

one sec for youth

Erfahrungsbericht eines Interventionsprojekts für deutsche Jugendliche – 2024



David Grüning*

Frederik Riedel

Amelia Kirchmeyer

Donatus Wolf

Eva-Charlotte Vonhof

*Kontakt: david@one-sec.app

Gefördert durch:



Bundeszentrale
für Kinder- und
Jugendmedienschutz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einführung	3
Ziele des Projekts	5
Team und zeitlicher Aufwand	6
Planung und Projektablauf	9
Relevante technische, konzeptionelle und methodische Erfahrungen	11
Erreichte Ziele und Abweichungen	12
Gelerntes und nächste Schritte über die zentralen Resultate hinaus	14
Fazit	16
Referenzen	17

Vorwort

Dieser Bericht basiert auf den Erfahrungen der Organisation und Durchführung eines Interventionsprojekts, das in der zweiten Hälfte des Jahres 2024 mit der App *one sec* (one-sec.app/) durchgeführt wurde. Das Projekt wurde von der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz gefördert (www.bzkg.de/). Dieser Bericht dokumentiert zentrale Erfahrungen und Ergebnisse aus der Projektumsetzung und bietet interessierten Akteur*innen einen praxisnahen Referenzrahmen – etwa zu Planung, Ablauf, Herausforderungen und Gelerntem. Der Bericht ist demnach nicht als wissenschaftlicher Artikel zu verstehen, sondern als Bericht der praktischen Aspekte der Umsetzung dieses Projekts und seiner Resultate.

Einführung

Jugendliche zählen heute zu der aktivsten Nutzengruppe digitaler Medien – insbesondere sozialer Netzwerke. Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat sind fest in ihren Alltagsroutinen verankert und übernehmen zentrale Funktionen in ihrer sozialen Kommunikation, Identitätsbildung und Freizeitgestaltung. Gleichzeitig mehren sich wissenschaftliche Hinweise auf negative Begleiterscheinungen intensiven Social-Media-Konsums: reduzierte Konzentrationsfähigkeit, gestörter Schlaf, sozialer Vergleich oder gesteigerte Impulsivität sind nur einige der dokumentierten Effekte (Kula et al., 2020; Lemola et al., 2015; Montag et al., 2019; Vujić & Szabo, 2022). Besonders problematisch ist dabei, dass digitale Angebote oft gezielt auf maximale Nutzungsdauer und Wiederkehr ausgerichtet sind (Chen et al., 2023; Mallawaarachchi et al., 2022; Shafin et al., 2020). Jugendliche treffen dadurch ihre Nutzungsentscheidungen nicht immer aus freiem Willen,

sondern häufig im Spannungsfeld zwischen Bedürfnis nach Selbstkontrolle und dem permanenten Reizangebot der Plattformen.

Eine Antwort auf diese Herausforderungen bietet die Smartphone-App one sec: Sie wurde entwickelt, um Menschen dabei zu unterstützen, ihren digitalen Konsum selbstbestimmter zu gestalten. Die wissenschaftliche Grundlage der App basiert auf dem Konzept des Selbst-Nudging, einem Ansatz aus der Verhaltensökonomie und Entscheidungsforschung, der darauf abzielt, Menschen durch gezielte Veränderungen in ihrer digitalen Umgebung zu reflektierterem Handeln zu befähigen (siehe z.B. Herzog & Hertwig, 2025). Anders als klassische Nudges, die oft unbewusst wirken und kontextabhängig bleiben, setzt one sec auf die bewusste Unterbrechung automatisierter Handlungsmuster – etwa durch kurze Wartezeiten, Reflexionsfragen oder das gezielte Einblenden von Nutzungsstatistiken. Diese mentale Friktion erlaubt es den Nutzenden, einen Moment innezuhalten und die geplante Handlung – das Öffnen einer App – kritisch zu hinterfragen.

