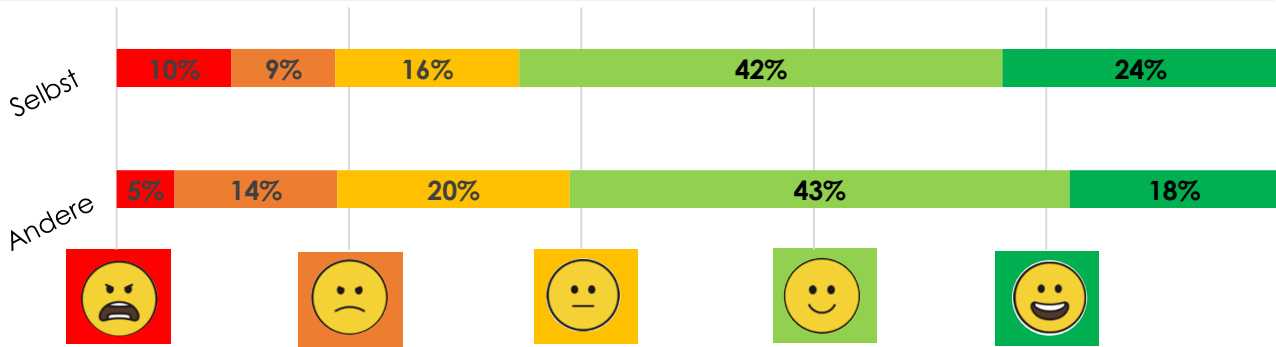


# im Fokus

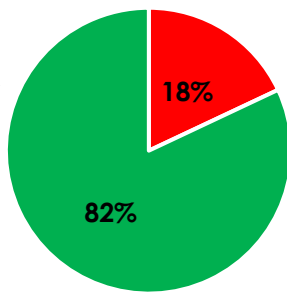
# Selftracking

Unsere Im Fokus Umfrage beschäftigte sich im März 2024 mit dem Thema **Selftracking**. Selftracking bezeichnet Prozesse, bei denen man selbst verschiedene Aspekte des eigenen Lebens misst, aufzeichnet, nachverfolgt und dokumentiert, meist mithilfe von Technologien wie Smartwatches, Smartphone-Apps oder anderen digitalen Tools.

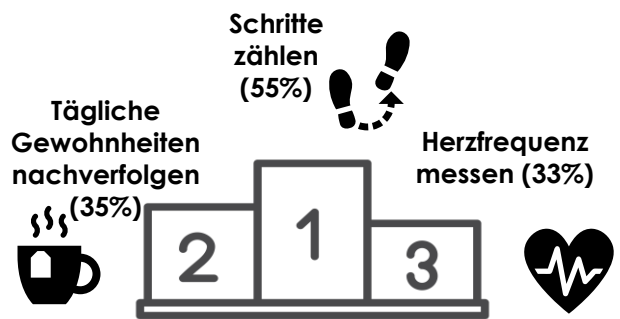
Wie ist Ihre **generelle Einstellung** gegenüber Selftracking? Was denken Sie, wie sieht es bei **anderen Personen** Ihres Alters und Geschlechts aus?



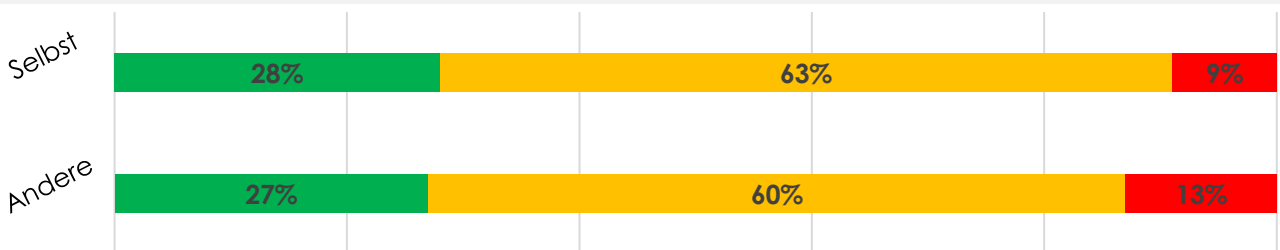
Könnten Sie sich vorstellen eine **Selftracking App** herunterzuladen?



Die **Top drei Selftrackingaktivitäten** unserer Befragten (Mehrfachantworten möglich)



Sind Sie mit Ihrem **Selftrackingverhalten zufrieden**? Würden Sie gerne mehr (grün) oder weniger (rot) machen oder sind Sie damit zufrieden (gelb)? Was denken Sie, wie sieht es bei **anderen Personen** Ihres Geschlechts und Alters aus?



Obwohl es Frauen generell ein größeres Anliegen als Männern ist, sich selbst besser zu verstehen ( $M_F = 5.66$  vs.  $M_M = 5.28$ ,  $t(296) = 3.295$ ,  $p = .001$ ), decken ihre Selftrackingaktivitäten nicht mehr Bereiche ab als die bei Männern ( $M_F = 3.56$  vs.  $M_M = 4.16$ ,  $t(296) = 1.978$ ,  $p = .049$ ). Ältere Menschen haben eine negativere Einstellung gegenüber Selftracking als jüngere Menschen ( $r = -.212$ ,  $p < .01$ ) und glauben auch, dass andere Personen ihres Alters und Geschlechts ähnlich eingestellt sind ( $r = -.289$ ,  $p < .01$ ).

298 Teilnehmer\*innen (49.3% weiblich, 50.7% männlich) durchschnittliches Alter 43.4 Jahre (SD 14.30).