

# Produktbeschreibung

## Beschreibung und Infoblatt zur Anwendung „My inner Team“

### Inhaltsverzeichnis

|        |   |
|--------|---|
| S. 1   | Vision und Ziele  |
| S. 2   | Motivation und Hinweise   |
| S. 3   | Statistische Auswertung und Validierung                               |
| S. 4-5 | Rezensionen und Wirkprinzip   |
| S. 6   | E-Learning – Vorteile diese Anwendung<br>im Unterschied zu einem Kurs |
| S. 7   | Expertenmeinung und Usability   |
| S. 8   | Eigenschaften und Webtechnologie                                      |

### Vision: Etwas völlig Neues wagen !



- Wir wollen mit dieser Online-Anwendung dazu beitragen, dass es vielen Menschen mental und emotional besser geht
- Wir wollen Bewusstsein schaffen, Mut machen und Kompetenzen aufzeigen, belastende Lebenssituationen nicht einfach hinzunehmen
- Dafür gehen wir einen ganz neuen Weg, der für Menschen jederzeit und überall verfügbar ist. Dieser ist einfacher, effizienter, wirksamer und unterhaltsamer
- Wir wollen, dass mehr Menschen die echte Erfahrung machen, dass sie selbst ihres Glückes Schmied sind und wie das gehen kann

### Ziele: auf unkonventionelle Weise !



- erlernen und fördern von Stressbewältigungskompetenz
- neue Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven entwickeln
- Souveränität im Umgang mit Lebensthemen stärken
- Glaubenssätze und Ressourcen finden und erfahrbar machen

## Unsere Motivation: Ein Veränderungswunsch



2017 gab es in Deutschland 107 Millionen Krankentage wegen psychischer Probleme. Innerhalb von 10 Jahren hat sich die Zahl mehr als verdoppelt und der wirtschaftliche Schaden hat sich auf 33,9 Milliarden Euro nahezu verdreifacht (Quellen: Bundesgesundheitsministerium, Arbeitsministerium).

Viele Menschen sind durch rasante gesellschaftliche Veränderungen sehr stark belastet.

Angst vor Leistungsverlust und Veränderung in Job und Familie führt zu Stress und Überforderung.

Häufig wollen Betroffene ihre Erschöpfung vor sich und anderen verbergen und erlauben es sich oft zu lange nicht, sich Hilfe zu holen. Unter großen Anstrengungen „funktionieren“ sie weiter.

Das kann die Situation weiter verschlimmern, nicht selten bis hin zur Notwendigkeit einer längeren Krankschreibung oder Psychotherapie. Die Wartezeiten betragen derzeit ca. 4 Monate.

Präventiv und zeitgemäß machen wir dieses digitale Angebot mit

My inner Team.

## Hinweise, die verstehen helfen:

1. *Damit sich der Text besser lesen lässt, benutzen wir den Begriff „Anwender“, was selbstverständlich auch „Anwenderinnen“ einschließt.*
2. *Zielgruppe: Im klinischen Sinn psychisch gesunde Erwachsene*
3. *Sinn und Nutzen der Anwendung erschließt sich zumeist nur dem, der sich einlässt und den User-Prozess mit einem echten eigenen Anliegen vollständig durchläuft. Was einem wichtig ist, der Wunsch, ist am Anfang häufig noch nicht klar. Die Anwendung hilft dabei, das eigentliche Thema wie auch die Glaubenssätze und Ressourcen zu finden.*

## **Zahlen und Statistik (Stand 03/2019):**

Im Rahmen eines Webinars des Integralis Instituts Hamburg wurden ca. 7.000 Teilnehmern diese Anwendung kostenlos zur Verfügung gestellt. 3.231 TN benutzten den angebotenen Link, 2.850 TN durchliefen die Anwendung vollständig mit einer Durchschnittszeit von 21,7 Minuten. Von diesen TN gaben 1.377 eine Bewertung und Rezension ab. Es gab drei Auswahlmöglichkeiten: 1-ja, hat geholfen; 2-ja, hat sehr geholfen; 3-nein, hat nicht geholfen.