Das Prinzip hat sich in mehreren internationalen Studien als wirksam erwiesen: Es reduziert nicht nur die tatsächliche Nutzungshäufigkeit und -dauer von Apps, sondern fördert darüber hinaus auch die berichtete Kontrolle und Zufriedenheit im Umgang mit digitalen Medien (Grüning et al., 2023; Haliburton et al., 2024). Damit adressiert one sec eine zentrale Herausforderung unserer Zeit: den zunehmenden Kontrollverlust in digitalen Umgebungen, die systematisch auf Aufmerksamkeit und impulsives Verhalten optimiert sind.

Bisher wurde die Wirkung der App jedoch ausschließlich an erwachsenen Nutzenden untersucht – also an einer Zielgruppe, die in der Regel bereits ein gewisses Maß an Selbstregulation entwickelt hat. Gerade bei Jugendlichen, die sich noch in der Entwicklung kognitiver Kontrollmechanismen befinden und besonders anfällig für die manipulativen Designstrategien digitaler Plattformen sind, besteht ein bislang weitgehend unerforschtes,

aber potenziell besonders hohes Interventionspotenzial. Gleichzeitig fehlen praxistaugliche, wissenschaftlich fundierte Lösungen auf App-Basis, die Jugendliche altersgerecht in ihrer digitalen Selbstregulation unterstützen.

An diesem Punkt setzt das Projekt “one sec for youth” an. Ziel ist es, das Interventionspotenzial von one sec erstmals systematisch auf die Lebensrealität junger Menschen zu übertragen. Im Fokus steht dabei die Entwicklung und Erprobung spezifisch angepasster Interventionen sowie begleitender edukativer Maßnahmen, die sowohl Jugendlichen als auch deren Erziehenden praxisnahe und wirksame Unterstützung im Umgang mit digitalem Konsumverhalten bieten.

Ziele des Projekts

Das Projekt one sec for youth verfolgte das übergeordnete Ziel, einen evidenzbasierten Beitrag zur digitalen Selbstregulation im Jugendalter zu leisten – durch die Entwicklung und Erprobung skalierbarer, partizipativer und alltagstauglicher Interventionen. Im Zentrum stand dabei nicht nur die Reduktion von Bildschirmzeit, sondern vor allem die Förderung bewusster und selbstbestimmter Nutzung digitaler Medien. Aus dieser Leitidee ergeben sich zwei konkrete Zielrichtungen.

Erstens wurde die bestehende one sec-Intervention – basierend auf mentaler Friktion beim App-Öffnen – für die spezifischen Bedürfnisse und Nutzungsrealitäten von Jugendlichen angepasst und getestet. Ergänzend wurde eine neue Komponente entwickelt: eine sogenannte Re-Intervention, die während der Nutzung greift, also dann, wenn die erste Friktionsintervention nicht ausgereicht hat, um den App-Zugriff zu verhindern. Diese Re-Intervention unterbricht den laufenden Konsum nach einer individuell definierten Zeitspanne und fordert so zur bewussten Reflexion und ggf. Beendigung der Nutzung auf. Ziel ist es,

auch überdauernde Nutzungsmuster wirksam zu unterbrechen – nicht durch Kontrolle von außen, sondern durch eine gestärkte Selbstregulation von innen heraus.

Zweitens entwickelten wir eine begleitende, interaktive und altersgerechte Webseite, die zwei Zielgruppen adressierte: Jugendliche selbst sowie deren Erziehende. Die Webseite richtet sich an Jugendliche mit motivierenden Inhalten wie Challenges, Beispielen und verständlich aufbereiteten Fakten. Sie soll zur Reflexion und Veränderung des eigenen Konsums anregen. Für Erziehende sollte die Seite verständlich aufklären, warum digitale Selbstkontrolle wichtig ist, und wobei und wie one sec dabei helfen kann. Die Webseite versteht sich dabei als Schnittstelle zwischen wissenschaftlicher Evidenz und alltagspraktischer Umsetzbarkeit digitaler Selbstregulation.

