



BYANA

Because You Are Not Alone

Qualitative Auswertung der Anwendungsstudie

BYANA – because you are not alone ***Eine psychoedukative App für Menschen mit ADHS***

BYANA unterstützt dich bei Themen wie
Prokrastination, innerer Unruhe, Impulsivität,
Hyperaktivität, Organisation und Fokus.

Durchgeführt von



Die DiklusionsGestalter e.V.
Aufklären – Gestalten – Begleiten

Erhebungszeitraum: Mai–Juli 2026

Praxisorientierte Ergebnisauswertung nach qualitativer Inhaltsanalyse (Mayring)

— Ergebnisbericht —

Inhalt

1 Zielsetzung und Fragestellung	3
2 Datengrundlage und Stichprobe.....	3
<i>Studienteilnehmende</i>	3
3 Methodisches Vorgehen: Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring	3
3.1 Kategoriensystem im Überblick.....	4
4 Ergebnisse nach Kategorien	5
4.1 Nutzung und Alltagskontext (Block A)	5
4.2 Exekutive Entlastung: Alltag, Organisation und Grenzen (Block B)	5
4.3 Reizregulation und Wohlbefinden (Block C)	5
4.4 Lernen, Arbeiten und Leistungsfähigkeit (Block D)	6
4.5 Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstmitgefühl (Block E)	6
4.6 Soziale Dimension, Zugehörigkeit und Offenlegung (Block F)	7
4.7 Umsetzung, Barrieren und Psychoedukation (Block G)	7
4.8 Wirkmechanismen: Was genau wirkt? (Block H).....	7
4.9 Zyklus und hormonabhängige Schwankungen (Block Z)	8
4.10 Usability und App-Feedback (Block I)	8
<i>Verdichtung</i>	8
5 Praxisachse I: Was wirkt?	9
6 Praxisachse II: Barrieren	9
7 Praxisachse III: Verbesserungsvorschläge für BYANA.....	9
7.1 Engagement, Wirksamkeit und Abwechslung (weitere Rückmeldung).....	10
7.2 Onboarding, Verständlichkeit und Einwilligung (UX-Walkthrough)	10
9 Grenzen der Auswertung.....	11
10 Zusammenfassung und Learnings	12
1 <i>Registrierung und Bezahlseite</i>	13
2 <i>Profil- und Benachrichtigungseinstellungen</i>	13
3 <i>Chat: Onboarding und Datenschutz</i>	13
4 <i>Chat: Nachfrage zum Stuck-State-Predictor und Content-Texte</i>	13

1 Zielsetzung und Fragestellung

Der vorliegende Bericht wertet die Anwendungsstudie zur App BYANA aus dem Zeitraum Mai bis Juli 2026 aus. BYANA ist eine psychoedukative Anwendung für Menschen mit ADHS. Sie unterstützt über dialogische, tendenziell ausführlichere Antworten mit Optionen und Stichpunkten die Bereiche Alltagsstrukturierung, Entscheidungsfindung, Reizregulation, Selbstfürsorge und ein besseres ADHS-Verständnis.

Die Auswertung folgt bewusst demselben Aufbau wie die Schwesterauswertung zur App NUKA. Sie verfolgt zwei Ziele: erstens eine stark praxisorientierte Auswertung entlang der drei Leitfragen — Was wirkt? Wo liegen Barrieren? Welche Verbesserungsvorschläge lassen sich ableiten? — und zweitens eine kapitelweise Ergebniszusammenfassung nach inhaltlichen Kategorien für die direkte Weiterverwendung in Bericht oder Artikel.

Ein Schwerpunkt liegt zusätzlich auf dem Zusammenspiel von NUKA und BYANA, da eine Teilnehmerin beide Apps parallel genutzt hat. Dieses Zusammenspiel wird in Kapitel 8 gesondert dokumentiert und ist in beiden Berichten konsistent dargestellt.

2 Datengrundlage und Stichprobe

Die Datengrundlage bilden strukturierte offene Befragungen, die pro Block (A–I sowie Z) thematisch gegliedert und je Person zeilenweise erfasst wurden — im gleichen Format wie die NUKA-Erhebung. Es handelt sich um eine sehr kleine, explorative Stichprobe. Ehrlich eingeordnet erlaubt die Datenlage keine generalisierenden Gruppenaussagen, sondern eine Auswertung auf Fallebene: Die Ergebnisse sind hypothesengenerierend und beschreibend.