Auswertung dazu:

1. 952 Teilnehmer benutzten das Auswahlfeld: Ja, hat geholfen
2. 386 Teilnehmer benutzten das Auswahlfeld: Ja, hat sehr geholfen
3. 39 Teilnehmer benutzten das Auswahlfeld: Nein, hat nicht geholfen

**Auswertung: 97 % der Anwender, die die Anwendung bewertet haben, sagen, dass es Ihnen geholfen oder sehr geholfen hat.**

Weitere interessante Auswertungen: 83 % der Anwender sind weiblich, nur 17 % männlich. Die Anwendung wird mit einem Anteil von ca. 80 % von Menschen in einer Altersgruppe zwischen 45 und 60 Jahren genutzt. Der Durchschnittsanwender ist also Anfang 50 und weiblich.

## **Validierung und Verifikation:**

Weitere Auswertungen aus der Erhebung des Integralis Instituts:

- die Anwendung funktioniert technisch gemäß Pflichtenheft. Alle Durchläufe konnten stabil und fehlerfrei beendet werden.
- die Anwendung funktioniert erwiesenermaßen bei ca. 60 Prozessen gleichzeitig. Sie ist für weitaus mehr Paralleldurchläufe konzipiert und besitzt eine praktisch gesehen unbegrenzt skalierbare Serverkapazität.
- die Anwendung wirkt sowohl psychologisch gemäß den gesetzten Zielen als auch unmittelbar und nachhaltig. Sie übertrifft insgesamt deutlich unsere Erwartungen.
- die Anwender konnten den Sinn und die Bedienung der Anwendung zumeist schnell und intuitiv verstehen. Die Bedienung wurde als einfach erlebt. Unsere gesetzten Ziele hinsichtlich Usability sehen wir als vollständig erfüllt.

## Beispielhafte Rezensionen<sup>(1)</sup> aus der Anwendung:

★★★★★ „Die Beschäftigung mit den positiven inneren Stimmen und das Erkennen, dass auch diese Stimmen (nur irgendwie nicht so laut) vorhanden sind, hat mich sehr motiviert mein Thema "XYZ" anzugehen.“

★★★★★ "Ehrlich gesagt, war ich ein wenig skeptisch und wundere mich über die Wirkung. Vorher ging es mir gar nicht gut. Ich war traurig und durcheinander. Jetzt geht es mir besser. Es hat mir Kraft gegeben durch das Ordnen meiner Gedanken und das Aufspüren meiner Glaubenssätze. Am besten gefällt mir meine neue wiedergefundene innere Freundin, von der ich gar nicht mehr wußte, dass es sie noch gibt. Und da ist sie nun, um mir zuhelfen und mich zu unterstützen, mir selbst Gutes zu tun."

★★★★★ "Vielen Dank für diese geniale Idee, gerade heute war ich so stark im Selbstzweifel, dass es nicht passender hätte kommen können."

DANKE ❤️

★★★★★ "Das war toll. Danke! Die Übung brachte Themen, die mir teilweise auch bewusst waren in das richtige Licht und holte andere Dinge, die mir noch nicht klar waren aus dem Dunkeln hervor, so dass sich ein tieferes und umfassenderes Bild ergab. Es war schön zu spüren wie die Ressourcen das Leid des Glaubenssatzes verringern und am Ende sogar umkehren können. Es gibt Hoffnung. Vielen Dank!"

★★★★★ "Voice Dialogue Genial umgesetzt. Hilfreich sind die Vorschläge, da konnte ich einfach erfühlen, wie es mir damit geht und daraus eine eigene Idee entwickeln. Wichtig war die Flexibilität von vor und zurück, da ich merkte, dass die Figur einer Ressource eher gegenteilig wirkte und ich sie neu auswählen konnte. Danke"

★★★★★ "Vielen herzlichen Dank für dieses wertvolle Programm! Es macht es um einiges leichter und verständlicher, wenn es möglich ist, sich diese inneren Anteile – wie hier – zu verbildlichen, ihnen einen Namen und eine Gestalt zu geben."

