



isp zürich

Institut für Sexualpädagogik
und Sexualtherapie

Hochschule Merseburg
Fachbereich Soziale Arbeit.Medien.Kultur
und
Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie Zürich
Masterstudiengang Sexologie IV 2021 – 2024

Masterarbeit

Zur Erlangung des Grades: Master of Arts

Do it yourself! Designrichtlinien für internetbasierte Selbsthilfeprogramme für die Sexualtherapie

Erarbeitung und empirische Überprüfung nach dem Ansatz Sexocorporel

Vorgelegt von:

Nina Jost

[REDACTED]

[REDACTED]

CH-8032 Zürich

[REDACTED]

Zürich, 30. Juli 2024

Erstbetreuer:in: Ben Kneubühler

Zweitbetreuer:in: Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voß

Abstract

Die vorliegende Masterarbeit basiert auf der weltweiten Verbreitung sexueller Probleme und der Beobachtung, dass viele Betroffene aus unterschiedlichen Gründen keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Internetbasierte Selbsthilfeprogramme scheinen geeignet, die identifizierte Versorgungslücke mit leicht zugänglichen, flexiblen und anonymen Behandlungsmöglichkeiten zu schliessen. Dennoch existieren kaum wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, auf welche Faktoren bei der Bereitstellung solcher Programme im sexualtherapeutischen Kontext geachtet werden sollte. Allgemeingültige Richtlinien für die lernförderliche Gestaltung digitaler Selbsthilfeprogramme für die Sexualtherapie fehlen gänzlich.

Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit besteht darin, auf Basis ausgewählter verhaltenspsychologischer und lerntheoretischer Konzepte relevante, verständliche und anwendungsfreundliche Designrichtlinien zu entwickeln. Zudem soll auf deren Grundlage ein Umsetzungskonzept ausgearbeitet werden.

Sowohl die Richtlinien als auch das Konzept wurden mithilfe von vier Expert:innenbefragungen empirisch überprüft. Die folgende qualitative, strukturierende Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) hat gezeigt, dass die Designrichtlinien in ihrer Güte überwiegend positiv beurteilt wurden. Auch wurde das Umsetzungskonzept hinsichtlich seines Neuigkeitswerts und des potenziellen Nutzens für die Sexualtherapie hervorgehoben. Insbesondere die adaptive, sequenzielle Struktur der Selbsthilfe, die Niederschwelligkeit und Praxisrelevanz der Lösung, sowie die erwartete Nutzungsfreundlichkeit der Anwendung wurden als positive Aspekte bewertet, während die hohe Komplexität bei der Zusammenstellung und Priorisierung der Selbsthilfesequenzen als grösste Herausforderung angesehen wurde.

Mit dieser Arbeit trägt die Autorin zur Verbesserung der Zugänglichkeit und Wirksamkeit von Methoden der Sexualtherapie bei und eröffnet neue Möglichkeiten für den Einsatz digitaler Medien in diesem Bereich.

Schlagwörter: internetbasierte Selbsthilfeprogramme, Sexualtherapie, Sexocorporel, Designrichtlinien, Fogg Behavior Model, kognitive Theorie multimedialen Lernens, Gamifizierung, E-Learning, Plattformkonzept

Sperrvermerk

Die vorliegende Masterarbeit mit dem Titel:

Do it yourself! Designrichtlinien für internetbasierte Selbsthilfeprogramme für die Sexualtherapie – Erarbeitung und empirische Überprüfung nach dem Ansatz Sexocorporel

beinhaltet interne und vertrauliche Informationen des Unternehmens:

s-experience by Nina Jost

Aus diesem Grund ist eine Einsicht in diese Masterarbeit nicht gestattet. Ausgenommen davon sind die betreuenden Dozierenden sowie befugte Personen des Prüfungsausschusses. Ich bitte daher die Universitätsbibliothek, alle Pflichtexemplare und die elektronische Version meiner Masterarbeit nicht öffentlich zugreifbar zu verwahren.

Ich bin damit einverstanden, dass die Arbeit nach Ablauf von 5 Jahren ab Datum der Unterzeichnung ohne Rückfrage für die Öffentlichkeit freigegeben wird.

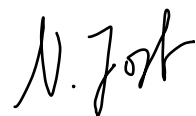
Zürich, 30.7.2024

Unterschrift der Autorin

Betreuungspersonen der Masterarbeit

Unterschriften

Ben Kneubühler



Heinz-Jürgen Voss

Inhaltsverzeichnis

Abstract	I
Sperrvermerk.....	II
Inhaltsverzeichnis.....	III
Abbildungsverzeichnis.....	V
Tabellenverzeichnis.....	V
Abkürzungen	V
1. Einleitung	1
1.1 Ausgangslage und Problemstellung	1
1.2 Ziel der Arbeit und Forschungsfragen.....	3
1.3 Inhaltliche Abgrenzung	4
1.4 Aufbau und methodisches Vorgehen.....	5
2. Erarbeitung der Designrichtlinien	5
2.1 Fogg Behavior Modell.....	7
2.2 Kognitive Theorie Multimedialen Lernens	11
2.3 Erweiterungen der Kognitiven Theorie Multimedialen Lernens.....	12
2.4 Zusammenfassung der kognitiven Lerntheorien mit Medien.....	14
2.5 Gamifizierungsansatz	17
3. Erarbeitung eines Umsetzungskonzepts auf Basis der Designrichtlinien	21
3.1 Voraussetzungen adaptiver Selbsthilfeprogramme	24
3.2 Plattform-Businessmodell	26
3.2.1 Zielsetzung der Selbsthilfeplattform	27
3.2.2 Aufbau und Funktionsweise der Selbsthilfeplattform.....	29
3.2.3 Zusammenstellung einer Selbsthilfesequenz	34
3.2.4 Logik bei der Auswahl von Inhalten.....	40
3.2.5 Vorteile einer Selbsthilfeplattform.....	41
4. Methodik.....	43
4.1 Untersuchungsdesign	43
4.2 Auswahl der Expert:innen	44
4.3 Durchführung der Interviews anhand Leitfaden	46
4.4 Transkription, Datenanalyse und Kodierungssystem.....	47
5. Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse	50
5.1 Feedback zu den Designrichtlinien	51

5.1.1 Gesamteindruck zu den Designrichtlinien	51
5.1.2 Verständlichkeit der Designrichtlinien.....	52
5.1.3 Relevanz der Designrichtlinien	52
5.1.4 Anwendbarkeit der Designrichtlinien	54
5.1.5 Herausforderungen bei der Anwendung der Designrichtlinien	55
5.1.6 Vorschläge zur Optimierung der Designrichtlinien	56
5.2 Feedback zum Umsetzungskonzept.....	58
5.2.1 Gesamteindruck zum Umsetzungskonzept	58
5.2.2 Positive Aspekte des Umsetzungskonzepts.....	59
5.2.3 Kritische Aspekte des Umsetzungskonzepts.....	60
5.2.4 Relevante Selbsthilfeeinhalte	61
5.2.5 Vorteile einer Plattformlösung	62
5.2.6 Nachteile einer Plattformlösung	63
5.2.7 Vorschläge zur Optimierung des Umsetzungskonzepts	64
6. Diskussion und Schlussfolgerungen	66
6.1 Zusammenfassung und Interpretation der Rückmeldungen	66
6.2 Schlussfolgerungen zu den Designrichtlinien	76
7. Fazit	78
7.1 Beantwortung der Forschungsfragen.....	78
7.2 Kritische Auseinandersetzung mit der Forschung.....	79
7.3 Bedeutung für die Praxis.....	81
7.4 Ausblick	81
Literaturverzeichnis	84
Anhang.....	90
Anhang A: Interviewleitfaden	90
Anhang B: Einverständniserklärung.....	97
Anhang C: Präsentation während Interview.....	98
Anhang D: Kodierungssystem	100
Anhang E: Eidesstattliche Erklärung.....	105

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die Konvergenz verschiedener Theorien zur Entwicklung effektiver Designrichtlinien für ISPS.....	7
Abbildung 2: Fogg Behavior Model	9
Abbildung 3: Kognitiv-Affektiv-Soziale Theorie der (digitalen) Lernumgebungen, CASTLE	14
Abbildung 4: Clusterung der Prinzipien zum Lernen mit multimedialen, digitalen Inhalten	15
Abbildung 5: Zusammenhänge zwischen den Designrichtlinien.....	23
Abbildung 6: Erste Schritte der Klient:innen auf der Selbsthilfeplattform.....	32
Abbildung 7: Didaktische Struktur einer Selbsthilfesequenz	34

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übersicht Expert:innen	46
Tabelle 2: Beispiele Kodierungssystem.....	50

Abkürzungen

CASTLE:	Cognitive-Affective-Social Theory on (Digital) Learning Environments
CATML:	Cognitive-Affective Theory of Multimedia Learning
CTML:	Cognitive Theory of Multimedia Learning
DSG:	Datenschutzgesetz
DSGVO:	Datenschutz-Grundverordnung
FBM:	Fogg Behavior Model
ISPS:	Internetbasierte Selbsthilfeprogramme für die Sexualtherapie
KI:	Künstliche Intelligenz
SDT:	Self-determination Theory
SHS:	Selbsthilfesequenz

1. Einleitung

1.1 Ausgangslage und Problemstellung

In Deutschland bietet die GeSiD-Studie (Gesundheit und Sexualität in Deutschland, vgl. <https://gesid.eu/>, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) erstmals detaillierte und repräsentative Daten zur sexuellen Gesundheit. Zwischen 2018 und 2019 wurden dazu 4.955 Erwachsene zu ihren sexuellen Erfahrungen, Beziehungen und Einstellungen befragt. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass sexuelle Funktionsstörungen häufig auftreten und viele Betroffene keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen: Obwohl 49% der befragten Frauen und 43% der Männer in den 12 Monaten vor Umfrage mindestens ein sexuelles Problem erlitten hatten, suchten weniger als 20% davon medizinische oder psychotherapeutische Hilfe. Diese Ergebnisse sind mit anderen Regionen vergleichbar (Briken et al. 2020; Mitchell et al. 2013) und lassen darauf schließen, dass ein signifikanter Anteil der Menschen von sexuellen Schwierigkeiten betroffen ist. Doch obwohl sexuelle Störungen behandelbar sind, suchen die meisten Betroffenen keine professionelle Hilfe. Die Gründe für eine ausbleibende Konsultation sind vielfältiger Natur und reichen auf Seiten der Betroffenen von finanziellen Belastungen und geografischen oder zeitlichen Einschränkungen, über Unbehagen und Verlegenheit, mit Fachexpert:innen über sexuelle Angelegenheiten zu sprechen, Angst vor Stigmatisierung, bis hin zu der empfundenen Hoffnungslosigkeit, etwas an der Situation ändern zu können (Jones und McCabe 2011; Hobbs et al. 2013; Bailey et al. 2010).

Bleibt eine angemessene Versorgung über einen längeren Zeitraum hinweg aus, ist dies mit Risiken verbunden. Die Störungen könnten sich zunehmend verfestigen und verschlimmern. Auch könnten zugrundeliegende Krankheiten unbemerkt bleiben (Gurney et al. 2020), was mit einem erheblichen Einschnitt in die Gesundheit und das Wohlbefinden der Betroffenen verbunden sein kann. Es ist also von allgemeinem Interesse, Betroffenen neben den klassischen Optionen einen niederschweligen, zeitlich und örtlich flexiblen und auch anonymen (d.h. nicht face-to-face) Zugang zu sexualtherapeutischen Behandlungsmethoden zu gewährleisten. Der Zugang zur Versorgung über das Internet kann einige der vorrangig genannten Barrieren überwinden helfen. In der heutigen Ära der Digitalisierung hat sich das

Internet zu einer primären Anlaufstelle für Informationen und Lösungen in vielen Lebensbereichen entwickelt. Dieser Trend zeigt sich auch im Kontext gesundheitlicher Probleme, wo immer mehr Menschen online nach Behandlungsmöglichkeiten suchen (Russo et al. 2020). Sexualität als ein zentrales und sensibles Thema menschlicher Gesundheit bildet hierbei keine Ausnahme und es lässt sich eine zunehmende Tendenz von Suchanfragen rund um den Erhalt und die Wiederherstellung der sexuellen Gesundheit verzeichnen (Hobbs et al. 2019). Auch die Europäische Gesellschaft für Sexualmedizin hat kürzlich betont, wie wichtig die Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologie zur Verbesserung der sexuellen Gesundheit in der breiten Bevölkerung ist (Kirana et al. 2020).

Das Feld der internetbasierten Therapieformate hat in den letzten Jahren einen enormen Anstieg an Forschungsaktivitäten erfahren. Selbsthilfeprogramme, die grösstenteils eigenständig von Klient:innen bearbeitet werden können, sind aufgrund ihrer guten Skalierbarkeit eine besonders aussichtsreiche Kategorie innerhalb internetbasierter Therapien. Wenngleich die Wirksamkeit einzelner Selbsthilfeprogramme zur Förderung der sexuellen Gesundheit (Shafii et al. 2019; Bailey et al. 2015) und zur Therapie sexueller Störungen (Andersson et al. 2011; Meyers et al. 2020; van Lankveld 2016) bereits individuell nachgewiesen werden konnte, bleibt insgesamt unklar, was diese Interventionen von anderen Programmen ohne nachweisbare Wirkung unterscheidet (Zarski et al., 2022). Insbesondere die Frage, nach welchen Richtlinien sexualtherapeutische Selbsthilfeprogramme mediendidaktisch entwickelt und inhaltlich gestaltet werden sollten, um Nutzende bestmöglich bei der Selbsthilfe zu unterstützen, blieb bislang unbeantwortet.

Einen ersten Vorstoss in diese Richtung bildet die wissenschaftliche Vorarbeit der Autorin, die sich auf verhaltenspsychologische sowie lerntheoretische Konzepte stützte, um daraus sieben allgemeingültige Designrichtlinien für internetbasierte Selbsthilfeprogramme abzuleiten (Jost 2023), an denen sich Expert:innen bei der Gestaltung orientieren können. Konkret wurden dafür die Erkenntnisse des *Fogg Behavior Models* (Fogg 2023a) mit der *kognitiven Theorie multimedialen Lernens* (Cognitive Theory of Multimedia Learning, CTML; Mayer 2001) verknüpft. Um jedoch neben den kognitiven auch die affektiven und sozialen Aspekte des Lernens mit digitalen Selbstlerninhalten zu berücksichtigen, erscheint ein vertiefter Blick auf entsprechende Weiterentwicklungen der CTML sinnvoll. Zudem wird der Einbezug des *Gamifizierungsansatzes* (Zichermann und Cunningham 2011), welcher sich auf

die Verwendung von Spielmechaniken in nicht-spielbezogenen Kontexten bezieht, für die Gestaltung von wirksamen Selbsthilfeprogrammen als vielversprechend beurteilt.

1.2 Ziel der Arbeit und Forschungsfragen

Die vorliegende Arbeit greift die Forschung der Autorin wieder auf und widmet sich erneut dem Ziel der Beantwortung der Frage, nach welchen Designrichtlinien sexualtherapeutische Selbsthilfeprogramme mediendidaktisch entwickelt und inhaltlich gestaltet werden sollten, um Nutzende bestmöglich bei der Selbsthilfe zu unterstützen. Zu diesem Zweck wird die Bezeichnung *internetbasierte Selbsthilfeprogramme für die Sexualtherapie* (ISPS) eingeführt, welche sich durch folgende Merkmale definieren:

- ISPS werden durch entsprechende Software mithilfe einer Webseite oder einer Web-Applikation über das Internet bereitgestellt.
- Die digital aufbereiteten Inhalte von ISPS präsentieren fundiertes gesundheitsbezogenes Material, das primär selbstgesteuert erarbeitet wird.
- ISPS zielen darauf ab, Nutzende darin zu unterstützen, mittels geeigneter Lernschritte sexuelle Herausforderungen abzubauen, Leidensdruck zu verringern und/oder die sexuelle Gesundheit zu fördern.
- Durch ISPS wird versucht, eine positive Veränderung bei Nutzenden herbeizuführen und/oder Wissen, Bewusstsein und Verständnis in Bezug auf die eigene Sexualität zu verbessern.

Aufbauend auf dieser Definition von ISPS werden folgende drei Forschungsfragen untersucht:

- 1. Können verhaltenspsychologische und lerntheoretische Konzepte dazu beitragen, fundierte Designrichtlinien für internetbasierte Selbsthilfeprogramme für die Sexualtherapie zu entwickeln?**

Hypothesen zu 1: Es wird angenommen, dass sich durch alle zugrunde gelegten Theorien und Konzepte, namentlich die a) Lerntheorien CTML, CATML und CASTLE, b) das Fogg Behavior Model und c) den Gamifizierungsansatz, relevante und anwendbare Designrichtlinien entwickeln lassen, die zu effektiven ISPS führen. Weiterhin wird erwartet, dass eine Kombination dieser Theorien umfassendere und fundiertere Richtlinien ermöglicht als eine einzelne Theorie.

2. Welche spezifischen Designelemente und Inhalte werden für die Förderung der sexuellen Gesundheit und die Behandlung sexueller Störungen in internetbasierten Selbsthilfeprogrammen als besonders wichtig erachtet?

Hypothesen zu 2: Es wird davon ausgegangen, dass insbesondere adaptive und interaktive Designelemente als wirkungsvoll beurteilt werden. Es wird ferner angenommen, dass ein sequenzieller Aufbau der Selbsthilfe bessere Lernpfade ermöglicht als ein bereits vorgeschriebener, fixer Aufbau. Bezüglich der Inhalte wird hypothesisiert, dass sämtliche Inhalte des Sexocorporel als relevant erachtet werden.

3. Wie bewerten Expert:innen aus dem Bereich der Sexualtherapie und der Erwachsenenbildung die Anwendbarkeit und Relevanz der entwickelten Designrichtlinien und des darauf basierenden Selbsthilfeprogramms?

Hypothesen zu 3: Es wird angenommen, dass die Expert:innen die Designrichtlinien als gut und praxisrelevant beurteilen werden. Es wird jedoch vermutet, dass die multidisziplinären Anforderungen, die sowohl technologische als auch fachliche und didaktische Kenntnisse erfordern, für einzelne Fachpersonen eine Herausforderung darstellen könnten, wenn sie eigenständig ISPS nach diesen Richtlinien entwickeln wollten. Diese Komplexität soll durch ein sorgfältig ausgearbeitetes Umsetzungskonzept so weit wie möglich reduziert werden. Hier ist die Hypothese, dass die Expert:innen das Umsetzungskonzept als relevant und umsetzbar erachten.

1.3 Inhaltliche Abgrenzung

Das Ziel dieser Forschung ist die Überprüfung der Relevanz und Anwendbarkeit der erarbeiteten Designrichtlinien für internetbasierte Selbstlernprogramme für die Sexualtherapie. Dazu werden die bereits vorgängig erarbeiteten sieben Designrichtlinien nicht nochmals im Detail hergeleitet, sondern lediglich knapp beschrieben, so dass sie anschlussfähig an die vorliegende Arbeit sind. Um die Anwendung der Designrichtlinien zu validieren, wird eine onlinebasierte Selbsthilfeplattform konzipiert und Expert:innen aus verschiedenen Fachbereichen vorgestellt, um deren Feedback dazu einzuholen. Anhand des Aufbaus und der Struktur dieser Plattform soll gezeigt werden, wie die Designrichtlinien praktisch umgesetzt werden können. Dazu werden verschiedene Komponenten der Plattform während der

Expert:innen-Interviews systematisch beschrieben. Es werden jedoch weder einzelne Teile der Plattform technologisch umgesetzt, noch erfolgt die mediale Erstellung relevanter Selbsthilfeeinhalte.

Der Schwerpunkt der Forschung liegt ebenfalls nicht auf der detaillierten inhaltlichen Gestaltung der Selbsthilfefade, da sich diese schliesslich höchst individuell auf Basis der Bedürfnisse der Klient:innen zusammenstellen. Stattdessen wird die sequenzielle und modulare Struktur der Plattform ausführlich beschrieben, die diese Adaptivität überhaupt erst ermöglicht. Es wird gezeigt, wie sich, basierend auf den Eingaben der Klient:innen, Schritt für Schritt adaptive Selbsthilfefade entwickeln lassen. Diese strukturellen und logischen Aspekte der Plattform bilden das zentrale Untersuchungsobjekt, um die Praktikabilität und Relevanz der Designrichtlinien mit den Expert:innen zu überprüfen.

1.4 Aufbau und methodisches Vorgehen

In Kapitel 2 werden zunächst die Designrichtlinien für ISPS, basierend auf ausgewählten Theorien und Konzepten, hergeleitet. Diese Designrichtlinien führen zu einem Anwendungskonzept, das im Detail in Kapitel 3 vorgestellt wird. Dabei wird insbesondere auf die Implementierung der einzelnen Designrichtlinien innerhalb des Gesamtkonzepts eingegangen. Um die Ergebnisse wissenschaftlich zu überprüfen, wurde ein rein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Zu diesem Zweck wurden vier Expert:innen mittels semi-strukturierter Leitfäden befragt. Das methodische Vorgehen der Interviews und die darauf aufbauende qualitative, strukturierende Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) werden in Kapitel 4 detailliert beschrieben. Anschliessend erfolgt in Kapitel 5 die Darstellung der Analyseergebnisse, wobei zwischen der Evaluation der Designrichtlinien und des Anwendungskonzepts unterschieden wird. In Kapitel 6 werden die Ergebnisse diskutiert, wobei differenziert auf Empfehlungen eingegangen wird. Ein Fazit, inklusive einer kritischen Würdigung und einem Ausblick auf zukünftige Forschung, schliessen die Arbeit in Kapitel 7 ab.

2. Erarbeitung der Designrichtlinien

Beim Design von internetbasierten Selbsthilfeprogrammen für die Sexualtherapie (ISPS) ist ein gezielter Blick auf das multidisziplinäre Forschungsgebiet der

Captologie unumgänglich. Die Captologie beschäftigt sich mit der Entwicklung von Computeranwendungen, die das Verhalten von Menschen beeinflussen sollen, sogenannte *persuasive Technologien* (Fogg et al. 2007; Fogg 2002). Brian J. Fogg und sein Team an der Stanford Universität untersuchen seit über 20 Jahren persuasive Technologien. Fogg definiert diese als Anwendungen, die freiwillig genutzt werden, Menschen beeinflussen und überzeugende Elemente enthalten, um Verhalten oder Einstellungen zu ändern (ebd.), was ziemlich exakt den Merkmalen von ISPS entspricht. Im Zentrum der Erklärung, wie die Beeinflussung mittels Technologie genau funktioniert, steht das von Fogg selbst entwickelte *Fogg Behavior Modell* (FBM), welches von der Autorin für die Entwicklung der Designrichtlinien herangezogen wurde.

Weiter erscheint es naheliegend, sich an Theorien zum Lernen mit digitalen Medien zu orientieren, da bei internetbasierten Selbsthilfeprogrammen ähnliche kognitive Prozesse ablaufen wie beim sogenannten *E-Learning* (Pfannstiel und Steinhoff 2022). Sowohl in der Therapie als auch beim Lernen geht es um Veränderungen: in der Therapie betrifft dies Verhalten, Denkmuster oder emotionale Verarbeitung, während es beim Lernen um Wissen und Fähigkeiten geht. Beide Prozesse erfordern aktive Beteiligung und Engagement der Individuen. Im Falle des E-Learnings sollen diese Veränderungen spezifisch mithilfe digitaler Medien angestoßen werden, ebenso wie bei ISPS. Daher müssen zur Entwicklung wirkungsvoller Designrichtlinien bewährte therapeutische Methoden wie der Sexocorporel-Ansatz ebenso Berücksichtigung finden, wie eine kognitiv-lernförderliche Gestaltung der digitalen Inhalte des Programms. Zuletzt scheint ein Blick auf den Ansatz der *Gamifizierung* lohnenswert, da dieser, ebenso wie das FBM, auf Motivation beruht und postuliert, dass durch die Anwendung spieltypischer Elemente und Prinzipien in einem nicht-spielerischen Kontext das Engagement, die Motivation und die Lernbereitschaft von Menschen gesteigert werden können (Zichermann und Cunningham 2011).

Diese Arbeit baut direkt auf den Ergebnissen der wissenschaftlichen Forschung der Autorin auf. Im Ergebnis wurden von Nina Jost (2023) sieben Designrichtlinien für ISPS erarbeitet, welche die Grundlage der vorliegenden empirischen Überprüfung bilden. Zum besseren Verständnis wird im Folgenden zunächst eine kurze Zusammenfassung der dabei zugrunde gelegten Theorien und Konzepte, namentlich des Fogg Behavior Modells (FBM) und der *kognitiven Theorie multi-*

medialen Lernens (Cognitive Theory of Multimedia Learning, CTML), präsentiert, wobei für eine ausführliche Herleitung der Designrichtlinien auf Jost (2023) verwiesen wird. Anschliessend werden weiterführende Theorien und Konzepte, namentlich die Erweiterungen der CTML und der Gamifizierungsansatz, vorgestellt. Es gilt dabei zu überprüfen, ob diese neue Erkenntnisse in Bezug auf die bereits erarbeiteten Designrichtlinien zutage fördern, um gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen oder weitere Designrichtlinien hinzuzufügen. Abbildung 1 veranschaulicht die beschriebenen Zusammenhänge.

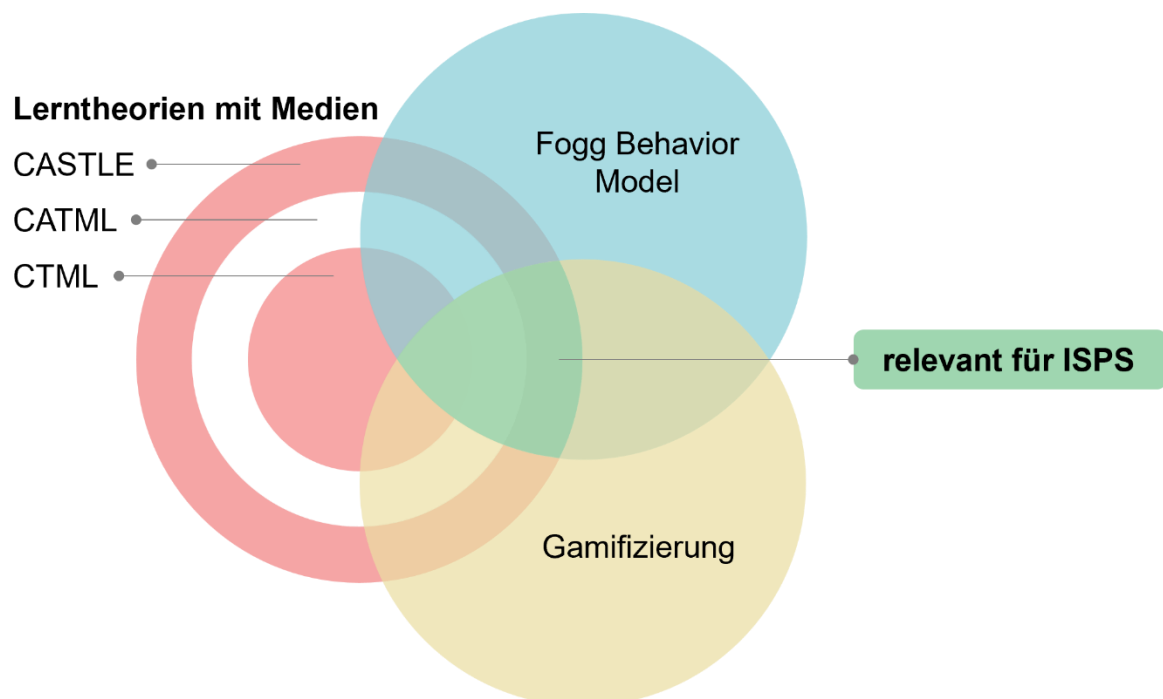


Abbildung 1: Die Konvergenz verschiedener Theorien zur Entwicklung effektiver Designrichtlinien für ISPS¹

2.1 Fogg Behavior Modell

Das von Fogg formulierte Fogg Behavior Modell (FBM) bildet die Grundlage für die Entwicklung persuasiver Technologien, indem es die Faktoren beschreibt, die gleichzeitig vorliegen müssen, damit jemand ein Verhalten zeigt beziehungsweise seine Einstellung zu etwas ändert (Fogg 2023a): Es muss genug Motivation vorhanden sein, es muss die Fähigkeit bestehen, das Verhalten auszuführen, und es muss ein passender Auslöser zur richtigen Zeit vorliegen (Fogg 2023a). Wenn Menschen hingegen nicht wie erwartet oder geplant handeln, ist mindestens einer dieser Faktoren nicht ausreichend vorhanden. Ein Beispiel für persuasive Techno-

¹ Quelle: Eigene Darstellung

logien sind internetbasierte Selbsthilfeprogramme, die darauf abzielen, problematische Verhaltensweisen und Einstellungen ethisch verantwortungsvoll zu verändern. Entsprechend wurde das FBM verwendet, um daraus wirkungsvolle Designrichtlinien für ISPS abzuleiten.

Motivation, Fähigkeit und Auslöser müssen also gleichzeitig vorhanden sein, um Menschen zum Handeln zu motivieren. Zerlegt man diese Formel in seine Einzelteile, kann dadurch jede Art von Zielverhalten erklärt und demnach auch planmässig ausgelöst werden. Motivation ist volatil im Zeitverlauf und kann dazu führen, dass Menschen zeitweise hoch motiviert sind und zeitweise eher weniger. Dabei ist es laut Fogg bei der Entwicklung von persuasiven Technologien wie ISPS wichtig, diese natürlichen Schwankungen anzuerkennen (Fogg 2023c). ISPS müssen so gestaltet sein, dass sie auch mit mittlerer oder geringer Motivation durchlaufen werden können, sonst werden die Selbsthilfeprogramme frühzeitig abgebrochen. Dabei gilt im Grundsatz die Annahme eines Trade-offs zwischen Fähigkeit und Motivation, welche in Form der Handlungsschwelle in der Abbildung 2 (S. 9) dargestellt ist (Fogg 2023b, 2023c, 2023d).

Die Schwelle bringt zum Ausdruck, dass ich umso mehr Motivation benötige, wenn ich etwas als schwierig empfinde, oder umgekehrt ausgedrückt etwas leichter erscheint, wenn ich hoch motiviert bin. Ob es tatsächlich leicht oder schwierig ist, ist dabei irrelevant – was zählt, ist die wahrgenommene Leichtigkeit (Fogg 2023b). Entsprechend sollten Zeitfenster mit hoher Motivation laut Fogg dazu genutzt werden, zuerst schwierige Aktionen anzustossen, die zukünftige zielkonforme Verhaltensweisen besser strukturieren helfen, danach dabei helfen, Barrieren abzubauen, und zuletzt benötigte Fähigkeiten trainieren. So liesse sich der grösstmögliche Nutzen aus diesen seltenen Gelegenheiten ziehen. Um dies zu tun, müsse die persuasive Technologie den zur Situation passenden Auslöser bereitstellen, um das Verhalten sozusagen in Gang zu bringen.

Das Prinzip von Auslösern, auch bekannt als *Trigger* oder *Signaling*, ist nicht neu und wurde in der Verhaltensforschung bereits an anderer Stelle erforscht und wissenschaftlich belegt (Muroff und Robinson 2022).

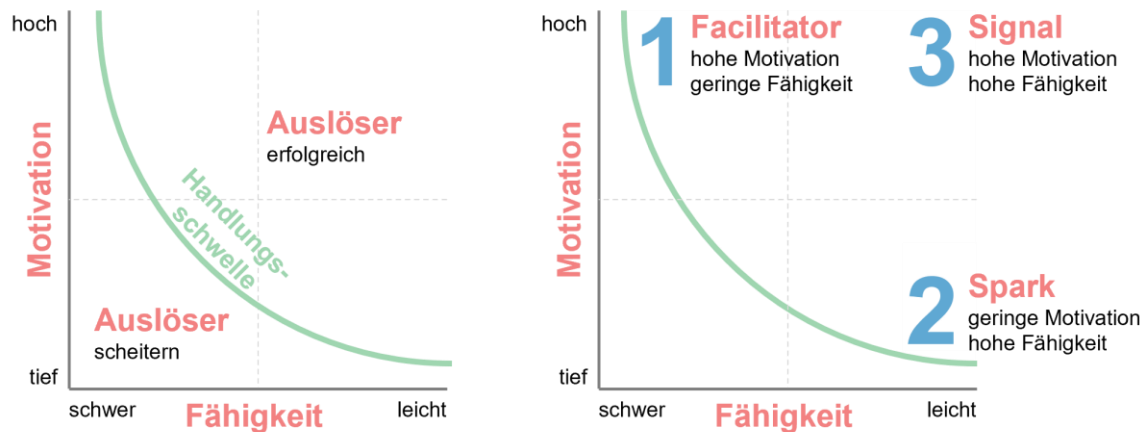


Abbildung 2: Fogg Behavior Model²

Das FBM verfeinert die Verwendung von Auslösern jedoch dahingehend, dass die gewählten Auslöser jeweils zu einer bestimmten Kombination aus Motivation und Fähigkeit passen müssen, um wirkungsvoll zu sein (Fogg 2023d). Es werden drei Kategorien von Auslösern definiert:

- Ist die Motivation hoch und es bedarf nur geringer Fähigkeit – das Verhalten wird also als leicht wahrgenommen – reicht ein *Facilitator* als Auslöser (siehe Nr. 1 in Abbildung 2, rechts).
- Ist nur wenig Motivation vorhanden und die Verhaltensweise wird dazu als schwierig empfunden, benötigt es hingegen einen *Spark* (Nr. 2).
- Müssen sowohl Motivation als auch Fähigkeit in gleich hohem Masse vorhanden sein, sollte ein *Signal* verwendet werden (Nr. 3).

