

Reflexia

Mentale Nachhaltigkeit an Hochschulen
durch reflexives Denken und KI

Projektantrag für den
DINI-Wettbewerb 2026
„Hochschule nachhaltig gestalten — Starte dein Zukunftsprojekt“

Eingereicht im April 2026 · [reflexia.app](#)

Warum dieses Projekt existiert

„Im Jahr 2023 verlor ich mich in meinen eigenen Zielen. Die Geschwindigkeit, mit der heute fremde Werte auf junge Menschen einwirken — durch Social Media, Leistungsdruck und permanente Vergleichbarkeit — hat kosmische Dimensionen erreicht. Ich begann, ein strukturiertes Tagebuch zu führen — nicht therapeutisch, sondern analytisch: Ich suchte nach den falschen Abhängigkeiten in meinem Denken und korrigierte sie. 2025 begann ich, diesen Prozess in eine digitale Plattform zu übersetzen. Mit jeder neuen Funktion, die ich entwickelte und an mir selbst testete, wuchs mein Verständnis für mein eigenes Verhalten und meine Bedürfnisse. Das Ergebnis war kolossal: Klarheit über meine Werte, Stabilität in Entscheidungen, eine ruhige Beziehung zu meinem eigenen Kopf.“

Aus diesem persönlichen Experiment entstand Reflexia — weil wir überzeugt sind, dass jede:r Studierende das gleiche Werkzeug verdient. Was bei einer Person funktioniert hat, soll keine Privatsache bleiben, sondern zur Infrastruktur einer mental nachhaltigen Hochschule werden.

Der Unterschied zu klassischen Mental-Health-Apps

Headspace, Calm und vergleichbare Anwendungen behandeln Symptome: Stress, Schlaflosigkeit, Angst. Reflexia adressiert die Ursache: das eigene Denken und die Werte, nach denen es operiert. Wer seine Denkmuster versteht, braucht weniger Beruhigung — weil weniger zu beruhigen ist.

Kurzfassung (Abstract)

Hochschulen verstehen Nachhaltigkeit oft ökologisch oder ökonomisch — die soziale, insbesondere mentale Dimension bleibt unterbelichtet. Dabei ist die psychische Gesundheit Studierender eine zentrale Ressource: Studien des DZHW und der TK zeigen, dass über 60 % der Studierenden regelmäßig unter Stress, Erschöpfung oder Sinnverlust leiden. Burnout, Studienabbruch und stille Krisen sind die Folge — eine Verschwendung menschlichen Potentials und investierter Bildungsressourcen.

Reflexia ist eine digitale Plattform für strukturierte Selbstreflexion. Statt klassisches Tagebuchschieben oder oberflächliche Mood-Tracker zu bieten, verbindet Reflexia drei Elemente: (1) tägliche, niederschwellige Reflexionsimpulse, (2) eine KI-gestützte Analyse von Denkmustern, Emotionen und Überzeugungen, und (3) einen Dialog mit der philosophischen Tradition — von Stoa über Existenzialismus bis zu östlichen Denkschulen. Nutzerinnen und Nutzer entdecken, welcher Philosoph ihrem aktuellen Denken am nächsten steht, und entwickeln so ein Werkzeug zur kognitiven und emotionalen Selbststeuerung.

Das Projekt entstand aus einem mehrjährigen Selbstexperiment des Gründers (seit 2023) mit dokumentierter, signifikanter Wirkung auf Werteklarheit, Entscheidungsqualität und mentale Stabilität — und wurde anschließend zu einer Plattform ausgebaut, die heute bereits von Nutzer:innen in vier Sprachen verwendet wird.

Der Nachhaltigkeitsbeitrag ist dreifach:

- Sozial: Reflexia stärkt Resilienz, Selbstwirksamkeit und mentale Gesundheit Studierender — Voraussetzungen für Studienerfolg und Teilhabe.
- Bildungsökonomisch: Frühzeitige Selbstreflexion senkt Abbruchquoten und reduziert Kosten studienbezogener Krisen für Hochschulen und Krankenkassen.
- Ethisch-philosophisch: Reflexia macht philosophisches Denken anwendbar und fördert eine Kultur bewussten Handelns — Grundlage jeder Nachhaltigkeitstransformation.

