

MotivAider®

Das Original aus den USA



Bitte lesen Sie diese Anleitung aufmerksam vor der ersten Inbetriebnahme durch.

Der MotivAider ist ein bemerkenswert einfaches Gerät, das es Menschen jeden Alters ermöglicht, die gewünschten Änderungen im eigenen Verhalten vorzunehmen. Der MotivAider gibt in einem vorgegebenen Zeittakt ein fast lautloses Vibrationssignal ab, um Sie an die Änderung zu erinnern, die Sie vornehmen wollen, bis die Änderung zur Gewohnheit geworden ist. So können Sie sich selbst neu- oder umprogrammieren, um eingefahrene Verhaltensweisen und Denkmuster zu verändern.

Durch sein fast lautloses Vibrationsalarm eignet sich der MotivAider auch hervorragend als Meditationstimer. Stellen Sie die Dauer der Meditation ein und stecken Sie den MotivAider in die Hosentasche. Das Ende der Meditation wird sanft signalisiert, ohne andere Teilnehmer des Kurses zu stören.

Der MotivAider lässt sich für viele Zwecke einsetzen. Die nachfolgende Tabelle gibt Ihnen ein paar Ideen:

Anwendung	So hilft Ihnen der MotivAider
Sie wollen Ihr Verhalten ändern, z.B. eine Diät einhalten, oder sich etwas abgewöhnen, z. B.: das Rauchen oder an den Fingernägeln zu knabbern	Der MotivAider bringt Ihnen mit jeder Vibration die Gründe und Ziele immer wieder ins Bewusstsein.
Sie wollen eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster ändern	Verbinden Sie das Vibrationssignal mit positiven Affirmationen. So können Sie sich neu programmieren und Ihr volles Potenzial entfalten.
Sie wollen Ihre persönlichen oder beruflichen Ziele und Absichten erreichen	Der MotivAider sorgt dafür, dass Ihre Ziele die Aufmerksamkeit bekommen, die sie brauchen.
Sie wollen Stress abbauen und Ihre Gesundheit und Fitness verbessern	Der MotivAider erinnert Sie daran, bewusst ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und / oder Schultern und Nacken zu entspannen.
Sie wollen das Ende einer Meditation ohne störende Piepsgeräusche signalisiert bekommen	Das sanfte Vibrieren des MotivAiders ist eine tolle Alternative zu den sonst üblichen akustischen Signalen von Timern. Ideal auch für unauffälliges Signalisieren während Besprechungen im Büro.

Teil I: So stellen Sie den MotivAider ein (Grundeinstellungen)

Die MotivAider ist einfach zu bedienen. Den MotivAider einstellen heißt im Wesentlichen, dem Gerät mitzuteilen, wie oft es Ihnen eine Erinnerung senden soll. Dazu geben Sie die Zeit ein, die zwischen zwei Vibrationssignalen verstreichen soll, zum Beispiel 10 Minuten.

Zum Einstellen drücken Sie den Schieber in die linke „SET“-Position und nutzen die Tasten Δ und ∇ , um die Zeit, die zwischen zwei Signalen vergehen soll zu vergrößern oder zu verringern. Jeder Druck auf Δ vergrößert das Zeitintervall um 1 Minute, bei Druck auf ∇ verringert sich das Intervall um 1 Minute. Um schnell eine größere Veränderung des Zeitintervalls vorzunehmen, halten Sie einen der beiden Knöpfe ein paar Sekunden gedrückt.

Im Standardmodus können Sie jedes Zeitintervall zwischen 1 Minute (Anzeige: 0:01) bis 23 Stunden 59 Minuten (Anzeige: 23:59) vornehmen.

Tipp: Um das Gerät wieder auf 0:00 zu stellen, halten Sie gleichzeitig die Tasten Δ und ∇ gedrückt. Der Schieberegler muss dabei auf „SET“ stehen.

Aktivieren des MotivAiders

Um dem MotivAider zu aktivieren, drücken Sie den Schieberegler nach rechts in die Position „RUN“. Der MotivAider zählt daraufhin die Zeit rückwärts bis auf 0:00, vibriert kurz, setzt die Zeit automatisch zurück auf das eingestellte Zeitintervall und beginnt erneut mit dem Countdown. Um diesen Zyklus zu beenden, schieben Sie den Schieber wieder zurück auf „SET“.

