit Kalorien ein schwieriges Verhältnis.

Oder sind da sehr stark darauf fokussiert und finde das mit dem Aspekt her, dass halt auch weiß ich nicht, dass man das vielleicht, dass es eine Option geben könnte, so, wenn man irgendwie an einer Essstörung oder einer Essensauffälligkeit das hat, dass man das vielleicht irgendwie ausblenden kann oder irgendwie entscheiden kann. Möchte ich das überhaupt sehen?! Also in meinem Fall fand ichs nice, fand es eher erschreckend, wie viel das ist, weil ich das gar nicht erwartet habe, dass es so viele Kalorien sind.

Aber fand es ganz, ganz, ganz nice to see, aber kann mir auch vorstellen, dass es für andere halt auch schwierig sein könnte.

Melina

Ja guter Punkt auf jeden Fall, ich komme jetzt auf die Idee, irgendwie so so ein Feature, dass man wirklich alle Funktionen ein oder ausschalten kann, wenn man sich zum Beispiel anmeldet, dass man... Ich habe auch in der Studie gemerkt, manche die achten aufs Ranking, andere achten gar nicht aufs Ranking und dass sie es vielleicht, dass sie vielleicht dadurch negativ beeinflusst werden, dass man vielleicht im Vorhinein sagen kann So, ich will gar nicht im Ranking aufgenommen haben, ich brauche das nicht, ich will meine Kalorienanzeige während des Workouts nicht angezeigt haben, Beat Points sind vielleicht ganz cool, um irgendein sind vielleicht ganz cool, um irgendein Anhaltspunkt zu haben. Also fändest du das vielleicht eine coole Funktion, dass man das vorher so selbst entscheiden kann, an welchen Zählungen sozusagen will ich teilnehmen.

TN7

Ja voll.

Melina

Guter Punkt auf jeden Fall danke für die Inspiration. Und dann andersherum waren die Gamification Elemente so Herzfrequenz, Farbänderung, Beat Points, Fortschrittsanzeige besonders relevant für dich? Was fandest du besonders gut daran? Hättest du noch vielleicht Verbesserungsvorschläge, dass sie noch relevanter werden oder cooler dargestellt werden?

TN7

Uhm ne ich fand so wie es war eigentlich gut. Also die Herzfrequenz war ja auch immer sehr groß von der Zahl der das hat ja den meisten Raum innerhalb des Profils auf dem Screen eingenommen fand auch gut. Die Farbe war ja auch sehr eindrücklich, von blau bis dunkelblau hellrot dunkelrot. Also das fand ich auch sehr nice to see. Ja, also von dem Aspekt, hätte ich glaube ich keinen Verbesserungsbedarf.

Weiß nicht. Man könnte ja auch zum Beispiel mehr mit den Lichtelementen arbeiten, die im Raum sind. Da wird ja auch zwischen rot und blau gewechselt. Vielleicht wenn zum Beispiel alle im roten Bereich sind, dass mehr rotes Licht ist, als Beispiel. Also ich weiß nicht, aber ich glaube das war auch oft so, weil das auch öfter die Phasen waren, wo man noch mal mehr gepusht wurde.

Aber ansonsten. Also fand ich gut so wie es ist.

Melina

Genau, in der Statistik habe ich auch so mit der Zeit gesehen, dass du dich immer mehr sozial eingebunden gefühlt hast. Lag das eher daran, dass du halt mit T8 oder T2 gegangen bist? Oder hast du auch an Tagen, wo du nicht mit denen trainieren warst, auch immer die Gesichter wiedererkannt und hattest Interesse mit denen, weil du die sympathisch waren, auch mal ein Workout zusammen zu organisieren, dass man zusammen zu einem anderen Workout geht.

TN7

Ja also ich fand das auf jeden Fall mega motivierend mit TN8 und TN2 da uns gegenseitig zu pushen. Ja, lass mal dahin gehen, dass mal das zusammen machen, dass man da wirklich ein bis zwei Workouts die Woche zusammen macht. Das fand ich total gut und fand es auch schön, wenn die da waren, weil das irgendwie noch mal so eine andere Verbundenheit gibt. Und ich habe auch den Eindruck gehabt, wenn man zu zweit im Gespräch war, das war dann auch einfacher, mit anderen ins Gespräch zu kommen, als wenn man alleine war und dann irgendwie gar nicht so erst mal am Sprechen. Also so von der Hemmschwelle hatte ich den Eindruck. Das fällt einem irgendwie natürlicher und auch leichter, wenn man halt schon mal in einer Gruppe ist. Und ich finde, das war auch sehr abhängig von dem Workout. Also zum Beispiel beim Ride ist halt ultra wenig Interaktion, da setzt man sich halt auf sein Bike, es ist dunkel, wenn man reingeht, das ist auch nice, dass man sich irgendwie dann ein bisschen wohlfühlen kann, da nicht irgendwie, dass da nicht grelles Licht ist, dass man sich auch irgendwie mit engen Sportklamotten, kann man vielleicht einen BH nicht unwohl fühlen, während man halt nichts zu tun hat und halt viel dann auch rumgucken kann. Aber in dem Sinne war das dann halt nicht so interaktiv. Fand zum Beispiel beim HIIT Workout, dass also es geht ja auch darum, dass man damit Leuten eine Station macht oder diesen am Ende noch so eine Gruppenphase hat, wo man dann zusammen was macht.

Das fand ich auch mal interaktiv. Ich glaube, es wäre cool, da auch noch so einen Zwischenschritt zu schalten, weil es dann doch oft auch sehr anonym war. Dann irgendwie vielleicht von den Trainer motiviert Hey, begrüßt euch oder sagt der Person neben euch Hallo, weil ich habe das manchmal initiiert, aber es war halt so aha, also so eher so überraschend, weil ich dachte, das ist jetzt ultra weird. Man macht jetzt irgendwie dreimal acht Übungen zeitgleich und pusht sich auch irgendwie und hat nicht mal Hallo gesagt. Also irgendwie fand ich das befremdlich. Ähm, aber finde, dass die Trainer das auch super gemacht haben. Also ich finde, da hat man auch noch mal mehr gemerkt so bzw hat mir das auch mehr das Gefühl geben, wenn ich den Trainer schon kannte.

Ich bin oft auch zu den gleichen gegangen, dass die einen halt erkannt haben und dann auch wussten, wer man ist. Also ich war richtig überrascht, dass sie beim zweiten Workout schon meinen Namen kannten. Ach krass, dass du dich so daran erinnerst und fand das irgendwie schön, dass man auch noch mal so ein bisschen mehr das Gefühl gegeben hat, sozial eingebunden zu sein.

Also das fand ich sehr nice, oder auch wenn, dann so Sätze, auch wenn es beim Ride sehr Anonymous kam Hey, checkt mit eurem Nachbarn, auch wenn ihr nicht kennt, ihr habt ein richtig geiles Workout hinter euch gebracht. Das fand ich auch schön.

Melina

Okay, also hättest du dir von der Trainer Seite mal mehr, manchmal mehr gewünscht, dass die einen sozusagen pushen, sich mal vorzustellen vielleicht?

TN7

Ja, an sich ist es gar nicht deren Bier.

Melina

Eigentlich nicht. Aber manchmal braucht man so einen push.

TN7

Ja. Voll.

Melina

Auf jeden Fall ein guter Punkt, auf jeden Fall. Genau. Du meinst ja jetzt gerade schon, meine nächste Frage wäre gewesen, was so der Grund, die Gründe, warum genau du diese speziellen Workouts immer ausgewählt hast du meinst natürlich wegen, dass du dich natürlich mit TN8 und TN2 abgesprochen hast, aber auch Trainer bist, wenn du Trainerinnen gut fandest, bist du denen hinterher also hast einfach geschaut, wann die ihre Workouts haben.

TN7

Ja voll und auch sehr Location abhängig. Also, dass ich dann von der Arbeit her von der Uniklinik direkt Dürener ist, ultra praktisch, also das war voll die entspannte Regelmäßigkeit, dass ich nach der Arbeit direkt Sportklamotten an direkt mit so, weil es war halt irgendwie easy, weil man sowieso auf dem Weg war, das dann erledigt hat und dann zu Hause war. Ich hatte manchmal den Eindruck, es ist noch mal schwieriger, sich noch mal extra aufzuraffen und deswegen so auch Bequemlichkeit war ein großer Faktor, deswegen war ich auch überwiegend Dürener oder Sülz, also also hier so in dem Bereich. Aber genau wenn ich, also wenn ich auch gemerkt hab, so, hey, die Musik ist richtig gut bei dem Trainer oder die Art und Weise finde ich gut, war ich dann auch da nochmal mehr motiviert, da noch ein zweites Workout zu machen.

Melina

Dann habe ich mir hier aufgeschrieben, das Workout am 12.10. bei Brandon HIIT Innenstadt Süd ist sehr aufgefallen. Was war anders bei dem?

TN7

Echt das ist aufgefallen?

Melina

Genau, da ist mir aufgefallen, dass die Chat-Funktion auf einmal ganz hoch eingestuft wurde. Da war ich so ein bisschen überrascht.

TN7

Ah ja, wich fand das richtig nett, dass der davor schon was geschrieben hat und auch danach. Also ähm, ich gucke nochmal genau, ähm, genau davor. Hey, war also vor dem war das halt so hey, also es hat halt viel Spaß gemacht euch zu trainieren. Hoffe, dass ihr eine gute Energie mitgenommen habt in den Tag, wäre cool euch bald wiederzusehen nach dem ersten Workout und dann auch einmal bevor das Workout gestartet hat.

Genau am 12. war das so Hey, noch vier Stunden, so wie so ein Countdown. Das fand ich irgendwie nice, wie so ein Reminder. Na, ihr habt ein Workout gebucht. Falls ihr Fragen oder Probleme habt, lass es mich im Chat in der nächsten Stunde wissen und das fand ich auch nett und dann genau danach wieder so, well done genau der hat auch noch ein Foto während des Workouts gemacht danach so wenn ihr Lust habt, kann ich euch das schicken.

Also irgendwie fand ich das voll lieb, dass er da so die Gruppe gestärkt hat.

Melina

Na ja, okay, cool. Und ähm, beim Pre-Interview meintest du auch oder auch andere, dass man vielleicht durch diese ganzen Gamification Elemente so ein bisschen die Ausführung vernachlässigt, der unterschiedlichen Übungen wie auch sich vielleicht ein bisschen überschätzt, weil man dann zu sehr auf darauf achtet jetzt über 90 % vielleicht so kommen, würdest du der Aussage immer noch zustimmen oder hattest du jetzt nicht das Gefühl, dass die Ausführung darunter leidet?

TN7

Hatte ich nicht den Eindruck. Also äh, nicht unbedingt die Anzeige. Ich glaube, was schwierig war, dass man sich ja immer von Runde zu Runde pushen wollte und man ohnehin schon irgendwie voll taff war. Dachte man sich so Gott, jetzt noch zwei. Dass man da mit der Anzeige, aber auch mit dem eigenen Anspruch, dass man da vielleicht über die eigene Kapazität geht und sich da irgendwie vielleicht zu sehr beansprucht, dass man vielleicht am nächsten Tag echt extrem Muskelkater hat, oder also und da damit einhergehen kann auch, weil das halt sehr motivierend ist, kann natürlich auch die Herzfrequenz und diese Farbveränderung mit reinspielen. Aber ich glaube, der größte Faktor wäre da eher so dieses Ich will mich von Runde zu Runde eigentlich noch pushen und ich bin eigentlich schon im Sack.

Melina

Ein guter Punkt auf jeden Fall. Und ähm, gibt es ein besonderes Erlebnis, das besonders in Erinnerung geblieben ist in Bezug auf ein Workout?

TN7

Nein, nicht konkret, aber ich. Also wobei Element Musik fand ich immer sehr nice, ich fand bei den Rides die Musikwahl immer sehr cool, habe es auch zum Beispiel bei Lea sehr sehr gefreut, dass sie halt auch so ein bisschen mehr also es hat mich schon fast an Cycla erinnert,

also ich weiß nicht, ob du da schonmal warst, da ist halt auch mehr up to date Musik, also nicht immer das Gleiche, aber ich habe den Eindruck manchmal, dass einige Trainer immer so die gleiche Musik haben und das halt so sehr routiniert ist, was auch gut ist, aber bei ihr hatte ich den Eindruck, das war halt auch so ein paar neuere Songs oder so, jetzt schließ die Augen, genießt den Song, macht es in eurem Tempo. Das war mir mega schön und auch sehr motivierend, wie dann auch mit der Musik und dem Beat gearbeitet wurde, dass man auch mit der Musik den Beat für sich fühlen konnte. Also das fand ich richtig, richtig schön. Also das war wirklich wie so eine kleine Techno Party als Sport. Allein auch, das auch in Sülz ist ja auch ein cooles Ride. Das mit den Lichtern, mit den ganzen Anzeigetafeln, es war also eine schöne Erfahrung, da zu sein.

Melina

Und ähm, eine Frage noch zu Frage Wettbewerb und Gemeinschaftsgefühl Wie würdest du die Balance einschätzen zwischen Wettbewerb und Gemeinschaftsgefühl? Was überwiegt?

TN7

Definitiv das Gemeinschaftsgefühl. Ich hatte nicht den Eindruck, dass man da in Competition steht, eher im positiven Sinn, dass man sich vielleicht noch mal mehr pusht, wenn ich eigentlich vielleicht schon weiß ich nicht nach ein paar Push ups liegen geblieben wäre. So, ach, kommen sie noch durch, du schaffst noch zwei mehr. Also eher im positiven.

Melina

Sehr cool. Und wie siehst du deine langfristige Motivation bei der Nutzung von Beat81?

TN7

Also ich fand es richtig cool, das mal auszuprobieren, davor habe ich das noch nie gemacht und bin wirklich positiv überrascht, mir hat es richtig viel Spaß gemacht. War aber auch. Also fand aber auch die Workouts echt tough. Also ich habe ja vorher 4 bis 5 mal die Woche Sport gemacht und war da auch sehr regelmäßig und dachte mir so Ach ja, das ist ja jetzt auch so und war so bei einem Workout und war so, oh mein Gott, das war so anstrengend, davon schaff ich auf gar keinen Fall mehr als zwei die Woche, weil die doch ziemlich kraft und energieintensiv sind. Und hab dann auch mal gefiltert nach so Beginner Kursen und da gab es halt sehr sehr wenige und fands schade, dass es halt wirklich das es so eine richtige Entscheidung war. Das kann man nicht mal, also zumindest ich kann das nicht. Vielleicht Leute, die da ein bisschen länger dabei sind oder sehr viel Ausdauer oder sehr viel Kraft haben, können das öfter. Aber ich hatte den Eindruck, ich kann nicht. Also es ist halt eine richtige Entscheidung für mich und ich kann das auch nicht jeden Tag machen, sondern es muss schon passen. Und ich möchte danach auch nichts irgendwie noch machen, wo ich irgendwie fit sein muss für. Danach war ich halt wirklich duschen und chillen.

Melina

Also hättest du dir auch mehr auch so Beginner Kurse oder etwas ein paar, die ein bisschen sachter sind gewünscht?!

TN7

Ja, total. Also ist es glaube ich auch so, diese...

Melina

Vielleicht gut zum Reinkommen, weil ich denke an alle, die zum Ersten Mal da sind, die sind dann erst mal überwältigt. Ich war genauso, ich so puh, das ist auf jeden Fall nochmal eine andere, ja ein anderes Niveau an Sport. Was natürlich auch gut ist, weil ich glaube, viele sind auch bei anderen Workouts unterfordert und wünschen sich mehr mal so etwas. Aber, dass da vielleicht auch ein bisschen mehr Angebot ist, damit man sich erst mal reifindet und dann mit der Zeit wird man ja auch fitter in den Übungen und so.

Okay, dann hast du sonst noch ein... Jetzt würde ich noch mal kurz auf die App eingehen. Jetzt hattest du ja mehr Zeit, dich mit der so ein bisschen auseinanderzusetzen. Hast du noch mal irgendwelche Aspekte oder Punkte bezüglich Design? Du meinst ja vorhin schon Statistik, könnte man ein bisschen anders darstellen mehr Prozess relevant. Hättest du dir sonst noch irgendwelche Schaltflächen vielleicht gewünscht oder an irgendwelche anderen Stellen gesehen?

