

## Schlaftracker; Was sie können und wie sie funktionieren



### Abstract - Deutsch

Das digitale Zeitalter erlaubt es uns, das menschliche Verhalten durch Technologien zu beeinflussen. Genau damit befasst sich auch die Konzeptidee mit dem Namen «Aware.».

Die Idee kommt von einem jungen Start-up, welches eine Life-Coach-App entwickelt. Mit der Applikation sollen Benutzerinnen und Benutzer in verschiedenen Bereichen des Lebens begleitet und unterstützt werden. Zu diesen Lebensbereichen gehört auch das Teilgebiet Schlaf.

Mit dieser Thematik befasst sich die vorliegende Arbeit. Entsprechend werden im Rahmen der Arbeit einer Marktanalyse von gegenwärtige Schlaftracker gemacht. Damit soll aufgezeigt werden, wie Personen mit Hilfe eines solchen Produktes, ihren Schlaf verbessern können und welche Unterstützung ein Schlaftracker bieten kann.

Des Weiteren beabsichtigt die Arbeit,

dem Unternehmen grundlegende und notwendige Informationen zum Thema Schlaf zu vermitteln. Diese sollen die Entwicklung des Start-ups vorantreiben und als Grundlage für weitere Entscheidungen dienen.

Die Ergebnisse werden zusammengefasst, um damit dem Unternehmen eine konkrete Empfehlung zu geben, wie der Bereich Schlaf in der App «Aware.» integriert werden kann und welche Rolle dabei ein Schlaftracker spielt.

### Abstract - English

The digital age allows us to influence human behavior through technology. This is exactly what the concept idea called «Aware.» deals with.

The idea comes from a young start-up that is developing a life coach app. This app is intended to accompany and support users in various areas of life.

One of these areas is sleep. This thesis deals with this topic. Accordingly, current sleep trackers are examined as part of a market analysis.

The aim is to show how people can improve their sleep with the help of such a product and what support a sleep tracker can offer. Furthermore, the work intends to provide the company with basic and necessary information on the subject of sleep. This should drive the development of the start-up and serve as a basis for further decisions.

The results will be summarized in order to thereby provide the company with a concrete recommendation on how the area of sleep can be integrated into the app «Aware.» and what role a sleep tracker plays in this.

### Vanessa Schilter

Dozent:  
Prof. Dr. Patrick Link

Expere:  
Andreas Bittig

Wirtschaftspartner:  
Alessandro Tarantino

Semester:  
FS21