Dieser Zusammenhang zwischen Auslöser, Fähigkeit und Motivation ist für ISPS höchst relevant, da Klient:innen so mithilfe passend gesetzter Auslöser zur richtigen Zeit zu komplizierten Verhaltensweisen «verführt» werden können, solange diese Verhaltensweisen leicht zu erledigen scheinen und schrittweise zur jeweils nächsten Verhaltensweise in einer gefühlt natürlichen Abfolge führen. So können persuasive Technologien Menschen dazu bringen, langfristig komplizierte und schwierige Handlungen auszuführen, indem sie zunächst simple und scheinbar einfache Handlungsschritte anstossen. Fogg beschreibt diese scheinbar paradoxe Dynamik als *Verhaltenskette* (behavior-chain). Und Einfachheit ist der Schlüssel dazu.

² Quelle: Fogg 2023a.). www.behaviormodel.org

Zusammenfassend gilt bei der Gestaltung von wirkungsvollen ISPS also die übergeordnete Maxime, dass Klient:innen dabei unterstützt werden sollten, ihre jeweilige Motivation bestmöglich im Sinne ihres Anliegens zu nutzen. Dafür sollten vom Programm die zum Motivationslevel passenden Auslöser und Hilfsmittel bereitgestellt werden, um den Lernprozess als so leicht wie möglich zu empfinden. So wird eine Dynamik in Gang gesetzt, die schrittweise ans Ziel führt. Folgende vier Designrichtlinien³ wurden von der Autorin aus dem FBM abgeleitet (Jost 2023):



D1: Adaptivität

ISPS dürfen nicht statisch nach dem Motto «one fits all» gestaltet sein, sondern müssen sich im Verlauf des Programms an die jeweiligen Bedürfnisse der Klient:innen anpassen lassen. Je nach Motivationslevel und Fähigkeiten werden Inhalte und Handlungsoptionen (Auslöser) mit anderen Schwierigkeitsgraden benötigt.



D2: Leichtigkeit

ISPS sollten stets so gestaltet werden, dass sie unabhängig vom Motivationslevel mit wenig Anstrengung durchlaufen werden können. Dazu müssen die Auslöser so gestaltet sein, dass die empfundene Leichtigkeit der Aufgaben so gross wie möglich ist. Es bedarf kleiner Interventionsschritte, die die vorhandenen Fähigkeiten nutzen und sukzessive aufeinander aufbauen.



D3: Reaktionskette

Ausgehend vom gewünschten Zielverhalten müssen ISPS so gestaltet sein, dass mithilfe der richtigen Auslöser der erste (beziehungsweise der jeweils nächste) Schritt einer geplanten Kette von Verhaltensweisen in Gang gesetzt wird, die zum Ziel führt (also die Reaktionskette durchläuft). Dafür müssen die Auslöser einfach, klar und unmissverständlich sein, und einem klaren Ziel dienen.



D4: Priorisierung

Wenn das Motivationslevel es zulässt, sollten ISPS zuerst auf die Förderung derjenigen zielkonformen Verhaltens- und Denkweisen abzielen, die a) zukünftiges

³ Die Designrichtlinien werden mit dem Grossbuchstaben D und fortlaufend durchnummeriert, so dass an späterer Stelle leichter darauf Bezug genommen werden kann.

Verhalten besser strukturieren helfen, b) mögliche Barrieren abbauen helfen und c) dafür benötigte (sexuelle) Fähigkeiten trainieren. Dafür müssen jeweils zum Kontext passende Auslöser gewählt und entsprechend platziert werden.

2.2 Kognitive Theorie Multimedialen Lernens

Im Kern werden von Mayer (2001) drei kognitive Prinzipien des Lernens postuliert, die die Grundlage der kognitiven Theorie multimedialen Lernens (CTML) bilden:

- *Duale Kanalannahme*: Das menschliche Informationsverarbeitungssystem arbeitet mit zwei getrennten Kanälen für die Verarbeitung, einem für visuell-bildhafte Informationen und einem für auditiv-verbale Informationen.
- *Begrenzte Kapazitätsannahme*: Beide Kanäle haben nur begrenzte Verarbeitungskapazität.
- *Aktive Verarbeitungsannahme*: Zum aktiven Lernen ist es erforderlich, dass ein Satz von kognitiven Prozessen (Selektion, Organisation, Integration) während des Lernens koordiniert durchlaufen wird.

Weiter geht die CTML davon aus, dass unser Gehirn drei Hauptspeicher nutzt, um Informationen aufzubewahren (Mayer 2014): den sensorischen Speicher, das Arbeitsgedächtnis und das Langzeitgedächtnis. Informationen, die wir durch Sehen und Hören aufnehmen, gelangen zunächst in den sensorischen Speicher, der für die Erfassung sensorischer Eindrücke zuständig ist. Dieser ist äusserst flüchtig, wenn wir den Informationen keine Beachtung schenken. Wenn wir uns hingegen auf die Bilder und Töne konzentrieren, werden sie im Arbeitsgedächtnis verarbeitet, einem vorübergehenden Speicher von etwa 20 Sekunden Haltedauer (ebd.). Dort werden die Informationen geordnet und mit bereits vorhandenem Wissen aus dem Langzeitgedächtnis verknüpft. Je nachdem, wie oft das Vorwissen abgerufen wird beziehungsweise, wie stark die ursprüngliche Erfahrung neurologisch verknüpft ist, kann die Information im Langzeitspeicher bis zu lebenslang erinnert werden. Entsprechend gibt es fünf zentrale Prozesse beim Lernen mit digitalen Medien: das Auswählen wichtiger Wörter und Bilder, das Organisieren dieser Wörter und Bilder im Arbeitsgedächtnis zu zusammenhängenden verbalen und visuellen Vorstellungen, sowie die Integration dieser Vorstellungen in unser bisheriges Wissen. Clark und Mayer (2016) betonen, dass für die Anwendung neuen Wissens und die Steuerung dieser Prozesse metakognitive Fähigkeiten erforderlich sind.

Diese fünf Prozesse werden von Moreno und Mayer (Mayer und Moreno 2003; Moreno und Mayer 2007) zu drei Kategorien zusammengefasst, die wiederum für Designrichtlinien direkte Relevanz haben:

- *Extrinsische Verarbeitung* (extraneous processing): Dies summiert alle kognitiven Prozesse, die nicht mit dem eigentlichen Lernziel einhergehen, aber dennoch zur Verarbeitung des Lernmaterials beitragen. Ziel sollte sein, diese durch eine optimale Gestaltung der Medien zu minimieren.
- *Essenzielle Verarbeitung* (essential processing): All jene Prozesse, welche direkt mit dem Lernprozess, also der relevanten Informationsauswahl und -verarbeitung, zusammenhängen. Ziel sollte sein, diese zu vereinfachen, indem die Komplexität der Lernmaterialien reduziert wird.
- *Generative Verarbeitung* (generative processing): Alle Prozesse, die auf das Begreifen und Verstehen der Lernmaterialien abzielen. Ziel sollte sein, diese durch einladende Inhalte und Materialien zu fördern.

Für ISPS kann hieraus für den Moment folgendes direkt abgeleitet werden: Extrinsische Verarbeitung ist hinderlich und abzubauen, da sie vom eigentlichen Ziel des Selbsthilfeprogramms ablenkt; essenzielle Verarbeitung ist als Mittel zum Zweck notwendig und darum so leicht wie möglich zu gestalten; und generative Verarbeitung ist im Sinne des Ziels erwünscht und zu fördern.

2.3 Erweiterungen der Kognitiven Theorie Multimedialen Lernens

Da sich die CTML rein auf kognitive Aspekte stützt, wurde sie im weiteren Verlauf um motivationale, emotionale und soziale Aspekte des Lernens ergänzt. Die *kognitiv-affektive Theorie des Lernens mit Medien* (Cognitive-Affective Theory of Learning with Media, CATLM; Moreno und Mayer 2007; Moreno 2006) baut auf der CTML auf und fügt ihr vier weitere Annahmen hinzu.

So werden laut CATLM die duale Kodierung von verbalen und nonverbalen Kanälen, die an der Konstruktion von Bedeutung und dem Transfer von Informationen vom Arbeits- ins Langzeitgedächtnis beteiligt sind, durch vier affektive Prozesse vermittelt oder moderiert (ebd.):

- *Affektive Mediationsannahme* (affective mediation): Der Lernprozess wird durch affektive und motivationale Faktoren beeinflusst. Je nach affektiver und motivationaler Ausgangslage steigt oder sinkt die kognitive Beteiligung.

- *Metakognitive Mediationsannahme* (metacognitive mediation): Metakognitive Faktoren beeinflussen die kognitiven und affektiven Lernprozesse.
- *Duale Langzeitgedächtnisannahme* (dual long-term memory): Das Langzeitgedächtnis ist dual unterteilt in semantisches und episodisches Wissen.
- *Individualitätsannahme* (individual difference): Die Effizienz des Lernens wird durch Unterschiede im Vorwissen oder individuelle Lernstile moderiert.

Diese weiteren Annahmen lassen sich gut mit den ebenfalls auf Motivation aufbauenden Annahmen des FBM verknüpfen. Ausserdem berücksichtigt CATLM neben visueller und auditiver auch die taktile (Berührung), olfaktorische (Geruch) und gustatorische (Geschmack) Informationsaufnahme, was wiederum dem multisensorischen Erleben beim Sex sehr entgegenkommt. Mit der *kognitiv-affektiv-sozialen Theorie der (digitalen) Lernumgebungen* (Cognitive-Affective-Social Theory on (digital) Learning Environments, CASTLE; Schneider et al. 2018; Schneider et al. 2022a) wurde die CATLM wiederum um soziale Prozesse und Effekte erweitert. Hinzu kommen weitere Annahmen, die den Rahmen der CASTLE bilden:

- *Aktivierungsannahme* (activation): Soziale Hinweise lösen soziale Prozesse beim Lernen aus, da sie soziale Schemata aus dem Langzeitgedächtnis aktivieren.
- *Annahme zur Stärke sozialer Hinweise* (social cue strength): Die Stärke, mit der soziale Hinweise soziale Schemata aktivieren, wird durch die Modalität des Lernmaterials, die zeitliche Veränderbarkeit der Informationen sowie den Grad der Interaktivität des Lernmaterials moderiert.
- *Kognitive Einflussannahme* (cognitive influence): (Para-)Soziale Prozesse haben einen Einfluss auf die Art, wie Informationen während des Lernprozesses abgerufen, ausgewählt, organisiert und integriert werden.
- *Soziale Vermittlungsannahme* (social mediation): Durch soziale Hinweise ausgelöste Prozesse moderieren die kognitive Verarbeitung, wenn mit digitalen Materialien gelernt wird. Dies ist das Ergebnis sozialer sowie parasozialer Interaktionen, die bei der Nutzung digitaler Lernmedien auftreten.

Darunter fallen zum Beispiel die persönliche Ansprache der Lernenden in Texten, kulturelle Hinweise wie verschiedene Höflichkeitsformen in Lernmedien, das Auslösen sozialer Reaktionen durch emotionale Bilder sowie das Phänomen der Anthropomorphisierung, also das Vermenschlichen von Objekten oder Konzepten. Diese Faktoren werden insbesondere bei der individuellen Aufbereitung von Inhalten für das Selbsthilfeprogramm relevant, um mithilfe dieser Faktoren eine (gefühlte) soziale Nähe zu schaffen, die wiederum annahmegemäss positiv auf die Lernleistung und damit den Therapieerfolg einspielt.

Zudem adressiert die CASTLE erstmalig explizit digitale Lernumgebungen und schlägt damit die Brücke zu den internetbasierten Selbsthilfeprogrammen.

Abbildung 3 stellt diese Zusammenhänge grafisch dar.

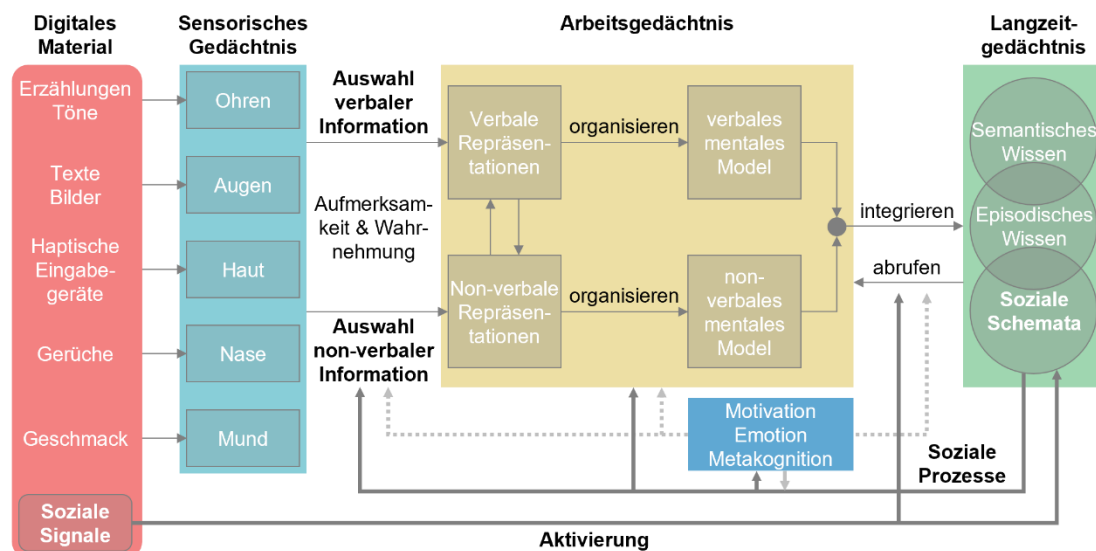


Abbildung 3: Kognitiv-Affektiv-Soziale Theorie der (digitalen) Lernumgebungen, CASTLE⁴

2.4 Zusammenfassung der kognitiven Lerntheorien mit Medien

Fasst man die Ergebnisse der CTML und ihrer Erweiterungstheorien zum Lernen mit (digitalen) Medien zusammen, wurden insgesamt 14 Gestaltungsempfehlungen – sogenannte Prinzipien – für digitale Lernmedien abgeleitet (Pfannstiel und Steinhoff 2022; Skulmowski und Rey 2017; Schneider et al. 2018; Mayer 2017; Schneider et al. 2022a). Alle Prinzipien konnten mehrfach erfolgreich getestet und auf die Erstellung digitaler Lernmedien angewendet werden, was in den Übersichtswerken von Mayer (Mayer 2017, 2014) detailliert beschrieben wurde.

⁴ Quelle: Schneider, S. und Beege, M. et al. (2022). The cognitive affective social theory of learning.

Übergeordnetes Prinzip	Prinzipien zur Reduktion der externen Verarbeitung	Prinzipien zur Vereinfachung der essenziellen Verarbeitung	Prinzipien zur Förderung der generativen Verarbeitung
	Kohärenz	Segmentierung	Personalisierung
	Signalisierung	Vortraining	Stimme
Multimedia	Redundanz	Modalität	Verkörperung
	Kontiguität	Anleitung	
		Interaktivität	
		Reflexion	

Abbildung 4: Clusterung der Prinzipien zum Lernen mit multimedialen, digitalen Inhalten⁵

Abbildung 4 fasst diese anhand ihrer Wirkmechanismen auf die vorgestellten Kategorien der *extrinsischen*, *essenziellen* und *generativen Verarbeitung* zusammen. Da die in Jost (2023) vorgestellten elf Prinzipien⁶ auch mit CATLM und CASTLE weiterhin Bestand haben, können die drei daraus abgeleiteten Designrichtlinien unverändert übernommen werden. Dabei fließen alle rot markierten Prinzipien in *Multimodalität* ein, die grün markierten Prinzipien führen zu *Komplexitätsreduktion* und die blau markierten Prinzipien zu *Beziehungsaspekt*:

⁵ Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Moreno, R. & Mayer, R. E. (2017). Using multimedia for e-learning

⁶ Diese Prinzipien sind in der Abbildung 4 mit den Farben Rot, Grün und Blau dargestellt. *Multimedia* postuliert den Vorteil von grafisch aufbereiteten Instruktionen gegenüber rein textbasierten; *Kohärenz* fordert den Verzicht überflüssiger Designelemente; *Signalisierung* beschreibt die Signalwirkung von Hervorhebungen; *Redundanz* fordert die zeitgleiche Beschränkung auf einen Informationskanal; *Kontiguität* propagiert die zeitgleiche Darstellung zueinander gehörender Informationen; *Segmentierung* fordert Komplexitätsreduktion durch kleine Informationseinheiten; *Vortraining* bestätigt den positiven Effekt vorhergehender Erklärungen grundlegender Konzepte; *Modalität* beschreibt den Vorzug des gesprochenen Wortes gegenüber dem geschriebenen; *Personalisierung* propagiert die persönliche vor der formellen Ansprache; *Stimme* beschreibt die Vorzüge menschlicher Sprecher:innen; *Verkörperung* propagiert das Vermenschlichen von Objekten und Darstellungen.



D5: Multimodalität

Sofern es das Therapieziel zulässt, sollten die Lerneinheiten von ISPS mit Videos gestaltet werden, die den Inhalt über geeignete bildliche Darstellungen und gleichzeitig gesprochene Erklärungen präsentieren. Sofern kein Ton verfügbar ist, sollten parallel zu textbasierten Instruktionen passende Bilder oder Grafiken präsentiert werden. Auf rein textbasierte Instruktionen ist zu verzichten.



D6: Komplexitätsreduktion

ISPS sollten so gestaltet sein, dass die Komplexität reduziert wird. Der Inhalt sollte klar, übersichtlich und in kleinen Einheiten strukturiert sein, verwendete Darstellungen sollten gut beschriftet/erläutert werden, Wichtiges hervorgehoben sein und eventuell empfiehlt sich ein Handbuch mit den wichtigsten Konzepten. Auf unnötige Designelemente sollte komplett verzichtet werden – weniger ist mehr.



D7: Beziehungsaspekt

Da sowohl die Verwendung von Mimik und Gestik als auch die menschliche Stimme beim Lernen helfen, sollten die Inhalte von ISPS bestenfalls von den Therapeut:innen selbst (oder anderen Experten) mit Blick in die Kamera eingesprochen werden. Dabei sollten Klient:innen mit «Du» angesprochen werden. Ebenso sollte, wenn möglich, auf Fachsprache zugunsten der Umgangssprache verzichtet werden.

Hinzu kommen noch weitere drei Prinzipien, in Gelb dargestellt in der Abbildung 4 (S.15), welche sich ebenso gut mit der Entwicklung von ISPS vereinbaren lassen. Laut dem *Anleitungsprinzip* erzielen insbesondere Anfänger eine bessere Lernleistung, wenn ihnen prinzipienbasierte Erklärungen gegeben werden, anstatt von ihnen zu verlangen, die Prinzipien selbst abzuleiten (Schneider et al. 2022b). Dies resultiert daher, dass Anfänger:innen nicht über die nötigen automatisierten Schemata verfügen, um relevante Informationen aus den Materialien auszuwählen und zu strukturieren. Auf ISPS übertragen wird das Lernen für Menschen ohne Sexocorporel-Vorkenntnisse wahrscheinlicher, wenn die Erklärungen innerhalb des Selbsthilfeprogramms ein strukturiertes Schema bereitstellen.

Das *Interaktivitätsprinzip* besagt, dass man effektiver lernt, wenn die Materialien selbst bearbeitet werden können, anstatt nur passiv zuzusehen, wie andere dies tun (ebd.). Dies macht Sinn, denn Interaktivität fördert die Aufnahme neuer Informationen, indem zu einer aktiven Bedeutungsfindung angeregt wird. Entsprechend sollten ISPS so gestaltet werden, dass interaktive Elemente Verwendung finden – zum Beispiel, indem Expert:innen direkt zum Mitmachen bei Körperübungen einladen, anstelle diese nur vorzuführen.

Durch das *Reflexionsprinzip* werden bessere Lernergebnisse vorausgesagt, wenn Lernenden während des Lernprozesses Gelegenheiten zur Reflexion gegeben werden (Schneider et al. 2022a). Reflexion unterstützt das Lernen, indem eine aktivere Organisation und Integration neuer Informationen mit vorhandenem Wissen gefördert werden, was auch aus zahlreichen Therapierichtungen bekannt ist. Der Sexocorporel lädt mitsamt seinen Selbsterfahrungs- und Reflexionsinterventionen dazu ein, dieses Prinzip anzuwenden. Nimmt man diese Prinzipien zusammen, ergibt sich folgende neue Designrichtlinie:



D8: Mitmachen

ISPS sollten so gestaltet sein, dass die Inhalte zum aktiven Mitmachen, Reflektieren und Erfahren einladen, um so die Lernleistung und damit den Therapieerfolg zu erhöhen. Insbesondere Personen mit wenig Vorkenntnissen oder Erfahrung profitieren dabei durch eine enger geführte und prinzipienbasierte Anleitung, während weiter fortgeschrittene Personen Zusammenhänge zunehmend selbst herleiten können.

2.5 Gamifizierungsansatz

Unter *Gamifizierung* (Gamification) – in der Anwendung auch bekannt als *Game-based Learning* oder sogenanntes *Serious Gaming* – versteht man die Integration von Spielelementen in nicht-spielerische Bereiche. Auch wenn die positive Wirkung von Gamifizierung auf Verhalten und Motivation in zahlreichen Studien nachgewiesen werden konnte, ist die theoretische Fundierung und das Verständnis der darunterliegenden psychologischen Wirkmechanismen unzusammenhängend. Eine jüngst veröffentlichte, systematische Literaturanalyse von Jeanine Krath und Kollegen (Krath et al. 2021) identifizierte über 100 Theorien und zugehörige Annahmen, mit deren Hilfe Gamifizierung bislang zu fundieren versucht wurde.

Die Forscher synthetisierten die Ergebnisse in Form von folgenden übergeordneten Prinzipien, die erklären, wie Gamifizierung funktioniert:

- Gamifizierte Programme oder Anwendungen können übergeordnete Ziele und deren Relevanz für Nutzer:innen veranschaulichen helfen.
- Gamifizierung kann Nutzer:innen durch bestimmte Pfade innerhalb der Anwendung lenken (was insbesondere hilfreich für die Entwicklung sexualtherapeutischer Reaktionsketten sein wird).
- Durch Gamifizierung wird Nutzer:innen sofortiges Feedback zu ihren Leistungen geben, wodurch gute Leistungen verstärkt werden.
- Gamifizierung kann komplexe Inhalte vereinfachen und in überschaubare Aufgaben herunterbrechen helfen (was im direkten Zusammenhang mit der empfundenen Leichtigkeit steht).
- Ist eine Anwendung gamifiziert, ermöglicht diese Nutzer:innen, unter verschiedenen Zielen und Pfaden zu wählen, während sich die Komplexität der Anwendung an die Fähigkeiten der Nutzer:innen anpasst (was wiederum im direkten Zusammenhang mit Adaptivität steht).

In der Wissensvermittlung ist Game-based Learning oder Serious Gaming inzwischen breit im Einsatz und ist in den Aus- und Weiterbildungszentren von Verteidigungsministerien ebenso anzutreffen wie in der Bildungsbranche oder der Wissenschaft (Metz 2011). Auch in der Gesundheitsförderung findet Gamifizierung bereits seit über 20 Jahren Anklang und geht auf das Exergame *Dance Dance Revolution* zurück, bei dem eine Tanzanwendung speziell zur Förderung der kardiovaskulären Fitness und Gewichtskontrolle von Jugendlichen entwickelt wurde (Maloney et al. 2012). Seither wurden Gamifizierungskonzepte in viele Spiele und Apps eingebaut, die sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit unterstützen sollen. Zu nennen sind hier beispielsweise Fitbit (Google) zur Erfassung von körperlichen Aktivitäten und SuperBetter (SuperBetter, LLC) zur allgemeinen Verbesserung persönlicher mentaler und körperlicher Gesundheitsziele. Schaut man spezifisch auf Einsatzmöglichkeiten gamifizierter Elemente in der psychischen Gesundheitsversorgung, konnten Studien deren positive Wirkung auf verschiedene Faktoren wie Retentionsrate und Engagement von Patient:innen wissenschaftlich belegen (Cheng und Ebrahimi 2023a, 2023b). Dabei sind vollständig gamifizierte Interventionen in Form von Therapie-Spielen von denjenigen Anwendungen zu unterscheiden, bei denen Spielelemente in klassische therapeutische Umgebungen

eingebunden werden.⁷ Eine Studie untersuchte beispielsweise den Einsatz von Elementen der Gamifizierung bei der Behandlung von Jugendlichen mit Depressionen durch unbegleitete kognitive Verhaltenstherapie (Fleming et al. 2021). So wurden beispielsweise Quizze und Rätsel zu therapeutischen Inhalten in die Therapie integriert und mit Belohnungen versucht, das Engagement der Patient:innen zu erhöhen. Tatsächlich zeigten diese Interventionen im Vergleich zur nicht-gamifizierten Kontrollgruppe eine höhere Retentionsrate, ohne in der therapeutischen Wirksamkeit unterlegen zu sein. Eine andere Studie konnte zeigen, dass aus Nutzer:innensicht generell eine Präferenz für psychische Gesundheitsanwendungen besteht, die ein hohes Mass an gamifizierter Individualisierung ermöglichen (Alqahtani und Orji 2020). Die Studie untersuchte die Bewertungen von über 100 psychischen Gesundheitsapps aus dem Google Play und dem Apple Apps Store und kam zu dem Ergebnis, dass solche Apps, die adaptive Funktionen bereitstellten und ihren Nutzer:innen eine Vielzahl von Optionen und Inhalten zur Auswahl boten, tendenziell höher bewertet und länger genutzt wurden. Im Gegensatz dazu gingen fehlende Inhaltsvielfalt und der Mangel an Personalisierungsmöglichkeiten mit schlechten Bewertungen und einer kürzeren Nutzung einher. Dieses Ergebnis ist auch unabhängig vom Gamification-Ansatz relevant und spiegelt die Wichtig- und Richtigkeit der Designrichtlinie *Adaptivität* wider.

Auch wenn Gamifizierung im Grossen und Ganzen in Selbsthilfeprogrammen und therapeutischen Kontexten eine positive Wirkung nachgewiesen werden konnte, gibt es sehr wohl Unterschiede darin, welche Elemente für welche Zielgruppe und welchen Kontext geeignet sind. Um unter den zahlreichen Ansätzen diejenigen zu identifizieren, welche im Kontext von ISPS die besten Erfolgschancen versprechen, bedient sich die Autorin des Kategorisierungsframeworks des Spiel- und Zukunftsforschers Nando Stöcklin (Stöcklin 2019). Da Motivation in allem, was Menschen tun sollen, eine Hauptrolle spielt, unterteilt Stöcklin alle möglichen Elemente und Methoden der Gamifizierung anhand des Ausmasses an intrinsischer Motivation⁸, die sich in Nutzenden mithilfe dieser auslösen lässt:

⁷ Da das Ziel der vorliegenden Arbeit die Erarbeitung und Überprüfung von breit anwendbaren Designrichtlinien für ISPS ist, wird von vollständig gamifizierten Interventionen Abstand genommen und es werden ausschliesslich solche Forschungsergebnisse herangezogen, die sich auf Spielelemente in klassischen therapeutischen Programmen beziehen.

⁸ Intrinsische Motivation, welche sich von extrinsischer Motivation und einem unmotivierten Zustand unterscheidet und in einem Kontinuum von vier unterschiedlich stark ausgeprägten intrinsischen Motivationszuständen darstellen lässt, wurde von Deci und Ryan mithilfe der *Theorie der Selbstbestimmung* (Self-determination Theory, SDT) erstmals beschrieben. An dieser Stelle kann

- *Gamifizierung zur Belohnung*: In dieser Form der Gamifizierung werden spieltypische Belohnungen wie Punkte, Abzeichen oder Sammelobjekte verwendet, um Nutzer:innen für die kontinuierliche Verwendung des Programms zu belohnen. Belohnungen dieser Art sind zwar relativ simpel umzusetzen, wirken jedoch im Verhältnis zu den anderen Kategorien am schwächsten auf die intrinsische Motivation der Nutzenden ein.
- *Gamifizierung für Status*: Diese Form zielt darauf ab, durch Ranglisten, sichtbare Level oder andere Arten der öffentlich sichtbaren Leistungsdarstellung den Status von Nutzer:innen innerhalb ihrer Gemeinschaft zu erhöhen. Eine Statuserhöhung wirkt annahmegemäss stärker auf die intrinsische Motivation als reine Belohnungen.
- *Gamifizierung zur Identifikation*: Bei dieser Art von Gamifizierung wird versucht, eine Identifikation der Nutzenden mit den Anwendungsinhalten herzustellen, was annahmegemäss nochmals stärker auf intrinsische Motivation wirkt. Dies wird zum Beispiel über visuelle oder auditive Effekte oder spielerische Perspektivwechsel innerhalb des Pfades bewirkt.
- *Gamifizierung zur Selbstbestimmung*: Die höchste Stufe von intrinsischer Motivation wird mithilfe von Selbstbestimmungselementen erlangt. Hier stehen Spass und Freiwilligkeit im Vergleich zu Zwang oder Vorgaben im Vordergrund der Anwendung, was zum Beispiel durch ein attraktives und nutzer:innenfreundliches Design und Personalisierungsoptionen gewährleistet wird.

Es gilt also, sofern möglich, zuerst auf Gamifizierungselemente abzielen, die die Selbstbestimmung oder Identifikation der Nutzenden fördern, bevor mit Elementen zur Statuserhöhung oder Belohnung gearbeitet wird. Und auch hier ist im Einzelfall zu entscheiden, da nicht jede Person in gleicher Weise auf Gamifizierung reagiert. Insbesondere bei Gesundheitsinterventionen, bei denen mit Belohnungen oder Status bearbeitet wurde, konnten beispielsweise grössere Erfolge bei männlichen Anwendern nachgewiesen werden (Cheng und Ebrahimi 2023a). Diese Ergebnisse wurden mit der geschlechterspezifisch stereotypen Annahme, dass männliche Anwender tendenziell einen stärkeren Antrieb für Leistung und Wettbewerb haben

für weitere Informationen auf Übersichtswerke zur SDT, zum Beispiel von Deci und Ryan (Deci und Ryan 2000) oder Bouffard (Bouffard 2017), verwiesen werden.

als weibliche Anwenderinnen, in Zusammenhang gebracht. Bei ISPS gilt es also explizit zu bedenken, ob sich solche geschlechtsspezifischen Unterschiede im Umgang mit ISPS nachweisen lassen und im Design Berücksichtigung finden sollten.

In Summe steht Gamifizierung nicht im Widerspruch zu den bisherigen Designrichtlinien, sondern ergänzt diese um wertvolle Aspekte. Entsprechend lassen sich die folgenden beiden Richtlinien neu hinzunehmen:



D9: Spielerisch

ISPS sollten so gestaltet werden, dass die Auseinandersetzung mit den Inhalten angenehm, luststiftend und fesselnd ist, um das Engagement und die Retentionsrate von Klient:innen durch eine gesteigerte intrinsische Motivation zu erhöhen. Dafür eignen sich insbesondere Spielelemente und -mechaniken, die die Selbstbestimmung innerhalb des Selbsthilfeprozesses erhöhen und die Identifikation mit den Selbsthilfeinhalten fördern.



D10: Diversität

Gamifizierungselemente können je nach Zielgruppe unterschiedliche Motivationen hervorrufen und sind darum im Einzelfall sorgfältig zu prüfen, so dass gegebenenfalls spezifische Elemente für unterschiedliche Subgruppen von Klient:innen innerhalb der ISPS verwendet werden können.

3. Erarbeitung eines Umsetzungskonzepts auf Basis der Designrichtlinien

Nachdem nun zehn Designrichtlinien für ISPS entwickelt wurden, befasst sich dieses Kapitel damit, wie diese in einer konsistenten, therapeutisch zielgerichteten, aber auch technologisch und ressourcenmässig sinnvollen Art und Weise in ein Gesamtkonzept überführt werden können. Betrachtet man die Richtlinien von der Metaebene, lassen sich Zusammenhänge zwischen den einzelnen Richtlinien erkennen, die bei der Anwendung berücksichtigt werden müssen. Abbildung 5 (S.23) veranschaulicht diese grafisch.

Die Designrichtlinien *Adaptivität (D1)*, *Reaktionskette (D3)*, *Priorisierung (D4)* und *Diversität (D10)* beziehen sich alle auf die Auswahl und inhaltliche Strukturierung der Lernschritte innerhalb eines Selbsthilfeprogramms und werden darum

zusammen näher betrachtet. Die Kette an Verhaltensweisen, die durchlaufen werden sollen (**D3**), ist im Prinzip mit dem Durchlaufen des Selbsthilfeprogramms gleichzusetzen. Ein ISPS sollte so angelegt sein, dass die einzelnen Micro-Lerneinheiten des Selbsthilfeprogramms in der Reihenfolge so platziert werden, dass sie einem Selbsthilfeziel folgen und von Klient:innen problemlos absolviert werden können. Dabei sollten die Klient:innen mittels passender und klarer Auslöser jeweils automatisch zur nächsten Micro-Lerneinheit, sprich dem nächsten Schritt in der Kette von geplanten Interaktionen mit den Programminhalten, geführt werden, um so schlussendlich ihr gewünschtes Programmziel zu erreichen. Es muss berücksichtigt werden, dass die Motivation von Klient:innen im Verlauf schwankend ist und das Programm sollte so gestaltet werden, dass es diese natürlichen Schwankungen verzeiht. Um jedoch Motivationspeaks bestmöglich zu nutzen, hilft es, zuerst mit Klient:innen an der Strukturierung möglicher Lösungen für ihre Anliegen zu arbeiten, bevor Barrieren abgebaut und neue Verhaltensweisen trainiert werden (**D4**). So wird zukünftig zielkonformes Verhalten einfacher und somit wahrscheinlicher. Da die Ausgangslage und die Logik des Systems der Klient:innen grundsätzlich individuell sind, sind auch die sinnvolle Auswahl und Reihenfolge der Lernschritte individuell unterschiedlich (**D10**). Entsprechend muss ein optimaler Weg durch das Programm die Micro-Lerneinheiten im Verlauf des Programms an die Bedürfnisse und die jeweilige Situation der Person anpassen (**D1** und **D10**). Dies führt zu individuellen Programmpfaden, sprich adaptiven Reaktionsketten (**D3**). Wie dies für eine breite Zielgruppe in der Praxis umgesetzt werden könnte, ist eine anspruchsvolle und komplexe Überlegung und wird Gegenstand der Auseinandersetzung sein.