Hast du ein Feedback dazu? Sonst ist das auch okay.

TN7

So wie es war, finde ich es gut. Ich finde es weiterhin übersichtlich. Hätte da auch als solches keine konkreten Verbesserungsideen, außer dass man zum Beispiel Kalorien ausblenden kann oder dass man beispielsweise so eine eigene Seite hat. Also hier stehen zwar die Kurse und wann man die gemacht hat, aber man muss ja auf alles einzeln klicken, um die Leistungen zu sehen.

Und da so eine Seite mit Statistiken, also dass man da gar nicht irgendwie draufklicken muss, sondern dass man das halt so übersichtlich übereinander hat, dass man, wenn, dass das System nicht macht, dass man also dass man selber gucken kann oder das halt auch zum Beispiel so monatsweise abgerechnet wird und dann so he du hast dich verbessert. Oder du hast im Durchschnitt diesen Monat 20 Beat Points pro Workout mehr gehabt als im vorherigen innerhalb dieses Sports.

Weil ich habe auch den Eindruck, zwischen den einzelnen Sportarten unterscheidet sich das auch noch mal oder? Ja, dass man da irgendwie mehr also weil ich denke so nice to have, du hast die ganzen Daten, aber mir fehlt so ein bisschen dieses und dann?!

Melina

Genau, so eine Auswertung von allen Workouts. Guter Punkt. Auf jeden Fall. Ja, ja, dann wäre das auf jeden Fall auch soweit, solltest du jetzt noch Feedback oder Anregungen haben für mich dann gerne her damit, sonst würde ich das Interview hiermit beenden.

TN7

Yes.

**Interviewtranskript Abschlussinterview TN8**

Melina

Erstmal wollte ich wissen, was so dein allgemeines Fazit und Erfahrungen mit BEAT81 jetzt war in den letzten sechs Wochen.

TN8

Sehr gut. Ich bin viel motivierter zum Sport zu gehen und habe mich eigentlich auch jedes Mal, wenn ich mir vorgenommen habe, ich gehe dann zum Sport - bin ich auch hingegangen, weil es hat Spaß gemacht. Und jetzt ja, wie schon gesagt, bin ich eigentlich traurig, dass es aufhört, weil ich finde, so einen Kurs und mit einer Gruppe trainieren und sich eben auch dazu verabreden oder ähnliche Leute wiedersehen dort bringt halt einfach irgendwie noch mal einen anderen, eine andere Motivation mit sich.

Melina

Ja. Ein großer Faktor war bei dir unter anderem andere Leute, Trainer und all das. War auch ein großer Einflussfaktor, die ganzen Gamification-Elemente die vorhanden waren? Also mir ist aufgefallen, dass jetzt so Kalorien Anzeige und diese Streak Points nicht so relevant für dich waren laut den Fragebögen, aber wiederum so diese Herzfrequenz, Farbänderungen, Beat Points, die Rangliste teilweise schon relevanter waren. Wie haben die dich während des Workouts beeinflusst? Was hat dir besonders gefallen, was wiederum nicht?

TN8

Also ich fand es schon echt cool, wenn man sich noch mal wenn man gesehen hat, man ist kurz davor in eine andere Farbzone zu kommen, dann hat man sich vielleicht noch mal ein bisschen mehr angestrengt, wo man im Normalfall gesagt hätte Nee, das schaffe ich nicht mehr. Ich bin schon an meinem Maximum. Und da es mir jetzt nicht um Abnehmen ging, fand ich Kalorien nicht so interessant. Aber war natürlich toll zu sehen, auf welchem Platz man am Ende auf der Rangliste ist. Ich glaube, diese Streak Points habe ich einfach noch nicht so richtig verstanden. Das ist ja das Gesamtergebnis im Endeffekt, aber da ich ja an keiner Challenge teilgenommen habe, die da intern laufen, war es mir egal.

Melina

Du meinst einmal, es wäre cool gewesen auch die Rangliste in der App zu sehen. Zum Beispiel war es relevant für dich, weil du es mir mitteilen wolltest oder weil du es wirklich interessant fandest? Dich so zu vergleichen.

TN8

In erster Linie, weil ich es dir mitteilen wollte und manchmal einfach vergessen habe drauf zu schauen.

Melina

Also war es eigentlich für dich gar nicht so relevant? Die Rangliste, wenn du es eh vergessen hast. Es ist ja auch nicht schlimm, dass du es vergessen hast, es sagt ja nur aus, dass es vielleicht für dich irrelevant war nach einem Workout.

TN8

Also ich, manchmal hätte ich es schon auch im Nachhinein interessant gefunden, da noch mal drauf zu schauen, weil ich zum Beispiel beim Cycling das Gefühl hatte, dass ich die Einzige bin, die so total am strugeln ist. Aber, und dann dachte ich mir, kann man ja mal gucken, wie es bei den anderen so rein von der Rangliste her aussieht. So aber ja an sich.

Melina

Was meinst du mit strugeln, dass es manchmal zu anstrengend war oder, dass du nicht so schnell schalten konntest, was die gesagt haben.

TN8

Dass es ultra anstrengend war und ich manchmal, wenn gesagt wurde So, jetzt drehen wir beim Cycling den Widerstand auf. Dachte ich mir, ich drehe den eine halbe Umdrehung runter, weiß nicht, was die anderen machen, aber ich nicht.

Melina

Du hast ja einmal geäußert, auch geäußert, dass du dir gewünscht hättest, dass man das mehr einsehen kann, mit wie viele Umdrehungen und wann war der Startpunkt?

TN8

Das war etwas, was mir erst beim dritten Mal oder so beim Cycling gesagt wurde oder ich erst dann wahrgenommen habe, dass es gesagt wurde, dass man diesen Widerstand am Anfang erst mal komplett runter dreht und nur so drei, vier Umdrehungen macht, weil ich bin beim ersten Mal aufgestiegen und mit dem was da drin war gestartet und dachte mir in dem Moment schon so uff. Und als sie dann nur noch von Widerstand drauf drehen und nie runterdrehen gesprochen hat, dachte ich mir was passiert mit den Leuten um mich herum, warum können die noch.

Melina

Ja, was hättest du dir denn so an dieser Stelle vielleicht gewünscht? Eine andere Instruktion? Oder, dass man das verbildlich bekommt die ganze Zeit?

TN8

Ähm, entweder von der Instruktion her, dass da auf so was, was ja wirklich essenziell ist, damit man, sage ich mal, am Anfang richtig rein startet, dass das noch mal betont wird von den Trainern oder dass die Trainer, ich weiß es nicht, die haben bestimmt irgendwie was, was sie sagen müssen am Anfang, was sie abarbeiten müssen und dass das einfach da komplett mit aufgenommen wird. Ich glaube, ich hätte es nicht unbedingt sehen müssen, aber wenn sie es nochmal richtig betont hätten. Dann wäre es okay.

Melina

Du meinstest auch in deinem Pre-Interview, dass du dir erhoffst, sozusagen, dass durch die ganzen Elemente die Zeit schneller vergeht und man nicht so Langeweile kommt, ist das der Fall? Kannst du da deine Erfahrungen mitteilen?

TN8

Das war schon auch der Fall, weil man konnte an diesen Balken oben, wo man sieht, wie die Zeit vergeht und was als nächstes kommt, ja immer noch so, immer schon so ein bisschen einschätzen, wo man sich gerade befindet, dass gleich noch mal eine kurze Pause kommt und so und das fand ich schon, fand ich gut, hat mich auch so ein bisschen motiviert, dann manchmal noch mal ein bisschen mehr zu powern.

Wenn ich wusste, okay komm, da kommt gleich ne Pause und dann ging es so und so weiter. Ja und eben. Also diese Farbänderung fand ich halt nochmal markanter als die, das ist ja nicht die Herzfrequenz, sondern der Prozentsatz deiner Herzfrequenz. Wäre es nur das gewesen, wäre es wahrscheinlich nicht so motivierend gewesen, aber diese Farbänderungen so dann zu sehen, dass ich leider manchmal die ganze Zeit nur im roten Bereich und nicht mal mehr abkühle am Ende. Okay, ich weiß, ich muss meine Recovery Phase verbessern, aber ja doch, das hat schon was gemacht.

Melina

Alles klar. Teilweise hast du sehr unterschiedlich auf die Gamification-Elemente auch geantwortet. War es ein Unterschied wegen weil du Cycling gemacht hast und dann irgendwelche Cardio oder Strength Workouts? War das irgendwie ein Unterschied? Hast du die unterschiedlich wahrgenommen während des Cyclings, wiederum zu irgendwelchen Gruppenworkouts?

TN8

Als ich fand, dass beim Cycling, also da hatte ich am Anfang das Gefühl gehabt, dass ich eigentlich gar keine Variationsmöglichkeiten habe. Man macht einfach das, was der Trainer sagt, man hat Kopfhörer auf den Ohren, man redet nicht mit den anderen. So war nicht so viel Austausch, gegenseitiges Motivieren. Entweder es kommt durch die Gamification, durch den Trainer oder durch einen selbst so. Aber das hat sich so mit der Zeit ein bisschen verändert, dass ich dann auch fand, dass dieses da alle zusammen im Raum zu hocken oder halt, wenn ich eine Freundin dabei hatte, dann war es halt immer noch was anderes.

Bei den anderen Workouts, ja da war es auch manchmal meine Verfassung an dem Tag so da, da hätte mich sonst was passieren können und ich wäre nicht deutlich motivierter gewesen. Oder dass ich irgendwie richtig motiviert zum Sport gegangen bin, dann selber gemerkt habe Boah Ich kann heute nicht. Und nein, auch die anderen Teammitglieder haben mich heute echt nicht motiviert. Ich weiß nicht, ob ich es dann vielleicht falsch ausgefüllt habe, weil es wirklich sehr subjektiv dann war, wie ich es in dem Moment empfunden habe.

Melina

Ich wäre jetzt auch noch auf ein spezielles Workout eingegangen. Ja, weil das auch sehr auffallend zu den anderen war. Ich weiß nicht, am 08.10. war Cycling in der Dürener Straße mit der Marie. Und da warst du zum Ersten Mal nicht so begeistert. Also da. Also es hat herausgestochen, weil sonst warst du immer grundsätzlich sehr begeistert und da auf einmal nicht mehr auch nicht so freudig. Woran lag es? Lag es an dem Workout selbst oder an deiner persönlichen Verfassung an dem Tag oder durch die Elemente, die da vielleicht waren?

TN8

Nee, das war eher persönliche Verfassung. Wenn ich mich jetzt richtig zurückerinnere, ähm und ich glaube, es war wirklich eher persönlich, aber ich weiß, dass ich auch einmal einen Tag hatte, da bin ich vom Cycling weggegangen. Ich kann dir auch grad nicht mehr sagen, welcher das war. Da war ich total begeistert. Da dachte ich mir die und das war eine Frau, die es gemacht hat, die hat so gut gemacht, die hat auch irgendwie noch das gegenseitige irgendwie verbessern angeregt.

Melina

Ja, genau das war das Workout davor mit Roxy.

TN8

Ja, genau. Und dann war das danach vielleicht eher so ein bisschen, wo ich dann dachte so, hm das ist nicht die Roxy.

Melina

Okay. Ähm, würdest du dann grundsätzlich auch sagen, wenn du jetzt zum Beispiel Roxy von ihr begeistert warst, dass du zukünftig solltest du BEAT81 weiter nutzen, was wäre der Grund für deine Beteiligung. Wäre das immer so die Location, weil es einfach nah bei dir zu Hause ist oder halt tatsächlich auch Trainer und Trainerinnen, dass du sozusagen guckst, wann die ihre Workouts durchführen? Was wäre so, so dein Impuls, sozusagen zu einem Workout zu gehen?

TN8

Also wenn ich es langfristig machen würde und also nicht quasi wüsste, in sechs Wochen ist Ende, dann würde ich wahrscheinlich schon klar erste Priorität, dass es bei mir zeitlich und örtlich passt, aber ansonsten auch echt nach Trainern gehen und dann auch gerne mir eine Routine aufbauen, dass ich sage okay, der Trainer damit passt gut, da passt auch die Uhrzeit gut. Das mache ich jetzt jede Woche da. Schon, weil ich hatte auch bei einem, ich glaube das war ein HIIT Kurs, da war auch jemand, wo ich mir dachte, boah ja, der hat richtig gut motiviert einen nochmal so richtig angespornt, nochmal einen Schritt weiter zu gehen, aber auch von der Haltung verbessert und da würde ich dann halt priorisiert hingehen.

Melina

Was wäre dir dann wichtig, wenn du dann so eine Routine aufbaust, wie die Kurse dann also... Würdest du dir dann schon irgendwie erhoffen von BEAT81, dass immer dieselben Trainer am selben Ort zu derselben Uhrzeit gehen.

TN8

Also ich habe von einigen mal so am Ende gehört, wo die Trainer gesagt haben, wir sehen uns dann nächste Woche wieder so, das klang dann so nach gleicher Ort, gleiche Zeit. Wenn das jetzt nicht der Fall ist, würde ich auch mal einen Tag switchen, wenn ich dann dafür irgendwie den Kurs bei dem Trainer machen kann, wie ich es gewohnt bin.

Melina

Okay, also würdest du dann auch sagen, deine Routine ist Dienstag, 19:00, sagen wir mal für den Trainer, dann ja mal Mittwoch, 19:00 Uhr gehen?

TN8

Also liegt auch an privaten Aspekten, dass ich meine Routine pro Woche immer wieder umstelle, weil mein Freund immer einem anderen Tag frei hat als Bartender. Und der halt abends, wenn er dann immer arbeitet, und wenn er dann einen Tag frei hat, gucke ich natürlich danach. Aber dementsprechend wäre ich auch relativ flexibel, meine Routinen auch beim Sport zu ändern.

Melina

Dann würde ich jetzt noch auf ein Gamification-Element eingehen, nämlich die Chat-Funktion. Du bist die erste jetzt interviewte, die die Chat-Funktion tatsächlich genutzt hat, also die drei dich davor interviewt hab, die haben die gar nicht benutzt. Kannst du mir sagen, was du ausgetauscht hast mit den Trainern, Trainerinnen oder warum das teilweise für dich relevant war? Also eins war auffällig, da wurde glaube ich irgendein Gruppenfoto rumgeschickt.

TN8

Ja, genau, da habe ich tatsächlich selber nicht drauf reagiert. Aber wir haben es dann über TN7 gemacht, weil wir uns dachten, wir müssen nicht beide schreiben jetzt.

Und das fand ich irgendwie, da war die Chat-Funktion nochmal für was mehr gut als: Hey, denk dran, 15 Minuten vorher zu sein, so richtig motivierendes raus zu schicken. Aber auf der anderen Seite fand ich es auch ganz gut, so ein bisschen früher am Tag und wenn es eine Stunde oder drei vorher war, nochmal so ein bisschen zu jemanden zu haben, der mir zeigt, ich hab Vorfreude auf diesen Sportkurs heute, wenn ich da auch nicht verabredet war.

Und das fand ich eigentlich gut.

Melina

Und fand es gut, wenn Trainer oder Trainerin eine Nachricht geschrieben haben, weil auch nicht jeder macht es.

TN8

Nicht jeder macht das. Es ist mir nur positiv aufgefallen, wenn es gemacht wurde. Es ist mir aber nicht negativ aufgefallen, wenn es nicht gemacht wurde. Also ich habe es nicht vermisst, aber es war schön.

Melina

Okay, ähm, hättest du sonst noch irgendwelche Verbesserungsvorschläge für diese ganzen Elemente, wenn du jetzt so zurückblickst? Andere haben zum Beispiel geäußert, dass die Anstelle vielleicht der Kalorienanzeige, weil die auch irrelevant war, gerne schon vorzeitig die Rangliste gesehen hätten.

Das wäre natürlich direkt kompetitiver gewesen. Hättest du da irgendwelche Bedenken, wenn es da wirklich stehen würde. Solltest du mal auf dem letzten Platz sein, würde dich dann eher demotivieren in dem Moment.

TN8

Ähm boah. Also schwierig. Ich glaube mich persönlich würde es mehr motivieren als demotivieren. Aber ich kann mir vorstellen, dass es auch echt einige Menschen abschrecken würde. Ich glaube, damit würden sie sich vielleicht eher keinen Gefallen tun. Aber wenn man beispielsweise so die ersten 15 anzeigen würde, wenn jetzt beispielsweise 30 Leute im Kurs wären, das könnte ich mir irgendwie ganz gut vorstellen. Oder die ersten zehn oder so.