Technisch ist Reflexia eine Web-/PWA-Anwendung mit verschlüsseltem Journal (AES-256-GCM), DSGVO-konformer Datenhaltung und vier Sprachen. Die Plattform wird bereits genutzt (reflexia.app) und kann pilothaft in Hochschulkontexte integriert werden — über Studienberatung, Career Services oder Tutorien.

Nachhaltigkeit beginnt im Denken. Reflexia macht dieses Denken sichtbar, formbar und teilbar.

1. Ausgangslage und Problemstellung

Hochschulen in Deutschland sehen sich einer stillen, aber wachsenden Krise gegenüber: Die mentale Gesundheit Studierender verschlechtert sich seit Jahren systematisch. Der TK-Gesundheitsreport 2023 dokumentiert einen Anstieg psychischer Diagnosen bei Studierenden um über 40 % im Vergleich zur Vor-Pandemie-Zeit. Die DZHW-Studie „Studierendenbefragung in Deutschland“ zeigt: rund jede:r vierte Studierende erwägt regelmäßig den Studienabbruch — ein zentraler Grund ist psychische Belastung.

Diese Entwicklung ist nicht nachhaltig — weder sozial, noch ökonomisch, noch ethisch. Jede:r Studienabbrecher:in repräsentiert verlorene Bildungsinvestitionen, ungenutzte Potentiale und individuelles Leid. Bestehende Angebote (Beratungsstellen, Krisenhotlines, Achtsamkeits-Apps) sind reaktiv, schwellenintensiv oder oberflächlich. Es fehlt ein strukturelles, niederschwelliges, alltagsintegriertes Werkzeug zur Förderung reflexiver Selbststeuerung.

2. Lösungsansatz: Reflexia

Reflexia ist eine bereits funktionsfähige digitale Plattform (Web/PWA, verfügbar unter reflexia.app), die Selbstreflexion als nachhaltige Praxis im Alltag verankert. Drei Designprinzipien unterscheiden Reflexia von konventionellen Journaling- oder Mental-Health-Apps:

Drei Säulen der Plattform

Säule	Funktion	Wirkung
Reflexion	Tägliche, niederschwellige Schreibimpulse — „Ein Gedanke genügt.“	Senkt Einstiegshürde; baut kontinuierliche Reflexionsroutine auf.
KI-Analyse	Longitudinale Mustererkennung: Emotionen, Themen, Überzeugungen, Denkstile.	Macht unbewusste kognitive Muster sichtbar und entwickelbar.
Philosophie	Matching mit philosophischen Traditionen (Stoa, Existenzialismus, Ostphilosophie).	Gibt Reflexion Tiefe; verbindet individuelle Erfahrung mit Denktradition.

„Reflexia ist kein Tagebuch — es ist ein Instrument zur Formung des Denkens.“

3. Konkrete Wirkung: ein typischer Verlauf

Damit der Nutzen nicht abstrakt bleibt, hier ein typischer Verlauf, wie ihn Reflexia für Studierende ermöglicht. Das Beispiel basiert auf einer anonymisierten Komposition realer Nutzungsverläufe der Plattform:

Fallbeispiel: Lena, 22, Lehramtsstudentin

Tag 1–3: Lena schreibt jeden Abend 3–5 Sätze über ihren Tag. Erste Einträge wirken zusammenhanglos.

Tag 14: Die KI markiert ein wiederkehrendes Muster: Lenas negative Selbstgespräche konzentrieren sich auf Sonntagabende und auf Vergleiche mit Kommiliton:innen.

Tag 21: Im philosophischen Matching erkennt Lena sich in der stoischen Unterscheidung zwischen „Was in meiner Macht steht“ und „Was nicht“ wieder. Sie beginnt, die Sonntagabende bewusst anders zu strukturieren.

Tag 60: Lena trifft eine schwierige Studienentscheidung (Schwerpunktwechsel) begründeter und ruhiger als zuvor. Sie hat eine eigene Sprache für ihre Werte entwickelt — und einen reduzierten Bedarf an externer Beratung.