Ebenfalls in Bezug zueinander stehen die drei Designrichtlinien *Leichtigkeit* (**D2**), *Komplexitätsreduktion* (**D6**) und *Spielerisch* (**D9**). Sie zielen alle darauf ab, die kognitiven Ressourcen, die zum Bearbeiten des Selbsthilfeprogramms benötigt werden, durch geeignete Methoden zu schonen und dadurch das Durchlaufen des Programms für Klient:innen so einfach und genussvoll wie möglich zu machen. Dabei zahlen **D2** und **D9** reziprok aufeinander ein: Je spielerischer der Zugang zum Selbsthilfeprogramm mittels geeigneter Gamifizierung ausgestaltet werden kann, desto höher die intrinsische Motivation und damit die empfundene Leichtigkeit. Leichtigkeit soll sich dabei sowohl in der übergeordneten Struktur des Programms

und den Interventionen widerspiegeln (**D2**), als auch in der klaren und übersichtlichen Gestaltung aller dabei zum Einsatz kommenden Medien (**D6**).

Auch *Multimodalität* (**D5**) und *Beziehungsaspekt* (**D7**) sind in der Umsetzung direkt miteinander verbunden und formulieren ihrerseits klare Appelle in Bezug auf die mediale Umsetzung der Programminhalte. Die Umsetzung von ISPS sollte auf animierten Videos basieren, die Bilder, Erzählungen und Ton miteinander vereinen, anstelle Inhalte rein über Text oder Bilder zu vermitteln (**D5**). Wenn Expert:innen sich direkt an Klient:innen wenden, sollte dies möglichst mit direkter Ansprache per «Du» und mit Blick in die Kamera zu den Klient:innen geschehen (**D7**). Dabei ist es hilfreich, wenn auf Fachsprache verzichtet wird und zumindest der Oberkörper der Expert:innen ebenfalls sichtbar ist, um auch durch geeignete Gestik das Lernen zu unterstützen. Jedoch sind auch andere Einstellungen, beispielsweise mit mehreren Personen, denkbar.



Abbildung 5: Zusammenhänge zwischen den Designrichtlinien

Die Richtlinie *Mitmachen* (**D8**) ist gesondert zu betrachten und gibt Aufschluss über das gewünschte Mass an Interaktivität. So soll das Programm, wenn möglich, stets zum aktiven Manipulieren der Inhalte einladen. Diese Richtlinie lässt sich sehr gut mit dem Sexocorporel-Ansatz vereinbaren, welcher ebenfalls ein sehr erfahrungsbasierter Therapieansatz ist und Personen an vielen Stellen zum Mitmachen, Erfahren und Reflektieren anregt, anstelle reines Wissen zu vermitteln. Jedoch sollte bei der Art, wie Personen zur Interaktion eingeladen werden, auf das Niveau geachtet werden. So profitieren Anfänger:innen insbesondere bei Einstiegslektionen davon, Informationen anhand von anschaulichen Beispielen vorstrukturiert zu erhalten, während im Programmfortschritt zunehmend davon ausgegangen werden kann, dass Personen die Zusammenhänge und den Transfer durch Reflexion und Selbsterfahrung eigenständig herstellen können.

Das vorliegende Kapitel geht der Frage nach, wie die Designrichtlinien in ein zusammenhängendes Umsetzungskonzept überführt werden können. Während Kapitel 3.1 die Grundlagen für adaptive Selbsthilfeprogramme erklärt, stellt Kapitel 3.2 eine konkrete Selbsthilfeplattform vor. In Kapitel 3.2.1 werden das Ziel der Plattform beschrieben, sowie Fragen zur Zielgruppe und möglichen Ausschlusskriterien beantwortet. Kapitel 3.2.2 stellt die grundlegende Struktur der Selbsthilfeplattform vor und erklärt, wie die Klient:innen damit interagieren. In Kapitel 3.2.3 wird der sequenzielle Aufbau der Selbsthilfe erläutert und die didaktische Struktur anhand der verschiedenen Inhaltskategorien vorgestellt. Dann wird in Kapitel 3.2.4 die Logik hinter der Auswahl der relevanten Selbsthilfeinhalte erklärt. Kapitel 3.2.5 schliesst mit den potenziellen Vorteilen der Plattform im Vergleich zu einzelnen ISPS. Um den Bezug zu den Designrichtlinien transparent zu machen, wird im Text auf die entsprechenden Richtlinien verwiesen.

3.1 Voraussetzungen adaptiver Selbsthilfeprogramme

Anstelle allen Klient:innen dieselben Inhalte in derselben Reihenfolge zu vermitteln, sollen in ISPS inhaltliche Verzweigungen, alternative Interventionen und individualisierte Inhalte im Programm zur Verfügung gestellt werden, um eine optimale therapeutische Wirkung zu erzielen (**D1**, **D3** und **D10**). Dies korrespondiert mit dem sexualtherapeutischen Ansatz nach Sexocorporel, der anstelle eines

starren Therapieprogramms individuelle Therapieverläufe je nach aktueller Ausgangslage, sexueller Biografie, vorhandenen Ressourcen und individuellem Lernfortschritt ermöglicht. Die Forderung, dass sich ein Selbsthilfeprogramm situativ an die Bedürfnisse der Klient:innen anpasst, steht im Gegensatz zur Bereitstellung nicht-adaptiver Selbsthilfeprogramme, wie sie bisweilen in der Schweiz für die Reduktion von Kokainkonsum (vgl. www.snowcontrol.ch, Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung), Alkoholkonsum (vgl. www.takecareofyou.ch, Arud Zentrum für Suchtmedizin) und zur Bekämpfung von Spielsucht (vgl. www.winbackcontrol.ch, Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung) Anwendung finden. Die genannten Programme folgen festgelegten Schritten, die sich an vorgegebenen Lernzielen entlang eines festgelegten Pfades orientieren, den jede Person in genau der gleichen Art durchläuft.

Es stellt sich die Frage, warum sich adaptive Programme in der Praxis noch nicht durchsetzen konnten, obwohl ein besserer Therapieerfolg vermutet wird. Drei wesentliche Barrieren werden nach Einschätzung der Autorin in Herausforderungen vermutet, wie sie bei technologischen Innovationen typischerweise anzutreffen sind: den komplexen technologischen Anforderungen, den benötigten interdisziplinären Kompetenzen und der hohen benötigten Ressourcenbasis.⁹ Es kann dabei nicht auf eine bereits verfügbare Lösung zurückgegriffen werden, da es sich um eine (zumindest teilweise) technologische Neuentwicklung handelt.

Für adaptive Selbsthilfeprogramme bedarf es a) einer geeigneten Datenbanklösung, die alle potenziell möglichen Selbsthilfepfade verwaltet, b) einer ansprechenden und anwendungsfreundlichen Nutzer:innenoberfläche, sowie c) einer Software, die je nach Anliegen aus den möglichen Inhalten ad hoc wirkungsvolle Selbsthilfepfade zusammenstellen kann. Datenbank und Nutzer:innenoberfläche können sicher durch gängige Anbieter aus dem Learning-Management Systems Bereich bezogen werden, doch die Software muss auf Basis therapeutischer Gesichtspunkte entwickelt und fortlaufend getestet werden. Ausserdem müssen d) sexualtherapeutische Inhalte und Interventionen medial so aufbereitet werden, dass sie vom System zu sinnvollen Pfaden in Reihenfolge gebracht werden können. Um die gesamte Umsetzung von a) bis d)

⁹ Die Autorin verfügt aufgrund ihrer betriebswirtschaftlichen Erstausbildung und den über 10 Jahren Berufserfahrung in der Leitung von technologischen Innovationsprojekten über hinreichend Erfahrung, um diese Barrieren im vorliegenden Kontext identifizieren zu können.

bewerkstelligen zu können, müssen nicht nur unterschiedliche Disziplinen von der Betriebswirtschaft und IT, über E-Didaktik und Mediendesign bis hin zur Sexologie ihre Kompetenzen bündeln, sondern es bedarf auch erheblicher finanzieller Ressourcen, um ein solches Vorhaben umsetzen zu können. Diese bedingten Voraussetzungen können je nach Umfang und Themenvielfalt schnell die Möglichkeiten einzelner Fachpersonen oder auch Institutionen aus dem sexualtherapeutischen Bereich überschreiten. Und auch wenn die nötigen Ressourcen aufgebracht und ein solches Programm entwickelt werden würde, bräuchte man notwendigerweise eine grosse Reichweite zahlender Nutzer:innen, um eine solche Lösung erfolgreich am Markt zu lancieren und die Entwicklungskosten wieder einzuspielen. Hier könnte ein plattformbasiertes Businessmodell Abhilfe schaffen, was im folgenden Abschnitt näher beleuchtet wird.

3.2 Plattform-Businessmodell

Plattform-Businessmodelle haben sich als äusserst erfolgreich erwiesen und namhafte Unternehmen wie Apple, Coursera, Facebook und Amazon haben gezeigt, wie mächtig solche Modelle sein können. Während 2007 lediglich eines der Top 10 Weltunternehmen, Microsoft, auf einem Plattform-Modell basierte, waren 2018 die ersten sechs Plätze von Unternehmen mit Plattform-Geschäftsmodell belegt (Gabriel 2021). Dieser Erfolg lässt sich nicht einfach durch einen neuen Markttrend erklären, sondern beruht auf sich komplett verändernden Funktionsweisen solcher Unternehmen.

Univ.-Prof. Dr. Rolf Weiber, Experte im Bereich Innovation und E-Business, erklärt dies sehr anschaulich mit folgender Aussage (Gabriel 2021, Vorwort):

«Dabei ist ein Plattform-Geschäftsmodell nicht nur eine weitere Möglichkeit der Marktstimulierung oder der Generierung von „Geschäft“ unter der *ceteris paribus*-Bedienung, sondern führt zu vollständig anderen Ressourcenerfordernissen, Denkmodellen, Organisationsstrukturen usw., als das bei Produktionsunternehmen der Fall ist.»

Digitale Plattformen verbinden die Angebotsseite mit der Nachfrage effizient und skalierbar miteinander, ermöglichen eine breite Reichweite und bieten vielfältige Inhalte über einen einzigen Zugangspunkt. Zudem übernehmen Plattformen die damit verbundene Administration, technologische Weiterentwicklung und stellen meist einfach verwendbare Templates zur Verfügung, die von Anbietenden genutzt werden können. Jedoch bedarf es einer kritischen Masse an Teilnehmenden auf beiden Seiten (Angebot und Nachfrage), damit ein Plattform-Businessmodell

erfolgreich sein kann. Der Erfolg von Amazon beruht darauf, dass die Plattform die grösste Auswahl an Produkten im E-Commerce bietet und viele Händler auf die zuverlässige Abwicklung über die Plattform vertrauen, was seinerseits eine grosse Attraktivität für Endkund:innen bietet. Dieser Effekt, auch als *Netzwerkeffekt* bekannt, ist allen erfolgreichen Plattform-Businessmodellen zu eigen: Der Wert der Plattform steigt für alle Teilnehmenden, je mehr Nutzer:innen sie hat, denn ein grösseres Netzwerk zieht noch mehr Nutzer:innen und Anbietende an, was die Skalierung exponentiell unterstützt.

Übertragen auf ISPS bedeutet dies, dass ein Plattform-Modell eine Vielzahl von Nutzenden (seien dies Klient:innen, Patient:innen oder andere Nachfragende)¹⁰ anziehen kann, die ihre Sexualität weiterentwickeln oder spezifische Herausforderungen bewältigen möchten, sofern genügend qualitativ hochwertige Angebote durch Fachexpert:innen auf der Plattform verfügbar sind. Um dieses Angebot sicherzustellen, muss Fachpersonen aus dem therapeutischen, beratenden, pädagogischen und medizinischen Umfeld eine entsprechende Anreizstruktur geboten werden, um passende Inhalte zu entwickeln und auf der Plattform verfügbar zu machen.

Eine solche Selbsthilfeplattform für die Sexualtherapie kann also als Schnittstelle zwischen Hilfesuchenden und Fachpersonen fungieren und bietet eine Reihe von Vorteilen gegenüber einzelnen ISPS. Um sich jedoch am Markt etablieren zu können, bedarf es eines Alleinstellungsmerkmals gegenüber dem Wettbewerb – und eine modulare, adaptive Struktur, die sich individuell auf die Anliegen und Bedürfnisse der Klient:innen anpasst, könnte genau dieses Merkmal sein. Zudem muss eine solche Plattform eine hohe Anwendungsfreundlichkeit bieten, einfach zu bedienen sein und natürlich allem voran in der Selbsthilfe Wirkung erzielen.

3.2.1 Zielsetzung der Selbsthilfeplattform

Gemäss der eingangs aufgestellten Definition für ISPS im Kontext der vorliegenden Forschung verfolgt die konzipierte Selbsthilfeplattform folgende Zielsetzungen:

¹⁰ Da die nachfragenden Personen von Sexualberatung üblicherweise als Klient:innen bezeichnet werden, wird fortan diese Bezeichnung für Nutzende der Selbsthilfeplattform gewählt.

- Die Plattform soll durch eine benutzer:innenfreundliche Software über eine Webseite oder Web-Applikation im Internet einfach zugänglich bereitgestellt werden.
- Die digitalen Inhalte, welche von qualifizierten Fachpersonen unter Berücksichtigung der Designrichtlinien erstellt werden, sollen von den Klient:innen primär selbstständig und ohne weitere als die von der Plattform bereitgestellten Hilfsmittel bearbeitet werden können.
- Die Plattform zielt darauf ab, Klient:innen durch geeignete Lernschritte darin zu unterstützen, sexuelle Herausforderungen zu überwinden, ihren Leidensdruck zu verringern und/oder die sexuelle Gesundheit zu fördern.
- Die Selbsthilfe versucht, bei Klient:innen eine positive Veränderung herbeizuführen und/oder Wissen, Bewusstsein und Verständnis in Bezug auf ihre eigene Sexualität zu verbessern.

Da die Klient:innen mit unterschiedlichsten Anliegen und Ausgangslagen auf die Plattform kommen, an denen sich der Selbsthilfeprozess orientieren soll, sind keine vorher festgelegten Selbsthilfeziele definierbar. Jedoch spielen im Zusammenhang mit den meisten sexuellen Anliegen laut dem Sexocorporel-Ansatz die folgenden Aspekte eine wesentliche Rolle (Bischof 2020; Schütz 2020):

- Kognitionen und Glaubenssätze, also was eine Person über ihren Körper, ihr Geschlecht und Sexualität im Allgemeinen weiss, glaubt, und als normal/gut ansieht.
- Wie die Selbststimulation gestaltet wird.
- Welchen Kontakt eine Person zu ihrem eigenen Geschlecht hat, sowohl auf physischer als auch emotional besetzter Ebene.
- Was der Körper bei der Erregungssteigerung genau macht und wie es der Person gelingt, diese Erregung im Körper zu verteilen.
- Wo der Fokus der Aufmerksamkeit liegt und wie differenziert dabei die Wahrnehmung ist.
- Welche sexuellen Interaktionsmuster mit anderen Personen erlernt wurden.

Man kann also guten Gewissens sagen, dass jeder Selbsthilfeprozess sich im Verlauf dieser Aspekte annehmen müssen, um etwaige Lernschritte zu identifizieren, die bislang ausgeblieben sind. Welche das konkret sein werden,

hängt wiederum von der Person ab. Jedoch kann auch hier im Grossen und Ganzen davon ausgegangen werden, dass die Aneignung des eigenen Geschlechts als zentrale Basis der Sexualität für Menschen mit Vagina und Menschen mit Penis tendenziell unterschiedlich ist (Schütz 2020): Während der frühkindlichen Entwicklung nehmen Menschen mit Penis ihr Geschlecht aufgrund der Sichtbarkeit tendenziell häufiger in die Hand und erkunden es durch Berührung. Dies führt zu neuen taktilen Erfahrungen und bietet ihnen die Möglichkeit, sexuelle Erregung auszulösen. Menschen mit Vagina lernen hingegen seltener, ihr Geschlecht zu ertasten, da es ohne Spiegel nicht sichtbar ist. Diese haptische Erkundung ist jedoch ein entscheidender Entwicklungsschritt. Erst durch die Selbstberührung können Menschen ein hirnpfysiologisches Verständnis und eine bewusste Wahrnehmung ihres eigenen Geschlechts entwickeln, woraus sich geschlechtsspezifisch unterschiedliche Lernschritte ergeben können. Diese im Einzelfall zu identifizieren und mittels geeigneter Selbsthilfeeinhalte zu adressieren, wird Aufgabe der Plattform sein.

Dabei ist selbstredend, dass die Selbsthilfeplattform nicht für alle Sonderfälle und auch nicht für akute oder dringende klinische Anliegen geeignet ist. Klient:innen mit schweren Symptomen, akuten Krisen oder komplexen klinischen Befunden sollten sich an professionelle Therapeut:innen oder medizinische Fachkräfte wenden und entsprechend sollte ein Disclaimer auf der Plattform darauf aufmerksam machen, an wen sich die Selbsthilfeplattform richtet. Dies sind primär erwachsene Personen, die unter weniger dringenden oder komplexen Problemen leiden und deren Anliegen sich tendenziell in der Breite der Bevölkerung finden lassen. Ob ausschliesslich Einzelpersonen adressiert werden oder ob auch Inhalte spezifisch für Paare oder anderweitige Mehrpersonen-Konstellationen bereitgestellt werden, ist zu prüfen und hängt von der Abschätzung des Bedarfs ab.

3.2.2 Aufbau und Funktionsweise der Selbsthilfeplattform

Die Selbsthilfeplattform soll bewusst so gestaltet werden, dass sie für die Klient:innen einfach und intuitiv zu bedienen ist, damit sie auch bei geringer Motivation genutzt werden kann (**D2**, **D6**). Der Einstieg beginnt mit dem Anlegen eines Profils, bei dem die grundlegenden Informationen abgefragt werden, die für die Individualisierung der Selbsthilfe im Verlauf relevant erscheinen. Hier stellt sich die Frage, welche Angaben notwendig sind, um einen ersten Startpunkt für die

Selbsthilfe bestimmen zu können, und welche Informationen gegebenenfalls im Verlauf der Selbsthilfe mit und mit erhoben werden können. Im face-to-face Setting wird bei der Anamnese in Erfahrung gebracht, ob man mit der Person beziehungsweise den Personen arbeiten kann. Ausserdem gibt es eine erste Orientierung, wo man einsteigt. In einer ähnlichen Form sollte die Plattform diejenigen Informationen von Klient:innen erfragen, die benötigt werden, um den passenden Einstieg in die Selbsthilfe zu wählen. Auch werden im face-to-face Setting in den ersten Sitzungen gemeinsame Therapieziele festgelegt, woraufhin eine Therapieplanung erfolgt. Dennoch entscheidet sich von Sitzung zu Sitzung und anhand der rückgemeldeten Lernschritte der Person, wie die Therapie weiter verläuft. So soll auch die Selbsthilfe funktionieren und sich im Verlauf an die Rückmeldungen der Klient:innen anpassen. Mindestens folgende Merkmale müssten laut Meinung der Autorin zu Anfang im Profil hinterlegt werden:

- **Alter:** Mögliche Eingabe über ein offenes Textfeld, um Minderjährigkeit auszuschliessen und gegebenenfalls altersspezifische Faktoren ableiten zu können (zum Beispiel der Einfluss von Hormonen).
- **Gesundheitszustand:** Hier könnten die wesentlichen Faktoren, die im Zusammenhang mit der Sexualität stehen, abgefragt werden durch eine Liste mit vorgegebenen Merkmalen und einer Mehrfach-Auswahl-Option, (beispielsweise bekannte hormonelle Imbalancen, chronische Krankheiten, Medikamenteneinnahmen etc.). Indem die Liste bereits vorangelegt ist und lediglich zutreffende Punkte ausgewählt werden müssen, werden einerseits alle relevanten Merkmale erfasst und gleichzeitig reduziert sich die Komplexität der Klient:inneneingabe dadurch (**D6**) erheblich.
- **Geschlecht:** Hier ist ein Drop-down-Menü mit allen bekannten Geschlechtsausprägungen denkbar.
- **Sexuelle Orientierung:** Auch hier ist ein Drop-Down-Menü mit einer Auswahl aller sexuellen Orientierungen denkbar.
- **Überweisung:** Sofern die Plattform auch einen Business-to-Business-Zugang ermöglicht, bei dem Fachpersonen aus dem beratenden, therapeutischen oder medizinischen Umfeld ausgewählte Inhalte für ihre eigenen Klient:innen zur Verfügung stellen wollen, müsste hier auch über ein Drop-Down-Menü ausgewählt werden können, welche Fachperson die Person auf

die Plattform verwiesen hat. Dies hätte dann gegebenenfalls Einfluss auf die verfügbaren Inhalte und Pfade.

Ist das Profil einmal erfasst, werden darin zunehmend weitere Informationen hinterlegt, die aus dem Selbsthilfeprozess gewonnen werden (siehe dazu weiter unten in diesem Abschnitt die Ausführungen zu den *anliegenspezifischen Fragen* und den *Kontrollfragen*). Somit profitieren Klient:innen annahmegemäss von einem lernenden System, dass sie immer präziser bei der Selbsthilfe unterstützt. Ausserdem reduziert diese stufenweise Informationsgewinnung mögliche Nutzungsbarrieren, indem der Einstieg so leicht wie möglich gemacht wird (**D2**).

Nachdem das Profil erstellt wurde, können die Klient:innen ihr Anliegen aus einem vorgegebenen Katalog auswählen, der sorgfältig ausgesuchte klinische Anliegen umfasst, die für die Selbsthilfe geeignet sind. Ein Disclaimer macht auf diejenigen Faktoren und Rahmenbedingungen aufmerksam, für die eine Nutzung der Selbsthilfeplattform nicht angeraten wird. Eine solche Differenzierung stellt sicher, dass die Klient:innen realistische Erwartungen an die Plattform haben und bei ernsthaften Problemen die notwendige professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Die Selbsthilfeplattform ist ein wertvolles Werkzeug zur Unterstützung und Ergänzung, ersetzt jedoch nicht die persönliche und unmittelbare Betreuung durch Fachkräfte in kritischen Fällen.

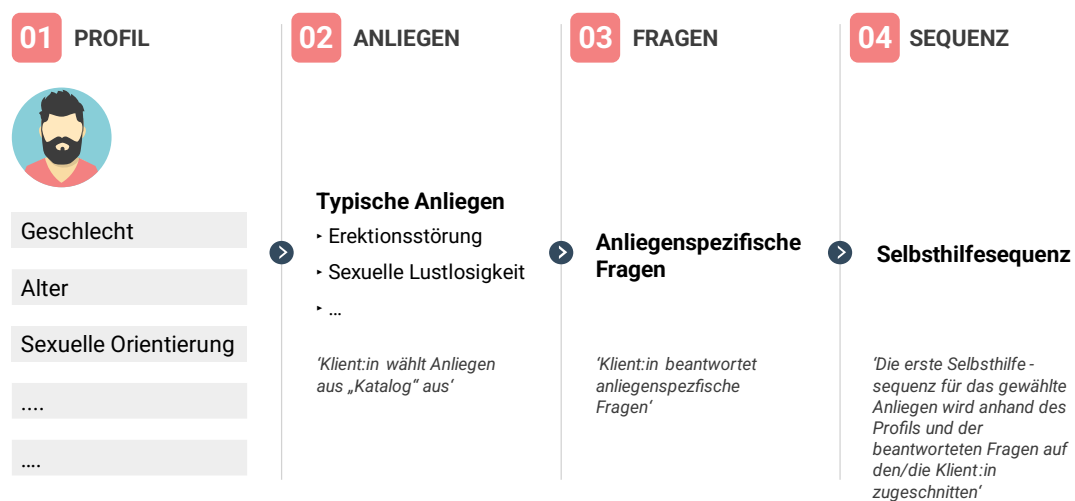
Sobald ein Anliegen ausgewählt wird, stellt das System spezifische Fragen, die auf dieses Anliegen abgestimmt sind, sogenannte *anliegenspezifische Fragen*. Diese Fragen helfen dabei, die individuellen Bedürfnisse und die Situation der Klient:innen besser zu verstehen. Wenn zum Beispiel das Anliegen «Sexuelle Lustlosigkeit» ausgewählt wird, könnten mitunter folgende Fragen gestellt werden:

- «Wie lange besteht die Lustlosigkeit schon?»
- «Gibt es Schwankungen im Ausmass der Lustlosigkeit?»
- «Findet noch Selbstbefriedigung statt und wenn ja, wie oft?»
- «Betrifft die Lustlosigkeit dich selbst oder deine:n Partner:in?»

Diese Fragen helfen, die Lustlosigkeit genauer zu verstehen und passende Inhalte für das Programm zu bestimmen. Im Hintergrund arbeitet die Plattform mit intelligenten Algorithmen, welche die relevanten Inhalte basierend auf den Antworten der Klient:innen zusammenstellen (**D1**). Dadurch können die Klient:innen nach diesen Fragen sofort mit der Selbsthilfe beginnen, ohne sich selbst um die

Auswahl und Priorisierung der Inhalte kümmern zu müssen. Wie diese Algorithmen genau arbeiten, wird in Kapitel 3.2.3 erklärt. Als Ergebnis entsteht eine erste Selbsthilfeeinheit, die sogenannte *Selbsthilfesequenz* (SHS), die direkt auf der Plattform bearbeitet werden kann. Diese Einheit ist so gestaltet, dass sie mithilfe der richtigen Anleitungen ein zielführendes Verhalten auslöst (**D3**). Welche Inhalte typischerweise in einer SHS enthalten sind, wird in Kapitel 3.2.2 erläutert.

In Abbildung 6 werden diese ersten Interaktionsschritte von Klient:innen auf der Plattform nochmals grafisch veranschaulicht.



© s-experience by Nina Jost 2024. All rights reserved. Confidential.

Abbildung 6: Erste Schritte der Klient:innen auf der Selbsthilfeplattform¹¹

Nach Abschluss einer SHS werden sogenannte *Kontrollfragen* gestellt, die wieder von den Klient:innen beantwortet werden müssen, um mit der nächsten Sequenz fortzufahren. Diese Fragen prüfen den Fortschritt der Selbsthilfe und helfen festzustellen, ob die Inhalte und Interventionen erfolgreich waren oder ob weitere Vertiefungen oder alternative Schritte notwendig sind (**D4**). Sie ähneln den Fragen, die Therapeut:innen im persönlichen Kontakt stellen würden, wie zum Beispiel «Wie waren die Erfahrungen mit den Aufgaben oder Übungen?» oder auch Fragen zur Überprüfung, ob vorgestellte Konzepte oder Zusammenhänge richtig verstanden wurden. Die Antworten auf die Kontrollfragen, zusammen mit den gespeicherten Informationen aus dem Profil, führen zu Vorschlägen für die nächste SHS. So entsteht nach und nach ein Selbsthilfepfad, der aus einer individuellen Reihenfolge von einzelnen SHS besteht. Dabei dienen die Kontrollfragen auch dazu, den Selbst-

¹¹ Quelle: Eigene Darstellung

hilfefortschritt zu messen, den Klient:innen positive Rückmeldungen zu ihren Fortschritten zu geben (**D9**) und an geeigneter Stelle aus der Selbsthilfe auszusteigen, sofern das persönliche Ziel erreicht wurde.

Rückmeldungen können auf verschiedene Weise gegeben werden. Zum Beispiel kann das System einen Fortschrittsbalken anzeigen, der zeigt, wie weit die Person in der Sequenz vorangekommen ist. Auch automatisch ausgelöste Nachrichten, die die Klient:innen in ihrer Selbsthilfe bestärken, sind möglich, wie etwa: «Toll gemacht, schon 4 Tage in Folge gelernt. Weiter so!»

Diese subtile Beeinflussung wird als *Nudging* bezeichnet (Leonard et al. 2008) und stellt einen Aspekt von Gamifizierung dar (**D9**). Das Design der Plattform sollte ansprechend und dennoch minimalistisch sein. Dies reduziert unnötige visuelle und kognitive Ablenkungen und hilft den Klient:innen, sich auf den Lernprozess zu konzentrieren. Bestimmte Elemente sollten über alle Sequenzen hinweg gleichbleibend verwendet werden, wie zum Beispiel bestimmte Bilder oder Melodien, die vor einer Übung platziert werden. Diese Wiedererkennungseffekte erleichtern die essenzielle Verarbeitung und fördern den Selbsthilfeprozess.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die angedachte Selbsthilfepattform die Designrichtlinien in folgender Art und Weise berücksichtigt:

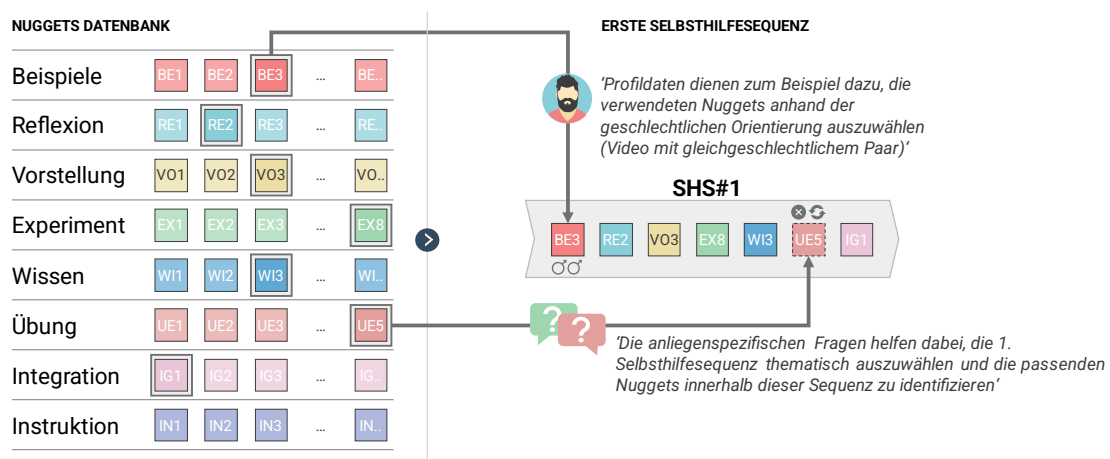
- **Einfache Profilerstellung:** Nur notwendige Informationen werden eingangs abgefragt, um den Einstieg so leicht wie möglich zu machen, was insbesondere der *Leichtigkeit* (**D2**) entspricht.
- **Anliegenspezifische Fragen:** Durch die gezielte Abfrage wird sichergestellt, dass die Plattform die Bedürfnisse der Klient:innen versteht und relevante Inhalte bereitstellt, was insbesondere der *Adaptivität* (**D1**) folgt.
- **Intelligente Algorithmen:** Die richtigen Inhalte in der richtigen Reihenfolge auszuwählen, wird durch die Algorithmen im Hintergrund bewältigt, sodass die Klient:innen sich auf die Anwendung konzentrieren können. Die Algorithmen stellen anhand der Klient:innen-Informationen therapeutisch sinnvolle Selbsthilfesequenzen zusammen, was der *Reaktionskette* (**D3**) entspricht.
- **Sequenzieller Aufbau:** Durch die einzelnen Sequenzen, welche nacheinander durchlaufen und dazwischen mit Kontrollfragen evaluiert

werden, wird der Selbsthilfeprozess schrittweise strukturiert und damit handhabbar gemacht für Klient:innen. Die Auswahl der Selbsthilfesequenzen innerhalb des Selbsthilfepfads entspricht der sexualtherapeutischen *Priorisierung* (D4).

- **Minimalistisches Design:** Ein reduziertes, aber ansprechendes Design hilft, kognitive Überlastung zu vermeiden und den Fokus auf den Lernprozess zu lenken. Dies ist Zielsetzung der *Komplexitätsreduktion* (D6).
- **Fortschritte mitteilen:** Über Fortschrittsbalken oder positive Feedbacks zum absolvierten Selbsthilfeprozess werden Gamifizierungselemente in die Selbsthilfe integriert, die laut *Spielerisch* (D9) zu einer gesteigerten Motivation führen.

3.2.3 Zusammenstellung einer Selbsthilfesequenz

Eine Selbsthilfesequenz (SHS) ist eine zusammenhängende videobasierte Selbsthilfeeinheit von maximal 60 Minuten (D2, D6), die Klient:innen eigenständig auf der Plattform bearbeiten können. Um die Inhalte einer SHS individuell und personalisiert gestalten zu können, hat die Autorin eine modulare Struktur für die Selbsthilfeplattform entwickelt. Diese modulare Struktur ist Basis für die Adaptivität der SHS und ermöglicht gleichzeitig die Wiederverwendbarkeit einzelner Inhalte in unterschiedlichen Sequenzen. Die Zusammenstellung der Inhalte innerhalb einer SHS folgt einer festgelegten didaktischen Struktur, wie in Abbildung 7 dargestellt.



© s-experience by Nina Jost 2024. All rights reserved. Confidential.