Das ¼ oder 1/3 ist, was dann angezeigt wird.

Melina

Aber nicht so die letzten? Die Letzten können erstmal verschwiegen bleiben.

TN8

Ja.

Melina

Ähm okay, das ist ein guter Punkt. Dann ist mir aufgefallen, so im Laufe der Zeit hast du dich ein bisschen mehr so sozial eingebunden gefühlt. Also es war immer unterschiedlich. Lag es eher daran, weil du dann mit TN7 und TN2 gegangen bist? Oder hast du vielleicht auch mal neue Bekanntschaften gemacht? Wie war so die Interaktion mit den anderen Teilnehmenden?

TN8

Also wenn ich alleine hingegangen bin, war es meistens sehr, sehr anonym. Die Leute sind gekommen, haben Sport gemacht und sind gegangen. Vor allem beim Cycling, beim HIIT Workout und ich glaube, ein anderes habe ich auch noch gemacht eine andere Kategorie. Da war es schon nochmal was anderes, da hat man mehr miteinander gesprochen, da war man meistens in Gruppen, die von Station zu Station sind.

Und ich weiß nicht, ich bin leider so ein Mensch, ich mache beim Sport auch manchmal keuchende Geräusche. Und ja, da haben wir dann gemeinsam darüber gelacht oder so oder uns gegenseitig mal verbessert oder gesagt: Hey ne, jetzt ist das dran, aber es war jetzt nicht so, wie es bei dir gefragt wurde. Von wegen, dass man sich gegenseitig verbessert vor, während nach des Workouts. Man im Austausch ist, sich motiviert oder so oder über Fitnessziele austauscht das nicht. Das hatte ich tatsächlich dann nur, wenn ich mit TN2 oder TN7 da war, wo ich dann aber auch kurz dachte, natürlich bin ich jetzt, fühle ich mich viel mehr sozial eingebunden, aber das ist

natürlich nicht das, wo dann nach dem du wahrscheinlich gefragt hast, was für mich so ein bisschen schwierig, ich wusste nicht ganz genau was ich ankreuzen soll.

Melina

Aber hättest du dir vielleicht auch mehr gewünscht, dass du mit den anderen noch mehr interagierst? Also es ist teilweise natürlich schwierig während des Workouts oder während des Cyclings, wenn man die Kopfhörer auf hat, aber dass da mehr so eine Gemeinschaft, was würde dir vielleicht dabei helfen, dass oder was würdest du vielleicht auch vorschlagen, wie man vielleicht so eine Gemeinschaft mehr stärken könnte, wenn du überhaupt Interesse hast?

TN8

Also so eine Gemeinschaft zu stärken finde ich an sich eigentlich eher gut.

Melina

Weil zum Beispiel besonders auffallend war, dass bei diesem Brandon dieses HIIT Workout der war anscheinend sehr motiviert und hat die Gruppendynamik gepusht, was war bei dem Workout einfach anders, lag das einfach viel an dem Trainer oder?

TN8

Ja, ich glaube es lag an beiden. Also die Gruppe war enorm groß, hatte ich das Gefühl. Und da waren auch mehr Leute, weil die sich gegenseitig kannten und die dann auch irgendwie. Irgendwie hatte ich das Gefühl, auch wenn es eigentlich nicht so logisch ist, aber dadurch auch weniger Hemmungen hatten, mal jemanden anderen zu sagen irgendwie. Hey, ich glaube das Bein muss so und so und dann geht das besser oder so Hey willst du nicht die Hantel?! Sollen wir tauschen?!, dass man dann mehr in Austausch kommt und dann auch grundsätzlich danach auch mehr interagiert. Aber das war eher glaube ich viel mehr vom Trainer aus. Dieses tauscht euch mal aus, guckt mal bei eurem Nachbarn oder irgendwie so was.

Melina

Ja, okay.

TN8

Und es war auch ein Training, wo ich mit TN7 da war. Also dementsprechend hatte es auch einen Einfluss gehabt.

Melina

Ich muss nochmal durch meinen Fragenkatalog schauen. Manche Sachen hast du schon von alleine beantwortet. Ähm genau. Viele hatten am Anfang so die Zweifel oder Bedenken geäußert, dass wenn man auf diese ganzen Gamification-Elemente schaut, dass man die Ausführung vernachlässigt oder man sich vielleicht ein bisschen überschätzt, wenn man unbedingt weil gesagt wird, pusht euch noch mal auf jetzt 90%, dass man sich vielleicht überschätzt. Hattest du das Gefühl, dass es so war, dass vielleicht wirklich die Ausführung darunter litt?

TN8

Ich glaube, das ist, dass die nicht mehr darunter leidet als in anderen Kursen auch, weil klar, in jedem Kurs würde ich, wenn ich in einem Kurs bin und nicht gerade für mich alleine mache, darauf gucken, dass ich versuche natürlich viel zu machen, ganz, ganz ne stärker zu sein, zu performen als irgendwie ich dachte, ich kann. So ich glaube, das kommt halt schon stark dann wieder eher auf den Trainer an, wie sehr ist der Trainer damit beschäftigt, eben dich in die nächste Zone zu bringen oder halt eben auch zu gucken, ob du es richtig machst.

Ich glaube, man selbst ist sowieso voll darin. Ja, also wird für mich persönlich glaube ich, keinen großen Unterschied machen.

Melina

Okay.

TN8

Ich würde das von den Trainern mehr wünschen, dass die mehr darauf achten, wie man Sachen macht oder einfach mal von sich aus random sagen und hier achtest du darauf, den Rücken gerade zu haben oder sowas.

Melina

Ja, ist wahrscheinlich von Trainer zu Trainer einfach anders. Manche achten dann mehr drauf, andere nicht.

TN8

Ja, ja.

Melina

Das ist halt auch von denen so ein Multitasking. Würdest du dir da vielleicht eine digitale Unterstützung wünschen, dass man vielleicht...

TN8

Also ja, ich glaube, beim Cycling wäre es halt ganz geil, wenn man das einmal vorher gesagt bekommen oder gezeigt bekommen würde, weil da verändert sich ja nicht mehr viel in der stehenden Position, achte darauf, in der sitzenden darauf oder dass das irgendwo einzu-sehen ist, im Chat mitgeschickt wird oder verlinkt ist oder so was. Ich finde, da müssten die jetzt keine große Zeit darauf verwenden, es dann jedes Mal neu zu erzählen beim Cycling und bei den Übungen ja, die Zeit ist schon echt knapp, die rasen da schon durch, um dann endlich anfangen zu können.

Deswegen wäre es wahrscheinlich schon sinnvoll sich zu überlegen okay, an der Station macht ihr das und das und achtet darauf irgendwie, wenn man so was keine Ahnung an eine Wand werfen kann. Wäre natürlich praktisch, aber ist natürlich ein großer Aufwand.

Melina

Ja und ähm, dann bist du grundsätzlich aus den Workouts mit so einem positiven Gefühl rausgekommen. Hattest du das Gefühl, dass Leute auf dem eigenen Level sind, dass du...

TN8

Also auf einem Level das Gefühl hatte ich nicht, weil ich es, weil beim Cycling hatte ich so oft das Gefühl, die sind alle viel besser als ich. Und ich meine, ich habe einfach schnellen hohen Puls, glaube ich, deswegen habe ich recht oft, recht hoch ins Ranking geschafft. Aber das Gefühl, dass ich am meisten am Keuchen und am Schwitzen bin, da hatte ich schon das Gefühl. Aber also gleichzeitig ist mir auch klar, es ist eine Blackbox, also.

Melina

Und andersherum bist du mal mit einem schlechten Gefühl rausgegangen, was jetzt nicht aus persönlichen Gründen vielleicht war, sondern weil es an der Atmosphäre da ... an der Atmosphäre gelegen hat oder an irgendwelchen Ergebnissen.

TN8

Eigentlich nicht.

Melina

Dann ist mir aufgefallen du bist überwiegend Cycling gegangen und weniger zu diesen Workouts. Ähm, gibt es irgendwelche Gründe? Oder einfach weil...

TN8

Ich habe mir dann eigentlich komplett andersherum vorgestellt, dass ich mehr zu den anderen Workouts gehe. Aber im Endeffekt lag es dann, dass man sich dann eher verabredet hat und dann war es das, was besser gepasst hat. Ich war jetzt das letzte, ist am Sonntag auch noch mal, da habe ich mich aber mit einer ganz anderen Freundin verabredet. Und die war so, ich war noch nie cyclen, lass uns das machen. Na gut, dann gehen wir halt wieder cyclen. Obwohl ich echt, echt gerne noch viele andere Sachen ausprobiert hätte. Zum Beispiel auch mal nur Strength.

Melina

Und wie würdest du diese Balance zwischen Wettbewerb und Gemeinschaftsgefühl während der Workouts beurteilen?

TN8

Ich hab das Gefühl, dass der Wettbewerb mehr mit sich selbst stattfindet als mit den anderen. Und was war das Erste?

Melina

Gemeinschaftsgefühl.

TN8

Das Gemeinschaftsgefühl. Ich glaube es ist auch so eine Gewöhnungssache sich an dieses Gruppen Training zu gewöhnen. Und ich würde behaupten, dass ich das Gefühl habe, dass das Gemeinschaftsgefühl eher gewachsen ist. Ähm mit der Zeit, auch wenn immer andere dabei waren

Melina

Okay. Und ähm und dann noch ein paar Fragen zu der Benutzeroberfläche der App. Jetzt hattest du ein bisschen mehr Zeit, dich damit auseinanderzusetzen anders als wie am Anfang, wo man einfach nur oberflächlich draufgeschaut hat. Hättest du da noch irgendwelche Aspekte im Design oder irgendwelche Schaltflächen oder irgendeine Meinung zu irgendwelchen Unterpunkten, die du grundsätzlich besonders positiv in Erinnerung geblieben sind? Aber auch welche, die negativ in Erinnerung geblieben sind.

TN8

Also die Verknüpfung mit Google Maps finde ich super praktisch, dass man sich das alles auch in den Kalender packen kann direkt - finde ich auch super.

Melina

Hat irgendwas gefehlt?

TN8

Also das mit der Rangliste wäre so das einzige, was wo ich jetzt dran gedacht hätte. Wobei es natürlich auch kein guter Messwert ist, weil ich kommt natürlich drauf an, da sind immer andere dabei. Kann man jetzt nichts von ableiten, wenn man es langfristig beobachtet. Ansonsten ich fand es echt, echt übersichtlich und einfach. Was mich ein bisschen irritiert hat, dass in der Filter Einstellungen manche Sachen auch manchmal dabei sind, die irgendwie gar nicht zutreffen. Aber das liegt dann vielleicht einfach nur an Köln, dass das auf Köln nicht zutrifft. Ja, aber sonst nichts.

Ich finde auch gut, dass da angezeigt wird, obs Duschen gibt oder nicht. Und das war für mich auch manchmal ein Punkt, in welches Studio ich gegangen bin. Weil im Cycle Studio Dürener kann man duschen. Aber ansonsten also nicht. Da hatte ich nichts.

Melina

Okay und würdest du dir an manchen Stellen mehr wünschen, vielleicht so ein Belohnungssystem zu haben? Oder dass irgendwie die Punkte, die man sammelt, dass irgendeine Belohnung letztendlich kommt? Hättest du da die Erwartung, dass dabei irgendwas kommt.

TN8

Ne, also bis du es jetzt gesagt hast, eigentlich nicht. Man macht es ja schon für sich.

Melina

Ja, also würdest du es auch nicht erwarten, zukünftig oder?

TN8

Ne. Also wenn man außerordentlich zuverlässig ist und wenig Termine absagt. Oder so da dann würde ich vielleicht eine Belohnung erwarten oder eine Bestrafung, wenn man spontan absagt. Aber ansonsten solche was so die Leistung angeht nicht.

Melina

Okay. Und würdest du grundsätzlich an so Challenges teilnehmen? Sollten die Challenges zum Beispiel jetzt gerade hat auch wieder eine Challenge gestartet, die da kannst du ja jetzt gerade leider nicht mehr daran teilnehmen, diese Oktober Halloween Challenge. Aber würdest du grundsätzlich solche Challenges oder wo man Ziele erreicht, nutzen?

TN8

Ich habe da ganz am Anfang schon mal reingeschaut, da war auch irgendwas gerade, was da starten sollte oder schon gestartet hatte, was für mich irgendwie nicht machbar war, aber ja, fände ich interessant, würde ich schon mal gucken, ob ich da mitmachen kann.

Melina

Also dann wäre ich soweit auf jeden Fall durch. Wenn du sonst noch ein Feedback hast zu deiner Erfahrung und irgendwelche Anregungen. Dann kannst du die gerne noch mitteilen.

TN8

Mir ist nur noch eine Sache eigentlich ganz positiv aufgefallen. Der zählt ja schon, die zählt ja schon die Wochen mit, in denen man auch Sport gemacht hat und sagt einem so: Oh, du hast einen Streak. Das find ich schon motivierend. Also klar, das war ja auch die Abmachung, dass man einmal die Woche geht. Aber hätten wir die nicht gehabt, hätte ich die auf jeden Fall dann mit der App gehabt.

Melina

Okay, also würdest du da was erwarten? Was erwartest du, wenn du eine bestimmte Streak Anzahl bekommst?

TN8

Nee, ich würde ich nichts erwarten. Ne, weil einfach. Da kann man halt stolz auf sich sein. Also persönlich.

Melina

Alles klar.

Ja, dann bedanke ich mich auf jeden Fall. Dann wäre ich jetzt auch durch.

**Interviewtranskript Abschlussinterview TN9**

Melina

Also erst mal möchte ich grundsätzlich deine Erfahrung mit BEAT81 etwas kannst du ja etwas erzählen und mit der Plattform selbst auch, brauchst jetzt nicht auf spezielle Workouts eingehen. Erst mal so grundsätzlich wie fandest du das Konzept?

TN9

Also ich fand das Konzept also im Allgemeinen sehr gut. Ich fand es gut, dass man sich Workouts aus der App aussuchen kann und diese buchen kann und dann auch einen festen Termin dafür hat, das man da ein Workout macht und auch welche Art an Workout. Also das fand ich so an der Art schon cool, weil wenn man so selbst alleine trainieren geht, dann ist es schon ein bisschen anders, dann habe ich jetzt einen Termin und sowas. Also das war allein schon sehr motivierend. Finde ich.

Die Workouts an sich fand ich auch sehr gut. Ich habe nicht alle Arten von Workouts gemacht. Ich habe Cycling, HIIT und Strength gemacht, aber die Coaches fand ich auch sehr angenehm. Eigentlich alle. Ich habe sehr geschwitzt, bei jedem Workout, sehr viele Kalorien verbrannt. Ich wusste nicht, dass man so viele in einem Workout verbrennen kann. Ja.

Melina

Okay, dann ging es ja viel in meiner Studie, um diese ganzen Gamification-Elemente, manche waren für dich relevanter und manche nicht so relevant. Ich würde jetzt erstmal auf die irrelevanten eingehen. Das war die Chat-Funktion. Und manche waren so ein bisschen durchmischt, das waren so die Beat Points, Rangliste, Statistik und die Streak Points. Kannst du auf diese Elemente erstmal eingehen?

TN9

Die Chat-Funktion habe ich gar nicht benutzt.

Melina

Hättest du dir an dieser Stelle vielleicht etwas anderes gewünscht auf der Plattform?

TN9

Um mit den Coaches zu kommunizieren oder generell?

Melina

Genau. Generell hättest du an der Stelle vielleicht chatten mit anderen Leuten oder ein ganz anderes Element, eine ganz andere Funktion dir da gewünscht?

TN9

Also mir fällt gerade nichts als Ersatz ein, aber ich glaube, so Kommunikationmäßig hätte ich gar nicht benutzt. Also beim Training selbst habe ich dann schon mit Leuten geredet und man musste ja auch manchmal zu zweit oder zu viert Übungen machen. Also das war schon gut und es war auch dieser Sozialisierungsfaktor, der auch so motivierend war. Aber so in der App hätte ich das gar nicht genutzt.

Melina

Um so die Beat Points und Rangliste?