Langfristige Wirkung: höhere Studienzufriedenheit, geringere Abbruchwahrscheinlichkeit, gesteigerte Fähigkeit, mit Krisen autonom umzugehen.

Erwartete Wirkungsdimensionen

Auf dieser Grundlage formuliert das Projekt folgende, im Pilot empirisch zu überprüfende Wirkungshypothesen:

Indikator	Erwartete Veränderung	Messmethode
Reflexionsfrequenz	→ Aufbau einer täglichen Reflexionsroutine bei rund 60 % der aktiven Pilot-Teilnehmenden	Plattform-Telemetrie (anonym)
Entscheidungsklarheit	→ Selbsteingeschätzte Klarheit bei Studien- und Lebensentscheidungen	Pre/Post-Survey, validierte Skala
Selbstwirksamkeit	→ Anstieg auf der General Self-Efficacy Scale (GSE-10)	Pre/Post-Befragung Pilot
Abbruchgedanken	→ Reduktion der Häufigkeit konkreter Abbruchgedanken	Vergleich mit DZHW-Referenzdaten
Beratungsbedarf	→ Entlastung niederschwelliger Anlaufstellen (Hypothese)	Qualitative Interviews mit Studienberatung

4. Bezug zur Nachhaltigkeit

Der DINI-Wettbewerb sucht Projekte, die Nachhaltigkeit an Hochschulen ganzheitlich denken. Reflexia adressiert vor allem die soziale Dimension — eine Dimension, die in klassischen Hochschul-Nachhaltigkeitsstrategien (Energie, Mobilität, Mensa) systematisch unterrepräsentiert ist.

Soziale Nachhaltigkeit

Mentale Gesundheit als Voraussetzung für Studienerfolg, Teilhabe und langfristiges Wohlergehen. Reflexia stärkt Selbstwirksamkeit, Resilienz und Sinnerleben — Schlüsselkompetenzen für ein nachhaltiges Studierendenleben.

Ökonomische Nachhaltigkeit (Bildungsökonomie)

Studienabbruch kostet die öffentliche Hand pro Person mehrere zehntausend Euro an verlorenen Bildungsinvestitionen. Frühzeitige reflexive Selbststeuerung kann Abbruchrisiken senken und damit erhebliche Mittel im Hochschulsystem freisetzen.

Ethisch-philosophische Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit beginnt mit einer Haltung. Reflexia macht philosophische Tradition — von Sokrates' „Erkenne dich selbst“ bis zur Stoa und der Achtsamkeitsphilosophie — im studentischen Alltag erfahrbar. Damit fördert das Projekt eine Kultur bewussten, verantwortlichen Handelns, die jeder echten Nachhaltigkeitstransformation zugrunde liegt.

5. Innovationsgrad: Was Reflexia einzigartig macht

Reflexia ist innovativ, weil es drei bislang getrennte Felder integriert:

- Digitales Journaling (Mental Health Tech) — bekannt, aber meist symptomorientiert.
- Generative KI für longitudinale Mustererkennung über Wochen und Monate hinweg — statt isolierter Stimmungs-Snapshots.
- Philosophische Tradition als Reflexionsrahmen (Digital Humanities) — eine Brücke zwischen Geisteswissenschaft und Alltag.

Diese Integration existiert in dieser Form weder im deutschsprachigen noch im internationalen Hochschulkontext. Reflexia ist damit ein originalitätsstarkes, forschungsnahes Werkzeug, das sich gleichermaßen für individuelle Nutzung wie für Lehre und Begleitforschung eignet.

Technologischer Vorteil

Klassische Mood-Tracker erfassen punktuelle Daten. Reflexia analysiert longitudinal: Wie verändern sich Überzeugungen einer Person über Monate? Welche Themen kehren wieder? Welche philosophische Schule passt zum aktuellen Lebenskontext? Diese Tiefe ist nur durch generative KI in Verbindung mit einem strukturierten Reflexionsformat möglich.