Studienteilnehmende

- Zwei verschiedene Personen. Eine Teilnehmerin (35 Jahre, weiblich, ADHS und Autismus, Diagnose seit ca. 3 Jahren) sowie ein Teilnehmer (58 Jahre, männlich, ADHS seit 14 Jahren).
- Von der 35-jährigen Teilnehmerin liegen zwei Messzeitpunkte vor (20. Mai und 27. Juli 2026, ca. zwei Monate auseinander). Dieser Fall wird als Verlauf innerhalb einer Person behandelt und erlaubt einen kleinen Einblick in Veränderungen über die Zeit.
- Anders als bei NUKA wurde BYANA nicht ausschließlich von Frauen getestet — der männliche Fall liefert einen wertvollen Kontrast.
- Die 35-jährige Teilnehmerin nahm zugleich an der NUKA-Studie teil. Ihr Fall verbindet beide Erhebungen und trägt die Aussagen zum Zusammenspiel beider Apps (Kapitel 8).
- Eine weitere Teilnehmerin äußerte sich ausschließlich zu Design und Funktionen und durchlief die App in einem UX-Walkthrough. Sie beantwortete nicht das vollständige Blockraster und geht daher nicht in die kategorienweise Fallauswertung (Kapitel 4) ein, sondern liefert Beiträge zu den Verbesserungsvorschlägen (Kapitel 7.1 und 7.2) sowie den dokumentierten Walkthrough (Anhang A).

3 Methodisches Vorgehen: Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring

Die Auswertung folgt der qualitativen Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring. Das Verfahren dient dazu, sprachliches Material — hier die freien Antworten der Studienteilnehmenden — systematisch, regelgeleitet und nachvollziehbar zu analysieren, statt es nur frei zu interpretieren. Das Material wird entlang eines Kategoriensystems verdichtet.

Zum Einsatz kommen zwei zentrale Mayring-Techniken in Kombination. Die zusammenfassende Inhaltsanalyse reduziert die Antworten schrittweise auf ihren Kerngehalt (Paraphrase, Generalisierung, Bündelung), sodass wiederkehrende Muster sichtbar werden. Die strukturierende Inhaltsanalyse ordnet das Material einem vorab festgelegten Kategoriensystem zu und macht einzelne Themenfelder vergleichbar.

Das Kategoriensystem wurde überwiegend deduktiv aus den vorab definierten Erhebungsblöcken (BYANA-Blöcke A–I) gebildet; ergänzend wurden induktiv die Wirkmechanismus-Kategorie (Block H) sowie der BYANA-spezifische Block Z (Zyklus & hormonabhängige Schwankungen) einbezogen. Jede Kategorie wird nach Mayring-Logik behandelt: inhaltlich definiert, mit charakteristischen Ankerziten belegt und über eine Kodierregel abgegrenzt.

Wörtliche Ankerzitate werden zur Illustration verwendet und nur behutsam orthografisch geglättet, ohne den Sinn zu verändern. Alle Personen werden anonymisiert; es wird von Studienteilnehmenden bzw. von der Teilnehmerin und dem Teilnehmer gesprochen.

3.1 Kategoriensystem im Überblick

Die folgende Übersicht zeigt die Überführung der ursprünglichen BYANA-Blöcke in die Auswertungskategorien nach Mayring:

BYANA-Block	Inhalt (alt)	Zentrale Kategorien (nach Mayring)
A Nutzung	Nutzungshäufigkeit / -kontext	Umsetzung im Alltag; ADHS-Verständnis (indirekt)
B Exekutive Entlastung	Alltag & Organisation	Grenzen/Nein sagen; Reizregulation (indirekt, Stress); körperliche Selbstfürsorge; Umsetzung/Barrieren
C Reizregulation	Reize & Wohlbefinden	Sensorische Reizregulation & Low-Stim; Emotionsregulation
D Lernbeteiligung	Aufmerksamkeit & Mitarbeit	Reize, Energie, Arbeits-/Schulkontext
E Autonomie	Freiwilligkeit & Selbstbestimmung	Grenzen/Nein sagen; Selbstmitgefühl/Selbstfürsorge; Selbstbild
F Soziales & Inklusion	Reaktionen anderer	People-Pleasing/Nein sagen; Offenlegung/Arbeitskontext; Scham/Schuld, Zugehörigkeit
G Risiken/Probleme	Ablenkung, Regeln	Reizüberlastung; Energie/Überforderung; Barrieren
H Wirkmechanismen	(neu eingeführt)	ADHS-Verständnis – expliziter Fokus auf „Was GENAU wirkt?“
Z Zyklus & hormonabhängige Schwankungen	(neu eingeführt)	Nur relevant bei Frauen
I App-Feedback	Gestaltung/Funktionen	Nützlichkeit, Überforderung, plus Usability-Aspekte

4 Ergebnisse nach Kategorien

Die folgenden Abschnitte fassen die Ergebnisse kapitelweise entlang der Auswertungskategorien zusammen. Wo möglich, wird zwischen der Teilnehmerin (mit Verlauf über zwei Zeitpunkte) und dem Teilnehmer unterschieden; jede Kategorie schließt mit einer kurzen Verdichtung.