TN9

Ähm, die Rangliste hatte mich schon motiviert. So okay, letzte Woche war ich dann Rang 20, diese Woche will ich Rang 10 oder so sein, das fand ich schon motivierend, aber auch nicht zu sehr. Also es war mir im Endeffekt dann auch eigentlich egal, aber während dem Training war es schon schön, wenn man so ein bisschen höher wäre.

Melina

Bezüglich der Rangliste ist vor allem ein Workout aufgefallen, weil du allgemein ein sehr positives Erlebnis da glaube ich hattest. Da warst du auch auf Rangliste mal auf Platz acht, was natürlich auch sehr gut ist und je nachdem wie groß aus die Gruppe auch war, das war bei dem HIIT Workout am 18.10. mit Armin in Sülz.

TN9

Das war voll gut!

Melina

Genau, was hat dir besonders gut bei diesem Workout gefallen und hatte das auch mit der Rangliste zu tun, dass auch mal weiter oben standest?

Oder hat das allgemein mit der ganzen Erfahrung, die der Trainer vielleicht geschaffen hat?

TN9

Also ich habe während dem Training gar nicht gesehen, welche Rangliste ich war, habe ich glaube ich, erst danach gesehen. Aber ja, der Coach war sehr gut, finde ich. Der ist auch so auf die einzelne Leute eingegangen. Was manchmal auch so nervig ist, während du eine Übung machst. Aber sehr gut, dass der guckt, dass du die richtig machst. Was auch motivierend war, wenn er immer geguckt hat, war halt einem super bewusst, dass man alles richtig macht. Und ich war zu zweit mit einer anderen Person, was auch sehr motivierend war, weil wir waren halt, wir haben uns zu zweit so durch diese Runden gepowert. Ich fand auch das Konzept an sich von dem Training sehr gut, dass diese vier Runden und irgendwie acht Stationen oder so, die man in dieser Zeit machen musste. Das war sehr anstrengend, aber hat sehr viel Spaß gemacht, weil die Übungen gut gewählt waren.

Ja, ja, das hätte ich im Endeffekt gerne öfter gemacht. Aber ich war in der letzten Woche, glaube ich, habe ich das zum ersten Mal erst gemacht deswegen.

Melina

Ich war auch tatsächlich sehr gespannt, was uns zu dem Workout sagst. Ja, weil Armin ist tatsächlich einer meiner Favoriten.

TN9

Ja, ja, ich glaube auch.

Melina

Weil er ist immer gut gelaunt.

TN9

Ja, sieht gut aus.

Melina

Und hat einfach so eine positive Energy. Wo man Bock hatte. Also er ist auch immer sehr beliebt. Also seine Workouts sind immer komplett ausgebucht. Das merkt man richtig.

Ja, dann die Gamification Elemente, die für dich sehr relevant waren, während jedes Workouts eigentlich, waren halt so die Herzfrequenz, die Farbveränderungen und die Fortschrittsanzeige. Was hat dir so besonders gut daran gefallen? Und wenn hast du noch etwas, um diese Elemente zu optimieren?

TN9

Dass sich die Farben ändern und so was habe ich auch erst beim zweitem Workout glaube ich erst verstanden, dass das so in Etappen gemacht ist, dass das sozusagen dunkelrot ist und rot und blau, erstmal hellblau und dann blau. Das fand ich schon sehr motivierend, vor allem weil die Coaches ja auch immer dann auf den Bildschirm geguckt haben und haben mir gesagt, jetzt ist alles rot, sehr gut. Oder die haben auch manchmal so den Namen gesagt, so, wenn du noch nicht in roten Bereich warst, was auch sehr gut war, vor allem, weil niemand anders um dich herum mitbekommt, dass der Coach gerade deinen Namen gesagt hat.

Aber du weißt es ja für dich, was auch finde dich gut ist, weil sonst ist es eher so wie in der Schule. Wie so früher, du mach mal und alle gucken dich so an. Das fand ich auch cool, vor allem auch mit Kopfhörern ähm welche, welche Elemente noch?

Melina

Fortschrittsanzeige und was ich vergessen hatte. Kalorien war auch so durchmischt.

TN9

Doch Kalorien fand ich schon sehr motivierend, vor allem gegen Ende. Ja, aber die Fortschrittsanzeige vom Workout. Also wie weit noch ist?

Melina

Genau, da hast du auch sehr drauf geachtet.

TN9

Vor allem bei Cardio cycling. Also wenn man schon will, dass es dann vorbei ist. Das war schon sehr motivierend. Und die Coaches haben ja auch oft dann so ja jetzt noch zwei Hills und noch fünf Minuten und so was. Das fand ich dann schon motivierend.

Melina

Hättest du sonst irgendwelche kompletten Verbesserungsvorschläge für diese ganzen Elemente oder haben irgendwelche Elemente gefehlt, die für dich interessant wären? Wenn nicht ist auch nicht schlimm, aber vielleicht fällt dir jetzt spontan etwas ein.

TN9

Also was noch verbesserungswürdig wäre?

Melina

Ja, oder Informationen, die für dich interessant wären, um deine Motivation noch weiter zu steigern, kannst du einfach mal sacken lassen. Und falls dir im Laufe dieses Interviews noch was einfällt, ich frage dich am Ende nochmal. Kannst du dich dazu vielleicht noch mal äußern und wenn ist auch nicht schlimm

TN9

Was ich auch sehr motivierend fand, war die Musik also beim Cycling Workout und auch generell bei den Workouts, das es auch immer so konzipiert war, dass es laut ist und dass dann der Drop kommt und so, das war schon ein cooles Konzept. So.

Melina

Also Musikauswahl fandest du auch immer cool?

TN9

Ja. Können die Coaches das eigentlich selbst wählen?

Melina

Ja, also ich bin mir grad selbst unsicher, aber für mich war vom Workout zu Workout immer eine ganz andere Musikrichtungen, also beim Cycling so Techno, aber jedes Workout ist so ein bisschen anders. Jeder bringt so seine eigene Note rein. Eine Teilnehmerin meinte auch, dass es auch einmal so ein Special gab, wo es dann so Deutschrap Cycling gab. Und davon wusste ich zum Beispiel auch nicht, aber wahrscheinlich hatte eine Person, ein Trainer, eine Trainerin mal Lust so ein Deutsch Rap Mix zu machen.

Genau, hättest du dir vielleicht auch an manchen Stellen irgendwelche Belohnungen gewünscht oder Anerkennungen seitens der Plattform, also der App, das man das irgendetwas erreichen kann, wie auch während des Workouts?

TN9

Also in der App gibt es ja diese Streak Anzeige, was auch eigentlich motivierend war, aber auch nicht zu sehr so also ich finde es mit Streaks ist es immer so eine Sache, wenn du sie hast ist cool, aber wenn du sie nicht hast auch nicht so schlimm, deswegen war ich auch nicht so Bedacht darauf diesen Streak zu halten.

Melina

Würdest du irgendwas erwarten, dass wenn du vielleicht 30 Streaks in 30 Wochen, dass du dann irgendwas bekommst, würdest du das erwarten, oder?

TN9

Das muss eigentlich nicht sein, weil es ja für einem selbst so ist.

Melina

Oder, dass man irgendein Level freischaltet?

TN9

Ne, ich denke nicht.

Melina

Im Pre-Interview meintest du, dass die Motivation eher vom Coach kommt und die Ablenkung durch die gamifizierten Elemente. Würdest du der Aussage immer noch zustimmen?

TN9

Die Ablenkung?! Also, dass man nicht drüber nachdenkt?!

Melina

Also, dass die Motivation eher vom Coach kommt und die Ablenkung durch die gamifizierten Elemente. Würdest du da zusagen oder switchen oder beides gleichgestellt?

TN9

Also die Motivation kommt auch durch die gamifizierten Elemente auf jeden Fall. Und die Coaches haben auch nicht unbedingt abgelenkt. Aber halt beides war auf jeden Fall motivierend.

Melina

Also beides eher motivierend und nicht irgendwie ablenkend?

TN9

Ja.

Melina

Dann war ein Workout auch auffallend, am 9.10. Strength am Rudolfplatz mit Max. Ähm, da hast du dich nicht so kompetent gefühlt und warst nicht so begeistert, eher durcheinander. Woran lag es? Lag es an vielleicht an den gamifizierten Elementen oder hatte das eher mit der ganzen Atmosphäre zu tun?

TN9

Ja, das war eher die Atmosphäre. Ich fand das Studio nicht so nice, es war ein bisschen ranzig, finde ich. Und ich kam rein und wusste erst mal gar nicht, wo ich hin soll. Wer der Coach ist, keine Ahnung. Das einfach nur so einen Raum, wo einfach viele Leute drin waren. Da stand kein irgendwie zwei Bildschirme, aber da stand jetzt nicht hier die Gurte und ich wusste halt nicht, wer der Coach ist. Dann bin ich so rumgelaufen und erstmal in die Umkleide und am Anfang war es ein bisschen komisch, aber dann war es eigentlich okay.

Melina

Aber sonst das Workout war so ähnlich wie zu den anderen?

TN9

Ja, es war auch das erste Mal, dass ich dieses Strength Training gemacht habe und die wussten ja, die Übung habe ich, glaube ich nicht immer richtig gemacht. Die wurden sehr schnell gezeigt, zu schnell und man konnte zwischendrin, habe ich dann auch mehr mit den anderen Leuten von meiner Gruppe dann die Übung gemacht. Aber ich weiß auch nicht, ob die das alle so richtig gemacht haben.

Melina

Und was hättest du dir an dieser Stelle vielleicht gewünscht.

TN9

Dass er es langsamer macht bei der Beschreibung, also am Anfang, was aber auch die Zeit vom Workout genommen hätte, weil die Leute sind ja nur so eine Stunde oder so da, oder dass zwei Coaches da sind und mehr auf die einzelnen Leute eingehen, wie die Übung gemacht werden, weil erstmal sind die die ganze Zeit rumgerannt, aber das waren halt 30 Leute. Da kann der gar nicht auf alle achten.

Melina

Hättest du da vielleicht eine zweiten Trainer oder Trainerin, irgendwie eine weitere digitale Schnittstelle vielleicht auch gewünscht, wo man noch mal die Übungen nachschauen könnte?

TN9

Ja, genau das wäre auch gut, statt einen zweiten Trainer, weil da standen Zahlen auf dem Boden, aber es war gar nicht markiert, welche Stationen das sind, nur das Equipment so. Das wäre auch gut auch mal so kleine Schilder oder so.

Melina

Okay, glaubst du, dass die Ausführung teilweise durch die gamifizierten Elemente beeinträchtigt wurde, die Ausführung, weil man zu sehr darauf geachtet hat?

TN9

Nee, finde ich eigentlich nicht

Melina

Okay.

TN9

Ich glaube, das hat es nicht beeinflusst. Also, dass man irgendwie schneller macht meinst du?

Melina

Ne. Ich glaube ich habe mich jetzt falsch ausgedrückt, dass man vielleicht, dass zum Beispiel ein Trainer oder eine Trainerin sagt, so kommt alle jetzt über 90 % und dann versucht man sich halt zu pushen, irgendwie schnell einen hohen Herzschlag zu bekommen, dass man dann aber wiederum die Ausführung vernachlässigt.

TN9

Okay, ne, ich habe da eher auf mich geachtet. Ja, schon.

Melina

Ähm. Dann ist mir aufgefallen in der Statistik, dass du im weiteren Verlauf dich immer mehr so sozial eingebunden gefühlt hast. Lag es dann eher daran, dass du mit Freunden gegangen bist oder hast du irgendwie neue Bekannte gemacht während der mehreren Workouts?

TN9

Nein, da glaube ich einfach daran, dass ich dann nicht nur zum Cycling gegangen bin. Beim Cycling ist man mehr so alleine und bei den anderen mit Leuten. Ich glaube, das war der einzige Grund.

Melina

So okay. Würdest du dir wünschen, mehr mit den Leuten in Kontakt zu treten, dass man vielleicht mehr im Austausch ist und vielleicht im späteren Verlauf sich mit denen verabreden kann, für weitere Workouts. Weil eigentlich meintest du tatsächlich ja am Anfang, dass du gerne alleine trainieren gehst und gar nicht dieses Gruppenworkout fühlst. Hat sich deine Meinung ein bisschen geändert?

TN9

Also ich finde das macht auf jeden Fall Sinn manche Trainingseinheiten zusammen zu machen und manche anderen alleine zu machen. Zum Beispiel Cardio Training brauche ich mit niemandem machen so, weil ich bin eh aus der Puste und kann nicht viel reden. Aber Krafttraining fand ich schon sehr gut zusammen zu machen und ich würde auch wenn da jetzt eine Person wäre, mit der ich klarkomme, würde ich mich auch mit der Person verabreden nochmal, um zusammen zu gehen. Das schon.

Melina

Würdest du dir in der Plattform, also in der App, eine Funktion wünschen, wo man sich dann mit solchen Leuten connecten könnte? Wo man dann auch Einsicht hätte, auf deren Schedule?

TN9

Das wäre sehr gut, dass es so eine Art Social Media auch bisschen ist, wie so dieses Adidas App oder so was, wo man auch so Leuten folgen kann und deren Workouts auch so sieht. Das wäre eine gute Funktion, das stimmt, das fehlt echt ein bisschen.

Melina

Dann so allgemein, was war so der Grund, dass du dich genau für dieses Workout entschieden hast, war das Trainerbedingt, war es Locationbedingt, war es Workoutbedingt oder Zeiten. Was war so deine Prio bei der Auswahl von Workouts?

TN9

Ja, es war schon die Zeit. Also dieses Cycling, das meinte ich ja auch schon vorher, habe ich mich gefreut es zu machen und es hat mir auch sehr Spaß gemacht. Am Anfang waren es glaube ich dann auch die Coaches, die ich cool fand, da bin ich dann auch nochmal zum gleichen gegangen. Die war dann auch so, du bist auch schon viel besser geworden und so, ähm beim anderen kannte ich sogar eine Coach. Was war nochmal die Frage?

Melina

Was war so deine Prio deine Drivers zu diesem Workout zu gehen? War es dann teilweise auch Trainerinnen und Trainer oder meistens die Zeit?

TN9

Ja genau, also bisschen waren es die Trainer. Aber es war auch so: okay, welches Workout habe ich jetzt schon öfters gemacht und sollte auch ein bisschen Ausgleich machen, z.B. dann ein Krafttraining zum Beispiel.

Melina

Dann so allgemein bist du irgendwann bei einem Workout besonders positiv rausgegangen und andersherum besonders negativ rausgegangen? Und woran ist lag das? War es auf die Elemente zurückzuführen oder auf was anderes?

TN9

Ich bin eigentlich fast immer positiv aus den Workouts gegangen. Man verbrennt ja auch immer viele Kalorien und lässt da alles rau so. Meistens positiv oder eigentlich immer positiv. Ähm, was klar auch an den Coaches lag, so wie die so drauf waren, wie die so einen motiviert haben. Wie auch so der Cooldown war. Ich finde Cooldowns auch immer wichtig.

Wie so die Musikauswahl war, dann die Dehnungsübungen und so Sachen, dass auch so finde ich beeinflusst das auch sehr. Ja, aber negatives fällt mir nicht ein.

Melina

Okay. Und wie würdest du während der Workouts auch so die Balance zwischen Wettbewerb und Gemeinschaftsgefühl bewerten?

TN9

Ja gut, die Rangliste ist ja der Wettbewerb und Gemeinschaftsgefühl ist so die Übung die man zusammen macht. Also beim Cycling eher ein Competition Gefühl und beim Krafttraining eher ein Gemeinschaftsgefühl. Wenn ich das so trennen kann.

Melina

Dann zur App selbst. Jetzt konntest du ja mehr mit der App interagieren. Ist irgendwas noch auffallend bei der Benutzeroberfläche, was Optimierungspotenzial hätte? Oder haben dir irgendwelche Funktionen gefehlt, die du cool fändest?

TN9

Ja, irgendwie fehlt mir so eine Übung. Also es gab ja diese Liste von Workouts, aber es gibt glaube ich keinen Kalender oder so, gibt es da einen Kalender?

Melina

Es gibt nur diese Übersicht, welche Workouts du gebucht hast.

TN9

Ja und die vergangenen Workouts. Diese Ansicht von den Gesundheitsdaten fand ich irgendwie hässlich und fand ich irgendwie so sehr unübersichtlich.