Beide Projektkomponenten – Intervention und Webseite – wurden iterativ, partizipativ und evidenzbasiert entwickelt. Vor allem Jugendliche wurden systematisch in alle Phasen einbezogen: über Interviews, eine qualitative Umfrage und wiederholtes Feedback. Dadurch wollten wir sicherstellen, dass die entwickelten Maßnahmen nicht nur theoretisch fundiert, sondern auch realitätsnah, verständlich und nutzendenzentriert sind. Mit dieser doppelten Zielsetzung – der Entwicklung einer anwendbaren Intervention und einer begleitenden edukativen Plattform – leistet das Projekt einen innovativen Beitrag zur Förderung digitaler Selbstregulation im Jugendalter.

Team und zeitlicher Aufwand

Das Projektteam von one sec for youth bestand aus einem interdisziplinären Kernteam von fünf Fachkräften, das in enger Zusammenarbeit mit einem externen Expert*innenkomitee agiert. Die wissenschaftliche Projektleitung liegt bei David Grüning, einem Verhaltenswissenschaftler mit siebenjähriger Forschungserfahrung im Bereich digitaler

Interventionen. Nach der Abgabe seiner Dissertation an der Universität Heidelberg und seiner Forschungsposition bei GESIS – Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften, ist er momentan Postdoktoraler Wissenschaftler am Max-Planck Institut für Bildungsforschung und der Universität Stanford im Bereich digitale Gesundheit. Als Vorstandsmitglied des Prosocial Design Network (PDN) wirkt er seit sechs Jahren an der Entwicklung und Evaluation digitaler Verhaltensmaßnahmen mit, davon seit zwei Jahren in der Funktion des Leiters des Forschungskomitees. Seit der Entstehung der App one sec vor fünf Jahren verantwortet er als wissenschaftlicher Direktor sämtliche Forschungsaktivitäten.

Frederik Riedel, der Gründer und Entwickler der App, verfügt über langjährige Programmiererfahrung im Bereich mobiler Applikationen. Bereits mit 15 Jahren erhielt er ein Apple-Stipendium zur App-Entwicklung und gründete im selben Jahr das Unternehmen, auf dem one sec heute basiert. In enger Zusammenarbeit mit Apple entwickelte er über die Jahre zahlreiche Apps mit gesellschaftlichem Mehrwert. Seine technische Expertise und seine produktorientierte Innovationsfähigkeit bilden das Fundament der App-Entwicklung.

Das Designteam besteht aus Amelie Kirchmeyer, Donatus Wolf und Eva-Charlotte Vonhof. Amelie Kirchmeyer bringt über fünf Jahre Erfahrung in der Gestaltung nutzerzentrierter Produkt- und Servicekonzepte ein. Durch ihre zusätzliche Ausbildung in Psychologie verfügt sie über ein tiefgehendes Verständnis für die Rolle von Design in der Förderung positiven digitalen Verhaltens. Ihre Arbeit bei one sec fokussiert sich auf komplexe, motivierende und emotionssensible Gestaltungselemente. Donatus Wolf ergänzt das Team mit über acht Jahren Berufserfahrung als freiberuflicher User-Experience-Designer für namhafte Kunden wie die Deutsche Bahn, die Charité und DreamWorks. Seine Masterarbeit zum Thema „Digitales Wohlbefinden“, durchgeführt in Kooperation mit dem Max-Planck-Institut und one sec, liefert wertvolle Impulse für das vorliegende Projekt. Eva-

Charlotte Vonhof ist als Illustratorin und Designerin international tätig. Ihre Arbeiten wurden unter anderem für Apples App Store, Magazincover und interaktive Medien genutzt. Mit ihrer gestalterischen Expertise trägt sie maßgeblich zur visuellen Qualität und Nutzerfreundlichkeit der App und der begleitenden Webseite bei.