★★★★★ „Wow, erstaunlich! Ich hätte nicht gedacht, dass eine Software so eine Thematik so schön behandeln kann – hat mir sehr gut getan!“

★★★★★ „Ein tolles Tool, um kurz und prägnant das Chaos zu lichten, zu ordnen und besser zu verstehen. Danke!“

★★★★★ „Das Programm ist eine gute Möglichkeit, ohne äußere Unterstützung, ein inneres, unterstützendes Team zusammenzustellen. Auch die Grafiken sind gut ausgedacht. Sie bieten mit ihrer Veränderlichkeit die Möglichkeit, spielerisch die Unterstützer in Szene zu setzen. Danke. Ich werde es weiter empfehlen.“



## **Psychologisches Wirkprinzip: Der systemischer Ansatz**

„Der systemische Ansatz ist neben der Verhaltenstherapie und der Psychoanalyse der am weitesten verbreitete Therapie- und Beratungsansatz.“

Er kommt aber im Gegensatz zu den beiden anderen Verfahren auch in nichttherapeutischen Kontexten wie im Coaching von Fach- und Führungskräften, bei beruflichen Fragestellungen oder der Beratung von Teams zum Einsatz und hat sich auch hier als enorm hilfreich erwiesen.

Charakteristisch für den systemischen Ansatz ist die ganzheitliche Betrachtung von Personen mit ihren (klaren wie auch unklaren) Zielen, aktuellen Problemen, individuellen Ressourcen und persönlichen Entwicklungsherausforderungen auf Basis einer lösungsorientierten, wertschätzenden Grundhaltung.

Der Klient oder hier der Anwender wird nicht als defizitär oder hilflos, sondern als "Experte für sich" betrachtet.

## Neu und unterschiedlich zu E-Learning Kursen:

Wesentliche Elemente der Anwendung sind neu und einzigartig. Z.B. ist die Anwendung kein Online-Kurs, um Verhalten einzuüben, denn viele bereits überforderte Menschen scheitern damit, sich über Wochen neue Gewohnheiten antrainieren zu müssen. Durch unseren Ansatz ergeben sich neue Möglichkeiten, Akzeptanzen und Erfolgserlebnisse.

Die Vorteile dieser Anwendung gegenüber einem Kurs:

- die Anwender bleiben anonym, es ist keine Datenerfassung notwendig
- kein Login erforderlich, keine Downloads, man kann sofort via Link beginnen
- kein Durchhaltevermögen erforderlich, weil Wiederholen und Üben wegfallen
- systemische Veränderung der Innenwelt erzeugt eine Verhaltensveränderung ohne Verhaltenstraining
- niedrigschwellig, mühelos und spielerisch in nur einem Durchlauf, ca. 20 Minuten

Neu ist weiterhin:

- ähnlich einer Familienaufstellung funktioniert die Anwendung systemisch und deshalb auch nachhaltig
- der Anwender entdeckt sein Lebensthema, was ihm wichtig ist und kann dadurch Ziele bestimmen
- der Anwender entdeckt, welcher Glaubenssatz dem entgegensteht und wie mächtig diese gewirkt haben
- der Anwender findet seine Ressourcen, unterstützende Glaubenssätze
- der Anwender findet emotionale Personen-Grafiken für seine Innenwelt, der gesamte innere Prozess ist text-audiovisuell
- die Anwendung ist wie ein Spiel mit Wort-Bild-Marken aufgebaut

Neben dem Erwerb von Stressbewältigungskompetenz, dem eigentlichen Anliegen der Anwendung, gibt es einen weiteren Fokus:

- Der Header und die Farben der Anwendung lassen sich in beliebigen Designvorgaben gestalten. Ziel ist, dass Unternehmen und Einrichtungen damit bei ihren Zielgruppen PR und Image-Werbung machen können, dafür nehmen wir eine kleine Lizenzgebühr. Darüber finanziert sich unser Projekt.
- dadurch leisten Organisationen einen Beitrag für ihre gesellschaftliche und soziale Verantwortung und steigern ihre Attraktivität

## Ein Experte sagt dazu:

Jan Frehse, Dipl. Psychologe und  
psychologischer Psychotherapeut:

*"Ich arbeite seit 22 Jahren als  
Psychologe und Psychotherapeut in  
eigener Praxis und halte die  
WebApp "My inner Team" aus  
fachlicher Sicht geeignet,  
Menschen ein Angebot zu machen,  
einen einfachen Zugang und eine  
positive Beziehung zu sich selbst zu  
bekommen.*

*Ich habe das Programm  
angewendet und getestet und  
empfehle es begleitend auch  
meinen Patienten.*