Es gibt glaube ich schon da so detaillierte Daten, aber so die Main Daten gab es nur auf dieser ganz kleinen Seite am Anfang, ja, also irgendwie was. So eine klare Übersicht hat mir ein bisschen gefehlt zu den Beat Points und Kalorien und die Sachen. Aber ich glaube, so Herzfrequenz und so war ja auch da als Diagramm und so dargestellt.

Also es ist schon detailliert, aber so Daten brauch ich auch nicht unbedingt, also es ist nicht so wichtig für mich, aber für andere vielleicht schon.

Melina

So ein bisschen auf jeden Fall. Und wie siehst du so deine langfristige Motivation bei der Nutzung von BEAT81? Würdest du dich da auch langfristig sehen und Spaß daran haben?

TN9

Also ich habe tatsächlich schon geguckt, so wie viel es kosten würde. Es ist mir leider zu teuer, aber wär es günstiger, würde ich auf jeden Fall mein eigenes Fitnessstudio kündigen, glaube ich sogar. Und da bleiben. Aber es gibt glaube ich nur so einmal die Woche Workouts für keine Ahnung wie viel? Also das man nur einmal die Woche ins Training gehen kann.

Melina

Man kann es halt wie gesagt auch über Drittanbieter machen.

TN9

Ja genau. Also wenn ich so was mal habe, dann ist das schon gut. Aber so aus eigener Tasche würde ich es glaube ich nicht bezahlen.

Melina

Glaubst du dann auch mit der Zeit, dass du diese ganzen gamifizierten Elemente, so immer weniger darauf achten würdest?

TN9

Ich glaube eher schon mehr ja, weil du kannst dich ja selber so ein bisschen batteln. Ja, quasi.

Melina

Also so ein Battle mit sich selbst.

TN9

Genau. Also ich würde noch mehr auf die Rangliste achten, noch mehr auf die Punkte, den Streak vielleicht auch mal. Wenn man dann mal auch einen nennenswertes Streak hat, dann ist es vielleicht auch wichtiger, dass der auch da ist. Aber wenn man nur so eins zwei Wochen immer hat, dann motiviert es halt nicht so krass.

Melina

Ich denken mal so ab 10 möchte man den auch nicht verlieren.

TN9

Ja.

Melina

Ja, dann wäre ich auch soweit durch. Wenn du jetzt noch mal paar Anregungen hast für Verbesserungsvorschläge, dann gerne jetzt.

TN9

Ne, leider nicht.

Melina

Sonst ist das hier auf jeden Fall vorbei und ich bedanke mich, dass du an der Studie teilgenommen hast.

T9

Gerne

**Interviewtranskript Abschlussinterview TN10**

Melina

Genau. Also erstmal möchte ich so ein grundsätzliches Feedback vom BEAT81, deiner Erfahrungen im Allgemeinen und der Nutzung der Plattform.

TN10

Dass also grundsätzlich war die Nutzer Experience positiv, also das hat immer tadellos funktioniert, wenn man sich über die App angemeldet hat. Ich fand nur die Beschreibungen, die dann da drinstanden, die haben schon grob so vorgegeben, was, was dann da. Man hat dann ein Bild danach darüber was, was man da erwartet, was man da erwarten konnte und ja, es war jetzt auch. Ich hatte ja vorher vor dieser Testphase es noch nicht gemacht, dann da reinzukommen, war aber doch einfach.

Melina

Und auch grundsätzlich die Workouts fandest du dann in Ordnung?

TN10

Die Workouts waren auch auch in Ordnung. Klar, das waren dann irgendwie so Stationen, da hat man Sachen gemacht. Klar, da war mal so eine Station, die nicht gepasst hat. Aber so von den Workouts und die Trainer:innen und so, die waren auch alle. Das hat so alles gepasst. Vielleicht was noch, was ich schon, was ich ein bisschen anders gedacht hätte, wäre so der Teamspirit. Also die Interaktion mit den anderen Teilnehmenden, die war mäßig bis wenig und vor allem ganz am Anfang, da dachte ich, klar du musst die nicht kennen, aber ich hätte gedacht, dass das mehr so eine Gruppendynamik hätte.

Melina

Okay. Und hättest du dann irgendwas, da in dem Bezug gewünscht, um das zu fördern oder ist das abhängig dann wie gesagt von anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen?

TN10

Teilweise ist das natürlich dann auch meine eigene, also wie sehr ich mich dann da einbringe, vorstelle, interagiere. Das war natürlich immer so eine Herausforderung für die ganze oder wenn man die Dynamik in der Gruppe übernimmt, man dann doch irgendwie leicht. Um da jetzt dagegen zu wirken. Ähm, weiß ich gar nicht hätte dann von der Leitung von Trainer:in irgendwie eine Vorstellungsrunde, oder? Also vielleicht hätte das was geändert, aber ich glaube, dass das schwierig ist durch zu durchbrechen. Also die Trainerinnen fand ich schon immer sehr motiviert und auch super gut gelaunt. Hätte ich gar nicht gekonnt, aber so nicht weiß und das hat ja dann irgendwie doch nur begrenzt, dann ist das auf die Teilnehmenden übergelungen. Ja, deswegen wäre jetzt so mein erster Ansatz. Okay, man kennt den Namen voneinander. Vielleicht kommt man dann schnell ins Gespräch, wenn man in einer kleinen, aber wenn man dann genau das wäre vielleicht, dass wenn man in die Einzelnen, in die Dreiergruppen oder oft geht man bei den Stationen war es ja so, dass man dann in so kleinere Gruppen ging und dass man dann als Trainerin vielleicht so Jetzt stellen wir uns erst mal untereinander vor oder so, vielleicht wäre das irgendwie noch so etwas gewesen.

Melina

Okay, ein guter Punkt auf jeden Fall. Und genau ich habe gesehen, dass einige Gamification- Elemente für dich relevanter waren, wie andere, ähm, die nicht relevanten weniger relevanten waren zum Beispiel die Kalorienanzeige. Das meinst du ja schon im Pre-Interview, dass es dir ja nicht darum geht abzunehmen oder irgendwas. Dann die Streak Points, wo ich ein bisschen überrascht war, weil du Anfang meinst, dass dich das bei der Meditations-App, diese Streak Points schon motiviert hatte – da kannst du mir vielleicht mal schildern, was so der Unterschied war und halt so die ganze Statistik, Chat, Rangliste und die BEAT Points auch. Kannst du mir zu diesen Elementen vielleicht sagen, warum, weshalb und was man vielleicht hätte besser machen können?

TN10

Die Sachen, die jetzt gar nicht von Relevanz waren, die fand ich aber auch, also die fand ich auch am Ende des Tages. Ist ja oder, dass das bei mir gezählt hat, war so ich war bei dem Workout und was dann? Das, was ich dann wahrnehmen konnte, so dass das zählt nur, dann im Nachhinein kann ich es ja nicht mehr beeinflussen. Während des Workouts sieht man meines Wissens nach keine Rangliste und auch ich weiß gar nicht, ob man dann Kalorienanzeige sieht danach. Während des Workouts?!

Melina

Genau während des Workouts siehst du deine Herzfrequenz, die BeatPoints und die Kalorienanzeige.

TN10

Achso, die Kalorienanzeige auch?!

Ja. Okay. Ja, aber das habe ich ja gar nicht wahrgenommen, sondern die habe ich tatsächlich gar nicht wahrgenommen, wäre aber auch für mich damit ein Stückweit. Hätte keine Relevanz gehabt. Die StreakPoints irgendwie. Ich fand das tatsächlich, schwer zu durch, oder ich habe nicht ganz verstanden, wie das funktioniert und ich glaube, deswegen hat es dann irgendwie auch weniger Relevanz gehabt. Also so, dass ich nicht ich wusste nicht, was ich tun soll oder so und dann einfach ruhig atmen oder so, aber das war dann ja, es hat mich jetzt nicht so okay wie ich habe nicht das Gefühl gehabt, ich konnte es aktiv beeinflussen und dadurch war es für mich jetzt nicht so, was ich gesagt habe. Okay, dass da setze ich jetzt ein Fokus drauf und mache das genau.

Melina

Und genau die Rangliste, die war für dich ja auch uninteressant.

Die wird ja meistens erst am Ende gezeigt. Ähm.

Wäre das schon vorher eingeblendet gewesen. Hätte das mehr Relevanz gehabt?

TN10

Ich glaube schon. Ja, ich glaube, das ist natürlich schon, wenn die dann auf dem Monitor laufen würde, parallel, also live und dann immer so switchen würde, zeigen wer gerade vorne so oder so was. Das ist natürlich dann schon sehr kompetitiv, aber es hätte das ich glaube schon, dass das ein Impact gehabt hätte, wenn man da ja und auf der anderen Seite aber natürlich dann gleichzeitig auch extrem frustrierend für die Personen, die die ganze Zeit dann irgendwie abgeschlagen im unteren Bereich, gerade wenn so viele Leute, die ganze Zeit abgeschlagen unten hängst.

Bei mir war das ja tatsächlich auch so, dass ich irgendwie Ranglisten technisch...

Melina

Genau da wäre ich auch noch drauf eingegangen, du warst immer unterschiedlich.

TN10

Aber ich war schon eher immer im Unteren. Ich glaube, ich war nur im oberen Drittel, wenn die Workouts klein waren. Sonst war ich immer unten. Was mich auch, also dass so, wo ich dann auch nicht wusste warum...

Also, wenn ich jetzt auch sagen, ich habe da auch jetzt mit einem Kumpel gestern noch drüber geredet und wir haben jetzt das ist natürlich eine sehr arrogante These, aber wir haben gesagt, dass die sportlichen da irgendwie dann doch oft nicht so gut abschneiden.

Melina

Ja, also mir ist das tatsächlich auch schon aufgefallen, so besonders am Anfang, als ich das erste Workout da gemacht habe, war ich die erste, weil ich lange keinen Sport gemacht habe und mein Puls die ganze Zeit über 81% war, selbst in den Ruhephasen über 81 % waren. Und wenn du natürlich die ganze Zeit über die 81% bleibst, sammelst du ja trotzdem weiter diese Punkte und bist sozusagen dann auch in der Rangliste oben.

Aber eigentlich gibt es extra diese Ruhephasen und da soll man ja versuchen, so schnell wie möglich seinen Puls runter zu bekommen. Und in dieser Phase bekommen die Leute keine Punkte, die halt sehr schnell runterfahren. Mir ist das auch schon aufgefallen ist. Also ich versuche gerade so was zu takten, dass auch die Sport intensiveren dann Punkte sammeln können, weil das ist ja die Wichtigkeit eigentlich, dass man seinen Puls so schnell wie möglich runter bekommt, um sein Herz zu trainieren.

Genau. Aber ja, auf jeden Fall interessant. Also ich bin auch so ein bisschen am Rumspinnen, wie man das vielleicht irgendwie anders lösen kann. Dafür muss natürlich alles perfekt getaktet sein. Genau jetzt muss das Workout kommen. Und jetzt muss eine Ruhephase sein, damit das System das auch weiß. Genau. Ähm, hättest du dir an manchen Stellen dann auf dem Display, wenn zum Beispiel jetzt die Kalorienanzeige und die Beat Points nicht so interessant für dich waren, andere Elemente vielleicht eher da gewünscht, die dich interessiert hätten während eines Workouts?

TN10

Ja, wie gesagt, also wenn es jetzt um... Vielleicht wäre es noch relevant. Also sehr wahrscheinlich motivierend gewesen. Aber halt wie gesagt, in kompetitiv, wenn die Rangliste die ganze Zeit live gewesen wäre. Alles andere, das überfordert also mich hätte es glaube ich auch überfordert. Wenn ich da mehr gesehen hätte als die Herzfrequenz und dann blau/rot oder...Ich finde die Zeit ist halt auch wichtig. Es ist schon mega wichtig für so eine auch ob man dann noch mal Gas gibt. Wie lange noch, wenn es dann sehr anstrengend ist, wie lange man noch hat. Und ja, ich fand so Zeit. Herzfrequenz sind eigentlich. Also finde ich schon..

Melina

Ja, genau das habe ich auch gesehen, dass sowohl die Herzfrequenz, die Fortschrittsanzeige und diese Farbänderungen bei dir so am relevantesten eigentlich waren. In den Momenten genau.

TN10

Und mehr kann man dann. Also ich glaube, ich würde jetzt behaupten, dass ich nicht für viel mehr aufnahmefähig gewesen wäre.

Melina

Ja, während solchen Workouts schwierig. Du hast ja auch einmal Ride gemacht. Da kann man natürlich eher auf so Elemente achten, als wenn man jetzt irgendwelche Übungen macht, wo man eher auf den Boden schaut, oder keine Ahnung.

TN10

Das ist genau phasenweise gar nicht möglich.

Melina

Hättest du in diesen Momenten gewünscht, irgendwie auf eine Art anderen Art und Weise dann Einsicht, weil manchmal ist der Display auch nicht ersichtlich, weil je nachdem welche Location ist es auch manchmal wie am Rudolfplatz ein Balken vorm Gesicht, noch mehr Displays an manchen Stellen gewünscht? Oder ein Sensor der ersichtlicher ist, wie so ne Smartwatch, dass es die ganze Zeit ersichtlich ist währenddessen?

TN10

Ähm ja. Also mehr Monitore hätte ich nicht gebraucht. Also vor allem bei den Outdoor, ja schon immer auf jeden Fall zu sehen, beim Ride auch, bei diesem am Rudolfplatz oder da war ja, dass manchmal dieses eine Smartwatch zu haben und man sich dann selber die ganze Zeit tracken kann und sieht und so käme dann natürlich auf die Ausgestaltung an und was sie einem anzeigt, aber das natürlich vielleicht auch noch mal so, auf jeden Fall auch interessant.

Melina

Also wenn es dann auch vielleicht mehr personalisierter wäre im Moment.

Dann zum Thema Motivation nochmal. Hättest du schon das Gefühl, dass das dich auf jeden Fall motiviert hat, das so selbst zu sehen? Die ganze Zeit solche Elemente?

TN10

Ja, also die, die, die genannten Elemente auf jeden Fall. Ja. Zeit, die Herzfrequenz irgendwie auf jeden Fall, dass man aus dem blauen Bereich rauskommt.

Melina

Und dann ist mir aufgefallen, dass du dich während der Workouts, besonders so bei den Workouts am Anfang nicht so, sagen wir mal frei gefühlt hast. Autonom. Das sind natürlich alles sehr geführte Workouts, die geben die Übungen ja auch vor. Hat dich das sehr gestört oder beeinflusst? Hättest du dir manchmal mehr Freiraum da gewünscht? Noch mehr Variationen, weil meistens geben die ja tatsächlich schon ähm Variationen, hier leichtere Gewichte oder keine Ahnung.

Eine andere Übung, wenn man es selbst nicht mehr schafft.

TN10

Ja, ähm, ja. Ich fand das dann eigentlich nicht störend insofern, weil ich jetzt auch nicht erwartet habe, dass ich dann da bei so einem Workout im Park, dass ich da 100 Variationen haben werde, aber ich weiß jetzt gar nicht, ob es überhaupt eine Kritik war. Aber ich fand schon, dass das sehr vorgegeben ist, was zu tun ist und du ja dann dadurch, dass du dann ...die bist dann ja schon irgendwie krass eingedampft.

So krieg deine Herzfrequenz hoch, so mach das mit der Übung. Ja und dann fand ich, war jetzt dann doch da wenig Raum, irgendwie was anders zu machen, was man ja, ich finde auf jeden Fall, dass es sinnvoll ist, dass es dann irgendwie Alternativen gibt.

Melina

Gab es immer Alternativen bei dir?

TN10

Ich würde nicht sagen, dass es immer Alternativen gab. Ja, und das ist dann vor allem für die für die Schwächeren oder so dann oder für die weniger Sportbegeisterten oder so ist das natürlich da manchmal glaube ich, ist das schon schwierig, weil man dann so Sachen, so Challenges zum Abschluss in der Gruppe macht und dann Crunches irgendwie Bauch oder so und dann merkt man, dann sind die die halt komplett hinterher oder klar, dann geht es darum, auf die anderen zu warten.

Aber da war dann, wo man schon merkt, okay, da waren dann, ich würde schon sagen, dass hier und da Alternativen gefehlt haben, war, ich muss jetzt sagen, nicht nach oben hin. Also es gibt ja auch manchmal, also nach oben hin gab es schon immer auch was, was ich dann auch schon anstrengender fand. Das fand ich gut. Also Alternativen wie auch irgendwie dann okay, wenn ihr gut seid, dann macht noch das.