4.1 Nutzung und Alltagskontext (Block A)

Die Nutzung ist moderat bis regelmäßig. Die Teilnehmerin nutzt BYANA drei- bis fünfmal pro Woche, abends bei Anspannung zu Hause, und beschreibt zum zweiten Zeitpunkt ausdrücklich die Reihenfolge, zuerst NUKA und dann BYANA zu nutzen. Der Teilnehmer nutzt BYANA täglich zwei- bis dreimal, vor der Arbeit und zu Hause, mit Schwerpunkt auf Planungs- und Entscheidungsfunktionen.

„4–5 Mal pro Woche, abends bei Anspannung zuhause, meist zuerst NUKA, dann BYANA.“ —
Teilnehmerin, 35 J. (zweiter Zeitpunkt)

„Täglich 2–3 Mal, vor der Arbeit und zuhause; Planungsfunktionen, Entscheidungsfindung.“ —
Teilnehmer, 58 J.

Verdichtung

BYANA wird in ruhigen Momenten, aber häufiger und funktionaler eingesetzt als NUKA. Im Vordergrund stehen Entlastung bei Anspannung sowie Planung und Entscheidung — Themen, die eng an typische ADHS-Bedarfe anschließen.

4.2 Exekutive Entlastung: Alltag, Organisation und Grenzen (Block B)

Hier zeigt sich der stärkste Wirkungsbereich, vor allem im Verlauf der Teilnehmerin. Zu Beginn beschreibt sie einen moderaten Effekt (etwa 20 Prozent leichter), bei dem Unbewusstes bewusst gemacht wird. Zwei Monate später berichtet sie deutlich mehr Selbstfürsorge, einen Flow bei Tätigkeiten, die Freude machen, und dass große Gedanken Schritt für Schritt aufgelöst werden.

„Meine großen Gedanken werden aufgedröselt — Schritt für Schritt; ich kann besser auf Dinge warten, die ich nicht steuern kann.“ — Teilnehmerin, 35 J. (zweiter Zeitpunkt)

Der Teilnehmer erlebt keine Erleichterung im Sinne von „leichter leben“, wohl aber eine Unterstützung im Lernprozess, Überforderung überhaupt zu erkennen.

„Es geht nicht leichter — eher Unterstützung im Lernprozess, zu erkennen, wann es so ist.“ —
Teilnehmer, 58 J.

Verdichtung

Exekutive Entlastung wirkt bei BYANA über Zerlegung großer Aufgaben, Entschleunigung und wachsende Selbstfürsorge — mit einer deutlichen positiven Entwicklung über zwei Monate im Einzelfall. Beim männlichen Fall liegt der Nutzen eher im Erkennen von Überforderung als in unmittelbarer Erleichterung.

4.3 Reizregulation und Wohlbefinden (Block C)

BYANA regt konkrete, alltagstaugliche Reizregulations-Strategien an, die außerhalb der App wirken: Musik, Noise-Cancelling-Kopfhörer, Spaziergänge, kurze Auszeiten, Augen schließen. Die Teilnehmerin baut diese Strategien im Verlauf systematisch aus und gesteht sich mehr Ruhephasen zu; der Teilnehmer wird ruhiger und geht bei Lärm oder Reizüberflutung eher nach draußen.

„Noise-Cancelling nutze ich nun öfter, nehme Kopfhörer öfter mit; ich gestehe mir mehr Ruhephasen zu.“ — Teilnehmerin, 35 J. (erster Zeitpunkt)

„Wurde etwas ruhiger und bin auch rausgegangen — Ruhe und Reizreduzierung, wenn es zu laut oder zu hell ist.“ — Teilnehmer, 58 J.

Verdichtung

Reizregulation gelingt indirekt und praxisnah: BYANA liefert konkrete Tipps (Kopfhörer, Musik, Pausen, Rückzug), die in den Alltag übernommen werden. Der Effekt liegt in der tatsächlichen Verhaltensänderung, nicht in der App-Nutzung im Akutmoment.