Das Display (Anzeige)

Im Standardmodus wird im Display die Zeit bis zur nächsten Vibration angezeigt. Wenn weniger als 60 Minuten verbleiben, werden Minuten und Sekunden angezeigt. Bei einer Restlaufzeit von über 60 Minuten werden Stunden und Minuten angezeigt.

Das kleine blinkende + Zeichen in der rechten unteren Ecke zeigt an, dass der MotivAider der Zeit rückwärts zählt.

Hinweise:

- Um ein unbeabsichtigtes Rücksetzen der Countdown-Zeit zu verhindern, sind die Tasten Δ und ∇ automatisch gesperrt, sobald der Schieberregler in der „RUN“-Position steht.
- Um die Batterielebensdauer zu verlängern, schieben Sie den Regler auf „SET“, sobald Sie den MotivAider nicht mehr benutzen.
- Der MotivAider speichert das zuletzt eingestellte Zeitintervall. Wenn Sie, zum Beispiel am nächsten Tag, den MotivAider erneut in Betrieb nehmen, brauchen Sie nur noch den Regler nach „RUN“ zu schieben, wenn sich das Zeitintervall nicht ändern soll.

Ein paar Tipps:

1. Wenn Sie nicht wissen, wie häufig der MotivAider Sie erinnern soll, dann beginnen Sie zunächst mit einem Intervall von 10 bis 15 Minuten.
2. Wenn Sie mit Ihrer neuen persönlichen Botschaft beginnen, wählen Sie lieber ein zu langes Zeitintervall, statt zu häufig Erinnerungen/Signale zu erhalten. Sobald Sie die Vibration spüren und automatisch an Ihre Botschaft denken, können Sie die Zeitintervalle verkürzen, bis Sie die besten Resultate erzielen.
3. Während der ersten Stunden der Anwendung einer neuen persönlichen Botschaft sollten Sie versuchen, sie vor sich herzusagen, wenn Sie das Signal spüren.
4. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie das Signal einmal nicht gespürt haben. Der MotivAider ist so konstruiert, dass er Ihre bewusste Aufmerksamkeit auf sich zieht, wenn sie zur Verfügung steht. Sie können auch dann exzellente Ergebnisse erzielen, wenn Sie nicht jedes Signal wahr genommen haben.

Den Gürtelclip entfernen / befestigen

Sie können den Gürtelclip entfernen, indem Sie die Spitze eines Kugelschreibes in die Aussparung am unteren Ende des Clips schieben und gleichzeitig den Gürtelclip kräftig entlang der Führungen nach oben schieben.

Um den Clip wieder einzusetzen, setzen Sie zunächst eine Ecke in die Führungsschienen auf der Rückseite des MotivAiders ein, dann die andere und schieben Sie den Gürtelclip die Führung entlang, bis er am Ende einrastet.

Batteriewechsel

Zum Betrieb ist eine Batterie von Typ AA erforderlich, am besten Alkaline. Im Auslieferungszustand ist bereits eine Batterie eingesetzt. Sie brauchen also nichts weiter zu tun.

Sollte ein Batteriewechsel nötig werden, öffnen Sie das Fach auf der Unterseite, in dem Sie den Batteriefachdeckel in Pfeilrichtung nach außen schieben. Achten Sie beim Einsetzen der Batterie auf die richtige Polung, die innerhalb des Batteriefachs abgebildet ist.

Teil II: Erweiterte Einstellungen

Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung, um den MotivAider an Ihre Bedürfnisse anzupassen:

- Die Vibrationsstärke lässt sich einstellen. Es ist empfehlenswert, zunächst die niedrigste Einstellung zu wählen, die es Ihnen noch ermöglicht, das Vibrationssignal die meiste Zeit wahrzunehmen.
- Sie können die Dauer der Vibration verlängern. Dadurch ist es möglich, mehr Signale wahrzunehmen.
- Der MotivAider kann auch Signale auf Zufallsbasis senden.
- Der MotivAider kann Signale häufiger als einmal pro Minute senden.
- Die Anzeige auf dem Display lässt sich anpassen, während der MotivAider in Betrieb ist.
- Alle Einstellungen lassen sich schnell auf den Auslieferungsstand zurücksetzen.

