



Produktbeschreibung

Beschreibung und Infoblatt zur Anwendung „My inner Team“

Das Produkt ist eine Browsersoftware und dient dem Zweck, die psychosoziale Gesundheit zu verbessern



Inhalt

1.Vision: Etwas völlig Neues wagen!	3
2.Ziele: auf unkonventionelle Weise	3
3.Unsere Motivation: Ein Veränderungswunsch	3
4.Unser Angebot	4
5.Zahlen und Statistik (Stand 03/2019)	5
6.Validierung und Verifikation	5
7.Beispielhafte Rezensionen aus der Anwendung	6
8.Wirkbeispiele	7
9.Psychologisches Wirkprinzip	7
10.Besondere Merkmale	8
11.Expertenmeinung:	9
12.Usability	10
13.Sonstige Eigenschaften	10
14.Zukunftsfähige Web Technologien	11
15.Backend und Frontend	11
16.Anhang	12

1. 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

2. 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

3. Unsere Motivation: Ein Veränderungswunsch



2017 gab es in Deutschland 107 Millionen Krankentage aufgrund von psychosozialen Stress. 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 und Leistungsdruck sehr stark belastet.

Angst vor Leistungsverlust und Veränderung in Job und Familie führt zu Stress und Überforderung. Häufig ist es so, dass die Betroffenen nicht gelernt haben, ihr Leben auf gesunde Weise zu reflektieren. Sie wollen ihre Erschöpfung vor sich und anderen verbergen. Sie versuchen unter großen Anstrengungen, trotz deutlicher Symptome, immer weiter zu „funktionieren“. Gesundheit beinhaltet aber auch, wie wir uns in unserem Leben fühlen und wie unsere Beziehungen sind. Neben organischer Gesundheit spielt also Lebensqualität eine entscheidende Rolle.

Wir wollen dazu beitragen, dass es den Menschen besser geht. Dafür haben wir die Anwendung entwickelt!

4. Unser Angebot

Präventiv und zeitgemäß machen wir dieses digitale Angebot an Sie als Unternehmen:



Das Angebot besteht darin, Ihnen den Link zu diesem Produkt in Lizenz zur Verfügung zu stellen.

Die Vorteile für Ihr Unternehmen:

- Kosteneinsparung durch weniger Fehltage, mehr Resilienz am Arbeitsplatz, ein verbessertes Betriebsklima und eine geringere Fluktuation
- Imagegewinn: Präventionsangebot für Mitarbeiter*innen, Attraktivitätssteigerung in den Märkten, Kunden- und Mitarbeiterbindung
- Führsorgepflicht, BGM, gesetzl. Auflagen
- Redaktionelle Möglichkeiten und PR, zeitgemäße digitale Angebote machen und sich für das Gemeinwohl engagieren
- Ein weiterer Schritt: dies Produkt auch Ihren Kunden, Interessenten und anderen Geschäftspartnern zur Verfügung zu stellen

Der Header und die Farben der Anwendung lassen sich in beliebigen Designvorgaben und Logos gestalten. Sie können natürlich auch neutral bleiben.

Zusammenfassend kann es auch so gesagt werden:

Ziel ist, dass Unternehmen und Einrichtungen Personalkosten sparen und gleichzeitig Zielgruppenrelevante PR und Image-Werbung machen. Dadurch leisten Organisationen einen Beitrag zu ihrer gesellschaftlichen und sozialen Verantwortung

Wir kümmern uns um alles und nehmen dafür eine kleine Lizenzgebühr. Für ein mittelständisches Unternehmen mit 300 Mitarbeitern beispielsweise € 800.- pro Monat.

Aus Gründen der Übersichtlichkeit und Lesbarkeit sind ausführliche Daten zum Testen der Anwendung und zur Evaluation der Studie im Anhang dieser Datei zu finden.



5. 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. Die Durchschnittsanwenderin ist also Anfang 50 und weiblich.

6. Validierung und Verifikation

Weitere Auswertungen aus der Erhebung des Integralis Instituts:

- die Anwendung funktioniert fehlerfrei und 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.