Abbildung 7: Didaktische Struktur einer Selbsthilfesequenz¹²

¹² Quelle: Eigene Darstellung

Grundlage dafür sind sogenannte *Nuggets*, die kleinsten Videoeinheiten der Plattform, die nach einer ähnlichen Struktur erstellt und mit passenden Schlagwörtern in einer Datenbank gespeichert werden. Diese Nuggets, die etwa fünf bis 15 Minuten dauern, bilden die Gesamtheit der möglichen Inhalte der Selbsthilfeplattform und können zu verschiedenen SHS zusammengestellt werden. Typischerweise beginnt eine Selbsthilfesequenz mit einem konkreten *Beispielnugget*. Je nach Ausgangslage und Thema kann dies ein Fallbeispiel aus der klinischen Sexualtherapie-Praxis sein, das bestimmte Aspekte der Systemlogik veranschaulicht oder einen Therapieverlauf schildert. Beispiele werden bewusst am Anfang der SHS platziert, um Klient:innen Orientierung zu geben, und um als Grundlage für die spätere Theorievermittlung zu dienen. Verschiedene Beispielnuggets können sich auch aufeinander beziehen oder ein Beispiel weiterführen. Da echte Fälle und typische Verläufe nachgezeichnet werden, ist es wichtig, sicherzustellen, dass keine Rückschlüsse auf reale Personen möglich sind. Whiteboard-Animationen, auch *Scribble-Videos* genannt, eignen sich besonders gut, um diese Beispiele lebendig darzustellen, ohne echte Personen abzubilden (**D5, D7**). In diesen Animationen werden handgezeichnete Illustrationen und Texte auf einer weissen Fläche (ähnlich einem Whiteboard) gezeichnet, was oft im Zeitraffer gezeigt wird, um den Eindruck zu erwecken, dass sie gerade live gezeichnet werden.

Als nächstes folgt in der SHS eine Reflexion, die Klient:innen dazu einlädt, über eine bestimmte Fragestellung oder einen Zusammenhang ihrer sexuellen Lerngeschichte nachzudenken. Diese *Reflexionsnuggets* beziehen sich inhaltlich auf das vorhergehende Beispiel und greifen bestimmte Aspekte davon auf, die reflektiert werden sollen. Dazu zählen auch Fragen zur Verortung bestimmter sensorischer und emotionaler Empfindungen im Körper. Durch Reflexionsnuggets werden Klient:innen angeregt, ihre eigenen Erfahrungen und Empfindungen besser zu verstehen und die neuen Informationen in ihren persönlichen Kontext zu integrieren. Ausserdem dienen diese Nuggets als Auslöser im Sinne der Reaktionskette (**D3**), da sie auf ein konkretes nächstes Verhalten abzielen.

Beispiele für Reflexionsnuggets:

- Reflexion über bestimmte Aspekte der eigenen Lerngeschichte, zum Beispiel, wie in der Ursprungsfamilie mit Nacktheit umgegangen wurde oder wie das Erleben der ersten Selbstbefriedigung war.

- Reflexion über bestimmte Komponenten des Sexocorporel-Ansatzes, wie zum Beispiel vorhandene Erregungsquellen (sämtliche visuellen, taktilen, olfaktorischen, gustativen und akustischen Sinneswahrnehmungen, die im Zusammenhang mit sexueller Erregung stehen), Anziehungscodes (die Elemente, die eine Person in einer anderen sexuell anziehend findet) oder Glaubenssätze in Bezug auf Sexualität (was wird als richtig, falsch oder normal empfunden).
- Reflexion über Körperbeobachtungen in bestimmten Situationen:
 - «Wo spürst du das in deinem Körper?»
 - «Was macht dein Körper, wenn ...?»
 - «Wie fühlt sich das an, wenn du ...?».

Da nachfolgende Nuggets von einer Fachperson vorgetragen werden, eignet sich an dieser Stelle ein entsprechendes *Vorstellungsnugget*, in dem sich die Person mit ihrer Qualifikation kurz vorstellt (**D7**). Dies muss pro Klient:in jedoch nur einmalig geschehen und das System speichert, wem welche Fachperson bereits vorgestellt wurde, um Redundanzen zu vermeiden.

Das nächste Nugget in der SHS ist ein *Experimentnugget*, bei dem bestimmte Zusammenhänge oder Wirkmechanismen direkt erfahrbar gemacht werden können. Die Experimente werden von Fachpersonen vor der Kamera angeleitet beziehungsweise vorgeführt, so dass Klient:innen parallel am Bildschirm das Experiment selbst mitmachen können. Dabei wird bewusst darauf verzichtet, die Experimente an dieser Stelle den Klient:innen gegenüber theoretisch zu fundieren, damit sichergestellt wird, dass die Klient:innen die gesamte Bandbreite der potenziellen Erfahrungen als normal wahrnehmen und sich nicht in ihrem Erleben mit der Theorie vergleichen:

Beispiele für Experimentnuggets:

- *Stift-Experiment*: Dabei wird ein Stift zunächst der Länge nach zwischen Nase und Oberlippe eingeklemmt und danach der Länge nach zwischen die Zähne genommen. Dieses Experiment macht den Zusammenhang zwischen Gesichtsmuskulatur und emotionalem Erleben erfahrbar.
- *Rhythmus- und Druckexperiment*: Klient:innen berühren ihren Arm mit verschiedenen Rhythmen und Druckintensitäten – einmal monoton und

mechanisch, einmal variantenreich. Währenddessen versuchen sie, eine Erinnerung abzurufen oder der Erzählung zu folgen. Dieses Experiment zeigt den Einfluss sensorischer Wahrnehmung auf kognitive Prozesse.

Anschliessend folgt in der SHS ein *Wissensnugget*, das theoretische Konzepte und Wissen vermittelt. Sofern im Vorfeld ein Experiment durchgeführt wurde, sollte dieses Wissen mit den potenziell gemachten Erfahrungen in Bezug stehen. Dieses Wissen wird von Fachpersonen persönlich vermittelt. Wissensnuggets können in Form von Grundlagen und Vertiefungen aufeinander aufbauen und sollten in einer logischen Reihenfolge im Verlauf der Selbsthilfe erscheinen. Alle Wissensnuggets sollten neben den Erklärungen der Fachpersonen interaktive Elemente enthalten, die von Klient:innen selbst manipuliert werden können, um das Wissen greifbarer zu machen. Beispiele hierfür sind Schieberegler, mit denen man persönliche Einschätzungen vornehmen kann, oder andere interaktive Elemente (zum Beispiel Dinge zuordnen, Puzzle lösen). Dies entspricht den Richtlinien für Mitmachen (**D8**) und Spielerisches Lernen (**D9**), und ermöglicht gleichzeitig, mehr Informationen über die aktuelle Situation der Klient:innen zu sammeln. Wenn die Fachperson die Klient:innen direkt anspricht, sollte dies mit Blick in die Kamera geschehen. Bei komplexeren Informationen eignet sich auch eine grafische Darstellung, die von der Fachperson erklärt wird.

Beispiele für Wissensnuggets:

- Einzelne Komponenten des Ansatzes Sexocorporel
- Nuggets zur (kindlichen) Sexualentwicklung
- Polyvagalthorie und das autonome Nervensystem
- Anatomie und Funktion der Geschlechtsorgane oder des Beckenbodens
- Aufgaben der Sexualhormone
- Nuggets zu den verschiedenen Erregungsmodi

Darauf folgt in der SHS ein *Übungsnugget*, das konkrete Körper- oder Wahrnehmungsübungen enthält. Übungen regen zu neuen Erfahrungen an und sind ein wichtiger Bestandteil des Selbsthilfeprozesses nach dem Ansatz Sexocorporel (**D8**). Es ist wünschenswert, dass diese Übungen zeitgleich zu den verbalen Erklärungen der Fachperson von einer oder mehreren Personen durchgeführt werden, um den Lerneffekt zu verbessern (**D6**). Es ist auch sinnvoll, diese Übungen schrittweise zu erweitern, sodass die benötigten Fähigkeiten gering sind

und schnell zu erlebbaren Erfolgen oder wahrnehmbaren Veränderungen führen (erhöht wahrgenommene Leichtigkeit, **D2**). Entsprechend sind manche dieser Nuggets in einer sukzessiven Abfolge im Selbsthilfe-Programmpfad zu platzieren. Je nach Bedarf und Pfadverlauf können die Übungen auch mehrmals wiederholt werden.

Beispiele für Übungsnuggets:

- Prinzipiell alle Inhalte, die zu neuen Erfahrungen auf der Körper- oder Wahrnehmungsebene anregen
- Personen mit Penis: den Penis wippen lassen
- Beckenboden ertasten
- Durch Anspannen und Loslassen den Harnstrahl unterbrechen
- Die Beckenuhr im Liegen ausführen
- Die Beckenschaukel in verschiedenen Positionen
- Beckenbewegung durch bewusstes, tiefes Ausatmen
- Verschiedene Berührungsarten des Genitals
- Atemübungen wie die Pendelatmung
- Bodyscan durchführen
- Kugel aus Licht durch den Körper gleiten lassen
- Genitale im Spiegel betrachten
- Personen mit Vagina: sich den Finger aktiv durch die Beckenschaukel holen bei der Selbstbefriedigung

Den Abschluss einer SHS bildet ein *Integrationsnugget*, dass bisherige Lernschritte oder wesentliche Inhalte nochmals aufgreift und den Fokus auf den Transfer der erlernten Fähigkeiten und des neuen Wissens auf die eigene Sexualpraxis legt (**D8**). In diesem Nugget werden auch mögliche Transfer- oder Übungsaufgaben für die Klient:innen formuliert, die zuerst absolviert werden sollten, bevor mit der nächsten Sequenz begonnen wird. Die Kontrollfragen, welche im Anschluss an die SHS gestellt werden, beziehen sich inhaltlich direkt auf das, was in den Integrationsnuggets thematisiert wurde.

Beispiel für Integrationsnuggets:

- Wenn in der SHS die Nuggets «Lage und Funktion des Beckens und Beckenbodens» (Wissen) und «Becken und Beckenboden ertasten und anspannen» (Übung) behandelt wurden, könnte das Integrationsnugget

Klient:innen damit beauftragen, sich in der folgenden Woche so oft wie möglich die Position ihres Beckens und möglicher Anspannungszustände des Beckenbodens bewusst zu machen, um die Wahrnehmung zu verbessern.

- Wenn in der SHS die Nuggets «Homunkulus und die sensorische Landkarte im Gehirn» (Wissen) und «verschiedene Berührungsformen ausführen» (Übung) behandelt wurden, könnte die Integration in der Aufgabe bestehen, über einen gewissen Zeitraum spezifische Körperregionen mit den verschiedenen Berührungsformen zu erkunden, um die sensorische Landkarte auszuweiten.

Es gibt noch eine weitere Nugget-Kategorie, die der *Instruktionsnuggets*, die inhaltlich nicht im Zusammenhang zur Selbsthilfe stehen, jedoch den Umgang mit den Lernmaterialien oder die Organisation der Selbsthilfe vereinfachen helfen (**D6**). Sie können auch die Nutzung der Plattform erleichtern. Diese sind an keiner spezifischen Stelle in der SHS vorgesehen, sondern machen insbesondere vor oder zwischen ersten Sequenzen Sinn.

Beispiele von Instruktionsnuggets:

- Hierzu zählen alle «how to»-Videos und anderweitige Instruktionen.
- Der Verweis auf das Handbuch, in dem bestimmte Konzepte nochmals erklärt sind und wichtige Fortschritte festgehalten werden können.
- Der Verweis auf verschiedene Einstellungsmöglichkeiten der Vorschlagsalgorithmen für die Zusammenstellung der Selbsthilfe-Programmpfade.

Es kann in bestimmten Fällen Sinn machen, einzelne Nuggets aus der SHS auszulassen, wodurch sich die Länge der SHS verkürzt. Wenn sich die nächste Sequenz beispielsweise noch immer auf dasselbe Fallbeispiel beziehen würde, müsste es nicht nochmals gezeigt werden. Für manche Themen gibt es keine passenden Experimente zum inhaltlichen Einstieg und es kann auch sein, dass vorerst kein weiteres Wissensnugget oder keine neue Übung benötigt wird. Es ist jedoch vorgesehen, dass jede SHS minimal folgende Sets an Nuggets enthält:

- Reflexion, Wissen und Integration, oder
- Reflexion, Übung und Integration

Auch wenn Körper und Geist als eine Zweieinheit verstanden werden, also untrennbar miteinander verbunden sind und sich gegenseitig bedingen, können die Nuggets danach unterschieden werden, ob sie primär auf der kognitiven oder auf der Körperebene Zugang zur Selbsthilfe bieten. Beispiel- und Wissensnuggets sowie Vorstellungs- und Instruktionsnuggets werden hauptsächlich auf der kognitiven Ebene bearbeitet, während Übungs- und Experimentnuggets primär auf der körperlichen Ebene von den Klient:innen umgesetzt werden müssen. Reflexionsnuggets können je nachdem kognitive wie körperbasierte Komponenten beinhalten. Integrationsnuggets integrieren das Wissen und die Fähigkeiten aus anderen Nuggets miteinander, was meist gleichzeitig auf kognitiver wie körperlicher Ebene stattfindet.

3.2.4 Logik bei der Auswahl von Inhalten

Um Selbsthilfesequenzen sinnvoll und therapeutisch wirksam zusammenzustellen, müssen die Auswahlalgorithmen des Systems mit Regeln versehen werden, die festlegen, welche Abfolgen von Nuggets in einer Sequenz therapeutisch sinnvoll sind. Diese Regeln sorgen dafür, dass die richtigen Nuggets in der passenden Reihenfolge vorgeschlagen werden. Dazu müssen folgende Abhängigkeiten in der Datenbank gespeichert werden:

- **Sequenzielle Reihenfolge:** Manche Nuggets oder ganze SHS müssen in einer bestimmten Reihenfolge bearbeitet werden. Zum Beispiel sollte eine Vertiefungsübung zur Beckenschaukel erst nach der Einstiegsübung zur Beckenschaukel erfolgen. Ob diese in direkt hintereinander folgenden SHS bearbeitet werden oder ob es Sinn macht, dazwischen andere Selbsthilfeinhalte zu vertiefen, hängt von den gesammelten Informationen und der Beantwortung der Kontrollfragen ab.
- **Weitere Abhängigkeiten:** Einige Nuggets oder SHS können erst bearbeitet werden, wenn eine definierte Menge an anderen Nuggets/SHS abgeschlossen wurde. Diese Abhängigkeit ist insbesondere bei komplexeren SHS wie beispielsweise zur doppelten Schaukel oder der Zeichnung der Erregungskurve denkbar, welche sich auf eine Reihe anderer Inhalte beziehen, die im Vorfeld erst behandelt werden müssen.
- **Parallele Bearbeitung:** Einige Nuggets oder SHS können unabhängig voneinander bearbeitet werden, ohne eine feste Reihenfolge. Das gilt beispiels-

weise für thematisch nicht direkt aufeinander aufbauende Inhalte, wie Sequenzen zu verschiedenen Komponenten des Ansatzes Sexocorporel.

- **Alternativen:** Manche Inhalte schliessen sich gegenseitig aus. Das bedeutet, es darf nur eine Art von Nugget aus einer bestimmten Gruppe im Pfad verwendet werden. Zum Beispiel wird, wenn eine Nutzerin angibt, dass sie weiblich ist, in den Sequenzen von weiblichen Geschlechtsmerkmalen wie Vulva, Vagina und Brüsten gesprochen. Dadurch werden Nuggets, die männliche Geschlechtsmerkmale behandeln, ausgeschlossen. Ebenso werden nur zu einem ausgewählten Erregungsmodus passende Sequenzen angeboten, während andere Modi vernachlässigt werden, sofern der Erregungsmodus erhoben wurde.

Welche konkreten Abhängigkeiten zwischen einzelnen Nuggets oder Sequenzen bestehen, muss im Einzelfall festgelegt werden und hängt von den konkreten Inhalten ab.

3.2.5 Vorteile einer Selbsthilfeplattform

Eine solch modular und adaptiv aufgebaute Selbsthilfeplattform hat gegenüber einzelnen ISPS zahlreiche Vorteile, auf die nachfolgend eingegangen wird:

- **Bedienung verschiedener Zielgruppen:** Über eine solche Plattform können unterschiedliche Zielgruppen mit spezifischen Services und Inhalten erreicht werden, was zu Skaleneffekten und einer effizienteren Nutzung der Ressourcen führt. Selbsthilfeinhalte können somit mehrfach wiederverwertet werden, was letztlich die Kosten pro Nutzung verringert.
- **Business-to-Business:** Gleichzeitig bietet die Plattform Fachpersonen die Möglichkeit, die Inhalte der Selbsthilfeplattform ihren Klient*innen anzubieten, die davon profitieren könnten. So könnte beispielsweise eine Paartherapeutin ihren Klient:innen, die Probleme aufgrund von sexueller Unlust haben, bestimmte Inhalte auf der Plattform zugänglich machen, die sich mit dem Thema Unlust auseinandersetzen. Dies kann entweder direkt auf der Plattform erfolgen – was empfohlen wird, um die adaptiven Funktionen zu nutzen – oder die Inhalte können in eigene Lernumgebungen integriert werden. Zielgruppe sind theoretisch alle beratenden, pflegenden, medizinischen, pädagogischen, sozialen oder therapeutischen Berufs-

gruppen, die innerhalb ihrer Arbeit mit Personen über ihre Sexualität sprechen oder diese in sexual-gesundheitlichen Fragestellungen beraten.

- **Breite Angebotspalette:** Anstelle ISPS nur von einer Fachperson oder nur zu einem spezifischen Thema anzubieten, können über solch eine Plattform Nuggets verschiedener Personen und Disziplinen miteinander in einem Programmpfad kombiniert werden. Vorgesehen sind Selbsthilfeeinhalte auf Grundlage des Sexocorporel-Ansatz, des Embodiment, der Polyvagaltheorie, der Spiraldynamik, des Feldenkrais-Ansatzes, der Sexualmedizin und weiterer angrenzender Disziplinen, die von jeweiligen Fachpersonen aus diesem Gebiet erstellt werden. Die Breite des Angebots erhöht die Attraktivität für die Nutzer:innen der Plattform und schafft damit gleichzeitig Anreize bei weiteren Fachpersonen, eigenen Fachinhalte als Expert:in über die Plattform zugänglich zu machen (Netzwerkeffekt).
- **Kosteneffizienz:** Während die Initialkosten für die Entwicklung der Plattform und die Erstellung der Nuggets, je nach Wahl der Funktionalität und breite des Angebots, hoch sein können, sind die Kosten für die Skalierung und das Wachstum der Plattform deutlich geringer. Dies führt langfristig zu einer effizienten und kostengünstigen Verbreitung der Selbsthilfeeinhalte, indem sich Werbeaufwendungen auf ein grösseres Angebot verteilen und damit pro Franken Werbung erwartungsgemäss mehr Umsatz generiert werden kann.
- **Standardisierter Produktionsprozess:** Da nicht nur einzelne Inhalte digital umgesetzt werden, lohnt sich die Bereitstellung standardisierter Templates für die Gestaltung von Nuggets, welche die erarbeiteten Designrichtlinien bereits beinhalten. Durch die grössere Anzahl zu produzierender Einheiten werden wiederum gewisse Lernerfahrungen und Skaleneffekte bei der Produktion erzeugt, die einzelne Fachpersonen bei der medialen Umsetzung einzelner ISPS nicht erlangen würden.
- **Kontinuierliche Verbesserung:** Aufgrund der potenziell grossen Nutzer:innenzahlen einer solcher Plattform lassen sich über die gewonnenen Daten gute Analysen über die Qualität und Nützlichkeit bestimmter SHS und einzelner Inhalte durchführen. Die Metadaten der Nutzung weisen beispielsweise darauf hin, wenn Personen regelmässig länger als erwartet bei bestimmten Inhalten verweilen oder über die Kontrollfragen zum Ausdruck bringen, dass bestimmte Inhalte nicht verständlich genug sind. So kann das

Angebot kontinuierlich verbessert werden. Und anstelle ganze Kurse neu entwickeln zu müssen, können regelmässig neue Nuggets erstellt und gegebenenfalls überholte Nuggets ausgetauscht werden.

4. Methodik

In diesem Kapitel wird näher auf das methodische Vorgehen bei der Überprüfung der erarbeiteten Designrichtlinien und des Umsetzungskonzept für ISPS eingegangen, um schlussendlich eine Antwort auf die Forschungsfragen geben zu können. Dazu wird zunächst das Untersuchungsdesign erläutert (4.1) und die Auswahl der Expert:innen und deren Qualifikation (4.2) näher beschrieben. Anschliessend widmet sich ein Abschnitt der Konzeption des Interview-Leitfadens und der Durchführung der Interviews (4.3). Abschliessend wird die Datenanalyse (4.4) vorgestellt, wobei hier auch auf die Transkription und das Kodierungssystem eingegangen wird.

4.1 Untersuchungsdesign

Als Untersuchungsdesign wird ein rein qualitativer Ansatz gewählt. Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) auf Basis semi-strukturierter Expert:innen-Interviews eignet sich aus folgenden Gründen besonders gut für die vorliegende Forschung. Erstens ermöglicht diese Methode einen tiefen Einblick in die subjektiven Meinungen und Erfahrungen von Expert:innen, die durch ihre Fachkenntnisse und praktischen Erfahrungen wertvolle Rückmeldungen zu den Designrichtlinien und dem Anwendungskonzept liefern können (Bogner et al. 2014). Gerade in Bezug auf die Frage, ob mithilfe der Designrichtlinien therapeutisch wirkungsvolle Inhalte erstellt werden können, profitiert die Autorin von dem enormen Erfahrungsschatz der Expert:innen. Im Gegensatz zu quantitativen Methoden, die oft auf standardisierte Antworten beschränkt sind, erlaubt ein semi-strukturiertes Expert:innen-Interview ausserdem, detaillierte und nuancierte Informationen zu sammeln. Dies ist besonders wichtig, wenn es darum geht, das komplexe Umsetzungskonzept, sprich die Selbsthilfeplattform, zu evaluieren und deren Anwendbarkeit in unterschiedlichen Kontexten zu verstehen. Zudem bieten semi-strukturierte Interviews eine systematische und vergleichbare Erhebung von Daten, die dennoch genügend Flexibilität lassen, um auf spezifische Aspekte oder

unerwartete Themen einzugehen, die während des Gesprächs auftauchen (Patton 2015). Durch diese Flexibilität kann auf spontane, aber relevante Erkenntnisse während der Interviews eingegangen werden, was einen entscheidenden Vorteil gegenüber beispielsweise standardisierten Fragebögen darstellt. Nicht zuletzt spricht auch die Möglichkeit, direktes und sofortiges Feedback zu erhalten, für ein solches Untersuchungsdesign. Expert:innen können auf das vorgestellte Umsetzungskonzept und die konkreten Beispiele direkt eingehen, was hilft, die Designrichtlinien nicht nur theoretisch, sondern auch in der (konzeptionellen) Umsetzung zu validieren. Diese direkte Interaktion ermöglicht es der Autorin, Unklarheiten sofort zu klären und tiefer in spezifische Themen einzutauchen, und auf diese Weise eine reichere und umfassendere Datenbasis zu erhalten.

4.2 Auswahl der Expert:innen

Da es sich bei der vorliegenden Arbeit um eine multidisziplinäre Fragestellung handelt, war die Auswahl geeigneter Expert:innen nicht trivial. So konnte beispielsweise keine Person identifiziert werden, die sowohl hinreichende Expertise und Qualifikation im Bereich der E-Didaktik und der Erstellung von Selbstlernmedien für die Erwachsenenbildung hat (Bereich 1: *E-Learning*), um die Qualität der erarbeiteten Designrichtlinien beurteilen zu können, und gleichzeitig über fundierte Erfahrungen in der Behandlung sexueller Anliegen und Störungen nach dem Ansatz Sexocorporel verfügt (Bereich 2: *Sexualberatung*), um deren Anwendbarkeit und Praxisrelevanz für den vorliegenden Kontext einschätzen zu können. Entsprechend sinnvoll erschien es, diese beiden Bereiche zu trennen und stattdessen jeweils zwei Fachpersonen aus den jeweiligen Bereichen zu rekrutieren.

Dabei war es ausschlaggebend, dass die Person über mindestens zehn Jahre Berufserfahrung im relevanten Fachbereich verfügt, eine qualifizierte Ausbildung hat und derzeit im relevanten Bereich aktiv tätig ist. Zudem war es der Autorin wichtig, dass es sich um bereits bekannte und vertrauenswürdige Personen handelt, weil die Autorin das klare Ziel verfolgt, das vorgestellte Plattformkonzept zu realisieren (darum auch der Sperrvermerk). So sollte das Risiko minimiert werden, dass Dritte die Ideen der Autorin für eigene Zwecke verwenden.

Die folgende Tabelle 1 (S. 45) gibt einen Überblick über die interviewten Expert:innen je Bereich und deren relevante Qualifikation.

Name	Ref.	Funktion	Qualifikation	Bereich
Brigitte Zimmermann	BZ	Klinische Sexologin iSi und Fachärztin für Gynäkologie in eigener Praxis	Arbeitet seit ca. 20 Jahren mit dem Ansatz Sexocorporel in der Beratung und Behandlung sexueller Anliegen von Personen mit Vagina	2
Esther Elisabeth Schütz	EES	Klinische Sexologin iSi, Supervisorin und Sexualtherapeutin in eigener Praxis	Gründerin des Instituts für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP, arbeitet seit über 25 Jahren nach dem Ansatz Sexocorporel mit Klient:innen in der Beratung sexueller Anliegen, Dozentin am ISP und Autorin zahlreicher Publikationen im Bereich sexueller Bildung/Therapie	2
Julia Maria Kornfeind	JKM	Dozentin und Beraterin am Zentrum für Human Resources & Corporate Learning, IAP Institut für Angewandte Psychologie, ZHAW	Arbeitet seit über 15 Jahren im Bereich L&D und in der Erwachsenenbildung, u.A. mit Fokus auf der Planung, didaktischen Gestaltung und seriellen Produktion von internet-basierten Selbstlernmedien, sogenannten E-Learnings	1
Luka Peters	LP	Experte für E-Learning & E-Didaktik, IAP Institut für Angewandte Psychologie, ZHAW	Arbeitet seit über 10 Jahren als Medienpädagoge und didaktischer Projektleiter in der Entwicklung digitaler Lernmedien und der Gestaltung neuer Formen des Lehrens und Lernens mit Technologie, mind. 5 Jahre	1

			im Bereich des Instructional Designs tätig	
--	--	--	---	--

Tabelle 1: Übersicht Expert:innen¹³

4.3 Durchführung der Interviews anhand Leitfaden

Die Basis für die Befragung bildeten im Vorfeld erarbeitete Interview-Leitfäden. Die Konzeption dieser Leitfäden orientierte sich direkt an den Forschungsfragen und damit an den entwickelten Designrichtlinien und deren Implementierung im Plattformkonzept. Somit ergaben sich grob zwei Fragenblöcke: ein erster Block mit Fragen zur Verständlichkeit, Korrektheit, Anwendbarkeit und Praxisrelevanz der Richtlinien und ein zweiter Block mit Fragen zur allgemeinen Einschätzung der Güte und Praxisrelevanz des Umsetzungskonzepts, sowie der Implementation der Richtlinien in diesem. Diese Reihenfolge wurde bewusst gewählt, um die Relevanz und die Verständlichkeit der Designrichtlinien unvoreingenommen abzufragen. Dabei wurde bei beiden Frageblöcken explizit die jeweilige Perspektive der Expert:innen berücksichtigt, so dass die Fragen, wenn möglich, einmal aus mediendidaktischer (Bereich 1) und einmal aus anwender:innenorientierter Perspektive (Bereich 2) beantwortet werden sollten. Entsprechend wurden zwei leicht abgewandelte Interviewleitfäden entwickelt, die im Anhang A einsehbar sind. Die vier Interviews wurden online über Microsoft Teams durchgeführt und mit Einwilligung der Expert:innen im Videoformat aufgezeichnet, um sicherzustellen, dass die Aussagen später unverändert transkribiert werden können. Parallel dazu wurde die automatische Transkription über Microsoft Teams aktiviert. Die Interviews dauerten zwischen 51 und 72 Minuten und wurden von der Autorin selbst im Zeitraum vom 8. bis 11. Juli 2024 durchgeführt. Sie fanden in deutscher Sprache statt. Die Expert:innen wurden über das persönliche Netzwerk der Autorin rekrutiert. Alle Personen nahmen freiwillig am Interview teil und erhielten für ihre Teilnahme keine Gegenleistung. Nach Einwilligung zum Interview erhielten sie zur Vorbereitung im Voraus die Designrichtlinien und Leitfragen per E-Mail zugestellt und wurden gebeten, die Einverständniserklärung zu unterzeichnen (siehe Anhang B). Diese umfasste auch Belehrungen zum Datenschutz.

Der erste Teil der Befragung dauerte in etwa 25 Minuten. Im Anschluss begann der zweite Teil der Befragung mit einer etwa 10-minütigen Bildschirmpräsentation zum

¹³ Quelle: Eigene Darstellung auf Basis von Eigenberichten der Expert:innen

erarbeiteten Umsetzungskonzept. Hierzu wurden im Vorfeld Folien erstellt (siehe Anhang C), um die wesentlichen Merkmale des Konzepts grafisch zu unterstützen und allen Befragten die gleichen Informationen zu vermitteln. Zudem schien dieses Vorgehen forschungsökonomisch die geringste Vorbereitung vonseiten der Expert:innen zu erfordern. Vor den jeweiligen Blöcken wurden Verständnisfragen geklärt. Die Autorin gab während des Interviews Beispiele, um die Expert:innen zu unterstützen und die Bedeutung der Fragen zu verdeutlichen. Zudem stellte die Autorin ergänzende Fragen, wenn sich passende Gelegenheiten ergaben. Unpräzise oder allgemeine Antworten wurden durch gezieltes Nachfragen konkretisiert. Um sicherzustellen, dass die Antworten korrekt interpretiert wurden, verwendete die Autorin reflektierende Fragen und Paraphrasierungen. Bei bekannten Sachverhalten fasste sie die Informationen zusammen und bat die Expert:innen um Bestätigung. Am Ende beider Abschnitte des Interviews wurde die Möglichkeit eingeräumt, wichtige Punkte anzusprechen, die bisher nicht zur Sprache gekommen waren.

4.4 Transkription, Datenanalyse und Kodierungssystem

Die Transkription der Interviews wurde mithilfe der integrierten Transkriptionsfunktion vom Microsoft Teams¹⁴ durchgeführt und dann von der Autorin manuell ergänzt und, wo nötig, korrigiert. Alle Expert:innen willigten freiwillig ein, auf die Anonymisierung ihrer Daten und Aussagen zu verzichten, weswegen dieser Schritt entfiel. Es wurde eine leichte Glättung vorgenommen. Umgangssprachliche Ausdrucksweisen, fehlerhafte Ausdrücke und Fehler im Satzbau wurden beibehalten. Kurze Pausen wurden durch «...» direkt im Text gekennzeichnet, parasprachliche Äusserungen wie «mhm» wurden gleichbehandelt zu sprachlichen Äusserungen mittranskribiert, ebenso wie Sprachverschleifungen ('n bisschen). Unterbrechungen wurden in Klammern notiert.

Die Datenauswertung wurde unter Verwendung der Software MAXQDA durchgeführt. Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ermöglicht eine zusammenfassende, explizierende und strukturierende Art, die Inhalte zu analysieren. In dieser Studie wurde die strukturierende Inhaltsanalyse gewählt,

¹⁴ Microsoft Teams transkribiert in der deutschen Ausführung mit «ß» anstelle des in der Schweiz üblichen «ss». Dies wurde der Einfachheit halber so beibehalten, auch wenn zitierte Textpassagen in der vorliegenden Arbeit vereinheitlicht mit «ss» wiedergegeben werden.

wobei Mayring hier nochmals zwischen formaler, inhaltlicher, typisierender und skalierender Strukturierung unterscheidet. Da es bei der vorliegenden Forschung um das Herausarbeiten bestimmter inhaltlicher Aspekte der Expert:innen-Aussagen geht, um diese dann beispielsweise der Verständlichkeit oder Anwendbarkeit der Designrichtlinien zuzuordnen, ist hier die inhaltliche Strukturierung angeraten. Es geht also darum, bestimmte Themen, Inhalte und Aspekte aus den Interviews nach vorab festgelegten Kriterien herauszufiltern. Dafür wurden die beiden Ordnungskategorien *Richtlinien D1-D10* und *Plattformkonzept* sowie passende Unterkategorien deduktiv aus den Interview-Leitfragen und dem Forschungsziel abgeleitet, bevor mit der Inhaltsanalyse begonnen wurde. Anschliessend wurden die Aussagen der Expert:innen den entsprechenden Kategorien und Unterkategorien zugeordnet und zusammengefasst. Dabei wurden die Regeln der Zusammenfassung nach Mayring (2015) beachtet. Das Modell der Zusammenfassung ist ein Reduktionsprozess, bei dem das gesamte Material auf zentrale Aussagen verdichtet wird, um am Ende eine Generalisierung zu erreichen.

Diese Generalisierung stellt die abschliessende Aussage der Analyse dar.

Das Vorgehen lässt sich wie folgt zusammenfassen:

1. Zuerst wurde ein Kodierleitfaden erstellt, der aus verschiedenen Kategorien und Unterkategorien bestand.
2. Diese Kategorien wurden anschliessend klar definiert.
3. Danach wurden die unveränderten Aussagen der Expert:innen den entsprechenden Kategorien und Unterkategorien zugeordnet.
4. Abschliessend wurden nochmals alle Kategorien und Unterkategorien auf ihre Relevanz und Eindeutigkeit hin überprüft und etwaige Inkonsistenzen ausgeglichen.

Das finale Kodierungssystem ist im Anhang D enthalten. In Tabelle 2 sind exemplarische Unterkategorien abgebildet, wobei auch die entsprechende Kodierregel ersichtlich wird. Zudem wurde für jede vorgestellte Kategorie ein Ankerbeispiel zur besseren Veranschaulichung aufgeführt.