Insgesamt verbandte das Kernteam etwa 420 Stunden auf die Umsetzung des Projekts in all seinen Facetten.

Das Kernteam wurde durch ein interdisziplinär zusammengesetztes wissenschaftliches Komitee unterstützt. Dieses umfasst: Dr. Selma Rudert (Professorin für Sozialpsychologie, Universität Kaiserslautern-Landau), Dr. Daniel Illy (Kinder- und Jugendlichentherapeut), Dr. Laura König (Professorin für Gesundheitspsychologie, Universität Wien), Dr. Stefan Janke (Postdoc, Universität Mannheim), Dr. Christiane Büttner (Postdoc, Universität Kaiserslautern-Landau).

Das Komitee wurde so konzipiert, dass es sämtliche relevanten Kompetenzbereiche abdeckt – von psychotherapeutischer und sozialpsychologischer über gesundheitspsychologische bis hin zu bildungsbezogener Expertise. Es unterstützt das Projekt zusätzlich bei der konzeptionellen Entwicklung digitaler Bildungsinhalte für die begleitende Webseite, etwa im Hinblick auf interaktive Lerneinheiten. Darüber hinaus wurde kontinuierlich externes Feedback über das erweiterte Netzwerk an Forschenden und Praktiker*innen eingebunden, das David Grüning im Rahmen seiner bisherigen wissenschaftlichen Tätigkeit aufgebaut hat.

Die Beteiligung des Komitees beinhaltete verschiedene, interaktive Feedbackrunden zu beiden Projektteilen – Interventionen und Webseite – sowie Einzelgespräche zu diesen Ideen und deren Umsetzung.

Zusätzlich zu diesen Kernteilen des Teams, beinhaltete das Projekt externe Fachkräfte für Videos der Social Media-Betreuung, um auf die Studien und vor allem die Webseite aufmerksam zu machen, sowie externe Expertise für spezifische technische Umsetzungen der Webseite.

Planung, Projektablauf und Abweichungen im Ablauf

Das Projekt folgte einem iterativen Entwicklungs- und Forschungsplan, der sich über einen Zeitraum von fünf Monaten erstreckte (siehe Abbildung 1). In der ersten Phase lag der Fokus auf der Entwicklung der Studienmaterialien, inklusive der Erarbeitung der Designs für die qualitative Umfrage und den Ablauf der Interventionsstudie, sowie der Konzeption der zentralen Interventionselemente. Hierzu zählten die Durchführung erster Feedbackgespräche mit Jugendlichen, die gezielt zur konzeptionellen und gestalterischen Entwicklung der Interventionen und später auch der edukativen Webseite beitragen sollten. Dazu wurde eine qualitative Umfrage mit mehr als 400 deutschen Jugendlichen durchgeführt, um noch einmal einen extensiveren Überblick über bestimmte Ideen der neuen Intervention zu erhalten. Parallel dazu erfolgt die erste technische Umsetzung der qualitativen Erhebungsinstrumente sowie die Entwicklung initialer Design-Identitäten und Mockups für die geplanten Interventionen und das Webportal.

Anschließend wurden Interviews mit Jugendlichen und Gespräche mit einigen Expert*innen durchgeführt. Die Rekrutierung der Interviewteilnehmenden erfolgt über bestehende Kontakte des one sec-Teams sowie durch begleitende Kommunikationsmaßnahmen auf Social Media und in der App selbst. Die Rückmeldungen bezogen sich sowohl auf die inhaltliche Konzeption als auch auf die gestalterische Umsetzung der Interventionen und der Webseite.

Im nächsten Schritt wurden sämtliche Rückmeldungen in die Weiterentwicklung der Interventionselemente integriert, um eine anschließende quantitative Wirksamkeitsstudie mit Jugendlichen vorzubereiten. Die Datenerhebung dieser Studie beinhaltete eine etwa zweiwöchige Rekrutierungsphase, gefolgt von sechs Wochen Studienteilnahme. Ziel dieser Studie war es, die Effekte der beiden entwickelten Interventionen sowohl auf das digitale Verhalten über die sechs Wochen als auch auf das subjektive Erleben der Teilnehmenden (z. B. Selbstwirksamkeit, Zufriedenheit und bewusste Nutzung) in einer Pre- und Post-Umfrage zu erfassen.