4.4 Lernen, Arbeiten und Leistungsfähigkeit (Block D)

BYANA unterstützt Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Entscheidungsfähigkeit. Die Teilnehmerin berichtet gewachsene Achtsamkeit im Hier und Jetzt sowie konkrete Entscheidungshilfe bei einer Bewerbung; ihr perfektionistischer Ansatz nimmt spürbar ab. Der Teilnehmer kann durch BYANA schneller in eine zu bewältigende Situation zurückfinden und wird wiederholt darauf hingewiesen, wann er sich in einer Überforderung befindet.

„BYANA sagte: such dir 3 Jobangebote heraus, schlafe drüber und bewirb dich auf eine. BYANA hilft mir bei der Entschleunigung.“ — Teilnehmerin, 35 J. (zweiter Zeitpunkt)

„Ja, ich konnte dadurch schneller wieder zurück in die zu bewältigende Situation.“ — Teilnehmer, 58 J.

Verdichtung

Der Nutzen liegt in Entschleunigung, Priorisierung und dem Erkennen eigener Belastungsgrenzen. Statt reiner Leistungssteigerung wirkt BYANA über strukturierte Entscheidungen und weniger Perfektionismus.

4.5 Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstmitgefühl (Block E)

Die Nutzung wird durchgängig als freiwillig erlebt. Im Selbstmitgefühl zeigt sich ein klarer Effekt bei der Teilnehmerin: BYANA hilft, Schuld- und Schamgefühle zu reduzieren, und ihre Selbstfürsorge wächst. Der Teilnehmer nutzt BYANA frei als Hilfestellung bei aufkommendem Stress, berichtet jedoch bei Schuld und Scham keine Veränderung.

„Hilft, Schuld- & Schamgefühl zu reduzieren; Selbstfürsorge ist gewachsen.“ — Teilnehmerin, 35 J. (zweiter Zeitpunkt)

„Frei — wie andere KI nutze ich es als Hilfestellung, wenn ich das Gefühl habe, in Stress zu geraten.“ — Teilnehmer, 58 J.

Verdichtung

Freiwilligkeit ist Voraussetzung der Wirksamkeit. Selbstmitgefühl und Reduktion von Schuld/Scham sind der emotional wirksamste Bereich — im weiblichen Verlauf deutlich, im männlichen Fall (bislang) nicht.

4.6 Soziale Dimension, Zugehörigkeit und Offenlegung (Block F)

Zur Offenlegung verändert BYANA wenig, da beide Teilnehmenden ohnehin offen mit ihrer Diagnose umgehen. Bemerkenswert ist der Zugehörigkeitseffekt beim Teilnehmer: Er fühlt sich zugehöriger, weil er erkennt, dass seine Besonderheiten einen Grund haben — und muss dadurch weniger maskieren.

„Ich merke, dass meine Besonderheiten einen Grund haben, und das macht mich offener, weil ich nicht so viel maskieren muss.“ — Teilnehmer, 58 J.

Die Teilnehmerin berichtet, dass es ihr insgesamt besser geht, und führt dies ausdrücklich auf das Zusammenspiel von NUKA und BYANA zurück (siehe Kapitel 8); die Frage nach Zugehörigkeit ist für sie noch offen.

Verdichtung

Die soziale Wirkung ist indirekt, aber real: weniger Masking und mehr Selbstverständnis. Ein verändertes Sprechen über ADHS ist nicht das Thema — beide sind bereits offen.

4.7 Umsetzung, Barrieren und Psychoedukation (Block G)

Konkret umgesetzt werden vor allem Kopfhörer und Pausen, kleine Schritte der Selbstfürsorge sowie Ernährung und Tagesplanung. Der psychoedukative Kern — Selbstedukation, viel über sich selbst lernen — wird von der Teilnehmerin betont. Als Barrieren treten hartnäckige Glaubenssätze (z.B. „unsportlich, faul, zu langsam“) und beim Teilnehmer Überforderung und Blockade ohne bislang tragfähige Strategie auf.

„Selbstedukation — man lernt viel über sich selbst.“ — Teilnehmerin, 35 J. (zweiter Zeitpunkt)

„Überforderung, Blockade, keine Strategie bisher.“ — Teilnehmer, 58 J. (zu Umsetzungshürden)

Verdichtung

BYANA wirkt psychoedukativ und ermöglicht kleine, konkrete Alltagsschritte. Die zentralen Barrieren sind innere Glaubenssätze und akute Überforderung — Letztere begrenzt, wie schon bei NUKA, den Einsatz im Krisenmoment.

4.8 Wirkmechanismen: Was genau wirkt? (Block H)

Diese induktiv geschärfte Kategorie bündelt, was die Wirkung konkret trägt. Für die Teilnehmerin ist BYANA vor allem motivierend und entschleunigend; sie schätzt die Auflistungen und Erklärungen sowie die bestätigende, das Selbstvertrauen stärkende Rückmeldung. Auffällig ist zugleich die Ambivalenz gegenüber der App-Ansprache.