Unterkategorie	Kodierregel	Ankerbeispiel
Gesamteindruck Designrichtlinien	Aussagen zu der Gesamtheit der Designrichtlinien.	«Die [Designrichtlinien] sind eigentlich gut durchdacht. Ja, manche Sachen kann man so oder

		so sehen, aber so im Grossen und Ganzen, der Rest ist korrekt, ja.» (JMK, Pos. 38)
Verständlichkeit	Aussagen zur Klarheit und Verständlichkeit des Wortlauts der Designrichtlinien.	«Ah, jetzt finde ich auch wieder das Wort, was ich gerade eben gesucht hab... bei D10 Diversität, die Gamifizierungselemente. Halt solche Sachen, das weiss ich nicht, ob damit alle zum Beispiel was anfangen können. Weil vorher wird es Spielerisch genannt, und im nächsten heisst es dann gamifiziert. Manche verstehen wahrscheinlich gar nicht, dass es sich bei Game um Spiel handelt. Die Denken, was ist denn nun Gamifizierung?» (JMK, Pos. 28)
Anwendbarkeit	Aussagen zu Aspekten, die die Anwendbarkeit der Designrichtlinien betreffen.	«Das ist eine schwierige Frage. Weil wenn du dann in die Sache einsteigst, dann kommen, dann kommen ja immer noch mehr Dinge auf, wo du dich dann vielleicht fragst «Oh. Ja, da bräuchte ich vielleicht noch ein bisschen mehr Anleitung», oder so. Das ist, ich denke, das ist schwierig zu sagen, ob das umfassend ist und genügend. Aber es sind sicher gute Punkte.» (BZ, Pos. 23)
Gesamteindruck Plattformkonzept	Aussagen zu der Gesamtheit des Plattformkonzepts.	«Es hat halt in sich eine extrem hohe Komplexität, ne? Also wie du auch selber eben sagtest, der, die Komplexität ist im Hintergrund. Und wenn ich mir so vorstelle... also ich finde es ein extrem spannendes Projekt, also als Projekt gesehen, jetzt ich bin schon wieder auf einer Projektebene, sorry. Also falls es jetzt da mal ein Projekt wird und nicht nur bei der Masterarbeit bleibt, finde ich es ein extrem

		spannendes Projekt, dass man aber auch gleichzeitig überhaupt nicht unterschätzen darf. Weil eben, genau, du hast es schon so schön dargestellt und das finde ich gut, dass dir das alles schon, äh... schon bewusst ist. (LP, Pos. 138)
Positive Aspekte	Positive oder bestätigende Aussagen in Bezug zum Plattformkonzept und zur Umsetzung der Designrichtlinien.	«Ja ja, also ja, es macht sicher sehr viel Sinn. Denn Lustlosigkeit ist ja nicht gleich Lustlosigkeit. Und du hast, mit dem Profil hast du vorgegeben das Geschlecht. Das heisst, du hast geschlechtsspezifische Probleme... das hast du schon eigentlich hinterlegt, sozusagen. (BZ, Pos. 96)
Kritische Aspekte	Negative oder kritische Aussagen in Bezug zum Plattformkonzept und zur Umsetzung der Designrichtlinien.	«Weisst du, mit den Anliegen ist es oft so... also Anliegen auf den ersten Blick und Anliegen auf den zweiten Blick. Durch ein differenziertes Gespräch zeigt sich oft, dass das Anliegen dann doch nicht so oft das gleiche bleibt danach. Und wie holt man das dann hier ab?» (EES, Pos. 128)

Tabelle 2: Beispiele Kodierungssystem¹⁵

5. Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der strukturierenden, qualitativen Inhaltsanalyse präsentiert. Die Ergebnisse werden dabei entlang der beiden Ordnungskategorien und der zugehörigen Unterkategorien des Kategoriensystems dargestellt, was auch der Reihenfolge der Interviewblöcke entspricht. Dementsprechend werden die Ergebnisse rund um die Designrichtlinien in Kapitel 5.1 dargestellt und anschliessend die Ergebnisse zum Plattformkonzept im Kapitel 5.2 beschrieben. Die Ergebnisse werden durch passende Zitate aus den Interviews ver-

¹⁵ Quelle: Eigene Darstellung auf Basis des Kodierungssystems, siehe Anhang D

deutlicht, wobei Ergänzungen durch die Autorin in eckige Klammern gesetzt werden und Auslassungen mit (...) gekennzeichnet sind.

5.1 Feedback zu den Designrichtlinien

Eines der ausdrücklichen Forschungsziele war es, die Qualität und Anwendbarkeit der erarbeiteten Designrichtlinien zu evaluieren. Entsprechend wurden Fragen zum Gesamteindruck, der Verständlichkeit der Richtlinien, deren Relevanz und Anwendbarkeit gestellt, als auch Herausforderungen im Zusammenhang mit der Anwendung thematisiert. Zudem wurde explizit nach möglichen Verbesserungsvorschlägen gefragt. Die nachfolgenden Abschnitte 5.1.1 bis 5.1.6 nehmen sich dieser Fragestellungen in vorhergehend genannter Reihenfolge an.

5.1.1 Gesamteindruck zu den Designrichtlinien

Der Gesamteindruck zu den Designrichtlinien wird von den E-Learning-Expert:innen als gut beurteilt. Luka Peters beschreibt die Richtlinien als «guten Konzeptansatz» (LP, Pos. 20) und betont den «sehr, sehr guten (...) Gesamtüberblick», der damit geschaffen wird (LP, Pos. 175). Julia Maria Kornfeind bezeichnet sie gleichermaßen als «gut durchdacht» und «im Grossen und Ganzen (...) korrekt» (JMK, Pos. 38). Jedoch könne man laut Kornfeind manche Aspekte «so oder so sehen» (ebd.) und es sei immer ein Abwägen notwendig, wie viele Aspekte man mit aufnehmen wolle. Zu viele Tipps oder Richtlinien könnten sich ihrer Meinung nach auch negativ auswirken (JMK, Pos. 58).

Dieser positive Gesamteindruck wird von einer der sexologischen Fachexpertinnen bestätigt. Esther Elisabeth Schütz sieht die Richtlinien als «guten Leitfaden, auf dem (...) man anfangen [kann] zu arbeiten» (EES, Pos. 24) und findet, es seien «wirklich viele Punkte» (EES, Pos 106) enthalten. Gleichzeitig seien die Richtlinien reduziert, was ebenfalls als positiv empfunden wird (ebd.). Brigitte Zimmermann (BZ, Pos. 9) empfindet es hingegen anspruchsvoll, die Designrichtlinien unabhängig von deren Anwendungskontext zu beurteilen:

«Was mir auffällt, ist, du beschreibst nicht die Art und Weise, wie du das machst, sondern nur welche, also welche Bedingungen, also welche idealen Vorlagen oder, oder Rahmenbedingungen dafür sein müssen. Oder, also ich hab' Angst, ich beurteile eigentlich jetzt etwas, was du beschreibst, wie es eigentlich sein sollte, ohne dass ich weiss, was du genau machst.»

5.1.2 Verständlichkeit der Designrichtlinien

Die Verständlichkeit wurde von den Expert:innen in einigen Punkten unterschiedlich eingeschätzt. Während Peters und Schütz die Designrichtlinien insgesamt nachvollziehbar und gut verständlich finden (LP, Pos. 10; EES, Pos. 14), wird die Sprache der Richtlinien von Zimmermann als teilweise technisch und «nicht sehr einfach» beschrieben (BZ, Pos. 19, 21). Kornfeind merkt an, dass die Verständlichkeit der Richtlinien stark vom Hintergrundwissen der Leser:innen abhängt. Personen mit einem Hintergrund in Lernen oder Erwachsenenbildung werden die meisten Richtlinien verständlich finden, während sie für andere womöglich «recht knapp und recht abstrakt» erscheinen (JMK, Pos. 22). Nach der Vorstellung des Plattformkonzepts und der modularen Struktur empfiehlt sie weiter, die Reihenfolge zu ändern und zuerst das Konzept vorzustellen, um dann anhand dessen bei jeder Richtlinie zu erläutern, wie diese konkret zu berücksichtigen ist (JMK, Pos. 120). Dies würde die Verständlichkeit erhöhen.

Einzelne Richtlinien werden explizit hinterfragt. So beanstandet eine Person die Genauigkeit und Nachvollziehbarkeit der *empfundene Leichtigkeit* von Aufgaben (**D2**) und befürchtet, dass dies zu ungenauen Interpretationen führen könnte (BZ, Pos. 51): «Das ist ein bisschen schubidu (...).» Zudem seien bestimmte Richtlinien, wie die Passage zu den Handlungsoptionen bei der Adaptivität (**D1**) und die Reaktionskette insgesamt (**D3**), recht abstrakt und komplex formuliert, was die Verständlichkeit beeinträchtigen könne (JMK, Pos. 24; LP, Pos. 62). Die Reihenfolge der Prioritäten der Selbsthilfe (**D4**) könnte für Peters klarer herausgearbeitet werden (LP, Pos. 80).

Beide E-Learning-Expert:innen äussern Schwierigkeiten mit dem Begriff *Auslöser* und verstehen nicht, was damit konkret gemeint ist (JMK, Pos. 12; LP, Pos. 12). Zudem wird von Kornfeind kritisch hinterfragt, ob das Konzept beziehungsweise der Begriff der *Gamifizierung* (**D9** und **D10**) von Nutzer:innen der Richtlinien korrekt verstanden würde (JMK, Position 28).

5.1.3 Relevanz der Designrichtlinien

Die Äusserungen der Expert:innen zur Relevanz der Designrichtlinien, die auf dem Fogg Behavior Model aufbauen, sind durchwegs positiv und konzentrieren sich auf einzelne Aspekte dieser. Die Berücksichtigung der Adaptivität (**D1**) wird beispielsweise von Peters als sehr gut durchdacht gelobt, da sie alle wesentlichen Merkmale

umfasse (LP, Pos. 16, 18). Die Wichtigkeit der kontinuierlichen Anpassung der Selbsthilfe auf die Bedürfnisse der Klient:innen wird auch von Schütz bestätigt (EES, Pos. 58). Ebenso wird die Niederschwelligkeit der Selbsthilfe (**D2**) hervorgehoben, um es den Klient:innen nicht schwerer als nötig zu machen, denn «Lernen tut weh» (LP, Pos. 58). Schütz bezeichnet die Reaktionskette (**D3**) als entscheidende Richtlinie für den therapeutischen Erfolg der Selbsthilfe (EES, Pos. 42): «Die muss man im Auge behalten. Das finde ich wirklich wichtig, also "Was ist das Nächste?" und dass es immer wieder zum Ziel führt.» Generell sei es für sie beim Design von ISPS ein zentraler Aspekt, die «Motivation in das Zentrum zu stellen und rundherum zu schauen, welche kleinen Schritte es braucht, dass die Motivation nicht verloren geht», was der Autorin mit den Richtlinien sehr gut gelungen sei (EES, Pos. 20, 22). Zimmermann empfindet dies ähnlich und umschreibt es wie folgt (BZ, Pos. 25):

«Also ich denke so die ersten Punkte sind ja so ein bisschen, wenn man es umschreiben möchte, Einfühlungsvermögen für die Klienten, oder? So ein bisschen, es muss den Klienten angepasst sein, sie müssen aufspringen auf den Zug, sie sollen, sie sollen sich angesprochen fühlen. Das finde ich sicher sehr wichtig.»

Auch die Richtlinien auf Grundlage der kognitiven Lerntheorien werden überwiegend positiv beurteilt. Die Reduktion von Komplexität und die Vereinfachung der Inhalte (**D6**) wird als «extrem wichtig» angesehen, um kognitive Überlastung zu vermeiden und gleichzeitig die Motivation aufrechtzuerhalten (LP, Pos. 18, 90). Hier wird auch die inhaltliche Brücke zum Spielerischen (**D9**) und der Leichtigkeit (**D2**) geschlagen, wobei manche Aspekte dieser Richtlinien einer Expertin als redundant erscheinen (BZ, Pos. 15, 29). Jedoch gilt es laut Peters, die richtige Balance in den kognitiven Anreizen zu finden, um weder Lageweile noch Überlastung herbeizuführen (LP, Pos. 88, 90). Die Verwendung multimodaler Ansätze (**D5**) wird von ihm als selbstverständlich angesehen, jedoch sei es gut, dass dies explizit erwähnt wurde (LP, Position 40). Zimmermann sieht diese Relevanz ebenfalls, auch wenn Adaptivität und Einfühlungsvermögen in Klient:innen von ihr als entscheidender angesehen werden (BZ, Pos. 27). Die zielgruppenspezifische Bedeutung visueller und nonverbaler Informationen wird betont, insbesondere für spezifische Anwendungsfälle wie Anleitungen (BZ, Pos. 42). Die Relevanz der Richtlinie Beziehungsaspekt (**D7**) wird hingegen sehr unterschiedlich bewertet. Peters erachtet dies als wichtig (LP, Pos. 92). Insbesondere der Verzicht auf Fachjargon wird von ihm befürwortet und es wird sogar angeregt, dass die Sprache leicht verständlich sein sollte, um

auch für Menschen ohne akademischen Hintergrund zugänglich zu sein (LP, Pos. 46). Kornfeind sieht die Notwendigkeit, die Kameraeinstellungen klarer anhand der Gesprächssituation zu erklären oder in bestimmten Kontexten diese Vorgabe wegzulassen (JMK, Pos. 34, 44). Auch unter den Sexologinnen wird **D7** kontrovers diskutiert, wenn auch mehr die Frage der Ansprache der Klient:innen im Fokus steht. Beide hinterfragen die Forderung des «Du». Während die eine den beziehungsstiftenden Aspekt des «Du» nicht grundsätzlich infrage stellt, sondern anmerkt, dass manche Klient:innen gerade mit dieser empfundenen Nähe Mühe haben könnten (BZ, Pos. 126), steht die andere klar für das «Sie» ein und begründet dies folgendermassen (EES, Pos. 110, 114):

«Ich finde da mehr, da müsste dann ins Konzept hinein, eben "Es muss darauf geachtet werden, wie wird eine vertrauensbasierte Basis geschaffen"... Es ist wichtiger, eine vertrauensbasierte Basis zu haben. Wie ich das mache, das ist meine Sache, ich bin ausgebildete Therapeutin. Das kann man nicht regeln mit einem "Du".»

Die beiden Richtlinien zu Gamifizierung werden von den E-Learning-Expert:innen kritisch betrachtet. Es wird zwar nicht deren Relevanz per se angezweifelt, sondern vielmehr sei es eine Frage der Komplexität (LP, 24; Pos. JMK, 40). Kornfeind drückt ihre Bedenken folgendermassen aus (JMK, Pos. 42):

«Und Gamification richtig zu machen, ist extrem schwierig. Und die Frage, sind sie die richtigen Personen dafür? Wenn das natürlich eine Plattform ist, die das schon bietet, und sie müssen sich da nicht noch das Konzept dazu überlegen, wie das jetzt funktioniert, ist das eine andere Sache. Aber ich würde glaube ich... bei der Zielgruppe würde ich das ansonsten eher weglassen.»

Peters wirft on top die Frage auf, ob der Beraterische Kontext überhaupt solcher Spielelemente bedürfe, denn «man muss die Leute ja nicht heiss machen, dass sie immer weitermachen» (LP, Pos. 28).

5.1.4 Anwendbarkeit der Designrichtlinien

Generell scheint die Anwendbarkeit der Richtlinien von Schütz nicht infrage gestellt zu werden. Sie sieht die Richtlinien als eine gute «Basis der (...) vertieften Auseinandersetzung» mit den Themen, obwohl sie sich noch nicht intensiv damit beschäftigt habe (EES, Pos. 16). Man wisse um die Punkte Bescheid, auf die man achten müsse (EES, 47). Nach der Vorstellung des Umsetzungskonzepts schlägt sie einen systematischen Ansatz zur Überprüfung der Richtlinien anhand verschiedener Selbsthilfesequenzen vor, um die Anwendbarkeit jeder Richtlinie in unterschiedlichen Kontexten zu bewerten (EES, Pos. 165).

Für Zimmermann ist es allein auf Basis der Richtlinien unklar, wie die zu erstellenden Inhalte adaptiv umzusetzen sind, so dass die Lernschritte aufeinander aufbauen (BZ, Pos. 47): «Also, ja, ich kann mir nicht vorstellen, wie dann das Lernen verknüpft wird mit dem nächsten Schritt.» Für sie sei es auch schwierig zu beurteilen, ob die Designrichtlinien umfassend und genügend seien, denn dies erschliesse sich meist erst dann, «wenn du dann in die Sache einsteigst» (BZ, Pos. 23). Sie betrachtet das Engagement der Therapeut:innen als entscheidend für den Beziehungsaspekt (**D7**) und die Qualität der Selbsthilfeinhalte (BZ, Pos. 45).

Kornfeind empfindet die Richtlinien als zu abstrakt für Personen ausserhalb des Bildungsbereichs (JMK, Pos. 22). Zur besseren Anwendbarkeit wird angeregt, die Richtlinien aktiver und praktischer zu formulieren, indem sie zu Tipps anstelle von Vorgaben umformuliert werden (JMK, Pos. 64). Zudem wird die Verwendung von Beispielen und Videos zur Veranschaulichung der Richtlinien als hilfreich angesehen. Dies soll die Anwendbarkeit greifbarer machen (JMK, Pos. 122). Für die Produktion von Inhalten rät sie zur Bereitstellung von Standard-Templates für Nutzer:innen, die sie ihrerseits mit passenden Inhalten befüllen können (JMK, Pos. 124). Beide E-Learning-Expert:innen beschreiben die Umsetzung der Gamifizierungsrichtlinien als sehr anspruchsvoll, insbesondere in Bezug auf die Zielgruppe und die vorhandenen Ressourcen (JMK, Pos. 42; LP, Pos. 24). Sofern die Plattform dies nicht bereits durch ihren Aufbau und etwaige Templates zur Verfügung stellen würde, rät Kornfeind von diesen Richtlinien ab (JMK, Pos. 42).

Übergeordnet weist Peters darauf hin, dass Adaptivität und Diversität eng miteinander verbunden sind und es sinnvoll sein könnte, diese Aspekte bei der Anwendung gemeinsam zu betrachten (LP, Pos. 161).

5.1.5 Herausforderungen bei der Anwendung der Designrichtlinien

Auf die Frage hin, welche Hemmnisse oder Herausforderungen auftreten könnten bei der Umsetzung der Richtlinien, wurden einige zentrale Themen identifiziert. Die Komplexität der Richtlinien ist für eine der Sexualberaterinnen nur schwer fassbar (BZ, Pos. 31). Insbesondere die Forderung nach Adaptivität (**D1**) wurde als eine Herausforderung angesehen, da es für die Fachpersonen mit erheblichem Aufwand verbunden ist, die Selbsthilfeinhalte didaktisch und therapeutisch wirksam an die Bedürfnisse der Klient:innen anzupassen (EES, Pos. 58; JMK, Pos. 48). Zudem ist es für Fachpersonen anspruchsvoll, die Inhalte so zu gestalten, dass sie nicht nur

Informationen vermitteln, sondern auch eine tiefere Auseinandersetzung ermöglichen (EES, Pos. 34).

Die technische Umsetzung von ISPS stellt eine weitere Herausforderung dar, insbesondere für Personen mit niedrigen digitalen Kompetenzen (LP, Pos. 38; EES, Pos. 205). Der Aufwand, den gesamten Inhalt selbst bereitzustellen, wird als hoch und damit abschreckend empfunden (JMK, Pos. 130). Auch die Multimodalität (**D5**) zu gewährleisten, wird als anspruchsvoll erlebt, insbesondere wenn es darum geht, Videos professionell zu erstellen (EES, Pos. 26). Nicht zuletzt wurde auch die Komplexität von Gamifizierung als Herausforderung gesehen, da die Logik von Gamifizierung oft missverstanden würde und deren Implementierung auch nicht in jedem Szenario sinnvoll sei (JMK, Pos. 40; LP, Pos. 26, 104, 106).

5.1.6 Vorschläge zur Optimierung der Designrichtlinien

Die Expert:innen bringen zahlreiche Vorschläge, wie die Richtlinien konkret verbessert werden könnten. Mehrere Expert:innen schlagen vor, die Sprache in den Richtlinien allgemein zu vereinfachen und manche Begriffe wie *Auslöser* oder *Gamifizierungselemente* präziser zu definieren (BZ, Pos. 19, 21; LP, Pos. 42; JMK, 28). Es sei ratsam, auf den Nominalstil und Imperative zugunsten einer aktiven, positiven Formulierung zu verzichten (EES, Pos. 50; JMK, Pos. 26). Peters schlägt vor, den Titel der Richtlinie **D2** in *leichte Verwendbarkeit* abzuändern, um Missverständnissen vorzubeugen (LP, Pos. 56). Kornfeind rät, sie dahingehend zu schärfen, dass die empfundene Leichtigkeit der Aufgaben nicht so gross wie möglich, wie von der Autorin gefordert, sondern vielmehr ausgewogen sein sollte (JKM, Pos. 30):

«Wenn es zu kompliziert ist, hängst du die Leute ab, sie können nicht mehr folgen. Wenn es zu einfach ist (...) fängst du an, Sachen zu überspringen, wegzulassen. Und ist auch nicht gut für die Motivation. Dann... du bleibst da nicht dran. Das muss immer so schon ein bisschen herausfordernd auch sein.»

Bei der Reaktionskette (**D3**) sollten die einzelnen Aussagen umgestellt und die Kernaussage besser hervorgehoben werden (LP, Pos. 66, 68, 70). Bei **D4** wird eine klarere Priorisierung der Anweisungen in Form von «erste Priorität, zweite Priorität, dritte Priorität» empfohlen (LP, 80). Es wird vorgeschlagen, die Reduktion der Komplexität in **D6** auch auf die Lernplattform zu beziehen, nicht nur auf die ISPS selbst (LP, Pos. 84, 86). So sollte die Oberfläche der Plattform ebenfalls nur

funktionale Designelemente beinhalten und reduziert, aber interessant sein, damit die Klient:innen engagiert bleiben (LP, Pos. 84).

Bei **D7** hängt die Notwendigkeit, den Therapeuten in Videos zu zeigen, laut Expert:innen von der Art des Videos ab. Bei Videos, die Inhalte und Situationen zeigen, kann es ablenkend sein, den Therapeuten zu sehen. Eine kurze Einführung des Therapeuten am Anfang könnte ausreichen (JMK, Pos. 34, 36). Die Möglichkeit, Dialoge zwischen Fachpersonen in Videos zu integrieren, wird als positiver Aspekt hervorgehoben, um verschiedene Perspektiven zu zeigen (LP, Pos. 96). Die beiden Sexologinnen raten dazu, «Sie» als Ansprache zur Wahl zu stellen (BZ, Pos. 126; EES, Pos. 110, 114)

Die Überschrift der Richtlinie **D8** könnte durch «Interaktivität» ersetzt werden, um die Bedeutung der aktiven Teilnahme klarer zu betonen (LP, Pos. 98). Zudem sollte die Richtlinie «nicht von Lernleistung, sondern von Lernerfolg» sprechen, um den Fokus auf das Ergebnis des Selbsthilfeprozesses zu legen (LP, Pos. 100).

In **D9** sollte anstelle von «luststiftend und fesselnd» von «luststiftend und spannend» gesprochen werden (LP, Pos. 118).

Im Prinzip wurden keine gänzlich neuen Aspekte genannt, die durch zusätzliche Richtlinien berücksichtigt werden müssten. Jedoch wurden zwei Aspekte, namentlich *Lernfeedback* und *Autonomie*, hervorgehoben, die laut Kornfeind in die bestehenden Richtlinien integriert werden sollten. Lernfeedbacks beziehungsweise Rückmeldungen des Programms, ob bestimmte Informationen und Zusammenhänge richtig verstanden wurden, sind deswegen wichtig, weil sie das Kompetenzerleben der Lernenden steigern (JMK, Pos. 58, 62). Wahloptionen beim Lernpfad und den Inhalten seien hingegen wichtig, um die Motivation der Lernenden zu erhalten und eine höhere Selbstbestimmung bei der Wahl individueller Lernwege zu ermöglichen (JMK, Pos. 52).

Um die Anwendbarkeit der Richtlinien generell zu erhöhen, wird angeraten, konkrete Umsetzungsbeispiele und Standard-Templates bereitzustellen, da diese unterstützend wirken für die Nutzer:innen (EES, Pos. 165; JMK, Pos. 123). Es wird angeregt, sowohl «High-Tech»- als auch «Low-Tech»-Varianten der Umsetzung anzubieten, um verschiedene Bedürfnisse und technische Fähigkeiten zu berücksichtigen (JMK, Pos. 124).

5.2 Feedback zum Umsetzungskonzept

Die Autorin hat auf Grundlage der Designrichtlinien ein detailliertes Plattformkonzept erarbeitet, das den Expert:innen während des Interviews präsentiert wurde. Die folgenden Kapitel fassen die Aussagen zum Gesamteindruck (5.2.1), zu den positiv bewerteten sowie kritisch hervorgehobenen Aspekten des Umsetzungskonzepts (5.2.2 und 5.2.3), sowie zu relevanten Selbsthilfeeinheiten (5.2.4) zusammen. Anschliessend erfolgt die Betrachtung potenzieller Vor- und Nachteile einer solchen Selbsthilfeplattform (5.2.5 und 5.2.6). Zuletzt werden vorgebrachte Ergänzungsmöglichkeiten für das Konzept (5.2.7) beschrieben.

5.2.1 Gesamteindruck zum Umsetzungskonzept

Der Gesamteindruck zum detaillierten Konzept der geplanten Selbsthilfeplattform ist insgesamt sehr positiv. Schütz findet das Gesamtkonzept gelungen und erkennt an, dass es im Rahmen der Möglichkeiten einer solchen Plattform gut umgesetzt ist (EES, Pos. 128). Die Autorin habe sich «schon differenzierte Gedanken gemacht (...), wie es von A nach Z gehen kann» (EES, Pos. 189). Jedoch zeigen sich ihrer Meinung nach auch Grenzen in der Selbsthilfe, und «dieses Spagat zu schliessen oder zumindest so weit zu überwinden, dass man trotzdem gut mit der Plattform arbeiten kann, wird eine grosse Herausforderung sein» (EES, Pos. 133). Der Nutzen einer solchen Plattformlösung wird von Schütz dennoch als gross eingeschätzt (EES, Pos. 128) und auch die Designrichtlinien seien gut umgesetzt worden (EES, Pos. 169). Das alles sei jedoch sehr komplex (EES, Pos. 161), eine Einschätzung, die von anderen Expert:innen geteilt wird (LP, Pos. 138; BZ, Pos. 75).

Der Selbsthilfepfad und die sequenzielle Abfolge der Inhalte werden von Zimmermann als «logisch und gut aufgebaut» beschrieben, wobei weitere Überlegungen notwendig wären, um eventuelle Lücken zu identifizieren (BZ, Pos. 90, 92). Sie findet das Projekt, sofern es zur Umsetzung käme, sehr spannend und würde gerne mitarbeiten, wenn Zeit verfügbar wäre (BZ, Pos. 100, 131):

«Also wenn es wirklich... wenn man das hinkriegt, dann ein gutes Tool machen kann, dann denke ich, dann wäre das revolutionär. Also das wäre super, einfach super.»

Auch Kornfeind gefällt das Konzept «sehr, sehr gut» (JMK, Pos. 110). Peters empfindet es als «ein extrem spannendes Projekt» (LP, Pos. 138). Die modulare Struktur des Konzepts auf Ebene der Selbsthilfesequenzen sowie der gesamte Ab-

lauf werden als sinnvoll und gut durchdacht empfunden (JMK, Pos. 88). Eine solche selbstlerngestützte Plattform sei besonders für heikle und tabuisierte Themen wie die Sexualität «extrem wichtig», da sie eine niedrige Hemmschwelle biete (JMK, Pos. 144). Auch die stringente Umsetzung der Designrichtlinien im Gesamtkonzept wird positiv bewertet, da sie eine hohe Anwendungsfreundlichkeit versprechen (LP, Pos. 146, 173).

5.2.2 Positive Aspekte des Umsetzungskonzepts

Die Expert:innen nennen eine Reihe positiver Aspekte in Bezug zur Umsetzung der Designrichtlinien und dem Plattformkonzept. Wie bereits im vorherigen Abschnitt erwähnt, wird die modulare Struktur der Plattform in Form der Nuggets, sowie der adaptive, sequenzielle Aufbau der Selbsthilfe (**D1**) von den E-Learning-Expert:innen als positiv und sinnvoll erachtet (LP, Pos. 140, JMK, Pos. 88). Die Reaktionskette (**D3**) wird als Lernpfad anerkannt und die Priorisierung (**D4**) entspräche klar definierter Lernziele innerhalb des Selbsthilfeprozesses, was die Nutzung der Plattform effektiv unterstütze (LP, Pos. 169). Zudem wird die vorgestellte Verwendung einer vereinfachten Version von Gamifizierungselementen befürwortet, da sie dem Kontext angepasst sei und nicht überfordere (JMK, Pos. 104; EES, Pos. 157).

Die Möglichkeit, das Selbsthilfeprogramm über die Profileingaben einfach zu individualisieren, und beispielsweise geschlechterspezifische Probleme zu berücksichtigen (**D1**, **D10**), wird von Zimmermann positiv hervorgehoben (BZ, Pos. 96). Dies mache die Plattform nutzer:innenfreundlicher und «vielleicht ist die Toleranz gegenüber dem Programm dann wirklich höher» (BZ, Pos. 128). Die Möglichkeit, sowohl junge als auch ältere Klient:innen einzubeziehen, wird hervorgehoben (BZ, Pos. 73). Auch der iterative Ablauf des Lernprozesses, der immer wiederkehrende Reflexion und Übung einbindet, wird von ihr als positiv und effektiv empfunden (BZ, Pos. 118). Die Möglichkeit, Verbindungen zu vorhergehenden Sequenzen herzustellen, wird als sehr nützlich angesehen (BZ, Pos. 120).

Schütz bewertet insbesondere die Bereitschaft, neue Wege zu gehen und innovative Technologien wie künstliche Intelligenz (KI) zu nutzen, als positiven Aspekt (EES, Pos. 197). Dies wird als zukunftsorientiert und «zwingend und dringend», insbesondere für den Bildungs- und Therapiebereich, angesehen, denn

der «hinkt ja hier noch hinterher» (EES, Pos. 201). Solch eine Plattform eröffne vielen Menschen Zugang zu wichtigen Themen (ebd.). Die Möglichkeit, die Anliegen der Klient:innen eingangs abzuholen und durch Algorithmen im Verlauf der Selbsthilfe weiter zu spezifizieren und in angepasste Sequenzen zu überführen, wird als sehr relevant betrachtet (EES, Pos. 128). Von Peters wird die technische Umsetzbarkeit als gegeben angesehen, besonders in Hinblick auf zukünftige Entwicklungen im Bereich der KI, die die Adaptierbarkeit erleichtern (LP, Pos. 138). Die angestrebte Wiedererkennbarkeit von Designelementen auf der Plattform (**D6**) und auch innerhalb der Nuggets und den Sequenzen (Aufbau in immer gleicher Reihenfolge) wird befürwortet, da dies den Nutzenden ein Gefühl von Vertrautheit und Orientierung gebe (LP, Pos. 152).

5.2.3 Kritische Aspekte des Umsetzungskonzepts

Natürlich haben die Expert:innen auch kritische Aspekte des Umsetzungskonzepts hervorgehoben.

Der erste Themenbereich umfasst die Komplexität möglicher Beschwerden und Anliegen. Die Algorithmen müssen in der Lage sein, die richtigen Inhalte und Sequenzen basierend auf den Angaben der Klient:innen zusammenzustellen (**D1**, **D3** und **D4**). Vonseiten der Sexologinnen wird dies als kritisch betrachtet (EES, Pos. 149): «Das therapeutisch sauber auszuarbeiten ist die eigentliche Komplexität des Ganzen.» Die Breite der Symptome und deren korrekte Zuordnung zu möglichen Anliegen wird als herausfordernd betrachtet. Das System müsse in der Lage sein, sehr komplexe und vielfältige Beschwerden zu erfassen und zu verarbeiten (BZ, Pos. 75, 94). Das Kaskadensystem, bei dem bestimmte Wege durch Ausschluss anderer definiert werden, wird als «extrem kompliziert» und potenziell problematisch angesehen (BZ, Pos. 88). Beide Therapeutinnen sehen aus diesem Grund die Notwendigkeit gegeben, die Eingabe der zu berücksichtigenden Beschwerden zu begrenzen (BZ, Pos. 86) und die Selbsthilfe insgesamt auf «im engeren Sinn klassische Störungen» einzuschränken (EES, Pos. 141). Ausserdem könnte eine zu spezifische oder unpassende Adaptivität der Informationen sogar abschreckend wirken, wenn sie nicht genau auf die Situation der Klient:innen zu treffen (BZ, Pos. 122).

Als zweiten Themenbereich lassen sich Fragen zur Zielgruppe, der Präsentation der Inhalte und zur Erwartungshaltung zusammenfassen. Die Selbsthilfeinhalte

sollten breit gefasste Erregungsquellen berücksichtigen und nicht einschränken, um alle Klient:innen angemessen zu unterstützen (BZ, Pos. 124). Auch sollte die Plattform nicht für Personen gedacht sein, die unter intensiven und dringenden Problemen leiden, da dies möglicherweise nicht effektiv sei (EES, Pos. 145). Schütz hebt hervor, wie wichtig eine klare Abgrenzung sei zwischen dem, was die Plattform leisten könne und was nicht, um realistische Erwartungen zu wecken (EES, Pos. 181):

«Und die Herausforderung ist, ja, also einfach, wie, weisst du, es tönt ja so, das ganze Programm tönt jetzt ein bisschen so, okay, Schritt um Schritt um Schritt, wie lerne ich Autofahren, oder? Und die Herausforderung ist natürlich mitzugeben, dass die Sexualität eigentlich nicht so geht. Es ist komplexer, oder? Weil es hat mit Körperkontakt, mit Bindung, mit Wahrnehmung, Empfindung etc. zu tun, welches das Tool jetzt nicht erfüllt.»