Parallel dazu wurde eine erste Version der edukativen Webseite erstellt. Diese basierte auf dem im Vorfeld eingeholten Feedback Jugendlicher und der Expert*innen. In einer weiteren Entwicklungsphase wurde die Seite durch wiederholte Feedbackrunden schrittweise optimiert. Stand Mai 2025, werden die Ergebnisse des Projekts in einem umfassenden und international zugänglichen Projektbericht (auf Englisch) verarbeitet, sowie in geplanten wissenschaftlichen Publikationen, die beide Projektteile – die Intervention in der App sowie die begleitende Webseite – versuchen, wissenschaftlich zu beleuchten. Der international zugängliche Bericht, soll es externen Organisationen, pädagogischen Einrichtungen und Forschenden ermöglichen, die getesteten Interventionselemente und strukturellen Designprinzipien der Webseite in eigenen Projekten umsetzen zu können oder mit one sec in Kontakt für solche Projekte zu treten.

Zwei wesentliche Abweichungen ergaben sich im Verlauf der Projektumsetzung. Erstens, wie oben ausgeführt, wurde die qualitative Erhebungsphase durch eine ergänzende größere Umfrage erweitert, um über die Interviews hinaus ein differenzierteres und repräsentativeres Verständnis für die Wirksamkeit und Wahrnehmung der Interventionen sowie der Webseite bei Jugendlichen zu erlangen. Zweitens zeigte sich die ursprünglich

geplante Reichweitenstrategie für Studien-Recruitment und Weiterleitung zur edukativen Webseite über TikTok als nicht zielführend, da die Übersetzung von Klicks auf tatsächliche Teilnahmen und Webseitennutzung unerwartet gering war. Daher wurde die Kommunikationsstrategie neu ausgerichtet und der Fokus auf Instagram gelegt, wo sich eine deutlich höhere Effektivität in der Zielgruppenansprache erzielen ließ.

Relevante technische, konzeptionelle und methodische Erfahrungen

Ein zentrales technische Lernerfahrung des Projekts betraf die Entwicklung der Re-Intervention. Während die Friktionsintervention bereits erprobt war, stellte die technische Implementierung einer zeitlich versetzten Intervention während laufendem Konsumverhalten eine erhebliche Herausforderung dar. Besonders die Kompatibilität mit verschiedenen Betriebssystemen und die Erkennung aktiver Nutzungsphasen innerhalb von Ziel-Apps erforderten wiederholte Testzyklen. Erst durch enge Rückkopplung mit Testgruppen konnte eine stabile und funktionale Lösung implementiert werden, die sowohl wirksam als auch nutzungsfreundlich war.

Konzeptionell offenbarte sich in der Arbeit mit der Zielgruppe ein sensibler Balanceakt zwischen Schutz und Autonomie. Die Intervention musste einerseits wirksam darin sein, Konsum zu reflektieren und zu unterbrechen, durfte andererseits aber nicht als zu restriktiv oder bevormundend wahrgenommen werden. Gerade bei Jugendlichen ist das Bedürfnis nach Selbstbestimmung stark ausgeprägt, und Interventionen werden nur dann angenommen, wenn sie nicht als Kontrollinstrument, sondern als Unterstützung wahrgenommen werden. Dieses Spannungsfeld hat die Ausgestaltung der Inhalte und Funktionen stark beeinflusst – beispielsweise durch bewusst gewählte, nicht moralisierende Formulierungen und konfigurierbare Eingriffstiefen.