- Motivierende, entschleunigende Ansprache; große Probleme werden in Schritte zerlegt.
- Auflistungen, Optionen und Erklärungen statt einer einzelnen Vorgabe — das reduziert Druck („ich will Auswahl, keine konkrete Antwort“).
- Bestätigende Rückmeldung, die Reflexion und Selbstvertrauen stärkt.

„Ich will Auswahl, keine konkrete Antwort — das macht weniger Druck.“ — Teilnehmerin, 35 J. (erster Zeitpunkt)

Kritisch benannt wird die persönlich-freundschaftliche Ansprache am Ende der Antworten, die als unpassend erlebt wird. Der Teilnehmer machte zu diesem Block keine Angaben.

„Das Ende mag ich nicht — sie ist nicht meine Freundin.“ — Teilnehmerin, 35 J. (zweiter Zeitpunkt)

4.9 Zyklus und hormonabhängige Schwankungen (Block Z)

Dieser BYANA-spezifische Block ist nur für Frauen relevant und beruht hier auf einem einzigen Fall; die Aussagen sind entsprechend sehr vorsichtig zu lesen. Die Teilnehmerin nimmt deutliche zyklusabhängige Schwankungen wahr — vor dem Eisprung aktiver und sozialer, danach höhere Reizbarkeit, wachsendes Scham- und Schuldgefühl, rasches Gefühl persönlicher Angriffe und Schlappeheit. Sie plante bereits vor BYANA nach dem Zyklus, was sie selbst als Ausdruck eines achtsamen Umgangs mit sich deutet.

„Da ich nun weniger angespannt bin, ist auch der Zyklus weniger intensiv und eher schmerzfrei — es könnte einen Einfluss haben.“ — Teilnehmerin, 35 J. (zweiter Zeitpunkt, als Hypothese)

Verdichtung

Zyklusbewusstsein ist ein eigenständiges, für Frauen relevantes Thema, das BYANA aufgreift. Der Einzelfall legt einen möglichen Zusammenhang zwischen geringerer Anspannung und milderem Zyklus nahe — als Hypothese, nicht als Befund.

4.10 Usability und App-Feedback (Block I)

Gestaltung und Farbschema werden positiv bewertet; die Teilnehmerin empfindet BYANA als designer als NUKA und schätzt die längeren, mit Stichpunkten strukturierten Antworten. Der Nachschlagbarkeit der Chats wird ebenfalls Wert beigemessen. Gleichzeitig wird die Antwortmenge ambivalent gesehen: Was den ADHS-Bedarf trifft, kann den autistischen Anteil überfordern.

„Kann einen Autisten erschlagen — da zu viel Angebot in der Antwort.“ — Teilnehmerin, 35 J. (erster Zeitpunkt)

Der Teilnehmer erlebt BYANA als vergleichbar mit anderer KI und kritisiert vor allem zu lange und zu häufige Haftungshinweise; die Sprache empfindet er als oftmals zu lang, aber sehr hilfreich.

„Zu lange und zu häufige Haftungshinweise.“ — Teilnehmer, 58 J.

Zum Datenschutz äußern beide Vertrauen. Als Funktionswünsche werden übereinstimmend eine Wochenplanung, ein Tagebuch inklusive Zyklusdokumentation sowie eine Medikamentenfunktion genannt.

Verdichtung

Design und ausführliche, strukturierte Antworten sind Stärken für den ADHS-Bedarf. Die wichtigsten Kritikpunkte sind die Überforderung durch Antwortmenge (insbesondere bei zusätzlichem Autismus), zu lange/häufige Haftungshinweise und die als unpassend erlebte freundschaftliche Ansprache.

5 Praxisachse I: Was wirkt?

- Entschleunigung und Zerlegung: große Aufgaben und Gedanken werden Schritt für Schritt sortierbar; Entscheidungen fallen leichter.
- Optionen statt Vorgaben: Auswahl und Auflistungen reduzieren Druck und passen zum ADHS-Bedarf nach Anregung und Struktur.
- Konkrete Reizregulation im Alltag: Kopfhörer/Noise-Cancelling, Musik, Pausen, Spaziergänge, Rückzug.
- Selbstmitgefühl und weniger Perfektionismus: Reduktion von Schuld- und Schamgefühlen, wachsende Selbstfürsorge (im Verlauf deutlich).
- ADHS-Verständnis und weniger Masking: das Erkennen, dass eigene Besonderheiten einen Grund haben, stärkt Zugehörigkeit und Offenheit.
- Erkennen von Überforderung: BYANA weist wiederholt darauf hin, wann eine Belastungssituation vorliegt.
- Positive Entwicklung über die Zeit: Der Verlauf über zwei Monate zeigt zunehmende Wirkung bei kontinuierlicher Nutzung.