So nehmen Sie die erweiterten Einstellungen vor:

1. Wählen Sie die gewünschte Funktion aus der unten abgebildeten Tabelle aus. Dort sind auch die möglichen Werte angegeben. Die fett gedruckten Werte sind die Fabrikeinstellungen
2. Der Schieberegler ist in der „SET“-Position. Drücken Sie nun die ovale Taste („User-Taste“) rechts vom Schieberegler so häufig, bis Sie die Funktion erreichen, die Sie ändern wollen.
3. Drücken Sie nun die Tasten Δ und ∇ , um den Wert der jeweiligen Funktion zu ändern.
4. Wiederholen Sie bei Bedarf Schritt 2 und 3, um weitere Funktion anzupassen.
5. Haben Sie alle Einstellungen vorgenommen, schieben Sie den Regler auf „RUN“, um die neuen Einstellungen zu speichern.

Hinweise:

- Die Fabrikeinstellung ist für jede Funktion mit einem kleinen „DEF“ in der oberen rechten Ecke des Displays gekennzeichnet
- Wenn Sie vor dem Speichern alle Einstellungen prüfen wollen, gehen Sie zur „Save/Restore/Review“-Funktion (die letzte Funktion). Wählen Sie „REV“, dann drücken Sie die User-Taste, um noch mal durch das ganze Menü zu gehen. Dabei erscheint für jede Funktion der gewählte Wert. Führen Sie die oben genannten Schritte 3 bis 5 aus, falls Sie noch etwas ändern möchten.
- Sie können alle Fabrikeinstellungen sofort wieder herstellen, wenn Sie zu bis zur „Save/Restore/Review“-Funktion navigieren, dann „DEV“ auswählen und abschließend den Schieberegler nach „RUN“ drücken.
- Alle Einstellungen bleiben solange aktiv, bis Sie von ihnen geändert werden.
- Prüfen Sie bitte nach einem Batteriewechsel alle Einstellungen.

Reihenfolge	Programmierbare Funktion	Einstellbare Werte ← ▲ ▼ →
1	Vibrationsstärke	01 – 02 – 03 – 04 – 05
2	Vibrationslänge: 2, 3 oder 4 Sekunden	03 – 04 – 02 – 03 – 04
3	Regelmäßiges/Zufalls-Intervall: Bei „REG“ wird das Signal regelmäßig gesendet, z. B. alle 10 Minuten. Bei „RAN“ erfolgt das Signal in einem zufälligen Intervall, jedoch nicht länger als die Zeit, die Sie eingestellt haben.	RAN – REG – RAN
4	Eingabeeinheiten: Bei „HM“ (engl. für Hours, Minutes) erfolgt die Eingabe in Minuten, bei „SEC“ in Sekunden.	SEC – HM – SEC
5	Display: „CD“ zeigt den Fortschritt des Countdowns; „CL“ zeigt die Uhrzeit; „GR“ zeigt eine einfache Grafik an.	CL – GR – CD – CL – GR
6	Uhrzeit – Stunde: Bei „CL“ als Display-Wert können Sie hier die Stunden eingeben (1 -12). Drücken Sie dann die User-Taste, um zur Minuteneingabe zu gelangen.	1...11 – 12 – 1...11
7	Uhrzeit – Minute: Bei „CL“ als Display-Wert können Sie hier die Minuten eingeben (1 -59)	01...59 – 12 – 01...59
8	Save/Restore/Review: Mit „NEW“ speichern Sie Ihre Eingaben; mit „DEF“ stellen Sie die Fabrikeinstellungen wieder her; mit „REV“ können Sie Ihre Einstellungen vor dem Sichern prüfen, indem Sie mit der User-Taste durch das Menü navigieren.	REV – DEV – NEW – DEF – REF

Maximale Zeit zwischen den Vibrationssignalen:

	HM	SEC
REG	23 h 59 s	1 s bis 9999 s (2 h 46 min)
RAN	11 h 59 min	10 s bis 4.999 sec (1 h 23 min)

WIR WÜNSCHEN IHNEN LANGE FREUDE MIT IHREM MOTIVAIDER!

Wenn Sie mehr über Hintergründe und Anwendungsmöglichkeiten des MotivAiders wissen wollen, empfehlen wir Ihnen die englischsprachige Webseite des Herstellers: www.habitchange.com. Dort finden Sie unter anderem ein 100-seitiges Dokument zum Downloaden (<http://www.habitchange.com/docn/completeguide.pdf>).

MotivAider® ist ein eingetragenes Warenzeichen von Behavioral Dynamcis, Inc.