6. Umsetzungsplan an der Hochschule

Das Zukunftsprojekt sieht eine pilothafte Integration in den Hochschulkontext in drei aufeinander aufbauenden Phasen vor:

Phase	Zeitraum	Inhalt
I – Pilot	Q3-Q4 2026	Bereitstellung der Reflexia-Hochschul-Edition für 100–300 Studierende einer Pilothochschule. Begleitende Onboarding-Workshops in Kooperation mit Studienberatung. Pre-Survey zur Baseline-Erhebung.
II – Lehre	Q1-Q2 2027	Integration in Lehrveranstaltungen (Philosophie, Psychologie, Bildungswissenschaft). Entwicklung eines didaktischen Begleitmaterials „Reflexion als Studienpraxis“. Post-Survey & Interviews.
III – Skalierung	ab Q3 2027	Offene Lizenzierung für weitere Hochschulen, anonyme Aggregat-Analytik für institutionelle Lernforschung, Open-Source-Komponenten für die DINI-Community.

7. Datenschutz, Sicherheit, DSGVO

Reflexia ist DSGVO-konform aufgebaut. Tagebucheinträge werden mit AES-256-GCM verschlüsselt gespeichert; Schlüsselmaterial ist serverseitig segregiert. Es findet keine Weitergabe personenbezogener Daten an Dritte statt. Für die Hochschul-Edition werden ausschließlich anonymisierte, aggregierte Statistiken ausgewertet — nie individuelle Inhalte.

8. Projektteam und Hintergrund

Reflexia ist ein bestehendes Studierendenprojekt mit aktiver Plattform und einer wachsenden internationalen Nutzer:innen-Community in vier Sprachen (Deutsch, Englisch, Russisch, Ukrainisch). Das Team bringt Kompetenzen aus Softwareentwicklung, Philosophie und Designforschung mit. Eine vollständige Vorstellung der Antragsteller:innen, Matrikelnummern und Hochschulzugehörigkeit erfolgt im DINI-Antragsformular.

Persönlicher Hintergrund des Initiators

Das Projekt entstand aus einem mehrjährigen, dokumentierten Selbstexperiment (seit 2023). Der Initiator entwickelte zunächst einen analogen, strukturierten Reflexionsprozess, um sich aus einer Phase verlorener Orientierung zwischen fremdbestimmten Werten und unklaren Zielen herauszuarbeiten. Ab 2025 wurde dieser Prozess in eine digitale Plattform übersetzt: Jede neu entwickelte Funktion diente zugleich als Werkzeug der Selbsterkenntnis — ein iteratives Vorgehen, bei dem Produkt und Gründer gemeinsam reiften. Das Ergebnis: Klarheit über persönliche Werte, Stabilität in Lebensentscheidungen, deutlich reduzierte mentale Belastung. Reflexia ist die Skalierung dieses Experiments — vom Einzelfall zur Hochschulinfrastruktur.

9. Verwendung des Preisgeldes

Posten	Betrag	Zweck
Hochschul-Edition (Entwicklung)	1.800 €	Anonymisierungs-Layer, institutionelles Dashboard, SSO-Integration.
Pilot-Workshops	1.200 €	Material, Honorare für Co-Moderation, Räumlichkeiten.
Didaktisches Begleitmaterial	900 €	Open-Educational-Resources zur Reflexionspraxis.
Begleitevaluation	700 €	Interviewstudie, Datenanalyse, Veröffentlichung.
Open-Source-Komponenten	400 €	Bereitstellung für DINI- und ZKI-Community.
Summe	5.000 €	

10. Warum Reflexia ein DINI-Zukunftsprojekt ist

DINI fördert vernetzte, digitale, nachhaltige Hochschulinnovation. Reflexia verbindet all diese Aspekte: Es ist digital (KI-gestützte Web-Plattform), vernetzbar (Open-Lizenz,

ZKI-/DINI-kompatibel), nachhaltig (mentale und bildungsökonomische Wirkung) und tief (philosophische Substanz statt App-Oberflächlichkeit). Vor allem aber ist Reflexia erprobt: keine Idee auf Papier, sondern eine laufende Plattform mit dokumentierter persönlicher Wirkungsgeschichte.

„Eine nachhaltige Hochschule beginnt mit Studierenden, die ihr eigenes Denken verstehen. Reflexia ist das Werkzeug dafür.“