Zudem zeige ein differenziertes Gespräch oft, dass sich Anliegen der Klient:innen ändern können. Die Plattform müsse flexibel genug sein, um dies zu berücksichtigen (EES, Pos. 128). Ausserdem könnten Klient:innen wichtige Aspekte ihrer Situation übersehen oder überspringen, was die Wirksamkeit des Selbsthilfeprogramms beeinträchtigen könnte (EES, Pos. 26).

Die Wahl zwischen persönlicher und formeller Anrede (**D7**) könnte die Nutzung der Plattform komplizieren, da unterschiedliche Präferenzen berücksichtigt werden müssten (BZ, Pos. 126).

5.2.4 Relevante Selbsthilfelinhalte

Aus Sicht von Zimmermann erscheinen die folgenden Inhalte relevant für die erfolgreiche Selbsthilfe:

- Ein Diagramm zur Unterscheidung zwischen romantischer und körperbetonter Sexualität: Ein solches komme in der Sexocorporel-Ausbildung zum Einsatz, um Verständnis für Unterschiede in der Sexualität von Männern und Frauen zu schaffen (BZ, Pos. 100). Sie verwende es häufig, um aufzuzeigen, wie Polarisierungen entstehen können und warum bestimmte Verhaltensweisen Einfluss auf das sexuelle Verlangen haben (BZ, Pos. 102):

«Und die Frauen sagen "ah, ja klar!"... also es ist ihnen völlig klar, von was ich spreche. Und sowas eben. Das sie verstehen, wieso sie über den Körper üben müssen. So rasch, mit dem einen Diagramm ist das oft klar.»

- Eine weitere hilfreiche Darstellung sei der Homunkulus, um zu verstehen, wie das Gehirn verschiedene Körperteile steuere und auf sensorische Reize

reagiere. Dies verdeutliche in nützlicher Form, dass sexuelles Lernen organisch und praktisch erfolgen müsse, nicht nur theoretisch (BZ, Pos. 106).

- «Die Motivation für Sex ist bei den Frauen halt total anders als bei den Männern» (BZ, Pos. 104). Dies müsse in den Inhalten berücksichtigt und erklärt werden, um ein besseres Verständnis zu schaffen (ebd.). Entsprechend solle die Plattform praktische Übungen und Schritte zur Selbstexploration und erotischen Sensibilisierung der Vulva und Vagina bei Frauen enthalten, und auch Übungen zum Erlernen und Nutzen von reichhaltigen Erregungsquellen umfassen (BZ, Pos. 108).
- Selbsteinschätzungen der Klient:innen seien möglicherweise wichtiger als die Meinungen der Expert:innen, um festzustellen, ob Lernfortschritte erzielt wurden und sich die Sexualität verändert hat (BZ, Pos. 135).

Aus E-Learning-Perspektive nennt Kornfeind folgende Aspekte:

- Der Fokus solle auf der Reflexion und praktischen Anwendung des Gelernten nach der Selbsthilfesequenz liegen, um Verhaltensänderungen zu fördern (JMK, Pos. 114).
- Zudem sollten die verwendeten Begriffe sorgfältig gewählt werden, um sicherzustellen, dass sich «die Leute nicht gegängelt fühlen» (JMK, Pos. 94).

5.2.5 Vorteile einer Plattformlösung

Zu den grossen Vorteilen einer Selbsthilfeplattform zählen laut Meinung der Expert:innen die sofortige Zugänglichkeit und die Nutzungsfreundlichkeit. Die Plattform ist über das Internet sofort abrufbar und ermöglicht es den Klient:innen, sich jederzeit und von überall aus einzuwählen (EES, Pos. 177). Sie bietet einen einfachen Einstieg für Personen, die möglicherweise nicht viel Zeit investieren möchten oder eine gewisse Hemmschwelle haben, sich mit einer Fachperson zu dem Thema Sexualität auszutauschen (BZ, Pos. 133). Dies könnte besonders für Menschen hilfreich sein, die sich für Aspekte der Sexualität oder für ihre Symptome schämen, oder bei persönlichen Gesprächen unwohl fühlen (JMK, Pos. 140; BZ, Pos. 77):

«Ich hatte heute eine Patientin, die hat gesagt, ich kann einfach nicht darüber sprechen. Ich verliere Urin, ich schäme mich so wahnsinnig. Dann hätte die vielleicht eine kleinere Hürde dann, sich an ein Programm zu wenden.»

So schafft die Selbsthilfe mittels Plattform eine gewisse Anonymität, die es Klient:innen erleichtern kann, intime Themen zu erforschen (JMK, Pos. 134).

Daneben wurden die Kosteneffizienz und die breitere Reichweite als Vorteile genannt. Die Nutzung der Plattform ist erwartungsgemäss kostengünstiger als persönliche Beratung oder Therapie (BZ, Pos. 77). Durch die Skalierbarkeit einer Plattformlösung können mehr Menschen erreicht werden als durch individuelle Therapiesitzungen, da sie online zugänglich ist und von vielen Personen gleichzeitig genutzt werden kann (EES, Pos. 177). Zudem kann die Selbsthilfe bequem von zu Hause aus genutzt werden, was für viele Menschen möglicherweise vorteilhaft ist (EES, Pos. 177).

Die Plattform dient als Einstiegspunkt und kann Klient:innen helfen, sich mit Aspekten ihrer Sexualität auseinanderzusetzen, bevor sie möglicherweise weitere Beratung oder Therapie in Anspruch nehmen (EES, Pos. 177; JMK, Pos. 142). So könnte die Plattform als Marketinginstrument für Fachpersonen dienen, die ihre Inhalte auf der Plattform verfügbar machen (JMK, Pos. 140). Zudem können Menschen die Inhalte gemeinschaftlich erlernen, was den Austausch zwischen Klient:innen fördern kann und was in einem klassischen therapeutischen Setting oft nicht möglich ist (EES, Pos. 177).

Digitale Selbstlerninhalte können im eigenen Tempo erarbeitet werden und ermöglichen es Klient:innen, ihre Fortschritte selbstständig zu verfolgen (JMK, Pos. 140). Dies kann dazu führen, dass sie ehrlicher zu sich selbst sind und weniger Druck verspüren als bei persönlichen Gesprächen.

5.2.6 Nachteile einer Plattformlösung

Es wurden auch mögliche Nachteile genannt, die im Zusammenhang mit einer Selbsthilfeplattform stehen. Schütz ist der Ansicht, dass der physische Austausch eine andere emotionale Tiefe ermöglicht, um daraufhin den Therapieprozess anzupassen (EES, Pos. 128): «Also die ganzen Emotionen, die eben generiert werden durch dieses Programm, werden dann eben, also, die werden jetzt nicht im Detail gerecht erfasst.» So könnten Klient:innen wichtige Aspekte ihrer Situation übersehen oder überspringen, was die Wirksamkeit des Selbsthilfeprogramms beeinträchtigen könnte (EES, Pos. 26). Zudem ist die Plattform möglicherweise nicht für Personen geeignet, die unter intensiven und dringenden Problemen leiden (EES, Pos. 145).

Kornfeind sieht das Gefühl der Zugehörigkeit und den Austausch mit anderen in digitalen Selbstlernsettings schwer zu realisieren, obwohl sie wichtige motivierende Faktoren sein können (JMK, Pos. 60). Zudem gibt sie zu bedenken, dass nicht alle Personen Digital Natives oder überzeugt vom digitalen Lernen sind, weswegen es mehr Überzeugungsarbeit und Unterstützung bedarf, um diese Personen mit solch einem Angebot zu erreichen (JMK, Pos. 128). Zudem haben manche möglicherweise keinen Zugang zu persönlichen Geräten oder wissen nicht, wie sie ihre Spuren im Internet löschen können, was für sie bei gemeinschaftlich gebrauchten Geräten ein Hindernis darstellen könnte (JMK, Pos. 138).

Sexolog:innen und andere Fachpersonen, die Content erstellen, könnten in ihren Angeboten redundant werden, wenn sie Therapie, Aufklärung und andere Dienstleistungen anbieten, die dann über die Plattform abgedeckt werden würden (JMK, Pos. 126). Ausserdem kann die Eingabe persönlicher und sensibler Daten ein Hindernis für die Nutzung der Plattform sein, da Datenschutz und Datensicherheit Bedenken aufwerfen (JMK, Pos. 134, 136).

5.2.7 Vorschläge zur Optimierung des Umsetzungskonzepts

Es wurden viele Punkte zusammengetragen, die von den Expert:innen als nützliche Ergänzungen oder Erweiterungen des vorgestellten Konzepts vorgeschlagen wurden. Diese unterteilen sich in spezifische Vorschläge einerseits und noch offene Fragen andererseits, welche getrennt voneinander vorgestellt werden.

Vorschläge

Peters schlägt die Nutzung einer geschlechtsneutralen Sprache vor, die vieles vereinfachen könnte (LP, Pos. 140): «[Man] muss ja gar nicht immer von Mann und Frau sprechen, kann auch einfach mal von Menschen reden.» Die Nutzung sollte einfach und unkompliziert sein, um auch Personen ohne Zugang zu persönlichen Geräten oder mit geringen technischen Kenntnissen anzusprechen (JMK, Pos. 138).

Die Inhalte sollten laut Schütz auf fundiertem Wissen basieren und man sollte auf der Plattform klar hervorheben, welche Expert:innen hinter der Anwendung stehen, um Vertrauen bei den Klient:innen zu schaffen (EES, Pos. 173). Sie propagiert die Möglichkeit für Live-Sessions an gezielter Stelle im Selbsthilfeprozess, bestenfalls vom Programm vorgegeben, um persönliche Interaktionen und Feedback zu

ermöglichen (EES, Pos. 38, 189, 193). Dies helfe auch bei der Wahl der Selbsthilfelinhalte (EES, Pos. 86):

«Also weil es gibt nochmals andere Informationen, die man erfassen kann in Bezug zu seinem Anliegen, wenn man den Menschen sieht, also auch die Körpersprache, die Stimme, der Gesamtausdruck, vielleicht... ich finde wichtig, dass das auch so stattfinden kann. Und gerade auf dem Gebiet der Sexualität.»

Kornfeind hebt nochmals die Wichtigkeit der Praxisorientierung und des Transfers hervor (JMK, Pos. 100, 112). Klient:innen sollten dabei ihrer Ansicht nach eine gewisse Autonomie haben, beispielsweise bei der gewählten Reihenfolge der Sequenzen oder bei der Auswahl von Übungen (JMK, Pos. 50, 52, 118). Auch solle Wissensabfrage sorgfältig durchdacht sein und nur bei Bedarf eingesetzt werden, um das Verständnis und die Anwendung zu fördern (JMK, Pos. 92, 96).

Zimmermann schläft vor, Klient:innen an Pausen zu erinnern, ähnlich wie bei der Autofahrt vom Fahrassistenzsystem, wenn zu lange am Stück gelernt wird (BZ, Pos. 65). Zudem findet sie, dass die Selbsthilfe auch humorvolle und leichte Elemente enthalten sollte, um die Nutzung angenehmer zu gestalten (BZ, Pos. 140).

Klient:innen sollten ihren Fortschritt selbst tracken können, bestenfalls durch Selbsteinschätzungen, um daraufhin durch das System positive Rückmeldungen erhalten zu können (JMK, Pos. 106, 108, 109). Hier eignen sich laut Peters auch bestätigende Töne (LP, Pos. 112, 114):

«So «tadaa», weil das Verrückte ist, dass das bei uns, wenn das 'n positiv assoziierter Ton ist, dass ist auch kulturell natürlich unterschiedlich, aber wenn das sowas ist, dann löst das 'n Dopaminschub aus.»

Eine Funktion wie «'ne Art Tagebuch», um Gedanken während der Selbsthilfe zu notieren, könnte ebenfalls nützlich sein (JMK, Pos. 102).

Offene Fragen

- Es sollte klar sein, ob die Plattform kostenpflichtig ist und ob eine Anmeldung erforderlich sein wird, um die Inhalte nutzen zu können (JMK, Pos. 126; EES, Pos. 94).
- Bei längeren Übungsphasen zwischen den Modulen muss ersichtlich sein, wie man als Klient:in daran erinnert wird, wieder auf die Selbsthilfeplattform zurück zu kommen und dort mit dem Pfad anzuschliessen (JMK, Pos. 102).
- Es sollte klar definiert werden, ob die Plattform für Einzelpersonen oder auch für Paare gedacht ist, um die Inhalte entsprechend anzupassen (EES, Pos. 62, 102).

- Der Schutz der Nutzendendaten muss gewährleistet sein, und es sollte klar sein, wer Zugang zu den Daten hat und wie diese verwendet werden (EES, Pos. 78, 98).
- Es muss technisch klar definiert sein, wie über das Profil und den Login sichergestellt werden kann, wer gerade mit der Plattform interagiert (EES, Pos. 90).
- Auch müsse den Klient:innen im Vorfeld eine Orientierung gegeben werden, wie lange die Auseinandersetzung mit ihrem Thema in etwa dauern wird (EES, Pos. 70).

6. Diskussion und Schlussfolgerungen

Durch die Interviews wurden viele nützliche und konstruktiv-kritische Rückmeldungen zu den Designrichtlinien und dem Plattformkonzept gesammelt. Diese Rückmeldungen werden im folgenden Kapitel synthetisiert und im Hinblick auf die Forschungsfragen diskutiert. Zunächst fasst Kapitel 6.1 die wichtigsten Erkenntnisse zu dem Plattformkonzept sowie den Designrichtlinien zusammen und ergänzt sie mit Interpretationen der Autorin. Anschliessend erfolgt in Kapitel 6.2 eine detaillierte Auseinandersetzung mit den Schlussfolgerungen, die im Hinblick auf die Designrichtlinien gezogen werden können.

6.1 Zusammenfassung und Interpretation der Rückmeldungen

Die Theorien und Konzepte führen zu relevanten Designrichtlinien für ISPS

Die Expert:innen bewerten die Relevanz der Designrichtlinien insgesamt positiv und bestätigen damit die Hypothesen der Autorin, dass sich aus den zugrunde gelegten Theorien und Konzepten nützliche Designrichtlinien ableiten lassen. Das Feedback zur Verständlichkeit und Anwendbarkeit zeigt, dass hier Verbesserungspotenzial besteht. Während einige Expert:innen die Richtlinien insgesamt verständlich finden, meldet Kornfeind Bedenken an hinsichtlich der Abstraktheit und der Zielgruppenabhängigkeit bestimmter Appelle. Laut ihrer Einschätzung verstünden E-Learning-Expert:innen die Richtlinien grösstenteils, andere jedoch bräuchten sicher mehr Anleitung. Dies wird von Zimmermann indirekt bestätigt, die sich eine weniger technische Sprache wünscht und ohne konkrete Anwendungsbeispiele den Kontext der Designrichtlinien nur schwer einzuschätzen vermag.

Die Ergebnisse lassen darauf schliessen, dass die Richtlinien von einer Vereinfachung bestimmter Formulierungen und Begriffe profitieren würden. Diese Überarbeitung wird Inhalt des Kapitels 6.2 sein. Insbesondere der Begriff des Auslösers, der im Fogg Behavior Model eine zentrale Rolle spielt und in den ersten vier Richtlinien verwendet wurde, ist durch präzisere Begriffe zu ersetzen. Jedoch wird von dem Vorschlag von Kornfeind Abstand genommen, die Richtlinien als Gestaltungstipps zu formulieren, da deren Umsetzung für ein funktionierendes Plattformkonzept zwingend notwendig erscheint und daher nicht der jeweiligen Fachperson überlassen werden kann, inwieweit sie den Tipp annehmen möchte. Es wird jedoch bei der Überarbeitung, wie von Schütz und Kornfeind empfohlen, auf eine positive Formulierung geachtet.

Die Plattform schliesst eine Versorgungslücke

Das Feedback zeigt, dass die Expert:innen das Plattformkonzept insgesamt positiv bewerten. Sie heben die differenzierte Planung, die iterative, sequenzielle Struktur, die Möglichkeit zur Individualisierung und die innovative Nutzung von Technologien hervor. Auch die technische Umsetzbarkeit der Adaptivität, sowie die Bedeutung für verschiedene Nutzer:innengruppen werden als starke positive Aspekte angesehen. Schütz und Zimmermann bestätigen den potenziell grossen Nutzen und Neuheitswert einer solchen Plattformlösung für die Sexualtherapie, sofern klar abgegrenzt wird, für welche Anliegen und Störungen die Selbsthilfe geeignet ist. Die Autorin ist sich bewusst, dass Selbsthilfe kein Allheilmittel darstellt und es nicht zielführend sein kann, zu erwarten, dass Selbsthilfe die gleiche Beratungsqualität oder Individualisierbarkeit bietet wie ein klassisches face-to-face-Setting. Es ist daher wichtig, bei den Klient:innen die richtige Erwartungshaltung zu schaffen, um Fehleinschätzungen oder Risiken zu vermeiden. Dennoch ist der Nutzen einer solchen Plattform potenziell gross.

Den Einschätzungen von Schütz und Zimmerman, dass zuerst Störungen und Anliegen im «klassischen» Sinne aufgegriffen werden sollten, wird vollkommen zugestimmt. Für diese klassischen Themen der Sexualberatung schliesst die konzipierte Selbsthilfeplattform jedoch die identifizierte Versorgungslücke zwischen nicht-adaptiven Einzelinitiativen und den weit verbreiteten Selbsthilfebüchern auf der einen Seite (bei denen die Verantwortung für die Auswahl passender Inhalte und die Überprüfung des eigenen Lernstands vollständig bei den Anwender:innen liegt)

und dem ressourcenintensiven, hoch adaptiven Beratungssetting im 1:1-Kontakt auf der anderen Seite. Für die geeignete Zielgruppe (siehe dazu Kapitel 3.2.1) wird eine niederschwellige, adaptive und ressourcenschonende Lösung bereitgestellt, die bei der Auswahl und Priorisierung der Selbsthilfepfade unterstützt und den eigenen Fortschritt einschätzbar macht. Ein entscheidender Vorteil einer solchen Plattformlösung im Vergleich zu Einzelinitiativen besteht laut Einschätzung der Autorin in den Metadaten, die zu den Selbsthilfepfaden und der Nutzung der Plattform gesammelt werden können. So kann das System buchstäblich lernen, welche Inhalte, Sequenzen und Interventionen welche Wirkung erzielen, was mit der Zeit zu immer besseren und ausdifferenzierteren Selbsthilfepfaden führen wird. Auch lässt das kontinuierliche Feedback (Antworten auf die Kontrollfragen) zu, die Inhalte sukzessive an die Bedürfnisse der Klient:innen anzupassen, wenn ersichtlich wird, dass bestimmte Inhalte fehlen. Ein offenes Feedbackfeld zu «Wünschen und Anmerkungen», wie es oft bei Plattformlösungen zu finden ist, ist auch in diesem Kontext eine denkbare Funktion.

Für die Erstellung von ISPS benötigt es ein Team von Expert:innen

Die Umsetzbarkeit der Gamifizierungselemente wird von den beiden E-Learning-Expert:innen kritisch betrachtet. Sie betonen, dass dies selbst für erfahrene Personen eine anspruchsvolle Aufgabe sei, die schnell zu Überforderung führen kann. Schütz hebt zudem die Herausforderungen bei der Umsetzung der Multimodalität, insbesondere bei der Erstellung von Videoeinheiten, hervor. Zimmermann kann einige der eher technischen Designrichtlinien nicht in Gänze erfassen.

Die Autorin erkennt diese Bedenken an, betont jedoch, dass keineswegs erwartet wird, dass Fachpersonen aus dem sexologischen Umfeld ISPS eigenständig erstellen werden. Die Designrichtlinien sind so formuliert, dass sie die Güte von ISPS sicherstellen, ohne dabei bereits zu berücksichtigen, ob Fachexpert:innen die dazu nötigen Kompetenzen mitbringen. Wie bereits in Kapitel 3.1 ausführlich dargelegt, sind Kenntnisse und praktische Erfahrungen aus den Bereichen E-Learning, E-Didaktik, Erwachsenenbildung, Lernplattformen sowie die Fachexpertise im jeweiligen Inhaltsbereich der Selbsthilfe erforderlich, was selten in Personalunion vorliegt. Die Ergebnisse der Interviews weisen ebenfalls in diese Richtung und lassen vermuten, dass die Umsetzung und Produktion von ISPS ein

interdisziplinärer Prozess sein muss, der eine breite Palette an Kompetenzen sicherstellt. Dabei sollten zwar alle beteiligten Personen über die Designanforderungen in Form der Richtlinien informiert sein, doch die Verantwortung für die Umsetzung dieser wird unterschiedlich verteilt. Die Autorin plant einen teilstandardisierten Produktionsprozess, der vereinfacht folgende Schritte und Zuständigkeiten umfasst:

- Personen aus dem Bereich Mediendidaktik oder Instructional Design erstellen gemeinsam mit Fachexpert:innen ein inhaltliches Konzept. Dieses Konzept definiert, welche Selbsthilfeeinhalte in welcher medialen Form und in welcher Sequenz im Lernprozess bereitgestellt werden sollten. Die Fachexpert:innen sind für die Inhalte verantwortlich, während die anderen Expert:innen für die lernförderliche Gestaltung dieser zuständig sind.
- Dieses Konzept wird im nächsten Schritt von Personen aus dem Bereich Mediendesign und Videoproduktion medial umgesetzt. Dies umfasst die Erstellung von Grafiken, Whiteboard-Animationen und Videosequenzen, wobei die Fachexpert:innen involviert sind und die Richtigkeit der Inhalte validieren.
- Die erstellten Medien werden anschliessend von Instructional Designer:innen mithilfe entsprechender Autorentools in zusammenhängende videobasierte Nuggets überführt. Diese Nuggets werden erneut von Fachexpert:innen validiert und schliesslich einer Qualitätskontrolle durch potenzielle Klient:innen unterzogen.

Es erscheint auch sinnvoll, geeignete Templates für die Produktion der Inhalte zu entwickeln und bereitzustellen. Diese Templates tragen zur Einheitlichkeit und Anschlussfähigkeit der Inhalte bei, die von verschiedenen Fachexpert:innen erstellt werden. Ausserdem unterstützen sie die Fachpersonen hinsichtlich der erforderlichen medialen und digitalen Kompetenzen, da nicht jedes Mal etwas von Grund auf Neues entwickelt werden muss. Diese Vorgehensweise entspricht der Empfehlung von Kornfeind, durch beispielhaft umgesetzte Inhalte und Templates die Designrichtlinien greifbarer zu machen.

Die Autonomie durch Wahlmöglichkeiten bewusst eingrenzen

Die Autorin begrüsst die Forderung von Kornfeind und Zimmermann nach Autonomie im Selbsthilfeprozess, sodass Klient:innen zwischen verschiedenen

Inhalten und Einstellungen wählen können sollten. Allerdings stellt sich auch an dieser Stelle wieder die Frage nach der richtigen Balance. Eine zu grosse Auswahl kann zu kognitiver Überforderung führen¹⁶, besonders wenn Klient:innen anfangs noch nicht einschätzen können, welche Optionen für ihr Anliegen sinnvoll sind.

Die Autorin hat zum Beispiel aus eigener Beratungserfahrung festgestellt, dass der Stellenwert von Selbstexploration und -stimulation für viele Personen, die vordergründig mit sexuellen Paarthematiken kommen, nicht selbstverständlich ist. Würde hier die Wahl gelassen werden, würden eventuell wesentliche Inhalte und Übungen übersprungen werden, so wie Schütz vermutet. Ob bestimmte Techniken jedoch im Liegen oder im Stehen geübt werden, hat annahmegemäss weniger Einfluss auf die Selbsthilfewirkung und kann zur Wahl gestellt werden. Es ist wichtig, genau zu prüfen, wo und in welcher Form Selbstbestimmung und Wahlmöglichkeiten sinnvoll sind, und wo sie möglicherweise den Selbsthilfeprozess durch Fehlentscheidungen der Klient:innen erschweren könnten.

Die richtige Balance finden bei der Individualisierung

Laut dem FBM sind zu der Situation und dem Motivationslevel der Person passende Auslöser wirkungsvoller als standardisierte Handlungsoptionen. Dem wurde im Konzept versucht, mit den diversifizierten Fallbeispielen und Übungen zu begegnen, die sich je nach Eingabe der Klient:innen anpassen, was von den Expert:innen auch als richtig und wichtig beurteilt wurde. Auch erhöhen zum Anliegen passende Fallbeispiele laut Gamifizierungsansatz die Identifikation und damit die Motivation, was ebenfalls lernförderlich ist. Die Inhalte so divers zu gestalten, dass sich jede Person mit jedweden Anliegen, Symptomen und individuellen Ausprägungen vollends berücksichtigt fühlt, und der Programmpfad sich entsprechend auf diese Informationen einstellt, ist laut Schütz und Zimmermann jedoch nicht vorstellbar. Dem stimmt die Autorin in Teilen zu, weswegen es von zentraler Bedeutung ist, bei ISPS das geeignete Mass an Individualisierung von Inhalten zu finden.¹⁷ Hinzu kommt der valide Hinweis von Zimmermann, dass eine zu weitreichende Individualisierung a) zu einengend wirken

¹⁶ Siehe dazu auch die Ausführungen zu Cognitive Load von Skulmowski und Rey (2017) und Mayer und Moreno (2003).

¹⁷ Mit zunehmendem Masse der Weiterentwicklung von künstlicher Intelligenz ist davon auszugehen, dass dieses Problem vernachlässigbar werden wird und es vielmehr eine Frage der finanziellen Ressourcen als der technologischen Umsetzbarkeit ist, einen hohen Grad an Adaptivität und Individualisierung zu gewährleisten.

könnte und b) man mit zunehmender Individualisierung auch Gefahr laufe, die Akzeptanz des Programms aufgrund (aus der Klient:innen-Sicht) unzutreffender oder begrenzender Informationen zu verlieren. Angesichts des breiten Spektrums sexueller Entwicklung gilt es zu überprüfen, an welcher Stelle Inhalte bewusst offener und breiter gehalten werden sollten, um mögliche Lernschritte ausserhalb des bereits Bekannten nicht auszuschliessen. Dies betrifft insbesondere Themen wie Attraktionscodes, sexuelle Praktiken und womöglich auch das Kontinuum der sexuellen Orientierung. Hier erscheint der Vorschlag von Peters, an bestimmten Stellen von «Menschen» im Allgemeinen zu sprechen, eine gute Alternative, die geprüft werden sollte.

Auch scheint es sinnvoll, insbesondere in den Reflexions- und Wissensnuggets eine allgemeinere Sprache und Vielfalt zu verwenden, anstelle zu explizit auf das Anliegen oder weitere Profil-Informationen einzugrenzen, um die Vielfalt der möglichen Erfahrungen besser abzubilden. Dies ist mit dem Sexocorporel gut vereinbar, dessen Grundhaltung normalisierend gegenüber vielfältigen sexuellen Ausprägungen ist (Sztenc 2020): Sex ist erlernt und damit sind erlebte Unterschiede oft das Resultat unterschiedlicher Entwicklungsbiografien und Lernschritte – und damit absolut «normal» im jeweiligen System. Mit dieser Haltung werden Anliegen und Probleme überhaupt erst veränderbar und lassen sich mithilfe von Therapie oder Selbsthilfe angehen.

Wie kann man Zugehörigkeit und Austausch fördern?

Kornfeind hatte kritisch angemerkt, dass das Gefühl von Zugehörigkeit, welches für den Lernprozess wichtig ist, nur bedingt vermittelbar sei in reinen Selbsthilfe-Szenarien. Schütz weist weiter darauf hin, dass Klient:innen von ISPS mit ihren Emotionen, die sie während der selbstständigen Auseinandersetzung mit den Inhalten erleben, nicht genügend erfasst werden können und sich darüber auch nicht mit Fachpersonen austauschen können, wodurch gewisse Grenzen der Selbsthilfe immanent seien. Beide Aspekte werden als valide betrachtet und stellen Nachteile der Plattform (sowie im Übrigen auch aller anderen Formen der Selbsthilfe oder Gruppenanschluss) dar.

Hier ist darüber nachzudenken, ob eine Q&A-Sektion nützlich sein könnte, bei der Expert:innen die Fragen von Klient:innen für alle sichtbar beantworten, um anderen mit ähnlichen Fragen das Gefühl von «ich bin damit nicht alleine» zu vermitteln.

Ebenso könnte ein Help-Button bei Selbsthilfesequenzen integriert werden, so dass Klient:innen sich direkt mit Problemen an Expert:innen wenden könnten, falls irgendwelche Schwierigkeiten bei der Selbsthilfe auftreten. Dies ist jedoch eine Frage der Kapazität und der Kostenübernahme, denn diese Anfragen fachgerecht und zeitnah zu beantworten, kann mitunter sehr aufwendig sein.

Du oder Sie – was ist sinnvoller im sexologischen Kontext?

Die Meinungen der Expert:innen gehen in Bezug auf die Frage, wie die Klient:innen in ISPS anzusprechen sind, auseinander. Es ist interessant, dass mit Schütz und Zimmermann beide Sexologinnen zum «Sie» tendieren, wenn auch aus unterschiedlichen Gründen. Die Aussage von Schütz, dass es vielmehr um den vertrauensbasierten Rahmen der Inhaltsvermittlung gehen solle, anstelle das «Du» vorauszusetzen, ist für die Autorin nachvollziehbar. Auch der Einwand von Zimmermann, dass mit dem «Du» eventuell eine Nähe geschaffen werde, die für manche Personen sogar hinderlich in der Auseinandersetzung mit den Selbstlerninhalten sein könnte, ist schlüssig. Dennoch stellen die beiden Fachpersonen für E-Learning das «Du» nicht infrage, was darauf schliessen lässt, dass aus lerntheoretischer Sicht das «Du» zu bevorzugen ist. Die Präferenz des «Sie» könnte in Anbetracht des Alters der sexologischen Expertinnen (Schütz und Zimmermann sind >60) jedoch auch ein generationsbedingtes Ergebnis sein. Die Frage bleibt also offen und es scheint sinnvoll, dies auch mit potenziellen Personen der Zielgruppe zu testen. Bis dahin wird die Forderung des «Du» in eine Empfehlung abgeschwächt.

Der Zusammenhang von Anspruchsniveau und Motivation in der Selbsthilfe

Kornfeind beurteilt anstelle der maximalen empfundenen Leichtigkeit, wie sie das FBM propagiert, ein mittleres Anspruchsniveau als optimal. Jedoch ist fraglich, ob eine therapeutische Selbsthilfeanwendung mit klassischen E-Learning-Angeboten vergleichbar ist, was den Zusammenhang zwischen Aktivierungsniveau und Lernmotivation betrifft. Hier gilt es nach Einschätzung der Autorin zwischen Situationen mit unterschiedlich hohem Leidendruck der Klient:innen zu unterscheiden. Es gilt in jedem Falle, Klient:innen behutsam zu unterstützen. Bei Klient:innen, die lediglich aus Interesse und mit geringem Leidensdruck etwas über ihre Sexualität lernen oder einzelne Aspekte verbessern wollen, mag es vielleicht stimmen, dass das

Anspruchsniveau der Aufgaben und Selbsthilfeinhalte nicht zu niedrig sein sollte, um das Interesse der Klient:innen zu wecken und aufrechtzuerhalten.

Sobald aber ein gewisser Leidensdruck vorhanden ist, sind das Stresslevel und damit auch die Komplexität automatisch höher, auch bei scheinbar einfachen Aufgaben und Übungen. Hier gilt es, kleinschrittig und sorgsam vorzugehen, um unbedingt eine Überforderung und damit assoziierte Versagensängste zu minimieren. Denn Sexualität ist wie kaum ein anderes Thema sehr schambesetzt und gefühlte Unwissenheit oder Inkompetenz kann sehr schnell dem Gefühl gleichkommen, nicht in Ordnung zu sein. Entsprechend kann eine Aufgabe, die bei erhöhtem Leidensdruck (also hohen Emotionen) nicht auf Anhieb problemlos ausgeführt werden konnte, als Scheitern empfunden werden und zu Resignation führen, anstelle es als positiv besetzte Herausforderung sehen zu können. Diese antizipierte moderierende Wirkung von Emotionen auf den Zusammenhang zwischen Selbsthilfeleistung und Lernmotivation konnte bereits in anderen Untersuchungen nachgewiesen werden: Beege, Schneider und Kollegen (2020) fanden heraus, dass Emotionen nur dann das Lernen fördern, wenn die Lernenden genug kognitive Kapazitäten haben, um die Emotionen neben dem Lernstoff zu verarbeiten. Andernfalls können die Emotionen das Lernen erschweren, was im Falle von hohem Leidensdruck zu erwarten ist. Es muss geprüft werden, wie im Einzelfall den Klient:innen die Möglichkeit gegeben werden kann, sich kompetent zu fühlen und gegebenenfalls sogar zu «überperformen», ohne die Lernmotivation einzubüßen.