7. Beispielhafte Rezensionen 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"

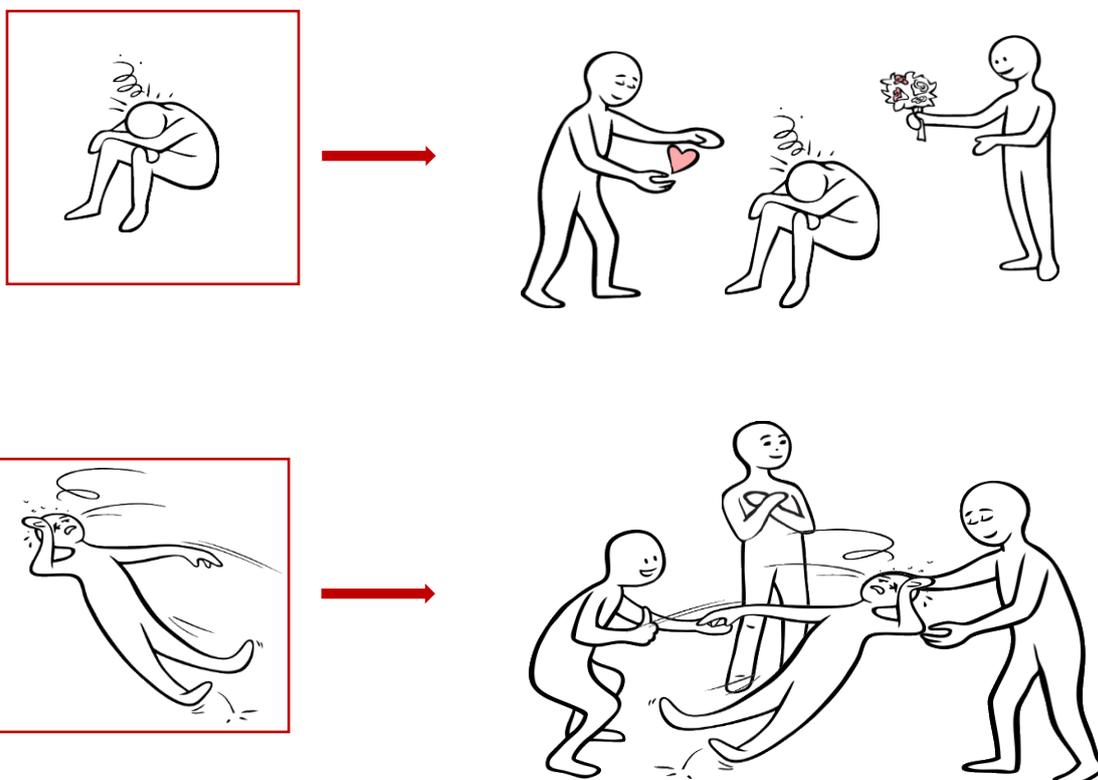
★★★★★ "Vielen herzlichen Dank für dieses wertvolle Programm! Es macht es um einiges leichter und verständlicher, wenn es möglich ist, sich diese inneren Anteile – wie hier – zu verbildlichen, ihnen einen Namen und eine Gestalt zu geben."

★★★★★ „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 weiterempfehlen.“

8. Wirkbeispiele



9. Psychologisches Wirkprinzip

Der systemische Ansatz in Verbindung mit Verhaltenstherapie

„Der systemische Ansatz ist neben der Verhaltenstherapie der am weitesten verbreitete Therapie- und Beratungsansatz. Beide Verfahren sind wissenschaftlich anerkannt.“

Der systemische Ansatz kommt im Gegensatz zu den 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.



10. Besondere Merkmale

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:

- 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 dieser gewirkt hat
- 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

11. Expertenmeinung:

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 Psychotherapie 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."



12. 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
- auch für Menschen geeignet, die sich schwer tun, ihre Gefühle zu zeigen, sich jemandem anzuvertrauen, Schambarrieren haben oder sich keinen Coach leisten können
- 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.