6 Praxisachse II: Barrieren

- Überforderung durch Antwortmenge: die ausführlichen Antworten können — vor allem bei zusätzlichem Autismus — zu viel werden.
- Zu lange und zu häufige Haftungshinweise mindern den Nutzwert und lassen BYANA mit allgemeiner KI vergleichbar wirken.
- Unpassende Ansprache: die freundschaftliche Signatur am Antwortende wird als nicht stimmig erlebt.
- Innere Glaubenssätze (z.B. „unsportlich, faul, zu langsam“) verhindern die Umsetzung sinnvoller Vorsätze.
- Akute Überforderung und Blockade begrenzen die Nutzung im Krisenmoment; teils fehlt (noch) eine tragfähige Strategie.
- Geringe erlebte Differenzierung: in einem Fall wird BYANA als vergleichbar mit anderer KI wahrgenommen.

7 Praxisachse III: Verbesserungsvorschläge für BYANA

Die folgenden Vorschläge sind unmittelbar aus dem Material abgeleitet:

- Adaptive Antwortlänge und Dosierung: die strukturierte Ausführlichkeit für den ADHS-Bedarf beibehalten, aber eine kürzere Variante bzw. eine gestufte Vertiefung anbieten, damit ein zusätzlicher autistischer Anteil nicht überfordert wird.
- Haftungshinweise reduzieren: kürzer, seltener oder gebündelt, um den Lesefluss und den wahrgenommenen Mehrwert nicht zu schmälern.
- Ansprache anpassbar machen: die freundschaftliche Schluss-Signatur optional gestalten oder neutraler formulieren.
- Gewünschte Funktionen umsetzen: Wochenplanung, Tagebuch inklusive Zyklusdokumentation sowie eine Medikamentenfunktion (übereinstimmend genannt).

- Zyklusbezug ausbauen: die Verbindung von Zyklus, Anspannung und Selbstfürsorge behutsam und evidenzbewusst als optionales Modul stärken.
- Klarer Mehrwert gegenüber allgemeiner KI: das ADHS-spezifische Profil (Entschleunigung, Optionen, Erkennen von Überforderung) deutlicher herausstellen.
- Sprachfunktion prüfen: analog zur NUKA-Empfehlung könnte eine Sprachfunktion die Nutzung persönlicher und bequemer machen.

7.1 Engagement, Wirksamkeit und Abwechslung (weitere Rückmeldung)

Eine weitere Teilnehmerin äußerte sich ausschließlich zu Design und Funktionen und lieferte dazu eine Reihe konkreter Feature-Anregungen. Diese kreisen um einen gemeinsamen Kern: Der Wert der App sollte sich an ihrer tatsächlichen Wirksamkeit bemessen — nicht an Nutzungshäufigkeit oder Nachrichtenzahl — und sie sollte gerade den ADHS-typischen Bedarf nach Abwechslung bedienen, ohne in Dauerbindung zu münden.

- Gesunde Nutzungsdosis: Die App sollte darauf achten, dass Nutzende nicht zu lange in ihr „hängen bleiben“, und einer übermäßigen Bindung aktiv entgegenwirken.
- Neugierweckende Re-Aktivierung: dezente Nachrichten, die zum „Vorbeischauen“ einladen — besonders, wenn es etwas Neues gibt — statt bloßer Nutzungserinnerungen.
- Anschlussfähigkeit an das Getane: BYANA sollte aktiv fragen, was Nutzende seit dem letzten Kontakt umgesetzt oder ausprobiert haben, und daran anknüpfen — nicht nur „mit der App reden“.
- Digitaler Check-in: ein wiederkehrender Gesprächseinstieg wie „Wie ist es seit unserer letzten Unterhaltung gelaufen?“.
- Wirksamkeit statt Frequenz messen: den Nutzen intelligent im Gespräch erheben und — sobald der USP klar ist — diese Wirkungsmessung ein Stück weit automatisieren.
- Abwechslung und spielerische Elemente: kleine „Schubser“, Neugier-Impulse und Gamification-Elemente, damit die App nicht zu schnell langweilig und dadurch uninteressant wird.