Aber ich glaube nach unten hin waren manchmal zu wenig Alternativen.

Melina

Aber du hast dich da nicht dadurch eingeschränkt gefühlt. Du hast das eher bei anderen beobachtet.

TN10

Ja.

Melina

Okay, dann ähm, habe ist mir auch aufgefallen, dass du dich während der Workouts so unterschiedlich kompetent gefühlt hattest. Woran lag das und warum war es manchmal besser, weil du vielleicht schon die Übungen kanntest? Weil es vielleicht auch derselbe Trainer Trainerin ähm, hatte das irgendwie einen Zusammenhang mit den Gamification Elementen, dass du dich, wenn du irgendwas gesehen, als nicht kompetent gefühlt hast, oder? Genau.

TN10

Ja, ähm, ich glaube, das liegt hauptsächlich daran, dass, also wenn, dann, wenn es was Neues war und dann irgendwie z.B. als ich das letzte Mal am Rudolfplatz mit den mit den Stationen Indoor. Das war dann irgendwie so, da ich nicht genau wusste anfangs wie rum oder welche wie das dann und wie man die Wechsel oder dann genau die Wechsel, die waren manchmal irgendwie so ein Thema oder so die wo ich dann erst mal aber das ging dann irgendwie relativ schnell, weil man einfach die ganze Gruppe dann ja, aber manchmal war das dann irgendwie, muss ich erst mal reinkommen, weil es halt viel neu war.

Und ja, da ähm.

Melina

Dann so die ganze soziale Komponente, da bist du ja vorhin schon drauf eingegangen, dass du dachtest, dass da mehr so dieses Teamspirit ist. Ähm, hast du denn währenddessen irgendwie Bekanntschaften gemacht und fand es gut, dass du diese neue Bekanntschaften gemacht hast? Würdest du dir wünschen, irgendwie so eine soziale Komponente, auch in der App zu haben, dass man sich irgendwie vielleicht connecten kann mit diesen Leuten?

Dass man zusammen zu Workouts geht?

TN10

Um Ja, die Leute, die ich kennengelernt habe, waren auf jeden Fall schon immer nett. Sympathische Leute und man hat auch ein bisschen Small Talk gehalten. Wenn es dann in die Kleingruppen eigentlich immer nur so in den letzten fünf Minuten finde ich, hatte man dann Interaktion mit anderen Teilnehmenden.

Melina

Als man diese Challenge hatte, oder?

TN10

Und ja, also ich glaube bis dato habe ich niemanden kennengelernt, wo ich jetzt gesagt hätte, okay, ich will da in den Austausch gehen oder ich. Aber grundsätzlich ja, ich glaube schon, dass das eine sinnvolle Funktion ist, wenn man das regelmäßig macht und dann auch irgendwie ähnliche Sachen. Und dann kann ich mir schon vorstellen, so dass das so eine Gruppendynamik ergibt, dass sich so zwei immer

wieder sehen und so und dann nachher „Komm lass zusammen zu dem Workout gehen“ und dass einem dann diese in Kontakt treten, dieses in Kontakt treten leicht gemacht wird über eine Chat-Funktion kann ich mir vorstellen, dass es das, das angenommen wird, dass man jetzt schon irgendwie mal wahrgenommen hat, dass welche sich kannten, wo es jetzt nicht, aber die sich auch da gesehen haben, die sind nicht schon zusammen gekommen. Die kennen sich irgendwie von da.

Melina

Das ist manchmal die Schwierigkeit, weil man mit Freunden sich abspricht. Die haben ja auch nicht immer Zeit, haben andere Arbeitszeiten, dass man auch innerhalb von BEAT81 vielleicht so Workout-Buddies findet, dass man so ein bisschen unabhängiger wird, weil es ja schon motivierender ist mit Freunden, oder mit Bekannten ein Workout zu machen.

TN10

Genau. Ich glaube nämlich, dass das der Motivation dann die ist halt einfach höher, wenn man da ach ja, da ist ja auch der und der, oder...

Melina

Also die Chat-Funktion mit den Trainern hast du zum Beispiel auch dann wahrscheinlich gar nicht genutzt und war auch teilweise eher unnötig. Ähm, okay, dann beim ersten Interview hast du Zweifel geäußert, dass die Übungsausführung durch Gamification-Elemente vielleicht beeinflusst werden könnte. Dass man sein - nicht auf deinen Körper achtet und sich überschätzt vielleicht. Oder halt die Ausführung darunter leidet. Kannst du das bestätigen?

TN10

Ja, also bei mir auf mich bezogen auf jeden Fall. Würde schon sagen, dass die ähm ich weiß jetzt ja, aber ich finde schon, wenn man diese das Radfahren das ist da ausgeschlossen, ausgenommen so, da ist die Ausführung für mich ziemlich klar. Aber die bei diesen ganzen Zirkel Geschichten. Ja, also da geht es ja dann wirklich so, okay, mach noch mal alles, gibt Gas und so und da leidet die Ausführung meiner Meinung nach schon drunter und es ist so und dann, also da bin ich ja bei den Trainerinnen, die sind da schon, die gucken dann schon drauf und korrigieren.

Es war bei mir auch regelmäßig notwendig, aber ja, das hängt dann halt auch von der Gruppengröße ab. Also wenn es dann irgendwie so ab 15 Leuten oder so und dann haben es dann auch unterschiedliches Fitness Level und so, wo man dann halt auch schon sieht. Okay, da sind jetzt hier gerade manche, die meinen, ganz unsaubere Ausführungen, ist schon schon dabei.

Melina

Hast du einen Vorschlag, wie man..

TN10

Die Trainerinnen sind halt so A und O und dann wäre halt. Was wäre dann? Also dass die also eine gewisse Größe, die dann die man ermittelt, wie viele Leute, die wirklich, also im Blick halten können und dass man da dann limitiert oder eine zweite Trainerin dazu holt, dass konkreteres vorgemacht werden die Übungen eigentlich. Das ist halt super wichtig, dass man das könnte man glaube ich auch nochmal verschärfen in der in der Introduction, so wenn die Übungen gezeigt werden oder erklärt werden, dass so Punkte gesetzt werden, unbedingt darauf achten, hier und da muss man den Rücken so und so schonen sonst kann das passieren.

Also nochmal hervorheben, wie wichtig eine saubere Ausführung ist und im Zweifel dieser Ausführung auch wichtiger ist als der Beat-Point. Ja, das, also dass man da noch mal, das halte ich, also ich finde, das müsste genau das, finde ich, müsste man eigentlich klarmachen, also die saubere Ausführung geht vor den BeatPoints, auch wenn man das halt dann nicht messen kann mit den Gamification-Dingern.

Melina

Aber könnte ja vielleicht durch andere vielleicht gelöst werden.

TN10

Also dass dieser gesundheitliche Aspekt einfach nochmal in den Vordergrund gestellt wird etc..

Melina

Ja gut, ähm. Dann hast du beim ersten Interview auch gesagt, dass du erwartest von so einem Workout, dass es intensiver wird. Kannst du es auch bestätigen, dass es wirklich jetzt intensiver geworden ist oder durch die Elemente oder eher weil die durch die Trainer und Trainerinnen oder ist es gleich mit anderen Workouts, die du schon mal besucht hast, die so.

TN10

Also intensiver im Sinne von Sport, den ich sonst mache oder wie meinst du?

Melina

Oder Gruppenworkouts die du schon mal gemacht hast.

TN10

Eigentlich waren die Workouts schon intensiv, teilweise auch intensiver als ja, also sie sind da, die waren auf jeden Fall herausfordernd.

Melina

Aber zurückzuführen, auch durch die Gamification-Elemente, oder?

TN10

Ja, ich glaube schon. Also ich habe so Circuit Workouts schon mal so gemacht, aber dann halt ohne die Tracker und so und dann war die Gruppendynamik schon schon eher so ja okay, machen wir mal und oder pushen wir uns dann mal aber wenn der Trainer mal nicht geschaut hat auch ein bisschen weniger gemacht habe, schon diese Heartrate und so das intensiviert hat.

Melina

Dann was so was waren so deine Gründe zu den speziellen Workouts zu gehen, war das vielleicht die Trainer Trainerin, die sie besonders gefallen hat, die Location, weil es einfach nah an deinem Zuhause ist, Freunde, weil Freunde vielleicht mitgekommen sind oder Bekannte oder einfach andere Interessen, die sich dazu motiviert haben?

TN10

Das war also die Nähe hat auf jeden Fall eine große Rolle gespielt. Also ich bin ja nur da in meiner Region geblieben mit den Workouts, mir war auch wichtig, also ich hatte dann wenig Motivation, irgendwie weit weg zu fahren.

Ansonsten war das dann halt, Cycling habe ich mal ausprobiert, weil zu viele machen. Also das war so ein bisschen so dem Hype mitgemacht und die anderen Workouts, so, dass dann da jetzt Strength, das sehe ich aber auch irgendwie alles ein bisschen ähnlich, diese Pump und Cardio und Strength Training.

Das ansonsten ja, habe ich irgendwie ausgewählt, weil ich dann wusste, okay, das sind Ganzkörper Workouts, da wird alles ein bisschen trainiert, das schadet nie und macht mir Spaß. Und da kommst du schnell rein und die sind auch oft leicht erklärbar. Du hast trotzdem neue Übungen, kommt auch drauf an auf die Übungsgruppen irgendwie und ja. Und die Workouts draußen die fand ich halt auch dann irgendwie noch im Herbst, die dann draußen gemacht werden konnten.

Das hat auch irgendwie nochmal Bock gemacht, nochmal raus zu kommen und draußen Sport zu machen.

Melina

Okay, ich habe auch gesehen, du hast eigentlich alle Typen von den Workouts wahrgenommen, glaube ich sogar. Kannst du Unterschiede bemerken oder welche haben dir vielleicht am besten gefallen? Welche Workout-Art?

TN10

Ich kriege jetzt auf jeden Fall gar nicht mehr alle zusammen.

Melina

HIIT, Circuit Pump, nur Strength, dann einmal Strength und Cardio und halt Cycling. Und dann gibt es da diese Online Kurse noch, aber die sind ja für die Studie erstmal außen vor.

TN10

Ich muss sagen, dass ist jetzt nur meine Erinnerung und diese auch nicht immer die beste, aber das ist auch immer ein also wenn also jetzt Circuit Pump, Strength sind, das fand ich dann, ähm von der Intensität und so dann doch alles immer ähnlich. Es war immer so, dass ich Stationen wechsel immer die anstrengend war. Ja und auch manchmal. Also ich muss sagen, dass ich das jetzt irgendwie immer doch, also schwerfallen würde, jetzt zu sagen, ja, das auf jeden Fall und das nicht das, ne, ich könnte jetzt gar nicht so sagen.

Melina

Bist du jemals mit einem schlechten Gefühl aus dem Workout gegangen und wenn ja, woran lag es? Und hat man auch eigentlich in deiner Liste gesehen, dass jetzt nicht viele Variationen auf jeden Fall ähm dann ähm, wie würdest du die Balance zwischen Wettbewerb und Gemeinschaftsgefühl im Workout beurteilen? Du meinst ja schon, du bist da ja schon drauf eingegangen?

TN10

Ja, Wettbewerb und Gemeinschaft. Ja, Gemeinschaftsgefühl war meiner Meinung nach kaum da. Ähm, weil irgendwie auch diese erste Barriere nicht so dieses in Kontakt treten und okay, wir reden jetzt miteinander auf irgendwie nicht gebrochen wurde.

Melina

Ähm, dann gibt es, gehe ich nochmal auf die App ein bisschen ein. Gibt es irgendwelche Aspekte in der Benutzeroberfläche oder das Design von der App, die du besonders ansprechend oder viel genutzt hast? Oder deiner Meinung nach verbessert werden könnte oder was hat vielleicht auch fehlt. Jetzt hast du ja ein bisschen öfters damit, mit der App auseinandergesetzt.

TN10

Ich fand das Handling auf jeden Fall grundsätzlich angenehm, einfach so, ich habe sie ja noch mehr genutzt, irgendwie, um nochmal das war deiner Studie geschuldet, also die diese Beat Points und so nachzugucken und da waren ja sogar sehr interessante Funktionen, wo man dann so ein bisschen nachvollziehen konnte, wie sich das zusammensetzt. Diese Grafiken und diese Zusammenrechnen von Kalorien und Nachbrennen und so und das fand ich schon, also ist eine nette Sache, mal nachgucken zu können oder nochmal verstehen, nochmal mehr verstehen zu können.

Und da erklären sich ja noch ein bisschen die Beat Points und so, ja, also grundsätzlich ist das Feedback eigentlich positiv, die lief auch Rund und diese Chat-Funktion, die war dann immer da, also die, die haben mit den Trainerinnen, das war auch irgendwie so okay, da hat man so als Backup okay, wenn man jetzt den Standort nicht findet oder so im Park, dann wusste man, hatte man im Hinterkopf, okay, dann könnte man das da wahrscheinlich schnell lösen.

Hatte ich jetzt nicht notwendig.

Melina

Hättest du dir an irgendwelchen Punkten so, so was, irgendwas in Richtung Belohnung oder...

TN10

Für mich ist jetzt schon eine Belohnung, dass ich diesen Streak, also wie viele Wochen du das gemacht hat, ob es Belohnung im Sinne von Punkte sammeln. Ja.

Melina

Würdest du dir an manchen Stellen einfach so ein paar Benefits wünschen? Um vielleicht auch die Motivation zu steigern oder...

TN10

Vielleicht wenn man so Bonuspunkte sammelt oder man jetzt da herausragend ist, dann kriegt man irgendwann, weiß ich nicht so und so viele Punkte sammeln, ein Workout umsonst oder bei so und so vielen Punkten einen Saunagang, sowas hat natürlich, wenn man da so Benefits bekommt, hat schon was. Ja, habe ich jetzt nicht erwartet, aber das hätte definitiv irgendwie einen Impact.

Melina

Und was sagst du so zu so deiner langfristigen Motivation BEAT81 zu nutzen? Ähm, glaubst du, dass die Motivation im Laufe der Zeit nachlässt? Würdest du es zukünftig weiterhin nutzen wollen oder hat das für dich nach der Studie ein Ende?

TN10

Ich würde es glaube ich weiter nutzen. Also das ist schon angenehm, wenn man zu einem...bisher mache ich ja immer so individuell Sport und dann auch irgendwie, dass ich mir selber überlege, was ich an dem und dem Tag mache und in welche Intensität und dann manchmal aber dann zu BEAT81 gehen zu können, abzuschalten und einfach vorgegeben zu bekommen, was man da machen soll, das ist dann schon schön.

Ist natürlich auch Zeiteffizient, man kommt dahin, weiß man, was man machen muss, man muss sich nichts zusammensuchen, es ist alles da. Das würde ich schon immer wieder mal einbauen.

Melina

Okay, dann bin ich jetzt eigentlich auch so gut wie durch, wenn du sonst noch irgendwelche Anmerkungen hast und Feedback. Dann kannst du das jetzt noch äußern.

TN10

Da du darauf angesprochen hast, irgendwie noch mal so hervorzuheben wie sportlichere Leute, da irgendwie anders gewertet bzw. berücksichtigt werden können, darüber habe ich mir schon manchmal Gedanken. Also da habe ich mir schon manchmal Gedanken drüber gemacht, weil es ja dann, es war dann für mich dann doch manchmal halt so demotivierend in diesen kleinen Gruppen, dann, wenn man da ist und dann sieht mit der anderen Person, kann man gerade gar nicht mehr diese Challenge ausführen oder ja oder so generell so beim Workout, wo man dann gesehen hat, okay, die anderen machen gerade wenig und sind dann trotzdem irgendwie schon im roten Bereich, oder...

Ich habe dann mal darüber nachgedacht, ob so wie es ja auch manchmal beim Yoga ist, so Einsteiger, Fortgeschrittene, Profis, irgendwie so, dass man vielleicht eher so Kurse dann einbaut, die halt dann nur für ab Fortgeschrittene oder so was sind und das könnte ich mir vorstellen, dass das irgendwie, da ist dann vielleicht auch nochmal ein anderer Spirit oder vielleicht auch noch motivierter und die sind alle schneller und die können dann die Ausführung.