Die Bedeutung von Feedback, sowie Anpassungen im Selbsthilfeprozess

Schütz weist darauf hin, dass sich die Anliegen der Klient:innen im Verlauf einer Beratung oder Therapie oft ändern. Dieses Problem wird durch den sequenziellen Aufbau der Selbsthilfe berücksichtigt, bei dem Kontrollfragen klären sollen, ob die Klient:innen auf dem richtigen Weg sind oder ob andere Themen oder Vertiefungen sinnvoll sein könnten. Zimmerman und Kornfeind betonen, dass die Selbsteinschätzungen der Klient:innen entscheidend für die Beurteilung der Wirksamkeit der Selbsthilfe sein werden. Die Autorin stimmt dem zu und hebt hervor, dass es wichtiger ist, dass Klient:innen die Selbsthilfe als wirksam empfinden und eine gefühlte Verbesserung ihrer Situation rückmelden, als dass eine klinisch nachweisbare Veränderung festgestellt wird. Es ist daher entscheidend, dass das System die

Selbsteinschätzungen der Klient:innen in angemessener Häufigkeit und an geeigneter Stelle erfasst und diese Informationen nutzt, um den Selbsthilfeprozess zu gestalten. Die Autorin sieht dies durch Kontroll- und Reflexionsfragen in den Selbsthilfesequenzen (SHS) ausreichend gegeben. Dabei dienen Rückmeldungen auch noch einem weiteren Zweck, und zwar gehen diese oft mit einer veränderten Selbstwahrnehmung einher. Im face-to-face-Setting zeigt sich regelmässig, dass allein die Rückmeldung, dass die Klient:innen «normal» sind, also im Rahmen des Erwartbaren liegen, ihre Selbsteinschätzungen positiv verändern können. Daher ist es nach Ansicht der Autorin wichtig, dass das System solch normalisierende Aussagen an geeigneten Stellen gibt, was sowohl Aufgabe der Wissensnuggets als auch der Integrationsnuggets sein wird.

Es gibt jedoch systemische Grenzen für das automatische Feedback der Plattform, was von den Expert:innen ebenfalls angemerkt wurde. Die Nutzungsdauer und -frequenz kann und soll zwar durch Push-Mitteilungen positiv hervorgehoben werden, aber ohne Selbsteinschätzungen lässt sich wenig über den individuellen Selbsthilfee Erfolg sagen. Und diese Selbsteinschätzungen in vollem Umfang durch Anpassungen in den SHS zu berücksichtigen, wird zumindest anfangs nicht möglich sein. Menschliches Feedback, wie es durch Schütz in Form von Live-Sessions gefordert wurde, kann hier sinnvoll sein. Bei anderen Lernplattformen, die auf Selbstlerninhalte setzen, gibt es oft regelmässige Live-Q&A-Sessions oder die Möglichkeit, persönliche Beratung hinzuzubuchen. Mindvalley¹⁸, ein prominenter Vertreter für Selbstlerninhalte rund um die Themen *personal growth & transformation*, bietet zudem die Möglichkeit, mit einer Kohorte zur selben Zeit mit dem Selbstlernen zu starten. So können sich Personen zu den Inhalten austauschen und voneinander im Lernprozess profitieren. Schütz hatte eine solche Option, dass Personen die Selbsthilfeplattform gemeinsam nutzen, ebenfalls als Vorteil der Plattform thematisiert. Es gilt noch abschliessend zu prüfen, ob Live-Session und Kohorten-Selbsthilfe mit dem angedachten Businessmodell vereinbar sein werden und wie diese gegebenenfalls technisch mit dem Programmpfad zu verknüpfen sind.

Wer zahlt es und wie sind die Rechte an den Inhalten und Daten geregelt?

¹⁸ Für mehr Informationen zum Angebot und Mindvalley-Mitgliedschaft und den enthaltenen sowie hinzubuchbaren Leistungen wird auf <https://www.mindvalley.com> verwiesen.

Kornfeind und Schütz haben explizit Fragen zu dem Thema Datenschutz aufgeworfen. Schütz, Kornfeind und Zimmerman fragten, wer für die Nutzung der Plattform die Kosten übernehme. Schütz fragte ausserdem, wer die Rechte an den Inhalten habe. All diese Fragen sind wichtig, jedoch sind dies Details, die über den aktuellen Forschungsschwerpunkt der Anwendung der Designrichtlinien hinausgehen. Dennoch möchte die Autorin hierzu kurz Stellung beziehen. Der Datenschutz ist in Europa mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und in der Schweiz mit dem Datenschutzgesetz (DSG) umfassend rechtlich geregelt. Die Plattform wird sich innerhalb dieser Rahmenbedingungen bewegen müssen, was insbesondere relevante Bestimmungen zu der Einwilligung der Verarbeitung personenbezogener Daten, zur Transparenz über Verarbeitung und Speicherung und zur Datensicherheit betreffen wird. Daher kann an dieser Stelle von Ausführungen zu diesen Fragen abgesehen werden.

Bezüglich der Rechte der Inhalte lassen sich verschiedene Möglichkeiten realisieren, die im Grunde davon abhängen, wie das Businessmodell der Plattform gestaltet ist und wer die wirtschaftlichen Risiken für die Erstellung der Inhalte trägt. Hier sind insbesondere zwei Szenarien denkbar:

- Die Autorin ist Betreiberin der Plattform und ist für die Vermarktung, Positionierung und die technologische Umsetzung dieser verantwortlich. Sie stellt diese für Fachexpert:innen zur Verfügung, um darauf eigene Selbsthilfeeinhalte in eigenem Namen und auf eigene Rechnung anzubieten und erhält dafür eine Vermittlungsprovision, ähnlich dem Modell der Hotelbuchungsplattform Booking.com.
- Die Autorin ist Betreiberin der Plattform und ebenfalls verantwortlich für Produktion und Pflege der Inhalte, das heisst, sie entwickelt und produziert alle Nuggets auf eigene Kosten. Die Fachexpert:innen werden für ihre Arbeit entlohnt und bekommen einen nutzungsabhängigen Anteil an den Umsätzen als zusätzlichen Anreiz, als Expert:innen auf der Plattform aufzutreten. Dies kann gut berechnet werden, da das System speichert, welche Inhalte wie oft genutzt wurden.

Die Autorin tendiert zu letzterem Szenario, da so zwar die Initialkosten und damit das Risiko auf Seiten der Autorin höher sind, sie jedoch anschliessend über eine grössere Flexibilität und bessere Skalierungsmöglichkeiten verfügt.

Sofern nicht beispielsweise mit Krankenkassen oder Versicherungen zusammengearbeitet wird, die ihrer Kundschaft die Inhalte der Selbsthilfeplattform im Rahmen der Leistungserbringung zur Verfügung stellen, ist davon auszugehen, dass die Nutzung der Plattform kostenpflichtig sein wird und von den Klient:innen eigenständig getragen werden muss.

6.2 Schlussfolgerungen zu den Designrichtlinien

Die Rückmeldungen der Expert:innen haben bestätigt, dass die Designrichtlinien inhaltlich korrekt sind und keine zusätzlichen Richtlinien erforderlich sind. Allerdings sollten die Formulierungen und der Aufbau an einigen Stellen angepasst werden, um die Verständlichkeit und Anwendbarkeit der Richtlinien zu verbessern. Nachfolgend werden die Schlussfolgerungen zu den einzelnen Designrichtlinien detailliert erläutert:

- **D1:** Die Richtlinie ist positiv und appellierend zu formulieren. Der Begriff «Auslöser» ist zu ersetzen.
 - **Neu:** ISPS sollten dynamisch gestaltet sein und sich im Verlauf des Programms an die individuellen Bedürfnisse der Klient:innen anpassen. Je nach Motivationslevel und Fähigkeiten werden Inhalte und Handlungsoptionen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden benötigt.
- **D2:** Die Formulierung «empfundene Leichtigkeit» und der Titel der Richtlinie sind zu präzisieren. Der Begriff «Auslöser» ist zu ersetzen.
 - **Neu:** *Usability* (Titel); ISPS sollten so gestaltet sein, dass sie unabhängig vom Motivationslevel der Klient:innen mit geringem Aufwand durchlaufen werden können. Die Aufgaben sollten einfach durchführbar und leicht verständlich sein. Es bedarf kleiner Interventionsschritte, die auf den vorhandenen Fähigkeiten aufbauen und sich sukzessive steigern.
- **D3:** Die Reihenfolge der Aussagen sollte umgestellt werden, damit zuerst die Kernaussage erfolgt. Der Begriff «Auslöser» ist zu ersetzen.
 - **Neu:** ISPS sollten so gestaltet sein, dass die Handlungsaufforderungen einfach, klar und unmissverständlich sind, und einem klaren Ziel dienen. Ausgehend vom gewünschten Selbsthilfeziel sollte der erste (oder jeweils nächste) Schritt einer geplanten Kette von

Verhaltensweisen in Gang gesetzt werden, die letztendlich zum Ziel führt.

- **D4:** Die Priorisierung der Handlungen ist klarer hervorzuheben. Der Begriff «Auslöser» ist zu ersetzen.
 - ISPS sollten zielkonforme Verhaltens- und Denkweisen fördern, die zuerst dabei helfen, zukünftiges Verhalten besser zu strukturieren, danach dabei helfen, mögliche Barrieren abzubauen und zuletzt notwendige (sexuelle) Fähigkeiten trainieren. Dafür müssen jeweils zum Kontext und der Motivation passende Handlungsaufforderungen gewählt und entsprechend platziert werden.
- **D5:** Diese Richtlinie ist unverändert beizubehalten.
- **D6:** Diese Richtlinie ist unverändert beizubehalten.
- **D7:** Das «Du» ist lediglich anzuraten und es sind weitere Formen der Inhaltsvermittlung durch Expert:innen hervorzuheben.
 - **Neu:** Mimik, Gestik und auch die menschliche Stimme helfen beim Lernen, weswegen es ratsam ist, passende Inhalte von den Fachpersonen selbst präsentieren zu lassen. Dies kann mit Blick in die Kamera, im Gespräch mit weiteren Personen oder anderen Formen der Inhaltsvermittlung geschehen. Es wird empfohlen, dabei die Klient:innen mit «Du» anzusprechen und nach Möglichkeit Fachsprache zugunsten von Umgangssprache zu vermeiden.
- **D8:** Diese Richtlinie ist unverändert beizubehalten.
- **D9:** Der Begriff «fesselnd» ist durch «spannend» zu ersetzen.
 - ISPS sollten so gestaltet werden, dass die Auseinandersetzung mit den Inhalten angenehm, luststiftend und spannend ist, um das Engagement und die Retentionsrate von Klient*innen durch eine gesteigerte intrinsische Motivation zu erhöhen. Dafür eignen sich insbesondere Spielelemente und -mechaniken, die die Selbstbestimmung innerhalb des Selbsthilfeprozesses erhöhen und die Identifikation mit den Selbsthilfeinhalten fördern.
- **D10:** Der Begriff «Gamifizierungselemente» ist durch «Spielelemente» zu ersetzen.
 - Spielelemente können je nach Zielgruppe unterschiedliche Motivationen hervorrufen und sind darum im Einzelfall sorgfältig zu

prüfen, so dass gegebenenfalls spezifische Elemente für unterschiedliche Subgruppen von Klient*innen innerhalb der ISPS verwendet werden können.

7. Fazit

In diesem letzten Kapitel werden die Forschungsfragen unter Einbezug der Diskussion sowie den Schlussfolgerungen beantwortet (Kapitel 7.1). Zudem werden die Methode, die Erhebung der Daten und weitere Erkenntnisse im Zusammenhang mit der Forschung einer kritischen Auseinandersetzung unterzogen (Kapitel 7.2). Anschliessend wird in Kapitel 7.3 die Bedeutung der Ergebnisse für die Praxis dargelegt. Die Arbeit endet mit einem Ausblick (Kapitel 7.4), der die Forschung ab rundet und aufzeigt, wie mit den Ergebnissen weitergearbeitet werden kann.

7.1 Beantwortung der Forschungsfragen

Die vorliegende Forschung untersucht drei zentrale Fragen, um die Entwicklung fundierter Designrichtlinien für internetbasierte Selbsthilfeprogramme für die Sexualtherapie zu überprüfen und zu validieren.

1. Können verhaltenspsychologische und lerntheoretische Konzepte dazu beitragen, fundierte Designrichtlinien für internetbasierte Selbsthilfeprogramme für die Sexualtherapie zu entwickeln?

Ergebnisse zu Forschungsfrage 1: Keine der Designrichtlinien wurde als inkorrekt oder obsolet identifiziert, wenn auch einzelne Richtlinien als herausfordernd in der Umsetzung angesehen wurden. Auch wurden keine gänzlich neuen Aspekte aufgebracht, die zusätzliche Designrichtlinien erfordern würden. Somit kann die Forschungsfrage bejaht werden. Die Kombination der CTML, CATML, CASTLE, des Fogg Behavior Model und des Gamifizierungsansatzes führen zu einem umfassenden und fundierten Set an Designrichtlinien für ISPS. Jedoch zeigt sich, dass die Richtlinien in einzelnen Punkten noch besser ausdifferenziert und gegeneinander abgegrenzt, in anderen Punkten auch zusammengeführt werden können. Insbesondere die jeweiligen Abhängigkeiten zwischen den Richtlinien D1, D3, D4 und D10, D2 und D9, sowie D5 und D7 sollten in einem nächsten Schritt klarer herausgearbeitet werden.

2. Welche spezifischen Designelemente und Inhalte werden für die Förderung der sexuellen Gesundheit und die Behandlung sexueller Störungen in internetbasierten Selbsthilfeprogrammen als besonders wichtig erachtet?

Ergebnisse zu Forschungsfrage 2: Alle Expert:innen begrüßen den sequenziellen Aufbau der Selbsthilfe und die modulare Struktur der Plattform, was so von der Autorin vorausgesagt wurde. Die Wichtigkeit der Interaktivität und der Adaptivität konnte durch die Feedbacks ebenfalls bestätigt werden. Die Frage nach relevanten Inhalten für die Selbsthilfeplattform konnte jedoch im Rahmen der knappen Zeit in den Interviews nur punktuell Beantwortung finden und bedarf weiterer Auseinandersetzung. Den Aussagen von Zimmermann folgend ist jedoch anzunehmen, dass der Sexocorporel eine relevante inhaltliche Grundlage bieten kann. Zusätzlich wurde die Verzahnung von Selbsthilfe und Live-Sessions zumindest von einer Sexologin als wesentlich erachtet.

3. Wie bewerten Expert:innen aus dem Bereich der Sexualtherapie und der Erwachsenenbildung die Anwendbarkeit und Relevanz der entwickelten Designrichtlinien und des darauf basierenden Selbsthilfeprogramms?

Ergebnisse zu 3: Die Richtlinien werden zwar als gut und umfassend, zum Teil jedoch als zu abstrakt bewertet, wenn sie für sich alleine stehen. Das Umsetzungskonzept hingegen wird von allen als gut durchdacht, auf den Designrichtlinien aufbauend und als praxisrelevant eingeschätzt. Der hohe Neuheitswert eines solchen Selbsthilfekonzpts wird von allen hervorgehoben. Jedoch steht dem gegenüber die hohe therapeutische und technologische Komplexität, die nicht zu unterschätzen ist. Dies ist der Autorin bewusst und das Umsetzungskonzept ist ein erster wichtiger Vorstoss in diese Richtung, jedoch noch kein Garant für ein wirkungsvolles Endprodukt.

7.2 Kritische Auseinandersetzung mit der Forschung

Die qualitative Analyse basiert auf Interviews mit vier Expert:innen, namentlich zwei aus dem Bereich E-Learning und zwei aus dem Bereich Sexualberatung. Diese kleine Stichprobe könnte die Breite der Perspektiven einschränken und möglicherweise nicht alle relevanten Meinungen und Erfahrungen abdecken. Auch ist der Fokus auf diese zwei spezifischen Kompetenzbereiche in sich kritisch zu

betrachten. Andere relevante Fachbereiche, wie zum Beispiel klinische Psychologie oder Informatik, wurden nicht einbezogen, was zu einer unvollständigen Bewertung der Designrichtlinien und des Plattformkonzepts geführt haben mag.

Die Methode der strukturierenden Inhaltsanalyse nach Mayring ist zwar anerkannt, aber subjektiv in der Interpretation der Daten. Die Ergebnisse könnten durch die Perspektive und Interpretation der Autorin beeinflusst worden sein. Dies ist insbesondere relevant, da die Autorin sowohl die Designrichtlinien entwickelt, als auch die Interviews durchgeführt und ausgewertet hat. Es besteht die Gefahr eines Bestätigungsbias, das heisst, die Autorin könnte unbewusst Interpretationen bevorzugt haben, die ihre eigenen Annahmen und Hypothesen unterstützen.

Aufgrund des Umstands, dass die Autorin die Expert:innen aus ihrem privaten Netzwerk rekrutiert hat, könnten die Interviews möglicherweise unter Bedingungen geführt worden sein, die die Offenheit und Ehrlichkeit der Expert:innen beeinflusst haben. Zum Beispiel könnten die Expert:innen von bestehenden Beziehungen zur Autorin oder von ihrer eigenen beruflichen Praxis beeinflusst worden sein. Auch wenn die Autorin bei der Rekrutierung Wert darauf gelegt hat, zu betonen, dass sämtliche Feedbacks, ob positiv oder kritisch, nützlich seien und alle bewusst unabhängig von der Beziehung zur Autorin antworten sollten, ist die soziale Erwünschtheit der Antworten nicht auszuschliessen.

Die Studie basiert primär auf qualitativen Daten. Eine quantitative Validierung der Designrichtlinien durch eine grössere Anzahl potenzieller Anwender:innen der Designrichtlinien einerseits und mögliche Klient:innen der Plattform andererseits fehlt, was die Generalisierbarkeit der Ergebnisse einschränkt.

Nicht zuletzt ist die Alleinstellung der Designrichtlinien eine weitere Limitation, da diese ohne Kontext insbesondere von den Sexologinnen womöglich nur beschränkt beurteilbar waren. Dies wurde von Zimmermann auch so rückgemeldet. Obwohl das Plattformkonzept die Umsetzung der Richtlinien anhand von Beispielen erläuterte, wurde es den Expert:innen erst während des Interviews präsentiert. Dies ermöglichte nur ad-hoc Feedback und liess potenzielle Einsichten, die bei längerem Nachdenken hätten entstehen können, unberücksichtigt. Diese Limitation wurde in Kauf genommen, um die initialen Feedbacks zu den Designrichtlinien nicht durch das Umsetzungskonzept zu beeinflussen und um die Expert:innen nicht mit einer erheblichen Vorbereitung auf das Interview zu überfordern.

7.3 Bedeutung für die Praxis

Die Ergebnisse dieser Arbeit haben mehrere wichtige Implikationen für die Sexualtherapie. Zum einen bieten die entwickelten Designrichtlinien interessierten Fachleuten einen umfassenden Rahmen, um ihre Fachinhalte lernförderlich zu gestalten und eigene Selbsthilfeprogramme zu entwickeln. Dies senkt die Hemmschwelle, sich mit der Erstellung von ISPS auseinanderzusetzen, und verbessert die Zugänglichkeit zu sexualtherapeutischen Ressourcen und Unterstützung erheblich. Die konzipierte Selbsthilfeplattform, oder ähnlich gestaltete ISPS, ermöglichen es zahlreichen Personen mit sexuellen Herausforderungen, von einer strukturierten und adaptiven Unterstützung zu profitieren, die sie anonym und ohne direkten Kontakt zu einer Fachperson eigenständig über das Internet nutzen können. Dieser niederschwellige Zugang schliesst eine Versorgungslücke, da viele Menschen trotz sexueller Beschwerden bislang keine medizinische oder therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Besonders für Personen mit geografischen, zeitlichen oder finanziellen Einschränkungen bieten solche Programme eine wertvolle Alternative. Darüber hinaus bieten ISPS in Form einer Plattformlösung die Möglichkeit, vorhandene Ressourcen optimal zu nutzen und sowohl Endkund:innen als auch andere Fachpersonen zu bedienen. Sexualtherapeut:innen können ihre Klient:innen auf wissenschaftlich fundierte Selbstlernprogramme verweisen, die zwischen den Sitzungen genutzt werden können, um den Therapieprozess zu unterstützen. Die Autorin kann aus den Rückmeldungen ihrer eigenen Klient:innen schliessen, dass diese beispielsweise von einem digitalen Übungsprogramm, welches sie zwischen den Sitzungen eigenständig durchführen könnten, profitieren würden. Auch Fachpersonen aus dem beratenden, sozialen, pädagogischen und medizinischen Umfeld können die Plattform empfehlen, um ihre eigenen Dienstleistungen gezielt um sexologische Inhalte zu ergänzen. Zudem könnten sie ihre eigenen Fachinhalte über die Plattform einer breiteren Zielgruppe zugänglich machen, wodurch sie sich eine passive Einkommensquelle erschliessen würden und Werbung für sich machten.

7.4 Ausblick

In den letzten Jahren haben Forschung und Anwendung internetbasierter psychosozialer Interventionsprogramme stark zugenommen, und es gibt immer mehr Be-

lege für ihre Wirksamkeit in klinischen Studien. Im Bereich der Sexualtherapie steckt die Adaption solcher Programme jedoch noch in den Kinderschuhen. Ein wesentlicher Grund dafür könnte sein, dass Fachpersonen wissenschaftlich fundierte und validierte Richtlinien für das Design solcher Angebote fehlen. Diese Arbeit zielte darauf ab, die identifizierte Wissenslücke zu schliessen und einen Beitrag zum Verständnis dieses Themas zu leisten. Die Autorin kombinierte dafür die Theorien des Fogg Behavior Model, der kognitiven Theorie multimedialen Lernens, der kognitiv-affektiv-sozialen Theorie der (digitalen) Lernumgebungen und des Gamifizierungsansatzes, um allgemeingültige Gestaltungsprinzipien abzuleiten, die mit dem Ansatz Sexocorporel vereinbar sind. Im Ergebnis wurden zehn wesentliche Designrichtlinien für internetbasierte Selbsthilfeprogramme für die Sexualtherapie (ISPS) entwickelt: Adaptivität, Leichtigkeit, Reaktionskette, Priorisierung, Multimodalität, Komplexitätsreduktion, Beziehungsaspekt, Mitmachen, Spielerisch und Diversität. Nachdem auf Basis der Richtlinien ein integriertes Konzept für eine Selbsthilfeplattform erarbeitet wurde, wurden Richtlinien und Konzept mit Expert:innen aus den Bereichen E-Learning und Sexualberatung getestet.

Die Ergebnisse sind vielversprechend und lassen darauf schliessen, dass die Designrichtlinien Fachpersonen einen umfassenden und anwendbaren Rahmen bieten, um zukünftig sexualtherapeutische Selbsthilfeprogramme lernförderlich zu gestalten. Dadurch sinkt die Hemmschwelle, sich mit der Erstellung von ISPS auseinanderzusetzen, wodurch die Verfügbarkeit und Reichweite sexualtherapeutischer Ressourcen zukünftig erheblich erweitert werden kann. Zudem demonstrieren die Feedbacks den hohen Neuigkeitswert der Forschung. Jedoch erscheint eine quantitative Validierung der Designrichtlinien durch eine grössere Anzahl potenzieller Anwender:innen sinnvoll, um die gewonnen Ergebnisse zu untermauern. Dies wird Aufgabe zukünftiger Forschung sein.

Gleichzeitig wird deutlich, dass die medialen und technologischen Anforderungen für die Umsetzung solch adaptiver, digitaler Programme reale Herausforderungen darstellen, der sich zukünftige Arbeiten in diesem Bereich werden annehmen müssen. So erscheint es sinnvoll, auf Grundlage der Designrichtlinien konkrete Templates für die Umsetzung spezifischer Selbsthilfeinhalte zu erarbeiten und durch praktische Beispiele zu ergänzen, um die Anwendbarkeit zu erleichtern. Auch sollten potenzielle Klient:innen, welche zur Zielgruppe der ISPS gehören, systematisch in den Entwicklungsprozess von ISPS einbezogen werden, um die Akzeptanz

und Effektivität der Selbsthilfe zu erhöhen. Dies könnte durch Onlineumfragen, Fokusgruppen oder Pilotstudien geschehen.

Literaturverzeichnis

Alqahtani, F., & Orji, R. (2020). Insights from user reviews to improve mental health apps. *Health Informatics Journal*, 26(3), 2042-2066.

Andersson, E., Walén, C., Hallberg, J., Paxling, B., Dahlin, M., Almlöv, J., ... & Carlbring, P. (2011). A randomized controlled trial of guided Internet-delivered cognitive behavioral therapy for erectile dysfunction. *The Journal of Sexual Medicine*, 8(10), 2800-2809.

Arud Zentrum für Suchtmedizin. *Take Care of You*. Retrieved from <https://www.takecareofyou.ch> (last updated on July 24, 2024).

Bailey, J. V., Murray, E., Rait, G., Mercer, C. H., Morris, R. W., Peacock, R., ... & Nazareth, I. (2010). Interactive computer-based interventions for sexual health promotion. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6(9), CD006483.

Bailey, J. V., Webster, R., Hunter, R., Freemantle, N., Rait, G., Michie, S., ... & Nazareth, I. (2015). The Men's Safer Sex (MenSS) trial: Protocol for a pilot randomised controlled trial of an interactive digital intervention to increase condom use in men. *BMJ Open*, 5(2), e007552.

Beege, M., Schneider, S., Nebel, S., & Rey, G. D. (2020). Does the effect of enthusiasm in a pedagogical agent's voice depend on mental load in the learner's working memory? *Computers in Human Behavior*, 112, 106603.

Bischof, K. (2020). Wissenschaftliche Grundlagen des Sexocorporel. In H.-J. Voß (Ed.), *Die deutschsprachige Sexualwissenschaft* (pp. 423–446). Psychosozial-Verlag.

Bogner, A., Littig, B., & Menz, W. (2014). Interviews mit Experten. Eine praxisorientierte Einführung. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Bouffard, L. (2017). Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York, NY: Guilford Press. *Revue Québécoise de Psychologie*, 38(3), 231-234.

Briken, P., Matthiesen, S., Pietras, L., Wiessner, C., Klein, V., Reed, G. M., & Dekker, A. (2020). Estimating the prevalence of sexual dysfunction using the new ICD-11 guidelines. *Deutsches Ärzteblatt International*, 117(39), 653-658.

Cheng, C., & Ebrahimi, O. V. (2023a). A meta-analytic review of gamified interventions in mental health enhancement. *Computers in Human Behavior*, 141, 107621.

Cheng, C., & Ebrahimi, O. V. (2023b). Gamification: A novel approach to mental health promotion. *Current Psychiatry Reports*, 25(11), 577-586.

Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2016). *E-learning and the science of instruction: Proven guidelines for consumers and designers of multimedia learning* (4th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Fleming, T., Lucassen, M., Stasiak, K., Sutcliffe, K., & Merry, S. (2021). Technology matters: SPARX - computerised cognitive behavioural therapy for adolescent depression in a game format. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 92-94.

Fogg, B. J. (2002). Persuasive technology: using computers to change what we think and do. *Ubiquity*, 2002(December), 2.

Fogg, B. J. (Ed.). (2023a). *Fogg Behavior Model*. Retrieved from <https://behaviormodel.org/> (last checked on July 24, 2024)

Fogg, B. J. (Ed.). (2023b). *Fogg Behavior Model. Ability*. Retrieved from <https://behaviormodel.org/ability/> (last checked on July 24, 2024)

Fogg, B. J. (Ed.). (2023c). *Fogg Behavior Model. Motivation*. Retrieved from <https://behaviormodel.org/motivation/> (last checked on July 24, 2024)

Fogg, B. J. (Ed.). (2023d). *Fogg Behavior Model. Prompts*. Retrieved from <https://behaviormodel.org/prompts/> (last checked on July 24, 2024)

Fogg, B. J., Cueller, G., & Danielson, D. (2007). Motivating, influencing, and persuading users: An introduction to captology. In A. Sears & J. A. Jacko (Eds.), *The Human-Computer Interaction Handbook* (pp. 159–172). CRC Press.

Gabriel, L. (2021). *Digitale Plattformen*. Trier: Universität Trier Lehrstuhl f. Marketing (Forschungsberichte zum Marketing, 17).

Google (2024). *Google Fitbit App*. Retrieved from <https://www.fitbit.com/global/de-ch/technology/fitbit-app> (last checked on July 24, 2024).

Gurney, K., Hobbs, L. J., Adams, N. J., & Bailey, J. V. (2020). The Sextherapylondon interactive website for sexual difficulties: Content, design and rationale. *Sexual and Relationship Therapy*, 35(2), 210-226.

Hobbs, L., Bailey, J., & Murray, E. (2013). The effectiveness of interactive digital interventions for sexual problems in adults: A systematic review. *The Lancet*, 382, 46.

Hobbs, L. J., Mitchell, K. R., Graham, C. A., Trifonova, V., Bailey, J., & Murray, E. (2019). Help-seeking for sexual difficulties and the potential role of interactive digital interventions: Findings from the third British National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles. *The Journal of Sex Research*, 56(7), 937-946.

Jones, L. M., & McCabe, M. P. (2011). The effectiveness of an Internet-based psychological treatment program for female sexual dysfunction. *The Journal of Sexual Medicine*, 8(10), 2781-2792.

Jost, N. (2023). *Ableitung von Designrichtlinien für internetbasierte Selbsthilfeprogramme für die Sexualtherapie: Eine Annäherung aus der Sicht der Verhaltens- und Lernpsychologie*. Nicht-veröffentlichtes Manuskript.

Kirana, P.-S., Gudeloglu, A., Sansone, A., Fode, M., Reisman, Y., Corona, G., & Burri, A. (2020). E-Sexual Health: A position statement of the European Society for Sexual Medicine. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(7), 1246-1253.

Krath, J., Schürmann, L., & von Korflesch, H. F. O. (2021). Revealing the theoretical basis of gamification: A systematic review and analysis of theory in research on gamification, serious games, and game-based learning. *Computers in Human Behavior*, 125, 106963.

Leonard, T. C., Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. *Constitutional Political Economy*, 19, 356-360.

Maloney, A. E., Threlkeld, K. A., & Cook, W. L. (2012). Comparative effectiveness of a 12-week physical activity intervention for overweight and obese youth: Exergaming with "Dance Dance Revolution". *Games for Health Journal*, 1(2), 96-103.

Mayer, R. E. (2001). *Multimedia learning*. Cambridge: Cambridge University Press.

Mayer, R. E. (2014). *The Cambridge handbook of multimedia learning*. Cambridge: Cambridge University Press.

Mayer, R. E. (2017). Using multimedia for e-learning. *Journal of Computer Assisted Learning*, 33(5), 403-423.

Mayer, R. E., & Moreno, R. (2003). Nine ways to reduce cognitive load in multimedia learning. *Educational Psychologist*, 38(1), 43-52.

Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12th ed.). Weinheim: Beltz Verlag.

Metz, M. (Ed.). (2011). *Digitale Lernwelt - Serious Games: Einsatz in der beruflichen Weiterbildung* (1st ed.). Bielefeld: Bertelsmann.

Meyers, M., Margraf, J., & Velten, J. (2020). Psychological treatment of low sexual desire in women: Protocol for a randomized, waitlist-controlled trial of internet-based cognitive behavioral and mindfulness-based treatments. *JMIR Research Protocols*, 9(9), e20326.

Mindvalley, Inc. *A better you every day*. Retrieved from <https://www.mindvalley.com/> (last checked on July 24, 2024).

Mitchell, K. R., Mercer, C. H., Ploubidis, G. B., Jones, K. G., Datta, J., Field, N., ... & Wellings, K. (2013). Sexual function in Britain: Findings from the third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3). *The Lancet*, 382(9907), 1817-1829.

Moreno, R. (2006). Learning in high-tech and multimedia environments. *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 63-67.

Moreno, R., & Mayer, R. (2007). Interactive multimodal learning environments. *Educational Psychology Review*, 19(3), 309-326.

Muroff, J., & Robinson, W. (2022). Tools of engagement: Practical considerations for utilizing technology-based tools in CBT practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29(1), 81-96.

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). Saint Paul, MN: Sage Publications.

Pfannstiel, M. A., & Steinhoff, P. F.-J. (Eds.). (2022). *E-Learning im digitalen Zeitalter*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Russo, G. I., Di Mauro, M., Cocci, A., Cacciamani, G., Cimino, S., & Serefoglu, E. C. (2020). Consulting "Dr Google" for sexual dysfunction: A contemporary worldwide trend analysis. *International Journal of Impotence Research*, 32(4), 455-461.

Schneider, S., Beege, M., Nebel, S., Schnaubert, L., & Rey, G. D. (2022a). The Cognitive-Affective-Social Theory of Learning in digital Environments (CASTLE). *Educational Psychology Review*, 34(1), 1-38.

Schneider, S., Beege, M., Nebel, S., & Rey, G. D. (2022b). Psychologische Befunde zum Lernen mit digitalen Medien – ein Überblick. In M. A. Pfannstiel & P. F.-J. Steinhoff (Eds.), *E-Learning im digitalen Zeitalter* (pp. 581-605). Springer Gabler.

Schneider, S., Dyrna, J., Meier, L., Beege, M., & Rey, G. D. (2018). How affective charge and text–picture connectedness moderate the impact of decorative pictures on multimedia learning. *Journal of Educational Psychology*, 110(2), 233-249.

Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. London: Sage Publications.

Schütz, E. E. (2020). Körperlichkeit ist Basis jeder Sexualität. In H.-J. Voß (Ed.), *Die deutschsprachige Sexualwissenschaft* (pp. 407-422). Psychosozial-Verlag.

Schweizer, K. (2020). Diverse Körper, diverse Identitäten. In H.-J. Voß (Ed.), *Die deutschsprachige Sexualwissenschaft* (pp. 319-344). Psychosozial-Verlag.

Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung. *Snow Control*. Retrieved from <https://www.snowcontrol.ch> (last checked on July 24, 2024).

Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung. *Win Back Control*. Retrieved from <https://www.winbackcontrol.ch> (last checked on July 24, 2024).

Shafii, T., Benson, S. K., Morrison, D. M., Hughes, J. P., Golden, M. R., & Holmes, K. K. (2019). Results from e-KISS: Electronic-KIOSK intervention for safer sex: A pilot randomized controlled trial of an interactive computer-based intervention for sexual health in adolescents and young adults. *PLOS One*, 14(1), e0209064.