In der quantitativen Evaluation wurde zudem deutlich, dass die Reaktionen auf die Intervention äußerst unterschiedlich ausfallen. Während ein Teil der Jugendlichen die Funktionen konsequent nutzte und einen deutlichen Rückgang ihrer Konsumzeit verzeichnete, zeigte sich bei anderen eher ein strategischer Umgang – etwa durch gezieltes Deaktivieren oder Umgehen der Intervention. Diese Heterogenität unterstreicht die Notwendigkeit adaptiver, personalisierbarer Interventionen, die auf unterschiedliche Selbstregulationsbedürfnisse und Nutzungsmuster reagieren können.

Früh zeichnete sich außerdem ab, dass die Erkenntnisse aus einzelnen qualitativen Interviews mit Jugendlichen aber auch den Expert*innen allein nicht ausreichen würden, um die Intervention differenziert auf die Zielgruppe abzustimmen. Deshalb wurde zusätzlich eine größere qualitative Umfrage entwickelt, an der über 400 Jugendliche teilnahmen, die one sec bereits nutzten. Diese Teilnehmenden konnten auf eigene Erfahrungen zurückgreifen und so eine fundiertere Einschätzung darüber geben, welche Funktionen hilfreicher sein könnten als andere, welche Bedürfnisse noch nicht adressiert wurden und wie die Interventionen realistischerweise in den Alltag passen. Die Auswertung dieser Umfrage war ein zentraler Baustein, um sowohl die Intervention als auch die begleitende Webseite gezielter und evidenzbasierter zu gestalten.

Erreichte Ziele

Das Projekt one sec for youth verfolgte das zentrale Ziel, App- und Webseiten-basierte Interventionen zu testen, die Jugendlichen zu einem reflektierten und selbstbestimmten digitalen Konsum verhelfen können. Die entwickelte Friktionsintervention erweist sich dabei als wirksam durch zwei zentrale Wirkmechanismen: Erstens entfaltet sie eine unmittelbare Wirkung, indem sie eine bewusste Entscheidungshürde vor dem

eigentlichen Konsum platziert. In vielen Fällen führt dies dazu, dass Jugendliche die App öffnen wollen, jedoch durch one sec unterbrochen werden – woraufhin sie sich bewusst gegen die Nutzung entscheiden (direkter Effekt). Zweitens zeigen sich längerfristige Veränderungen im Konsumverhalten: Nutzende greifen über die Zeit seltener von sich aus auf problematische Apps zu. Dies deutet auf eine internalisierte Verhaltensänderung hin, bei der Jugendliche zunehmend erkennen, in welchen Alltagssituationen sich digitaler Konsum für sie nicht lohnt – ein indirekter Effekt, der auf gesteigertem Problembewusstsein und gelerntem Selbstmanagement beruht. Die getestete Re-Intervention zeigt ähnliche Effekte. In zukünftigen Analysen wird hier noch herausgearbeitet werden, wo sich beide Interventionen wenn nicht in der Quantität des Effekts in der Art des Effektes unterscheiden (z.B. ihre Effekte auf die generelle Konsumzeit).

Insgesamt trugen beide Interventionen als Resultate des Projekts one sec for youth zu einem differenzierteren und verantwortungsvolleren Umgang mit digitalen Medien bei. Für die eigene Erfahrung beider Interventionen kann [hier](#) auf eine Modellierung der beiden zugegriffen werden (auch ohne Installation der *one sec*-App). Mit der App schaffen wir ein plattformunabhängiges Instrument, das sich flexibel auf beliebige Smartphone-Anwendungen anwenden lässt und dabei sowohl übermäßigen Konsum reduziert als auch gezielte Nutzung unterstützt.