Ja, ich finde, das klingt jetzt so überheblich, aber ich meine, nein. Also ich glaube auch, dass es umgekehrt für die anderen demotivierend ist, wenn die ja, dann auch keine richtige Gruppendynamik, wenn dieser Leistungsversatz so oft ist, so, und der andere dann 500 Hampelmänner macht und die andere dann drei oder so, dann ist ja auch auch irgendwie...

Ja, also ich glaube, das ist manchmal ein bisschen Einteilung so nach Fitness Level. Wäre glaube ich aus meiner Experience so die größte Verbesserungschance von allen.

Melina

Okay ja guter Punkt. Ähm ja dann wäre ich eigentlich so weit durch. Danke für das Interview und, dass du an der Studie teilgenommen hast und auch sehr intensiv.

TN10

Gerne.

**Interviewtranskript Abschlussinterview TN11**

Melina

Also danke dir dafür, dass du noch an den letzten zwei Wochen der Studie teilgenommen hast. Das Interview wird circa 30 Minuten bis 60 Minuten dauern, aber ich glaube eher Richtung 30 Minuten oder weniger sogar. Weil du jetzt auch nicht so viele Erfahrung sammeln konntest in den sechs Wochen. Positives wie negatives ist gleich interessant. Also besonders negatives würde mich natürlich interessieren, was ich verbessern könnte und dies und das.

Und das Interview dient mir, um die ganze Nutzungsphase so ein bisschen zu evaluieren, von euch Einblicke zu bekommen, wie ihr mit der Plattform umgegangen seid, wie ihr das Konzept BEAT81 fandet und ob da Verbesserungspotential ist. Und ich nehme alles wieder auf. Mit deiner Einwilligung natürlich. Und dann würde ich auch gleich starten. Also erstmal möchte ich grundsätzlich von dir einmal so einen Überblick über deine Erfahrungen mit BEAT81 einmal etwas hören, wie du die Nutzung fandest, wie du das Konzept fandest, genau.

TN11

Ähm also mit der App das war auf jeden Fall sehr entspannt und easy. Also sowohl Übersicht von den Kursen, die stattgefunden haben, sei es über die Liste oder über die Karte. Auf jeden Fall sehr, sehr einfach alles. Konnte man sehr schnell und sehr gut das passende Training raussuchen. Die Buchung war ja quasi mit einem Klick also auch sehr, sehr gut gemacht.

Man hat den Standort bekommen. Ich weiß jetzt nicht, wie das abläuft, wenn draußen das Ganze stattfindet, in den Parks und so wie die das mit dem Standort machen. Weil ich war zweimal, glaube ich, bei so einem Outdoor Training von so einem anderen Anbieter vor drei, vier Jahren und bei beiden hatte ich Probleme, erstmal den Trainer oder die Gruppe zu finden, weil die irgendwo im Grüngürtel waren. Ich weiß jetzt nicht wie es bei BEAT81 ist, aber...

Melina

Die habe da so einen Standort auf jeden Fall lokalisiert und meistens erkennt man die schon, weil die meistens so ein riesen Fahrradwagen haben, wo Fett BEAT81 draufsteht. Das ist halt so ein Erkennungszeichen. Andere stehen da einfach mit sich selbst. Dann weiß man nicht so ist das jetzt das Workout von dem und dem.

TN11

Ja, okay, dann ist es da wahrscheinlich genauso einfach. Ansonsten ja, die drei Trainings, die ich gemacht habe, waren einmal HIIT Workout, zweimal Citcuit Pump oder wie man so ausspricht, waren auf jeden Fall sehr, sehr anspruchsvoll, aber auch abwechslungsreich. Von den Übungen. Ich glaube, ich habe in den drei Trainings glaube ich keine Übungen zweimal gemacht. Vielleicht beim Warmmachen gehen so Hampelmänner und so was, aber ansonsten die Übungen in dem Training waren, wenn ich mich nicht täusche, alle komplett verschieden.

Fand ich auf jeden Fall sehr gut. Ja, vor Ort dann das Einloggen war auch super entspannt. Ich habe auf dem Bildschirm oder beim ersten Mal habe ich halt gefragt, wie es abläuft. Der hat gesagt, hier auf dem Bildschirm steht deine Nummer, dann nimmst du entsprechend den passenden Frequenz Messer oder was auch immer das ist und einen Gurt den packst du dir drum. Und dann siehst du, wenn es grün leuchtet, dass der das misst.

Und genau dann konnte ich mich da auch ohne Probleme quasi einloggen, wenn man das überhaupt so nennen kann. Trainings schon alle gut erklärt, auf jeden Fall von den Übungen. Verschiedene Varianten haben die gezeigt vom Schwierigkeitsgrad. Und meistens, also ich glaube fast immer, die anderen waren alle schon öfter da. Von daher war das für die nichts neues. Die kannten die Übungen, dann wahrscheinlich den Ablauf und dadurch ging es dann auch immer recht zügig los.

Was für mich aber kein Problem war mit dem Warmmachen und da konnte man dann halt beim Warmmachen schon ein bisschen beobachten, wie halt ist ja nicht der Herzschlag, sondern wie so diese Beat Punkte da mal hochgehen. Durch die Belastung. Genau. Ich fand, im Training habe ich da nicht so oft drauf geachtet.

Melina

Ja, da wäre ich nämlich zum Beispiel als nächstes draufgegangen, Weil mir ist aufgefallen. Du hast zwar jetzt nur zwei bis drei Workouts gemacht, aber alle Gamification Elemente sind auf einmal eine Stufe drunter eingestuft worden bei dir ist mir aufgefallen. Und schon ab dem dritten Workout war für dich das eher irrelevant, beim ersten natürlich wahrscheinlich mehr, was alles neu ist und man guckt sich das alles noch mehr an, aber man hat schon direkt beim dritten Mal gesehen, dass alle Elemente auf jeden Fall eine Stufe runtergegangen sind.

Also deswegen wäre ich jetzt auch darauf eingegangen. Also hat das dich gar nicht mehr interessiert?

TN11

Also gar nicht jetzt nicht natürlich. Also bei manchen Übungen kann man da halt nicht drauf achten. Ich fand also grundsätzlich von den Räumlichkeiten, ich war an zwei verschiedenen Orten hast du glaube ich mal in jedem Raum drei, auf jeden Fall vielleicht sogar noch einen vierten Bildschirm hängen also an sich kannst du die aus allen Perspektiven sehen. Aber bei manchen Übungen, weiß ich nicht, wenn ich jetzt in der Liegestütz Position war, zum Beispiel kann ich halt nicht auf den Bildschirm im Endeffekt achten.

Ja, und ansonsten.

Melina

Aber hier noch eine kurze Frage: Hättest du dir gewünscht, dass es ersichtlicher ist, dann in solchen Momenten, also hätte dich das interessiert, auch bei, also bei bestimmten Übungen trotzdem immer die Einsicht zu haben, auf dem Display, das es dann anders dargestellt wird zum Beispiel oder über ein anderes Endgerät?

TN11

Ja, ich nicht. Glaube tatsächlich nicht, weil im Endeffekt waren ja die vier Bildschirme eigentlich ausreichend. In manchen also wenn man das jetzt ich sag mal einmal in einer Liegestütz Position noch irgendwie sehen will, dann musst du dir quasi ein Tablett zwischen die Hände oder so legen und das muss nicht unbedingt der Fall sein. Ich hätte nur deswegen ich habe halt eher weniger drauf geachtet in manchen Situationen schon, aber es war für mich jetzt nicht irgendwie ausschlaggebend.

Ich habe nur tatsächlich gedacht und so kannte ich es auch von ...aus ihren Erzählungen, dass der Coach oder der Trainer halt mehr auf diese Beat Points eingeht also wenn er sieht Ich bin bei einer Übung bei 82, alle anderen sind in dem Moment aber bei 90, dass man dann als Coach auch da hingehet und sagt So, hier kommen bei, bei dir geht noch was.

Also auch mit dem Blick auf diese Beat Points. Klar sind die zwischendurch immer herumgegangen, haben hier und da mal korrigiert, was die Bewegungsausführung schon angeht, haben auch mal das oder was heißt mal, haben auch die ganze Zeit quasi motiviert und eine angefeuert oder auch die Gruppe angefeuert. Aber ich hätte nie gedacht, dass wenn die diese Möglichkeit schon haben, mit dieser Überwachung und mit den Beat Points, dass sie einen damit quasi auch mehr pushen und sagen so Ey, du bist erst bei 82, ich will dich jetzt über 90!

Das haben die nämlich zum Beispiel nicht mit den Beat Points gemacht. Aber beim einen Training waren ja, Skiergometer oder so da, wo man quasi die Seile runterzieht und da stand auf dem Display, das war dann immer direkt ersichtlich kurz vor der Nase und da stand dann eben eine Zahl und er ich weiß gar nicht mehr was das war, in die Kraft oder Kalorien, die man dann im Durchschnitt verbrennt irgendwie sowas. Und dann stand dann die ganze Zeit oder er hat gesagt, ich will jeden da über 50 sehen, über 60 ist gut und alles was bei 70 ist und aufwärts ist sehr sehr gut und da, das hat der dann halt auch genutzt und ist dann, wenn wir an der Station waren, hat gesagt, so du bist bei 62, ist gut, aber da gehen noch 8 und dann bist du bei 70, da haben die das oder da hat ein Trainer das genutzt und ich hätte mir halt gedacht, dass man das so auch mit den Beat Points nutzen kann.

Halt wirklich auf die Person eingehen und sagen, das waren ja immer nur so 12er Gruppen oder so, dass man dann die, weil die wussten auch von dem Namen, eigentlich relativ schnell. Heißt, dann hätten die auch da hingehen können und sagen zum Bildschirm: TN11, du bist erst bei 85, gib hier mal Gas! Kam tatsächlich. Ich glaube, in einem Training am Ende, da ist immer so eine zweieinhalb minütige Challenge oder so, wo man noch mal sehr hoch gehen soll mit seinen Points.

Und da hat einer dann die ganze Zeit gesagt So, hier, jetzt fehlen noch drei, ich will alle über 90 haben. Da hat er sich das zunutze gemacht, aber davor, die Trainings hat sich gar nicht. Wo ich dann dachte, dass wir dann doch schon mehr machen, weil die, ich sag mal, die werben ja quasi dann mit diesem Beat81, mit den Punkten, mit dem System. Deswegen hätte ich schon gedacht, dass Sie das ein bisschen mehr nutzen, um ja.

Melina

Es ist wahrscheinlich auch von Trainer zu Trainer anders, Wie motiviert natürlich auch die Coaches sind. Aber auf jeden Fall ein paar gute Einsichten. Ähm, wie würdest du denn sagen, haben dich diese Elemente in der Motivation beeinflusst?

TN11

Also wenn die benutzt wurden schon oder auch wenn die mehr genutzt werden würden, hätte glaube ich schon motivieren gefunden, weil als er das dann das erste Mal gesagt hat mit diesen 90, dann habe ich halt schon darauf geachtet und habe gesehen, okay, ich bin bei 84 jetzt bei 85 jetzt 86, also es geht hoch, ich muss aber noch mehr Gas geben und dann die 90 zu erreichen, genauso wie bei dem Skiergometer, wo er gesagt hat So hier, du bist bei 62, gib noch mal Gas.

Und da hat es halt geklappt und deswegen denke ich auch, dass die, weil dann hast du quasi auch einen Anhaltspunkt und kannst dich daran quasi messen an diesen Beat Points und weißt, okay, ich bin jetzt bei 85, ich muss noch mal was drauflegen, um die 90 beispielsweise zu erreichen und kannst das daran messen und nicht nur nach eigenem Empfinden quasi entscheiden und sagen Okay, gefühlt gebe ich jetzt alles, aber der Trainer sagt Nee, du bist erst bei 88, da gehen noch zwei als Beispiel.

Also die Male wo es genutzt wurde, sei es jetzt mit den Beat Points oder mit diesem Skiergometer hat es auf jeden Fall motiviert und ich kann mir schon vorstellen, dass das bei mir auch durchgehend eigentlich geklappt hätte, wenn man es genutzt hätte.

Melina

\*\*\*Verbindung kurz abgebrochen bei Melina\*\*\*

Melina

Du warst stehen geblieben bei Skiergometer auf jeden Fall.

TN11

Also okay, also die Male, wo sie quasi mit so einem Richtwert das genutzt haben, das eine Mal halt bei den Beat Points oder bei dem Skiergometer hat es mich auf jeden Fall motiviert und wenn die das halt auch öfter oder durchgehend genutzt hätten, hätte es mich glaube ich auch durchgehend motiviert. Weil da hast du halt einen festen Richtwert und kannst daran sehen. Okay, wie viel geht jetzt noch und machst es halt nicht nach eigenem Gefühl, nach Empfinden quasi.

Melina

Hättest du auch irgendwelche Vorschläge dann, weil nicht jede Übung ist ja mit so einem Gerät gekoppelt, wo man das gleich fixieren könnte, wie man das vielleicht auch in den anderen Übungen mit einbringen könnte. Hättest du vielleicht Vorschläge? Wenn nicht, ist auch nicht schlimm.

TN11

Also im Endeffekt haben wir die Lösung quasi schon mit diesem Gürtel oder Brust Gurt und den Beat Points, weil auf dem Skiergometer war es ja im Endeffekt nichts anderes da war eine Zahl. Er hat gesagt Du, ich will alles über 50 sehen, 60 ist gut, 70 ist sehr gut. Also hattest du diesen Richtwert. Und umso mehr Gas du gegeben hast, umso höher kommst du natürlich.

Und genau das gleiche ist es ja eigentlich, außer das es wahrscheinlich. Ich weiß jetzt nicht mehr, wie es beim Skiergometer gemessen wurde, ob es halt Kalorien waren oder ganz anders. Hast du ja bei den Beat Points ja auch einen Richtwert. Und hast eine Skala und kannst daran dann dich hochziehen sag ich mal. Und, wenn man das mehr nutzen würde, dann funktioniert das auch schon sehr sehr gut.

Also kann ich mir auf jeden Fall vorstellen. Für mich persönlich auf jeden Fall und ich gehe davon aus, bei vielen anderen dann auch im gleichen Maß oder ähnlich.

Melina

Ja, dann meine nächste Frage wäre, mir aufgefallen, du hast zwar nur 3 Workouts gemacht, aber bei dem zweiten, also bei dem HIIT Workout warst du so ein bisschen verärgert und das ist nun meine Frage, ist es auf die Gamification Elemente zurückzuführen oder ist es auf was ist es zurückzuführen, dass du dann verärgert warst?

TN11

Also ich weiß nicht. Es war tatsächlich auf mich persönlich quasi bezogen, weil ich schon, also nach dem Workout saß ich da und dachte mir so, okay, das war auf jeden Fall sehr, sehr hart und da so ein bisschen frustriert, dass mich das so belastet hat, also das Workout, weil so habe ich es jetzt, mache ich jetzt nicht so oft HIIT Workouts oder so und dachte mir dann danach schon okay, das habe ich auf jeden Fall mal gemerkt, dass ich diese Workouts nicht mache.

Das hatte nichts mit den Gamification Elementen zu tun, sondern nur über mein ich sage mal mein Trainings Level.

Melina

Das war eher, dass du über deine eigene Fitness in dem Moment verärgert warst.

TN11

Ja, genau. Verärgert, wäre glaube ich. Aber das war nur aus dem Grund.

Melina

Also nicht ich dachte, vielleicht. Vielleicht hatte das auch seinen Grund auch mit der Rangliste, weil mir schon aufgefallen, dass du vielleicht eher bei den hinteren Plätzen immer warst, ob das vielleicht auch Einfluss auf deine Motivation hatte oder auf das gesamte Workout Erlebnis? Kannst du da vielleicht noch was sagen? Hat das was? Hat dich das irgendwie beeinflusst? Oder überhaupt gar nicht?