13. Sonstige Eigenschaften

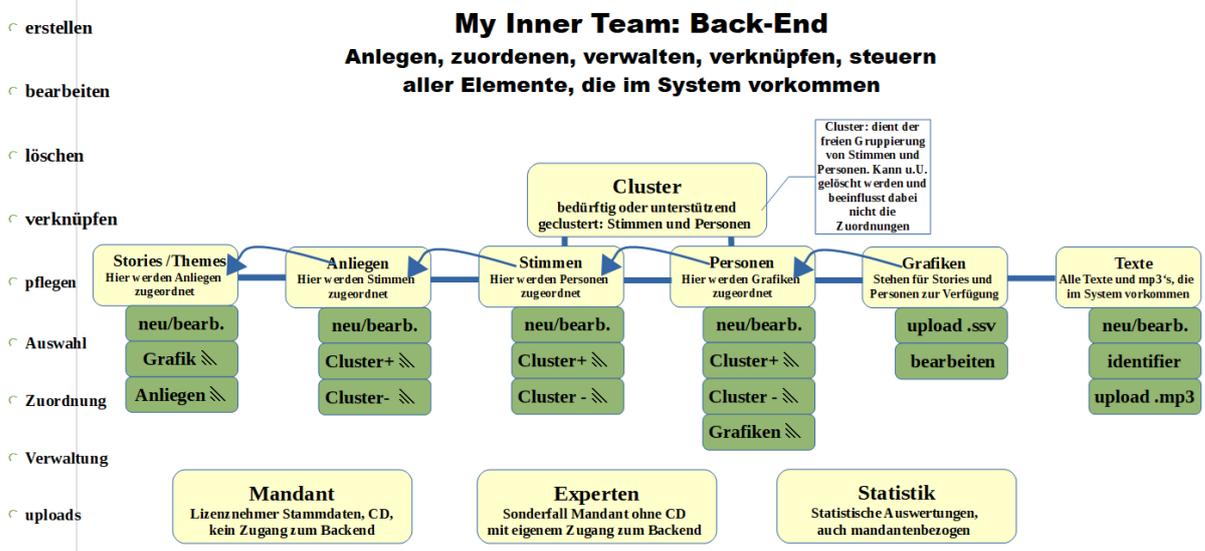
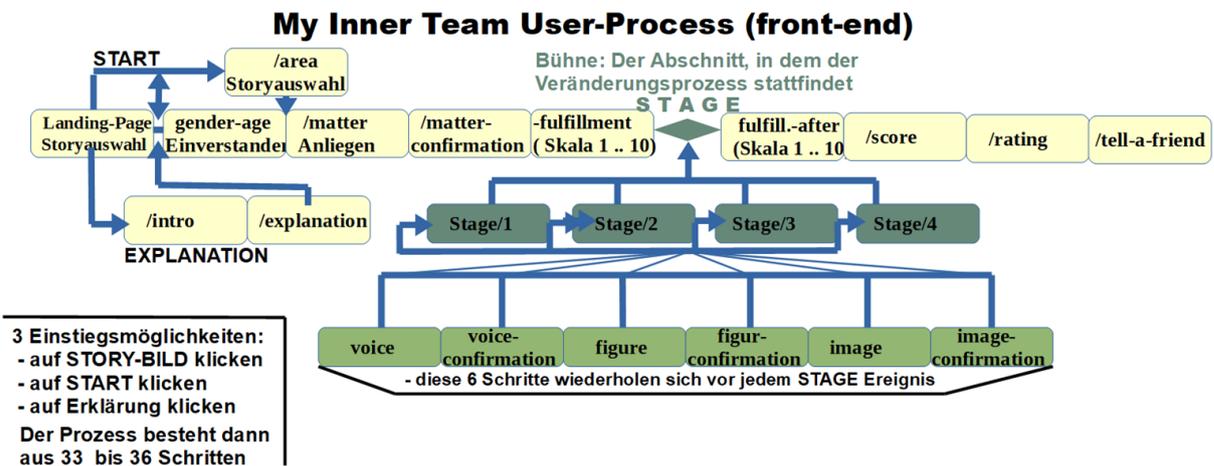
- angelehnt an aktuelle Forschungsergebnisse der Lern- und Spielepsychologie
- liefert passgenaue Antworten (interaktiv im Dialog mit dem Anwender)
- hohe Standards, gleichbleibende Qualität bei jedem Durchlauf
- Feedback, Bewertung, weiterführende Kontaktmöglichkeit, Hilfsangebote und nachhaltige Integration in den Alltag
- Permanente Weiterentwicklung des Systems

14. Zukunftsfähige Web Technologien

- PHP Laravel Backend
- JavaScript ReactJS Frontend
- Multimandantenfähigkeit
- Responsive WebApp
- Subdomain Wildcard SSL Zertifikat
- GitHub Collaborationskalierbare automatisch skalierte Cloud-Serverkapazität



15. Backend und Frontend





■ **16. Anhang**

Linkverzeichnis

Website Unternehmen

[Link](#)

Integralis-Studie

[Link](#)

Testzugang zur Anwendung

[Link](#)

Rezensionen

[Link](#)