Bemerkenswert ist, dass die App im Ansatz bereits über verwandte Bausteine verfügt (u.a. Re-Engagement-Erinnerungen nach Inaktivität, Chat-Erinnerungen, Morgen- und Abendimpulse sowie den Stuck-State-Predictor). Die Anregung zielt daher weniger auf gänzlich neue Funktionen als darauf, diese wirkungs- und entdeckungsorientiert auszurichten — verständlich, auffindbar und an den realen Alltagsfortschritt gekoppelt.

7.2 Onboarding, Verständlichkeit und Einwilligung (UX-Walkthrough)

Ein begleitender UX-Walkthrough durch App und Bezahlseite (dokumentiert im Anhang) bestätigt die durchweg positive Designbewertung — schlicht, ruhig, klar strukturiert, zielgruppengerecht — und macht zugleich einige Reibungspunkte sichtbar, aus denen sich konkrete Verbesserungen ableiten:

- Zweck und Nutzung sichtbar machen: Aus „About“-Text und erstem Eindruck wird nicht konkret klar, was die App genau tut und wie man sie nutzt. Empfehlenswert ist eine explizite Nutzaussage nach dem Muster „Meine Hauptaufgabe ist, dir bei X zu helfen, indem ich Z tue“.
- Onboarding-Antwort vervollständigen: Die im Chat erfragte Einführung ist gut lesbar, beantwortet aber die Frage nach dem „Wie“ nicht vollständig; sie sollte den konkreten Funktionsumfang benennen.

- Einwilligung zum Stuck-State-Predictor erklären: Warum eine zusätzliche Zustimmung nötig ist und was das Feature genau tut, erschließt sich am Einwilligungspunkt nicht — die (im Chat sehr gute) Erklärung sollte bereits an der Einwilligung selbst stehen.
- „About“-Text nutzerfreundlicher gestalten: Die statische Beschreibung klingt gut, bleibt aber abstrakt; die im Chat gelobte Klarheit zum Datenumgang sollte auch in die statischen Onboarding-Texte einfließen.
- Textwände auflockern: kleine Illustrationen in den Content-Texten sorgen für Abwechslung und lassen Informationen weniger als „Textwand“ wirken.
- Bewährtes beibehalten: Die aktive Rückfrage nach der gewünschten Antwortlänge wurde ausdrücklich positiv erlebt („super abgeholt“) und bestätigt die Empfehlung zur adaptiven Antwortlänge.

8 Übergeordnetes Ergebnis: Zusammenspiel von NUKA und BYANA

Ein zentrales Ergebnis dieser Erhebung ist unmittelbar durch Daten belegt und nicht nur eine Einschätzung auf Leitungsebene: Die 35-jährige Teilnehmerin nutzte NUKA und BYANA parallel und beschreibt ein gezieltes Zusammenspiel. Sie beginnt in der Regel mit NUKA und wechselt anschließend zu BYANA, wo sie mehr Inhalt, Optionen und Tipps erhält.

„Der Autismus mag NUKA, das ADHS sucht BYANA und die Tipps und Optionen — die Kombination macht es.“ — Teilnehmerin, 35 J. (zweiter Zeitpunkt)

Welche App im Moment mehr trägt, hängt davon ab, ob gerade der autistische oder der ADHS-Anteil im Vordergrund steht. Die Teilnehmerin möchte ausdrücklich beide Apps behalten, um sie individuell zur passenden Zeit einzusetzen.

Dies bestätigt mit echten Nutzungsdaten die These, dass es keine pauschale Zuordnung geben kann — weder „autistisch, also NUKA“ noch „ADHS, also BYANA“. Vielmehr findet jeder Mensch die für seinen Kontext hilfreiche Kombination selbst. Der stilistische Unterschied ist dabei funktional: NUKAs kurze, ruhige, affirmative Ansprache trifft den autistischen Bedarf, während BYANAs ausführlichere, options- und tippreiche Ansprache den ADHS-Bedarf bedient. Genau diese Ausführlichkeit kann jedoch den autistischen Anteil überfordern — was die kombinierte, situative Nutzung erklärt.

Diese Darstellung ist mit dem NUKA-Bericht abgestimmt und dort konsistent dokumentiert.

9 Grenzen der Auswertung

- Sehr kleine, explorative Stichprobe (zwei Personen, davon eine im Verlauf über zwei Zeitpunkte). Die Ergebnisse sind hypothesengenerierend, nicht generalisierbar.
- Der Block Z (Zyklus) beruht auf einem einzigen weiblichen Fall und ist nur als Hypothese zu lesen.
- Ein Teil der Fragen (u.a. Wirkmechanismen) wurde vom männlichen Fall nicht beantwortet; hier ist die Datenlage besonders dünn.
- Selbstselektion und schwankende Nutzung prägen das Material; die Teilnahme-Belastung ist bei neurodivergenten Stichproben Teil des Phänomens.
- Die Aussagen zum Zusammenspiel beider Apps stützen sich auf denselben Einzelfall, der an beiden Studien teilnahm.