TN11

Ich. Ich war tatsächlich beim ersten und auch beim zweiten Mal, aber beim ersten deutlich mehr, weil danach hat der Trainer mir das erklärt. Wie also die haben alle nach den drei Workouts gefragt. Soll ich irgendjemand noch hier die Tabelle, die Punkte und so erklären?! Und das war auch gut, da hat er mir dann auch alles erklärt. Und da war ich dann auch verwundert, weil ich schon sagen würde, dass ich da gut Gas gegeben habe, sowohl von den Gewichten her als auch vom Tempo fühlte ich mich auch. Jetzt beim ersten habe ich dann so ein bisschen drauf geachtet, jetzt schon eingeschätzt, dass ich von den zwölf Leuten so vom Sport Level auf jeden Fall unter den Top drei gewesen bin, trotzdem aber sehr weit hinten war. Vorletzter sogar. Und da sagte dann der Trainer, dass es meistens daran liegt, dass die Workouts dann ja nicht anspruchsvoll genug zum Beispiel sind, also zum Beispiel die Kraftübungen und man dadurch halt nicht bei den Kraftübungen die ganze Zeit in diesem roten Bereich sage ich mal ist und dadurch dann weniger Punkte sammelt.

Und Leute für die das anstrengender ist, gehen dann halt auch in einem Kraftbereich deutlich weiter in den roten Bereich und sammeln dadurch halt die ganze Zeit viel viel mehr Punkte. So hat er es mir zumindestens erklärt und sagte dann halt, dass es eigentlich also du bist nur ganz weit oben in der Rangliste, wenn du entweder Fitness und sehr sehr viel Gas gibst und trotzdem komplett ja da ausrastest sage ich mal oder wenn du eher weniger Fitness und dich das ganze Training halt sehr sehr beansprucht.

Genau deswegen war ich danach eigentlich von der Rangliste, hatte mich das nicht mehr beeinflusst. Ich war nur halt bei den ersten drei Male bisschen sag ich mal verwundert, warum das so ist. Aber dadurch, dass der Trainer mir das da erklärt hat, war das nachvollziehbar für mich und klang auch logisch nach der Erklärung. Also dass mein Puls dadurch halt nicht so schnell hoch geht und ich dementsprechend nicht im roten Bereich bin.

Melina

Genau genauso auch andersherum. Dein Puls geht umso schneller wieder runter, während du in den Ruhephasen meistens ja so, wenn man wechselt oder einmal kurz nach einem Circuit Pump eine Pause macht, dein Puls viel schneller runtergeht und du halt dann schnell wieder bei 70 bist und keine Punkte sammelst, aber andere sind selbst in den Ruhephasen noch, pumpt das Herz ohne Ende.

TN11

Ja genau.

Melina

Und die sammeln dann auch da tatsächlich Punkte. Würdest du dir da vielleicht auch wünschen, dass es vielleicht ein anderes Element gibt, dass sozusagen auch die Leute, die halt schnell Puls runterkommen, die Punkte sammeln.

Weil das ist ja eigentlich das Ziel, schnell wieder seinen Ruhepuls bekommt, so dass man so sein Herz trainiert. Wie könntest du dir vielleicht auch vorstellen, dass man das irgendwie anders bewerten könnte während eines Workouts, weil besonders die unsportlichen sammeln viele Punkte. Also ich erzähle das aus meiner eigenen Erfahrung, als ich zum Ersten Mal BEAT81 gemacht habe, kam ich jetzt auch nicht aus meiner fittesten Lage da rein und ich war auf Platz eins bei meinem ersten Workout, weil mein Herz einfach gepumpt hat ohne Ende.

Ich dachte ich war eigentlich, hätte ich gedacht die schlechteste, aber mein Herz ist einfach verrückt gegangen. Es war die ganze Zeit auf 90, weil ich so so anstrengend fand.

TN11

Und ja, es ist eine gute Frage. Auf jeden Fall, wie das so mit den Messungen funktionieren wird. Aber vielleicht einfach, dass es quasi einmal, wie so eine Rangliste gibt für Belastung quasi von den Punkten her, aber auch so eine Rangliste für die Ruhephasen quasi, dass man da dann guckt und genau andersherum und weil du kriegst, glaube ich in den Belastungsphasen umso höher dein Puls ist oder deine Punkte umso ich glaube zweifach, dreifach oder vierfache Punkte.

Ja und dass man das halt andersrum quasi nach unten hin macht, umso eher dann deine Punkte quasi bei 70 sind, kriegst du dann halt mehr Punkte, da, als wenn du noch bei 85 irgendwo mit dem Punkten bist, dass das wäre, so die einzige Idee, die ich da hätte. Ansonsten hätte ich jetzt spontan keine Idee, wie man das irgendwie messen könnte oder da Punkte vergeben könnte.

Melina

Dann meine nächste Frage wäre ich habe gesehen. Man kann es jetzt natürlich nicht so langfristig so gut sehen, aber dass du dich nicht so autonom gefühlt hast, also hattest du nicht genügend Freiheiten, nicht zu wenig Variation vielleicht auch obwohl du meinst eigentlich, dass es schon eine sehr große Variation an Übungen gab  
Aber hat dich das gestört, dass es zu geleitet war?

TN11

Gab es da ein anderes Wort für autonom? Sagt mir gerade zumindest nichts, weil auf dem Fragebogen.

Melina

Genau, da war also ein Kommentar, so ob du das Tempo gut bestimmen konntest, ob du genug Variation, genug ähm, ja, verschiedene Möglichkeiten, meistens gibt es zwei verschiedene Variationen für welche, die schon stärker sind, eine Übung und eine Übung für welche, die nicht so fit sind oder nicht so stark.

TN11

Vielleicht habe ich die Frage dann eher falsch gedeutet. Also eigentlich, habe ich auch vorhin schon gesagt, hatte man bei allen Übungen mindestens eine zweite Variation, wenn nicht sogar teilweise eine dritte. Also das war auf jeden Fall gut für alle, wenn man Fitness Level angepasst oder auch wir hatten dann noch immer, wenn man irgendwie tatsächlich wie bei mir Probleme mit dem Sprunggelenk hatte oder gerade aus einer Verletzung rauskommt.

Haben die Alternativen ja genannt. Genauso vom Kraftlevel her da verschiedene Varianten gesagt. Also das war ziemlich gut vom Tempo her. Also es war natürlich getacktet durch diesen Zirkel, sag ich mal, sowohl beim HIIT als auch beim Circuit Pump, aber das fand ich auch vollkommen okay, also.

Melina

Hat es dich nicht gestört, also hättest du nicht gerne mehr Freiraum gehabt, manchmal an manchen Stellen?

TN11

Nein. Also macht ja Sinn. Wenn man zu so einem Training geht, dann halt das auch quasi geführt zu machen. Das ergibt in meinen Augen dann wenig Sinn, wenn dann quasi jeder für sich sein Tempo macht, sondern man macht das ja dann quasi in der Gruppe.

Melina

Ja okay, ja, dann. Meine nächste Frage ist das, du hast ja auch in deinem ersten Interview erzählt, dass es dir sehr wichtig ist, so diese soziale Komponente auch zu haben. Wie hast du die empfunden während des Workouts. Weil ich hatte das Gefühl, du warst jetzt nur bei dreien, dass du dich nicht so sozial eingebunden gefühlt hast. Wie war die Interaktion mit den anderen?

TN11

Also bei den Trainern war es halt immer, die waren super nett, super offen, aber die haben da halt 12/13/14 Leute heißt, die waren dann immer so, so ähnlich wie so ein Promoter irgendwo im Urlaub oder so, so supernett und offen, aber waren halt so für alle quasi da und ich fand tatsächlich untereinander war halt wenig soziale Interaktion. Also man hat, wenn man reingekommen ist, Hallo gesagt, dann war es so, dass man immer mit welchen an einer Station warst und während der Übung kannst du aber auch eigentlich relativ wenig sprechen, was auch okay ist. Hier und da, je nachdem mit wem man in der Gruppe war, hat man dann nach jedem Zirkel sich kurz abgeklatscht oder so, aber das war's dann auch. Also ich fand das war so die drei Trainings zumindestens wo ich da war dann doch schon sehr anonym sag ich mal.

Melina

Würdest du dir wünschen, dass es mehr da wäre? Oder ist es für dich bei Sport brauche ich nicht oder hättest du gerne mehr den sozialen Kontakt?

TN11

Während der Übung finde ich das vollkommen okay, wenn man da nicht am Labern ist. Für mich war es jetzt auch kein Problem, da ohne wenig soziale Interaktion durchs Training zu gehen. Ich kenn es halt nur vom Fußball Mannschaftssport natürlich anders. Da spielst du mit Freunden zusammen und in jeder freien Minute wird da, wenn man die Luft dafür hat, gelabert miteinander.

Aber ich finde bei so einem Trainingsprinzip her muss das meiner Meinung nach nicht unbedingt sein. Für mich war es natürlich dann nur, für mich war das halt ein bisschen ungewohnt, weil ichs so in der Art nicht kenne, sondern entweder mit Freunden so zum Training gehe oder halt beim Fußball auch mit Freunden zusammenspielen.

Melina

Okay, ähm, genau. Meine nächste Frage wäre dann jetzt auch noch: Hattest du, also du hattest das jetzt nicht geäußert? Aber andere hatten das am Anfang geäußert, dass sie Zweifel haben, dass man durch diese ganzen Elemente und Display und diese ganzen Eindrücke die Ausführung falsch macht, sozusagen hattest du das Gefühl, dass du auch teilweise nicht auf deinen Körper geachtet hast, weil manchmal auch, auch wenn die sagen, du pusht dich jetzt noch mal, muss man ja trotzdem immer wieder auf seinen Körper hören.

Eigentlich. Hattest du das Gefühl, dass du dich dann etwas überschätzt hast, manchmal auch. Und dass du falsch die Übungen ausgeführt hast, weil du einfach deinen Puls hoch bekommen musstest oder wolltest.

TN11

Nee, also die Probleme hatte ich nicht, würde ich sagen. Dadurch, dass wir halt auf der Arbeit auch schon sehr viel Sport machen und auch alle möglichen Varianten an Sport, würde ich sagen, dass ich aber auch mit den Übungen alle sehr vertraut war. Also ich habe da jetzt keine Übungen gemacht, die ich vorher so noch nicht gemacht habe. Deswegen hatte ich da vielleicht, ich sage mal, einen Vorteil gegenüber anderen, weil da dann ja schon dann auch Übungen dabei waren, die man im normalen Alltag jetzt nicht unbedingt macht, wenn man nicht die Variation an Sport vorher schon mal gemacht hat.

Lag vielleicht daran. Und ja, ansonsten würde ich jetzt nicht sagen, ich würde behaupten, dass die Übungsausführung trotzdem auch durch das Pushen oder auch durch, ich sage mal durch die Ablenkung durch die Bildschirme oder so, das du die trotzdem noch vernünftig

war und auch.... Aber sonst, dass ich irgendwie gesagt habe, okay, ich will jetzt die 90 erreichen und wenn ich danach hier umkippe, also klar, das eine Workout war anstrengend, aber auch ich fand eher nur die, dieser letzte, diese letzte Challenge von 2:30 Minuten, die war halt sehr hart.

Aber jetzt nicht, dass ich gedacht habe, okay, nur weil der jetzt sagt, du musst an die 90 gehen, gehe ich an die 90, kippe danach aber aus den Latschen, sondern schon so, dass halt nah an der Grenze und dann nicht nah an der Grenze, aber schon gut am Limit war, aber jetzt nicht irgendwie, dass dann die Übungsausführung schlecht war oder großartig schlechter wurde oder dass ich da Kreislauf bekommen habe.

Melina

Ja ähm ja dann. Was waren die Gründe, zu einem Workout zu gehen? Lag es eher an der Location, dass es einfach nah bei dir war? Oder teilweise auch, hast du dir Trainer Profile angeschaut oder ähm andere Interessen?

TN11

Also erste Die erste Location habe ich ausgewählt, weil ich eigentlich da zu so einem Cycling gehen wollte und das war Cycling, was am nächsten dran war. Hab dann aber tatsächlich doch kein Cycling gemacht, sondern einen Circuit Pump. Und danach war ich zweimal ja Innenstadt Süd. Da war es dann einfach die Nähe. Also da habe ich geguckt, okay, was passt heute von der Uhrzeit her, natürlich auch von der Uhrzeit, aber da sind ja eigentlich alle Locations gut aufgestellt mit den Uhrzeiten.

Da kannst du eigentlich zu jeder Stunde eine Stunde trainieren. Da war es dann tatsächlich einfach die Nähe. Und einmal habe ich zwischen zwei Workouts dann tatsächlich entschieden, weil ich mir dann das Trainerprofil angeguckt habe, einfach weil das eine ansprechender war oder interessanter Klang. Genau, aber sonst Location in der Nähe die beiden und davor, weil da auch eigentlich die Nähe für Cycling.

Melina

Okay, dann gehe ich kurz durch meinen Fragenkatalog, du hast jetzt schon viele beantwortet. Ähm, dann würde ich es auch noch mal auf die App selbst eingehen. Jetzt hast du ja am Anfang hat es jetzt auch nicht so viel Interaktion mit der App. Ähm, irgendwelche Schaltflächen oder irgendwelche Elemente, die du besonders gut fand und welche du oder welche, die du verbessern würdest oder die gefehlt haben?

TN11

Also wie gesagt, mit der mit der App kam ich auf jeden Fall super klar, diese Mitgliedschaft war da ja recht schnell und einfach hinterlegt. Dadurch hat da also ich hatte eigentlich nie Probleme. Ich konnte wie gesagt Kurse vernünftig auswählen. Übersicht war gut, sowohl auf der Karte als auch in der Liste. Im Nachgang konnte man sich ja noch mal die die Workouts angucken, wo man von der Rangliste der Kalorien etc. war.

Also ich habe da ich hätte da glaube ich jetzt auf der schnelle nichts zu verbessern. Ich hatte da keine Kritikpunkte. Es lief eigentlich grundsätzlich gut, ich habe sie halt auch nicht viel genutzt. Also ich sehe, ich habe die gerade hier offen, ich sehe jetzt hier die beiden Challenges die Oktober und November Challenge, aber da bin ich nicht daraufgegangen, weil ja waren halt nur zwei Wochen und da steht jetzt die Challenge geht bis zum Ende des Monats.

Melina

Ja okay und wie würdest du dann so deine langfristige Nutzung bei BEAT81 einschätzen, würdest du dich da ja weiterhin sehen daran teilzunehmen? Oder würdest du doch lieber auf andere Workouts wieder lenken?

TN11

Ich glaube also dadurch, dass ich halt auf der Arbeit die Möglichkeit habe Sport zu machen, ist für mich sowohl Fitnessstudio als auch BEAT oder Urban Sports Club halt recht uninteressant, aber grundsätzlich vom Prinzip her für Workouts auf jeden Fall sehr sehr gut. Und ich glaube ja doch für die Workouts sehr sehr gut. Was mir halt glaube ich noch fehlen würde.

Wär halt, dass die die Variation zum freien Training mit Gewichten und Geräten, also ich sag mal dieses stumpfe Krafttraining, ich glaube, dass das wird mir da einfach fehlen beim Anbieter BEAT. Also klar, du, du trainierst bei dem Workouts auch mit Gewichten, aber natürlich mit einem anderen Ziel, als wenn du jetzt sagst, ich trainiere heute Rücken und Arme im Flex oder so, also das ist ja dann doch mal ein anderes Ziel und auch eine andere Art zu trainieren.

Ich glaube, das wird mir dann tatsächlich fehlen. Ansonsten bin wenn ich der Typ, der nur Workouts in der Form absolviert. Dann wäre es auf jeden Fall für mich ein attraktives Angebot, sage ich mal mit mit den verschiedenen Workouts, aber auch mit der Aufmachung, von der App her.

Melina

Dann bedanke ich mich erstmal fürs Interview. Ich wäre dann auch jetzt soweit durch, wenn du da sonst noch irgendwelche Anmerkungen Anregungen für mich hast, dann kannst du die gerne jetzt noch äußern, sonst würde ich das jetzt hier beenden und mich bedanken, dass du die zwei Wochen dir noch mal die Zeit genommen hast.

TN11

Kein Problem, sehr gerne.

**Eidesstattliche Erklärung**

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe, insbesondere keine anderen als die angegebenen Informationen aus dem Internet. Diejenigen Paragraphen der für mich geltenden Prüfungsordnungen, die etwaige Betrugsversuche betreffen, habe ich zur Kenntnis genommen. Der Speicherung meiner Bachelor- bzw. Masterarbeit zum Zweck der Plagiatsprüfung stimme ich zu. Ich versichere, dass die elektronische Version mit der gedruckten Version inhaltlich übereinstimmt.

---

(Ort / Datum)

---

Melina Hansen