Durch das Feedback und die Beratung des Expert*innenkomitees und die Jugendlichen, entschieden wir uns bei der Umsetzung der Webseite für ein stark interaktives Format: Grundlage ist ein Quiz, in dem Teilnehmende ihre digitalen Konsumgewohnheiten (spielerisch) erkunden. Jede Quizfrage erlaubt Teilnehmenden durch Aufklapptexte und weiterführende Links freiwillig tiefer in ein Thema einzutauchen. Zum Ende des Quizes erhält die Person eine Einschätzung ihrer Konsumpersönlichkeit, sowie darauf zugeschnittene

Handlungsvorschläge und Interventionsmöglichkeiten durch one sec. Ergänzend zu den App-Interventionen bietet die entwickelte Webseite altersgerechte Informationen und Unterstützungsangebote für Jugendliche sowie Erziehende. Sie informiert über Risiken digitalen Konsums, erklärt die Funktionsweise der App, und soll über interaktive Module Jugendliche zur eigenständigen Auseinandersetzung mit ihrem Nutzungsverhalten anregen. Für Erziehende bietet die Seite konkrete Hilfestellung zur Einrichtung und altersgerechten Begleitung der App-Nutzung im Alltag. Um die Sichtbarkeit und Reichweite der Webseite insbesondere unter Jugendlichen zu steigern, wurde parallel begonnen, gezielte Kommunikationsstrategien über relevante Social-Media-Plattformen zu etablieren.

Gelerntes und nächste Schritte über die zentralen Resultate hinaus

Ein zentrales Lernmoment des Projekts one sec for youth liegt in der Erkenntnis, dass keine Intervention für alle Jugendlichen gleichermaßen funktioniert. Unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale, Nutzungsgewohnheiten sowie soziale und emotionale Kontexte erfordern differenzierte Ansätze. Während einige Jugendliche sehr gut auf die initiale Friktionsintervention ansprechen und ihr Verhalten langfristig anpassen, benötigen andere gezielte Nachjustierungen – etwa durch zusätzliche Re-Interventionen oder motivational unterstützende Elemente. Das unterstreicht die Notwendigkeit eines modularen Interventionsansatzes, der sich an individuelle Bedürfnisse anpassen lässt.

Zudem hat sich gezeigt, dass Jugendliche die Intervention umso besser annehmen, je mehr sie sich in die Entwicklung einbezogen fühlen. Das partizipative Design mit Jugendlichen – etwa in Form von Interviews, Feedback-Sessions und Testdurchläufen – war nicht nur methodisch sinnvoll, sondern auch entscheidend für die Akzeptanz und Relevanz der Intervention. Auch Erziehende betonten in Gesprächen die Bedeutung transparenter

Information und einfacher Anleitung zur Einrichtung, was die Relevanz der begleitenden Webseite bestätigte.

Ein weiteres wichtiges Learning betrifft die Nutzungsumgebung durch gezieltes (temporäres) Deaktivieren der App. Dieses Verhalten lässt sich nicht als bloßer Widerstand gegen die Intervention interpretieren, sondern auch als Ausdruck eines selbstgesteuerten Umgangs mit digitalen Hilfsmitteln – was wiederum die Bedeutung von Autonomie und Flexibilität im Interventionsdesign unterstreicht.

Wichtige nächste Schritte, die das one sec-Team aus dem Projekt und seinen Resultaten gezogen haben waren dabei:

1. *Testung weiterer Interventionsmodi*: Basierend auf dem Prinzip der adaptiven Unterstützung sollen zusätzliche Interventionen entwickelt und getestet werden – u.a. motivationale Reminder, positive Verstärkung bei bewusster Nutzung oder soziale Vergleichselemente.
2. *Individualisierungsmöglichkeiten erweitern*: Künftige Versionen der App sollen personalisierbare Interventionen ermöglichen, die sich an Nutzungszeit, Tageszeit oder emotionalem Zustand orientieren (z.B. durch Check-ins oder stimmungsbezogene Trigger).
3. *Langfristige Effekte analysieren*: Derzeitige Studien erstrecken sich über mehrere Wochen; zukünftige Forschung soll prüfen, wie stabil und transferierbar die Effekte über Monate hinweg sind – insbesondere nach Deinstallation oder Veränderung der Lebensumstände (z.B. Schulwechsel).
4. *Webseite ausbauen & evaluieren*: Die begleitende Webseite wird weiterentwickelt, etwa durch interaktive Lernmodule, kurze Quizze zur digitalen Selbstreflexion oder

Eltern-Jugendlichen-Dialoghilfen. Parallel soll ihre Wirkung empirisch evaluiert werden.