*Die animierte Bilderwelt der App  
regt an, mit inneren Anteilen in  
Kontakt zu kommen.*

*Das aber nicht allein, denn das  
Programm leitet den Nutzer von  
seinen negativen, hinderlichen  
Glaubenssätzen hin zu positiven  
Fähigkeiten und zu einer  
stimmigen, neuen Anordnung  
seiner Überzeugungen.*

*Die Bewertung und Anordnung  
gestaltet der Nutzer selbst!*

*Dadurch erlebt er fühlend, dass er  
eine neue Perspektive einnehmen  
kann. Erkennen, Verstehen und  
Bewerten sind dabei wichtige  
Schritte.*

*"My inner Team" soll und kann  
selbstverständlich keine Psycho-  
therapie ersetzen. Es bietet aber  
eine ernstzunehmende Möglichkeit  
der Selbsterkenntnis und Reflexion  
und hilft Menschen, mit sich neu in  
Kontakt zu treten!*

*Das Programm ist dadurch ein  
niederschwelliges Hilfs- und  
Klärungsangebot auch für jene, für  
die Hilfe schwer zugänglich ist oder  
die eine Anfangsmotivation für eine  
weitergehende Klärung brauchen."*

## Usability

- frei von Werbung
- Schritte sind vorgegeben und bauen aufeinander auf
- barrierefrei, von zuhause oder jedem beliebigen Ort zu beliebiger Zeit durchführbar
- beliebig oft wiederholbar und zeitlich unbegrenzt
- geeignet für alle Internet-Browser, für alle Betriebssysteme
- für alle internetfähigen PC's, Tablets, IOS-Computer, Smartphones  $\geq 6''$
- Online-Anwendung: kein Download, direkt übers Internet
- keine Registrierung. Es werden keine persönlichen Daten erfragt
- kostenlos für Endanwender, Finanzierung über Lizenzvergabe
- spielerischer, unterhaltsamer, moderner u. audiovisueller Zugang

- begleitendes Schulungsmaterial (Erklärvideos, Audios, Texte)
- technisch erprobt und funktionell verifiziert
- mit modernster Technik zukunftssicher umgesetzt und dabei beliebig skalierbar und erweiterbar
- durchschnittliche Zeit für einen Durchlauf: 21 Minuten, beliebig viele Durchläufe zu verschiedenen Lebensthemen möglich
- hinsichtlich der Erfüllung ihrer Anliegen haben in einer Studie 844 Anwender die Wirksamkeit zu 97 % bestätigt. In den Rezensionen wird zu über 90 % von einer unmittelbaren Wirkung berichtet.

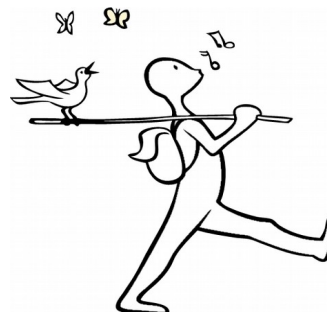
### Sonstige Eigenschaften:

- angelehnt an aktuelle Forschungsergebnisse der Lernpsychologie
- liefert passgenaue Antworten (interaktiv im Dialog mit dem Anwender)
- hohe Standards, gleichbleibende Qualität bei jedem Durchlauf
- Feedback, Bewertung und Kontaktmöglichkeit
- Ergebnis als PDF speicherbar, als Email versendbar und als Print
- Unsere User geben uns wertvolle Rückmeldungen, die wir zügig umsetzen. Das verbessert stetig die Qualität der Grafiken, der Zuordnungen, der Audios und der Texte. Das System befindet sich damit in einem permanenten Weiterentwicklungsprozess.



### Zukunftsfähige Web Technologien:

- Open Source
- PHP Laravel Backend
- JavaScript ReactJS Frontend
- Multimandantenfähigkeit
- Responsive WebApp
- Subdomain Wildcard SSL Zertifikat
- GitHub Collaboration
- skalierbare „endlose“ Cloud-Serverkapazität



<sup>(1)</sup> **vollständige Rezensionen:** <https://www.myinnerteam.de/rezensionen/>  
**Beispiel-Link zur Anwendung:** <https://integralis.myinnerteam.com/>