Skulmowski, A., & Rey, G. D. (2017). Measuring cognitive load in embodied learning settings. *Frontiers in Psychology*, 8, 1191.

Stöcklin, N. (2019). Vielfältige Möglichkeiten von Gamification. Framework zur Kategorisierung von Gamification-Ansätzen im Bildungskontext. In T. Junge, C. Schumacher, & D. Clausen (Eds.), *Digitale Spiele im Diskurs*. Bertelsmann.

SuperBetter, LLC. *SuperBetter App*. Retrieved from <https://superbetter.com/> (last checked on June 24, 2024).

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. *GeSiD-Studie, Gesundheit und Sexualität in Deutschland*. Retrieved from <https://gesid.eu/> (last checked on June 24, 2024).

van Lankveld, J. (2016). Internet-based interventions for women's sexual dysfunction. *Current Sexual Health Reports*, 8(3), 136-143.

Sztenc, M. (2020). *Embodimentorientierte Sexualtherapie: Grundlagen und Anwendung des Sexocorporel*. Stuttgart: Schattauer-Verlag.

Zichermann, G., & Cunningham, C. (2011). *Gamification by design: Implementing game mechanics in web and mobile apps* (1st ed.). Beijing: O'Reilly.

Anhang

Anhang A: Interviewleitfaden

Interviewleitfaden für Expert:in Luka Peters und Julia Maria Kornfeind

- Begrüssung ca. 5 Min
- Dank für Teilnahmebereitschaft
- Vorgehen (ein ca. 60min Gespräch; das Interview besteht aus 2 Teilen: ein Teil zu den Designrichtlinien und ein Teil zu einem Umsetzungskonzept, das ich kurz vorstellen werde)
- Fragen, ob bereit oder ob es noch allgemeine Fragen gibt
- Hinweis auf Aufzeichnung und Einverständniserklärung
- IM NOTFALL: EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG AUSFÜLLEN/UNTERZEICHNEN
- AUFNAHME STARTEN

1. Teil 1, Bewertung Designrichtlinien

ca. 25 min

I/F: **LUKA:** Du wirst für die vorliegende Forschung als Experte im Bereich E-Didaktik und der Erstellung von internetbasierten Selbstlernmedien für die Erwachsenenbildung interviewt. Ich bitte dich, alle Fragen aus diesem Blickwinkel zu beantworten. Ist das in Ordnung?

JULIA: Du wirst für die vorliegende Forschung als Expertin im Bereich Erwachsenenbildung, E-Didaktik und der Erstellung von internetbasierten Selbstlernmedien für Erwachsene interviewt. Ich bitte dich, alle Fragen aus diesem Blickwinkel zu beantworten. Ist das in Ordnung?

NF: Hattest du die Möglichkeit, die Designrichtlinien zu **lesen**?

- **NEIN:** Dann blende ich sie kurz ein und bitte dich, sie dir jetzt in Ruhe durchzulesen.

FRAGEN EINBLENDEN

ODER

- **JA:** Super, dann können wir direkt mit den Fragen dazu beginnen.

F: Hast du **Verständnisfragen** zu den Designrichtlinien?

SOFERN NICHTS ERWÄHNT, WEITER – SONST DARAUF KURZ EINGEHEN

F: Wie beurteilst du die **Klarheit** und **Verständlichkeit** der Designrichtlinien?

ODER: Gibt es Begriffe oder Formulierungen, die du **unklar** oder **missverständlich** findest und wenn ja, welche wären das?

- F:** Inwiefern schätzt du die Designrichtlinien als **korrekt** ein?
- F:** Wie beurteilst du die **Anwendbarkeit** dieser Richtlinien für die Erstellung von internetbasierten Selbsthilfeprogrammen für Erwachsene? Könntest du damit grundsätzlich **eigene Lernmedien entwickeln**?
- F:** Gibt es Designrichtlinien, die du als besonders **wertvoll** oder auch als **weniger wichtig** empfindest? Warum ist das so?
- F:** Welche **Herausforderungen** siehst du bei der Umsetzung dieser Designrichtlinien?
- F:** Hast du **Vorschläge**, wie die Designrichtlinien weiter verbessert oder ergänzt werden könnten?
- ODER:** Gibt es **zusätzliche Aspekte**, die deiner Meinung nach in die Richtlinien aufgenommen werden sollten?
- F:** Gibt es etwas, was du noch zu den Designrichtlinien mitteilen möchtest, wonach ich nicht gefragt habe?
- I:** Super, das war es schon zum ersten Teil.

2. Teil 2, Vorstellung und Bewertung Umsetzungskonzept

ca. 25 min

- I:** Ich stelle dir nun kurz vor, wie ich mir ein internetbasiertes Selbsthilfeprogramm auf der Grundlage dieser Designrichtlinien vorstelle. Du kannst mich jederzeit unterbrechen, falls du Verständnisfragen hast. Du musst dir auch nicht alles merken, es geht mehr um den grossen Zusammenhang.

SLIDES VORSTELLEN max. 10 Min

- F:** Hast du **Verständnisfragen** in Bezug auf das Konzept der Selbsthilfeplattform oder einzelner Teile davon?
- ODER:** Sind alle Aspekte des Konzepts klar und verständlich für dich?
- ODER:** Wie würdest du das vorgestellte Konzept **in deinen eigenen Worten** zusammenfassen?
- F:** Wie beurteilst du insgesamt das vorgestellte Konzept in Bezug auf die **didaktische Struktur**? Macht das **Sinn** für dich?

ZEIT GEBEN

F: Wie beurteilst du die **Anwendung der Designrichtlinien** anhand der vorgestellten Beispiele und Parameter?

ZEIT GEBEN, FREI FORMULIEREN LASSEN, GGF: AUF EINZELNE DESIGNRICHTLINIEN NOCHMALS EINGEHEN

VERTIEFUNG: Du hast eben von (**GENANNT**E INFORMATION) gesprochen. Könntest du das noch etwas genauer ausführen?

F: Gibt es spezielle Aspekte oder Designrichtlinien, die **besonders gut oder schlecht** umgesetzt sind?

SO FERN NICHT ERWÄHNT UND NOCH ZEIT

VF: Welche **didaktischen Prinzipien fehlen** deiner Meinung nach oder könnten verstärkt werden?

VF: Ist es verständlich, wie sich ausgehend von dem Anliegen und dem Profil der Nutzenden einzelne **Selbsthilfesequenzen** und dann im Verlauf ganze **Selbsthilfepfade** zusammenstellen lassen?

VF: Wie beurteilst du die **Anwendungsfreundlichkeit** für die Nutzenden?

3. Abschluss und Ausblick ca. 5 min

I: Wir sind nun am Ende unseres Gesprächs angekommen. Vielen Dank für die wertvollen Einblicke.

F: Kommt dir sonst noch etwas in den Sinn, was relevant für die vorliegende Forschung sein könnte und **bislang noch nicht Thema** war?

I: Super, dann **beende** ich nun die Aufzeichnung

AUFZEICHNUNG STOPPEN

3.1 DANK FÜR AUSKUNFT- UND TEILNAHMEBEREITSCHAFT

3.2 **CHECK:** Einverständniserklärung unterzeichnet? Sonst nachholen.

3.3 **INTERESSE ERGEBNISSE (NOTIEREN):** Hättest du Interesse, nach Abschluss der Arbeit über allfällige Ergebnisse informiert zu werden?

3.4 Verabschieden

Interviewleitfaden für Expertin Brigitte Zimmermann und Esther Elisabeth Schütz

- Begrüssung
Min

ca. 5

- Dank für Teilnahmebereitschaft
- Vorgehen (ein ca. 60min Gespräch; das Interview besteht aus 2 Teilen: ein Teil zu den Designrichtlinien und ein Teil zu einem Umsetzungskonzept, das ich kurz vorstellen werde)
- Fragen, ob bereit oder ob es noch allgemeine Fragen gibt
- Hinweis auf Aufzeichnung und Einverständniserklärung
- **IM NOTFALL: EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG AUSFÜLLEN/UNTERZEICHNEN**
- **AUFNAHME STARTEN**

1. Teil 1, Bewertung Designrichtlinien

ca. 25 min

I/F: **BRIGITTE:** Du wirst für die vorliegende Forschung als Expertin in dem Bereich der klinischen Sexologie und der Frauenheilkunde interviewt. Ich bitte dich, alle Fragen aus diesem Blickwinkel zu beantworten. Ist das in Ordnung?

EES: Du wirst für die vorliegende Forschung als Expertin in dem Bereich der Sexualwissenschaft, Sexualtherapie und der Erwachsenenbildung interviewt. Ich bitte dich, alle Fragen aus diesem Blickwinkel zu beantworten. Ist das in Ordnung?

F: Hast du bereits irgendwelche Erfahrungen mit der Erstellung von Lernmedien gesammelt, die sich Erwachsene selbstständig erarbeiten sollen?

NF: Hattest du die Möglichkeit, die Designrichtlinien zu **lesen**?

- **NEIN:** Dann blende ich sie kurz ein und bitte dich, sie dir jetzt in Ruhe durchzulesen.
FRAGEN EINBLENDEN

ODER

- **JA:** Super, dann können wir direkt mit den Fragen dazu beginnen.

F: Hast du **Verständnisfragen** zu den Designrichtlinien?

SOFERN NICHTS ERWÄHNT, WEITER – SONST DARAUF KURZ EINGEHEN

F: Wie beurteilst du die **Klarheit** und **Verständlichkeit** der Designrichtlinien?

ODER: Gibt es Begriffe oder Formulierungen, die du **unklar** oder **missverständlich** findest und wenn ja, welche wären das?

F: Inwiefern schätzt du die Designrichtlinien als **relevant** ein, um wirkungsvolle Selbstlernprogramme für die Sexualtherapie erstellen zu können?

F: Wie beurteilst du die **Anwendbarkeit** dieser Richtlinien für die Erstellung von internetbasierten Selbsthilfeprogrammen für Erwachsene?

F: Könntest du damit grundsätzlich **eigene Lernmedien entwickeln**?

F: Gibt es Designrichtlinien, die du als **besonders hilfreich** oder auch als **weniger hilfreich** empfindest? Warum ist das so?

GENERELL BEI DEN FRAGEN ZEIT GEBEN, FREI FORMULIEREN LASSEN,
GGF: AUF EINZELNE DESIGNRICHTLINIEN NOCHMALS EINGEHEN

VERTIEFUNG: Du hast eben von (**GENANNT**E INFORMATION) gesprochen. Könntest du das noch etwas genauer ausführen?

F: Welche **Herausforderungen** siehst du bei der Umsetzung dieser Designrichtlinien?

F: Hast du **Vorschläge**, wie die Designrichtlinien weiter verbessert oder ergänzt werden könnten, um wirkungsvolle Programme zu entwickeln?

ODER: Gibt es **zusätzliche Aspekte**, die deiner Meinung nach in die Richtlinien aufgenommen werden sollten?

F: Gibt es etwas, was du noch zu den Designrichtlinien mitteilen möchtest, wonach ich nicht gefragt habe?

I: Super, das war es schon zum ersten Teil.

2. Teil 2, Vorstellung und Bewertung Umsetzungskonzept

ca. 25 min

I: Ich stelle dir nun kurz vor, wie ich mir ein internetbasiertes Selbsthilfeprogramm auf der Grundlage dieser Designrichtlinien vorstelle. Du kannst mich jederzeit unterbrechen, falls du Verständnisfragen hast. Du musst dir auch nicht alles merken, es geht mehr um den grossen Zusammenhang.

SLIDES VORSTELLEN max. 10 Min

F: Hast du **Verständnisfragen** in Bezug auf das Konzept der Selbsthilfeplattform oder einzelner Teile davon?

ODER: Sind alle Aspekte des Konzepts klar und verständlich für dich?

ODER: Wie würdest du das vorgestellte Konzept **in deinen eigenen Worten** zusammenfassen?

F: Wie beurteilst du insgesamt das vorgestellte Konzept in Bezug auf die **Umsetzbarkeit**? Macht das **Sinn** für dich?

F: Ausgehend von deiner **klinischen Erfahrung**, wie beurteilst du das vorgestellte Plattform-Konzept in Bezug auf seine **Struktur**?

F: Was sind potenzielle **Herausforderungen oder Barrieren**, die du siehst?

ZEIT GEBEN, FREI FORMULIEREN LASSEN, GGF: AUF EINZELNE DESIGNRICHTLINIEN NOCHMALS EINGEHEN

VERTIEFUNG: Du hast eben von (**GENANNT**E INFORMATION) gesprochen. Könntest du das noch etwas genauer ausführen?

ZEIT GEBEN

F: Wie beurteilst du die **Anwendung der Designrichtlinien** anhand der vorgestellten Beispiele und Parameter?

F: Gibt es spezielle Aspekte oder Designrichtlinien, die **besonders gut oder schlecht** umgesetzt sind?

F: Sind die vorgeschlagenen **Nugget-Kategorien klar** und verständlich?

F: Ist die Zusammenstellung der **Selbsthilfesequenz klinisch sinnvoll**?

F: Ist es verständlich, wie sich ausgehend von dem Anliegen und dem Profil der Nutzenden einzelne **Selbsthilfesequenzen** und dann im Verlauf ganze **Selbsthilfepfade** zusammenstellen lassen?

F: Findest du das Konzept **praxisnah**?

F: Sind die vorgeschlagenen **Personalisierungsoptionen** sinnvoll? Welche könnten noch ausserdem noch Sinn machen?

SO FERN NICHT ERWÄHNT UND NOCH ZEIT

VF: Angenommen, es gäbe eine solche Plattform bereits. Könntest du dir vorstellen, als Expertin Inhalte auf der Plattform **verfügbar zu machen**?

VF: Welche **sexualtherapeutischen Prinzipien fehlen** deiner Meinung nach oder könnten verstärkt werden?

VF: Wie beurteilst du den **Nutzen** einer solchen Plattform für die Sexualtherapie?

VF: Was könnte deiner Meinung nach den **Erfolg** einer solchen Selbsthilfe-Plattformlösung **gefährden**?

3. Abschluss und Ausblick ca. 5 min

I: Wir sind nun am Ende unseres Gesprächs angekommen. Vielen Dank für die wertvollen Einblicke.

F: Kommt dir sonst noch etwas in den Sinn, was relevant für die vorliegende Forschung sein könnte und **bislang noch nicht Thema** war?

I: Super, dann **beende** ich nun die Aufzeichnung

AUFZEICHNUNG STOPPEN

3.1 DANK FÜR AUSKUNFT- UND TEILNAHMEBEREITSCHAFT

3.2 CHECK: Einverständniserklärung unterzeichnet? Sonst nachholen.

3.3 INTERESSE ERGEBNISSE (NOTIEREN): Hättest du Interesse, nach Abschluss der Arbeit über allfällige Ergebnisse informiert zu werden?

3.4 Verabschieden

Anhang B: Einverständniserklärung

Schriftliche Einverständniserklärung zur Teilnahme an einem Experteninterview zur Masterarbeit

Titel der Masterarbeit:

**Do it yourself! Designrichtlinien für internetbasierte Selbsthilfeprogramme für die Sexualtherapie
Erarbeitung und empirische Überprüfung nach dem Ansatz Sexocorporel**

Verantwortliche Forscherin: Nina Jost, [REDACTED]

1. Zweck der Studie:

Das Interview findet im Rahmen der Masterarbeit von Nina Jost zur Erreichung des akademischen Grades «Master of Arts in Sexologie» statt und zielt darauf ab, die Perspektiven und Erfahrungen von Experten zu der Erstellung von internetbasierten Selbsthilfeprogrammen für die Sexualtherapie zu untersuchen. Das Interview wird voraussichtlich etwa eine Stunde dauern.

2. Freiwilligkeit der Teilnahme:

Ich verstehe, dass meine Teilnahme an dieser Studie vollständig freiwillig ist. Ich kann meine Teilnahme jederzeit ohne Angabe von Gründen beenden, ohne dass mir dadurch Nachteile entstehen.

3. Aufnahme und Transkription:

Mir ist bewusst, dass das Interview aufgenommen (Video und Ton) und anschließend transkribiert wird. Die erhobenen Daten werden zu wissenschaftlichen Zwecken verarbeitet und nach Abgabe der Arbeit gelöscht.

4. Datenschutz und Vertraulichkeit:

Ich wurde darüber informiert, dass die Daten zu meiner Person gespeichert werden. Da in der Masterarbeit die Namen der Experten genannt werden, verstehe ich, dass eine vollständige Anonymisierung meiner Aussagen nicht möglich ist. In wissenschaftlichen Veröffentlichungen können einzelne Zitate meiner Aussagen verwendet werden.

5. Einsichtnahme und Löschung:

Ich habe das Recht, das Transkript des Interviews vor der Auswertung einzusehen. Bis zum 15. Juli 2024 kann ich verlangen, dass die Audioaufnahme gelöscht wird und meine Beiträge nicht in die Studie einfließen.

6. Stillschweigen:

Da der Masterarbeit ein Sperrvermerk beigelegt wird, weil die Forscherin die Umsetzung der Selbstlernmedien plant, stimme ich zu, nicht ohne Einwilligung der Forscherin über die besprochenen Inhalte zu sprechen.

7. Zustimmung:

Ich bestätige hiermit, dass ich ausreichend Zeit hatte, um über meine Teilnahme zu entscheiden, und dass alle meine Fragen zur Studie zufriedenstellend beantwortet wurden. Mit meiner Unterschrift erkläre ich meine freiwillige Zustimmung zur Teilnahme an dieser Studie unter den genannten Bedingungen.

Der Experte/die Expertin: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Die Verfasserin der Arbeit: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

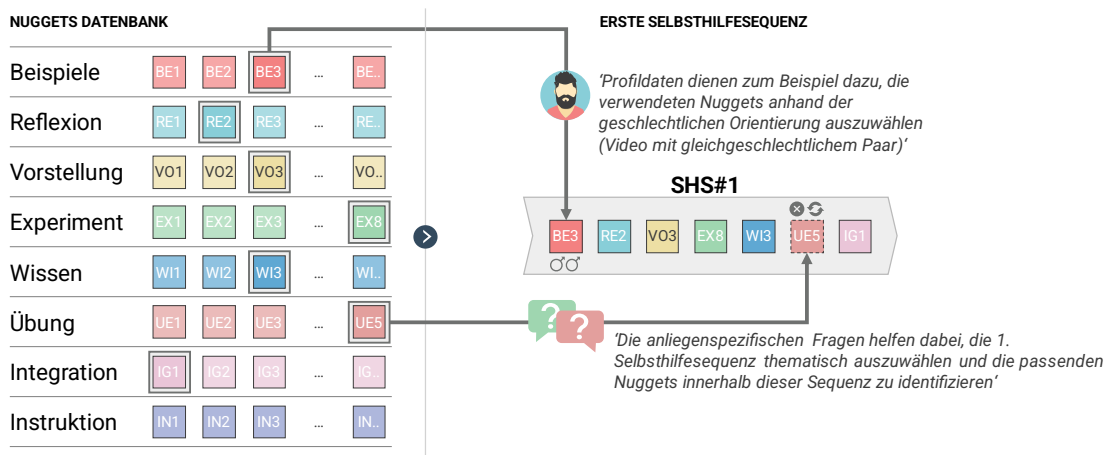
Anhang C: Präsentation während Interview

Grundstruktur der Selbsthilfeplattform (Klient:innen-Sicht)



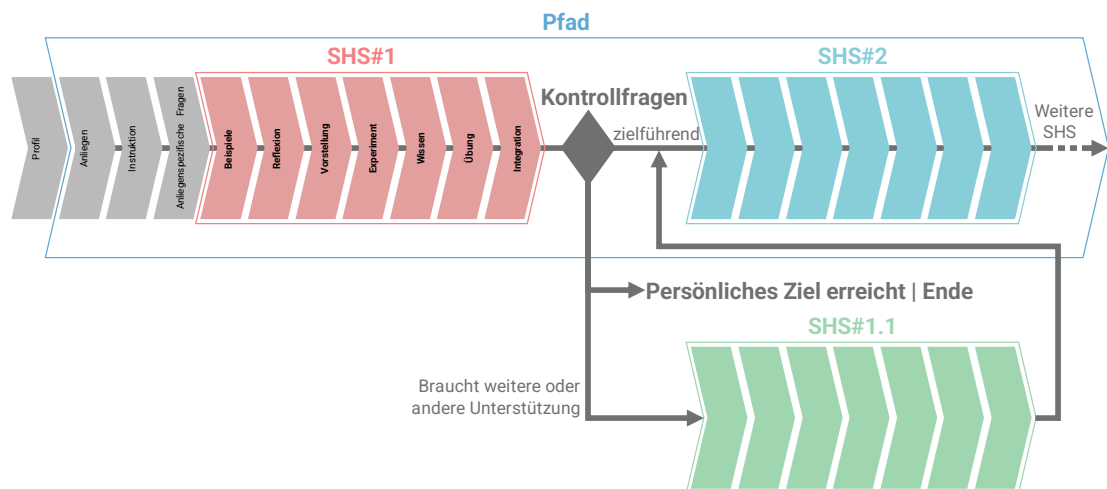
© s-experience by Nina Jost 2024. All rights reserved. Confidential.

Grundstruktur der Selbsthilfe sequenz (SHS)



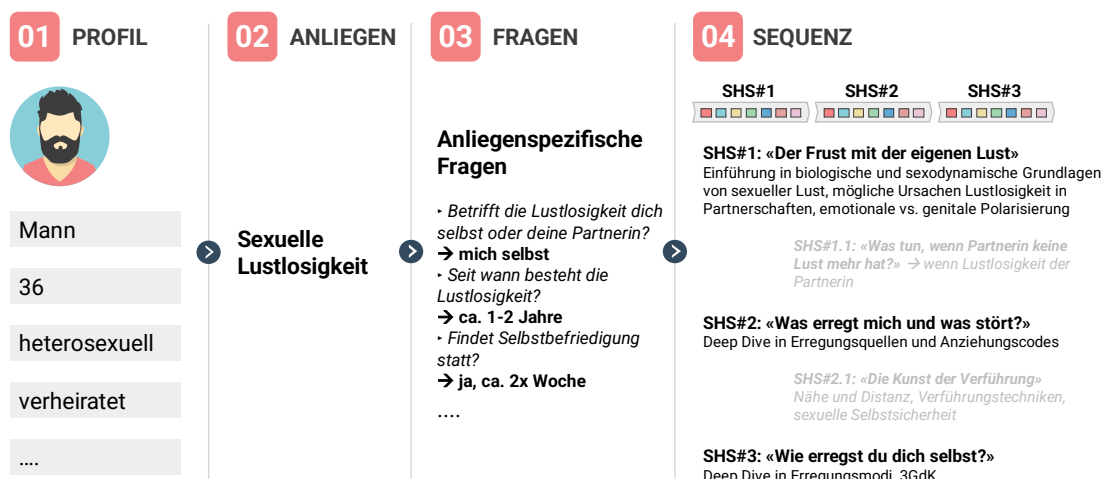
© s-experience by Nina Jost 2024. All rights reserved. Confidential.

Selbsthilfesequenzen (SHS) und Pfade



© s-experience by Nina Jost 2024. All rights reserved. Confidential.

Beispiel anhand Klienteneingaben



© s-experience by Nina Jost 2024. All rights reserved. Confidential.

Anhang D: Kodierungssystem

Codes	216
Richtlinien D1-D10	0
Gesamteindruck Designrichtlinien	8
Verständlichkeit	15
Relevanz	28
Anwendbarkeit	17
Herausforderungen	11
Vorschläge zur Optimierung	23
Plattformkonzept	0
Gesamteindruck Umsetzungskonzept	18
Positive Aspekte	15
Kritische Aspekte	15
relevante Inhalte	8
Vorteile der Plattform	16
Nachteile der Plattform	9
Vorschläge zur Optimierung	33
Sets	0

Richtlinien D1-D10 (Ordnungskategorie)

- **Gesamteindruck Designrichtlinien**
 - Diese Kategorie umfasst alle Aussagen und Einschätzungen zu der Gesamtheit der Designrichtlinien. Inbegriffen sind alle positiven, wie auch neutralen oder negativen Äusserungen.
 - *Ankerbeispiel:* «Die sind eigentlich gut durchdacht. Ja, manche Sachen kann man so oder so sehen, aber so im Großen und Ganzen, der Rest ist korrekt, ja.» (JMK, Pos. 38)
- **Verständlichkeit**
 - Diese Kategorie umfasst alle Aussagen und Einschätzungen zur Klarheit und Verständlichkeit des Wortlauts der Designrichtlinien.

Inbegriffen sind alle positiven, wie auch neutralen oder negativen Äusserungen.

- *Ankerbeispiel:* «Ah, jetzt finde ich auch wieder das Wort, was ich gerade eben gesucht hab... bei D10 Diversität, die Gamifizierungselemente. Halt solche Sachen, das weiss ich nicht, ob damit alle zum Beispiel was anfangen können. Weil vorher wird es Spielerisch genannt, und im nächsten heisst es dann gamifiziert. Manche verstehen wahrscheinlich gar nicht, dass es sich bei Game um Spiel handelt. Die Denken, was ist denn nun Gamifizierung?» (JMK, Pos. 28)

- **Relevanz**

- Diese Kategorie umfasst alle Aussagen und Einschätzungen zur Praxisrelevanz, Nützlichkeit und Korrektheit der Designrichtlinien. Inbegriffen sind alle positiven, wie auch neutralen oder negativen Äusserungen.
- *Ankerbeispiel:* «Ich finde es sehr gut durchdacht, dass die Adaptivität mitberücksichtigt ist. Also eigentlich sind alle wesentlichen Merkmale berücksichtigt da drin.» (LP, Pos. 16)

- **Anwendbarkeit**

- Diese Kategorie umfasst alle Aussagen und Einschätzungen zu Aspekten, welche die Anwendbarkeit der Designrichtlinien durch Fachpersonen betreffen. Inbegriffen sind alle positiven, wie auch neutralen oder negativen Äusserungen.
- *Ankerbeispiel:* «Das ist eine schwierige Frage. Weil wenn du dann in die Sache einsteigst, dann kommen, dann kommen ja immer noch mehr Dinge auf, wo du dich dann vielleicht fragst «Oh. Ja, da bräuchte ich vielleicht noch ein bisschen mehr Anleitung», oder so. Das ist, ich denke, das ist schwierig zu sagen, ob das umfassend ist und genügend. Aber es sind sicher gute Punkte.» (BZ, Pos. 23)

- **Herausforderungen**

- Diese Kategorie umfasst alle Aussagen und Einschätzungen zu potenziellen Herausforderungen oder Problemen, die bei der Anwendung der Designrichtlinien entstehen könnten. Auch Aussagen

zu Faktoren, die die Fachpersonen von der Anwendung der Richtlinien abhalten könnten.

- *Ankerbeispiel:* «Und die Herausforderung wäre, dass ich in dieser Klarheit, in der ich einen Aufbau, inhaltlichen, also Wissensaufbau, ja, kreieren muss, dass ich daran denke, dass vielleicht das dann einfach genutzt wird, um weitere Informationen zu haben, aber nicht für die Tiefe der eigenen Auseinandersetzung.» (EES, Pos. 34)

- **Vorschläge zur Optimierung**

- Diese Kategorie umfasst alle Aussagen und Einschätzungen, die potenzielle Verbesserungsvorschläge oder noch zu berücksichtigende Faktoren in Bezug auf die Designrichtlinien betreffen.
- *Ankerbeispiel:* «Ja, und vor allen Dingen weißt du, so die, die unnötigen Designelemente. Du könntest da eigentlich auch noch den Effekt mit irgendwo, ja, da auch eigentlich mit reinnehmen, das auch insgesamt eine reduzierte Oberfläche so erscheint, dass sie, also ist kein leichtes Thema, ne, aber dass sie a) so interessant ist, dass die Leute dabei bleiben. Und b), und und b) aber in sich keine zusätzlichen kognitiven, keine zusätzliche kognitive Energie verlangt.» (LP, Pos. 84)

Plattformkonzept (Ordnungskategorie)

- **Gesamteindruck Umsetzungskonzept**

- Diese Kategorie umfasst alle Aussagen und Einschätzungen zu dem Gesamteindruck und der Gesamtheit des Plattformkonzepts. Inbegriffen sind alle positiven, wie auch neutralen oder negativen Äusserungen.
- *Ankerbeispiel:* «Es hat halt in sich eine extrem hohe Komplexität, ne? Also wie du auch selber eben sagtest, der, die Komplexität ist im Hintergrund. Und wenn ich mir so vorstelle... also ich finde es ein extrem spannendes Projekt, also als Projekt gesehen, jetzt ich bin schon wieder auf einer Projektebene, sorry. Also falls es jetzt da mal ein Projekt wird und nicht nur bei der Masterarbeit bleibt, finde ich es ein extrem spannendes Projekt, dass man aber auch gleichzeitig

überhaupt nicht unterschätzen darf. Weil eben, genau, du hast es schon so schön dargestellt und das finde ich gut, dass dir das alles schon, äh... schon bewusst ist. (LP, Pos. 138)

- **Positive Aspekte**

- Diese Kategorie umfasst alle Aussagen und Einschätzungen zu Aspekten des Plattformkonzepts oder der Umsetzung der Designrichtlinien, die als positiv oder hilfreich beurteilt wurden.
- *Ankerbeispiel:* «Ja ja, also ja, es macht sicher sehr viel Sinn. Denn Lustlosigkeit ist ja nicht gleich Lustlosigkeit. Und du hast, mit dem Profil hast du vorgegeben das Geschlecht. Das heisst, du hast geschlechtsspezifische Probleme... das hast du schon eigentlich hinterlegt, sozusagen.» (BZ, Pos. 96)

- **Kritische Aspekte**

- Diese Kategorie umfasst alle Aussagen und Einschätzungen zu Aspekten des Plattformkonzepts oder der Umsetzung der Designrichtlinien, die als negativ oder kritisch beurteilt wurden.
- *Ankerbeispiel:* «Weisst du, mit den Anliegen ist es oft so... also Anliegen auf den ersten Blick und Anliegen auf den zweiten Blick. Durch ein differenziertes Gespräch zeigt sich oft, dass das Anliegen dann doch nicht so oft das gleiche bleibt danach. Und wie holt man das dann hier ab?» (EES, Pos. 128)

- **Relevante Inhalte**

- Diese Kategorie umfasst alle Aussagen und Einschätzungen zu relevanten oder notwendigen Selbsthilfseinhalten, die auf der Plattform dargeboten werden sollten. Dies umfasst auch Äusserungen zu typischen Lernschritten, die gemacht werden sollten.
- *Ankerbeispiel:* «Also im Prinzip sind ja, am Ende sind ja die Lernschritte immer ein bisschen dieselben. So das mit dem Üben, sich erkunden und einlassen, bei der Frau die Vulva und die Vagina erotisieren und lernen «Das brauche ich dazu» oder «Wie kann ich Erregungsquellen für mich nutzen?», solche Dinge eigentlich. Am Ende ist es ein bisschen ähnlich bei allen.» (BZ, Pos. 108)

- **Vorteile der Plattform**

- Diese Kategorie umfasst alle Aussagen und Einschätzungen zu potenziellen Vorteilen, günstigen oder nützlichen Eigenschaften, die einer solchen Plattformlösung immanent sind. Diese Vorteile können die Fachpersonen selbst oder die Klient:innen betreffen.
- *Ankerbeispiel:* «Ja, also ich gebe überhaupt den Tipp «Ich sehe, Sie haben Probleme und vielleicht möchten Sie nicht viele Stunden damit verbringen» oder sie möchten vielleicht, steigen Sie doch mal in dieses, ist das dann ein App? Vielleicht «Steigen Sie ins App ein und schauen mal, ob das was ist für Sie». Das könnte ich mir gut vorstellen. Das kann echt gut sein.» (BZ, Pos. 133)

- **Nachteile der Plattform**

- Diese Kategorie umfasst alle Aussagen und Einschätzungen zu potenziellen Nachteilen, negativen oder ungünstigen Eigenschaften, die einer solchen Plattformlösung immanent sind. Diese Nachteile können die Fachpersonen selbst oder die Klient:innen betreffen.
- *Ankerbeispiel:* «Ich glaub, es sind ja nicht alle, ja... nicht alle Digital Natives. Und es sind ja nicht alle überzeugt vom Digitalen und sind auch selber nicht so weit. Und das haben ja, viele gehen immer davon aus... oder man geht oftmals davon aus, andere lernen genauso wie ich. Und wenn ich diejenige bin, die gerne ein Buch, ein Fachbuch liest, oder die gern zu einer Beratung geht, zu einer Beratungsstelle, das könnte natürlich so ein... also ja, wird schwierig, die ins Boot zu holen, die nicht selber digital lernen. Da braucht es mehr Überzeugungsarbeit oder man muss sie damit in Kontakt bringen.» (JMK, Pos. 128)

- **Vorschläge zur Optimierung**

- Diese Kategorie umfasst alle Aussagen, die potenzielle Verbesserungsvorschläge oder noch zu berücksichtigende Faktoren in Bezug auf das Plattformkonzept betreffen.
- *Ankerbeispiel:* «Und etwas Anderes noch, vielleicht das man bei den Anliegen tatsächlich auch reinbringen könnte, man möchte einfach lernen.» (BZ, Pos. 110)

Anhang E: Eidesstattliche Erklärung

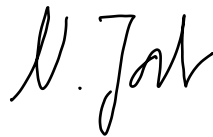
Ich versichere hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Weiter habe ich mich keiner anderen als der in der Arbeit angegebenen Hilfsmittel (inklusive elektronischer Medien und Onlineressourcen) bedient. Alle Stellen, die sinngemäss oder wörtlich aus Veröffentlichungen übernommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Name, Vorname: Jost, Nina



Ort, Datum: Zürich, 30.07.2024

Unterschrift:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'N. Jost'.