5. *Skalierung und Kooperation mit Schulen:* Um die Verbreitung zu fördern, sollen in einem nächsten Schritt gezielte Schulkooperationen aufgebaut und Unterrichtsmaterialien entwickelt werden, mit denen Lehrkräfte die Themen „digitale Selbstregulation“ und „gesunder Medienumgang“ in den Schulalltag integrieren können.

Diese nächsten Schritte zielen darauf ab, one sec für Jugendliche nicht nur als punktuelle Intervention, sondern als langfristiges, dynamisches Unterstützungsangebot über die individuelle Nutzung (d.h. auch für Familien und Bildungseinrichtungen) zu etablieren – mit dem übergeordneten Ziel, Jugendliche in einer digitalen Welt zu stärken, statt für sie zu entscheiden.

Fazit

Das Projekt one sec for youth zeigt, wie wissenschaftlich fundierte digitale Interventionen gezielt an die Lebenswelt Jugendlicher angepasst werden können – nicht bevormundend, sondern stärkend. Die erzielten Ergebnisse und noch folgenden wissenschaftlichen Aufbereitungen der detaillierten Ergebnisse bestätigen das Potenzial selbstbestimmter digitaler Unterstützung und zeigen konkrete Wege für die Weiterentwicklung und Skalierung. In einem nächsten Schritt gilt es, aus dieser prototypischen Umsetzung ein stabiles, langfristig einsetzbares Angebot für unter anderem Schulen, Familien und Fachkräfte zu machen – begleitet durch evidenzbasierte Forschung und dialogorientierte Weiterentwicklung.

Referenzen

- Chen, C., Kang, J., Sajjadi, P., & Sundar, S. S. (2024). Preventing users from going down rabbit holes of extreme video content: A study of the role played by different modes of autoplay. *International Journal of Human-Computer Studies*, 190, 103303. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2024.103303>
- Grüning, D. J., Riedel, F., & Lorenz-Spreen, P. (2023). Directing smartphone use through the self-nudge app one sec. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(8), e2213114120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2213114120>
- Haliburton, L., Grüning, D. J., Riedel, F., Schmidt, A., & Terzimehić, N. (2024). A longitudinal in-the-wild investigation of design frictions to prevent smartphone overuse. *Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, Article 243. <https://doi.org/10.1145/3613904.3642370>
- Herzog, S. M., & Hertwig, R. (2025). Boosting: Empowering citizens with behavioral science. *Annual Review of Psychology*, 76, 851-881. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020924-124753>
- Kula, H., Ayhan, C., Soyer, F., & Kaçay, Z. (2020). The relationship between smartphone addiction and life satisfaction: Faculty of sport sciences students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 86–95. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pes/issue/57204/807780>
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 405–418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>

- Mallawaarachchi, S., Tieppo, A., Hooley, M., & Horwood, S. (2022). Persuasive design-related motivators, ability factors and prompts in early childhood apps: A content analysis. *Computers in Human Behavior*, 139, 107492. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107492>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2019). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 908-914. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Shafin, N., Saedudin, R., & Abdullah, N. (2020). Implementation of persuasive design principles in mobile application development: a qualitative study. *Indonesian Journal of Electrical Engineering and Computer Science*, 18(3), 1464-1473. <http://doi.org/10.11591/ijeecs.v18.i3.pp1464-1473>
- Vujić, A., & Szabo, A. (2022). Hedonic use, stress, and life satisfaction as predictors of smartphone addiction. *Addictive Behaviors Reports*, 15, 100411. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100411>