10 Zusammenfassung und Learnings

BYANA wirkt für Menschen mit ADHS vor allem über Entschleunigung, Optionen statt Vorgaben, konkrete Reizregulation und wachsende Selbstfürsorge. Im dokumentierten Verlauf über zwei Monate nimmt die Wirkung bei kontinuierlicher Nutzung zu: weniger Perfektionismus, weniger Schuld und Scham, mehr Achtsamkeit im Hier und Jetzt. Der männliche Fall zeigt, dass der Nutzen auch subtiler ausfallen kann — Überforderung erkennen, ruhiger werden, weniger maskieren — und dass BYANA nicht ausschließlich Frauen anspricht.

Die App entfaltet ihren Wert nicht im akuten Ausnahmezustand, sondern im ruhigen, reflexiven und vorbereitenden Gebrauch. Barrieren wie akute Überforderung, innere Glaubenssätze, zu lange Haftungshinweise und die Antwortmenge markieren zugleich die konkreten Ansatzpunkte für die Weiterentwicklung.

Das stärkste übergeordnete Learning betrifft das Zusammenspiel beider Apps: Nicht die Diagnose entscheidet über die passende App, sondern der jeweils präsente Anteil und der Kontext. Die kombinierte, situative Nutzung von NUKA und BYANA — kurz und ruhig für den autistischen, ausführlich und optionsreich für den ADHS-Anteil — ist der überzeugendste Befund dieser Erhebung und ein starkes Argument dafür, beide Werkzeuge als sich ergänzendes Angebot bei AuDHS zu denken.

Anhang A: UX-Walkthrough der App und Bezahlseite

Der folgende Walkthrough dokumentiert die Ersteindrücke einer Teilnehmerin beim schrittweisen Durchgehen von Registrierung, Bezahlseite, Profil- und Benachrichtigungseinstellungen sowie Chat- und Content-Ansichten. Er ist anonymisiert wiedergegeben; die zugehörigen annotierten Screenshots liegen als gesondertes Dokument vor. Positive Beobachtungen und Reibungspunkte sind jeweils gekennzeichnet; die daraus abgeleiteten Empfehlungen finden sich in Kapitel 7.2.

1 Registrierung und Bezahlseite

Positiv: Benutzeroberfläche und Bezahlseite wirken angenehm schlicht, übersichtlich und klar — keine überflüssigen oder ablenkenden Elemente, ein sehr ruhiges Design mit gut strukturierten Seiten und Texten.

Reibungspunkt: Bei den Punkten zur erweiterten Datenverarbeitung bleibt offen, warum eine zusätzliche Zustimmung zum Predictor-Tool nötig ist und was dieses genau ist.

2 Profil- und Benachrichtigungseinstellungen

Positiv: Auch beim genaueren Durchsehen wirkt alles übersichtlich, klar und benutzerfreundlich sowie durchdacht und zielgruppengerecht.

Reibungspunkt: Es bleibt unklar, was die App genau macht und wie die Verwendung aussehen könnte oder sollte. Der „About“-Text klingt gut, lässt sich aber nicht konkret vorstellen.

3 Chat: Onboarding und Datenschutz

Vorgehen: Da nicht klar war, was zu tun ist, wurde die KI um ein Onboarding gebeten. Die Antwort ist gut formuliert und einfach lesbar.

Reibungspunkt: Aus dem Kontext erschließt sich, dass die App vor allem ein Konversationstool ist — der Funktionsumfang war bis dahin nicht klar und wird auch nicht direkt benannt. Gewünscht wäre eine vollständige Antwort, die auch das „Wie“ beantwortet, etwa im Sinne von „Meine Hauptaufgabe ist, dir bei X zu helfen, indem ich Z tue“.

Positiv: Die Frage nach dem Datenschutz wird überraschend gut und gründlich beantwortet. Besonders positiv wird erlebt, dass aktiv nach der gewünschten Antwortlänge gefragt wird — das kommt der Nutzerin, die es kurz und knackig mag, sehr entgegen.

4 Chat: Nachfrage zum Stuck-State-Predictor und Content-Texte

Positiv: Auf Nachfrage zu dem Feature, das eine separate Zustimmung erfordert, erfolgt eine gründliche und freundliche Aufklärung. Die Content-Texte sind klar und gut lesbar gestaltet.

Anregung: Kleine Illustrationen würden für Abwechslung sorgen, sodass die Information weniger als „Textwand“ wahrgenommen wird.