



## **Das Launen-Logbuch für alle Fälle**

Mit der App Moodistory auch in hitzigen Zeiten einen kühlen Kopf bewahren.

**Wenn die Stimmung öfter im Keller ist, kommt unweigerlich die Frage nach dem “Warum?”. Die richtige Antwort liegt oft im Verborgenen denn entscheidende Auslöser und Einflüsse sind meist schwer zu erkennen. Die Stimmungstagebuch-App „Moodistory“ kann nicht nur bei der Suche nach der Antwort helfen, sondern sogar Depressionen bekämpfen.**

„Unsere App Moodistory hilft, Vergangenes zu reflektieren, Emotionen und Gefühle zu verstehen und zeichnet ein detailliertes Bild der aktuellen und vergangenen Stimmungslage. Dadurch lassen sich Gedankenspiralen durchbrechen und Verhaltensweisen verändern“, sagt Christoph Matzka, Gründer vom Start-up Matoph Labs und Entwickler von Moodistory.

Der Effekt, welcher mit der Stimmungstagebuch-App Moodistory verfolgt wird, ist das Ergebnis einer mittlerweile gut erforschten und weitreichend belegten psychologischen Methode – die sogenannte kognitive Verhaltenstherapie. Das Wort „Therapie“ wirkt in manchen Anwendungsfällen verwirrend, denn die Methode wird nicht nur bei bipolaren Störungen und Depressionen angewendet. Sie funktioniert auch besonders gut in Coachings, wenn es darum geht Denk- und Verhaltensmuster zu verstehen und zu verändern.

### **Ein buntes Stimmungsbild**

Treten regelmäßig starke Stimmungsschwankungen auf? Was ist an guten Tagen passiert? Was ist an schlechten Tagen passiert? In welchen Abständen wiederholen sich Gedanken? Mit Moodistory lassen sich Fragen wie diese auf Kopfdruck beantworten. Das Besondere daran: Stimmungen werden in der App mit Farben versehen und in einem Kalender visualisiert. Dadurch ergibt sich im Jahresüberblick ein buntes Stimmungsbild, worauf Stimmungsmuster leicht erkannt und Stimmungsschwankungen sofort sichtbar werden.

### **Der Schlüssel heißt Routine**

Wer mehr über sich selbst erfahren möchte und sich auf die Suche nach Antworten macht, braucht Zeit. Dennoch: „In Moodistory haben wir alles darangesetzt, dass Tagebucheinträge möglichst einfach und schnell erfasst werden können“, heißt es seitens des Entwicklers Matoph Labs. Anstatt Texte schreiben zu müssen, kann in der App die Stimmung durch Wischen festgelegt und der Tagesablauf durch Emojis-ähnliche Symbole erfasst werden. Anwenderinnen und Anwender sollen es so einfach wie möglich haben, Moodistory in ihren Tagesablauf zu integrieren und somit zur täglichen Routine zu machen. Wer Moodistory tagtäglich anwendet, wird ein besseres Verständnis des eigenen Wohlbefindens entwickeln und damit auch wesentlich seine eigene Stimmung verbessern können.

## Short Facts zu Moodistory

Verfügbar im Apple App Store für iPhone (inkl. App für die Apple Watch)

Durchschnittliche Bewertung: 4,7 von 5 Sternen

Platz 1 in 20 Ländern in der Kategorie Medizin

Platz 1 in 19 Ländern in der Kategorie Gesundheit & Fitness

Unterstützte Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Russisch, Japanisch, Chinesisch (vereinfacht), Koreanisch

## Über Matoph Labs e.U.

Matoph Labs e.U. ist ein IT Start-up mit Sitz in Wien, gegründet im März 2018 von Christoph Matzka. Die App Moodistory ist nach einer Entwicklungszeit von 2 Jahren erstmals im August 2018 veröffentlicht worden und wird seither in enger Zusammenarbeit mit den Anwenderinnen und Anwendern laufend weiterentwickelt.

## Kontakt

Christoph Matzka

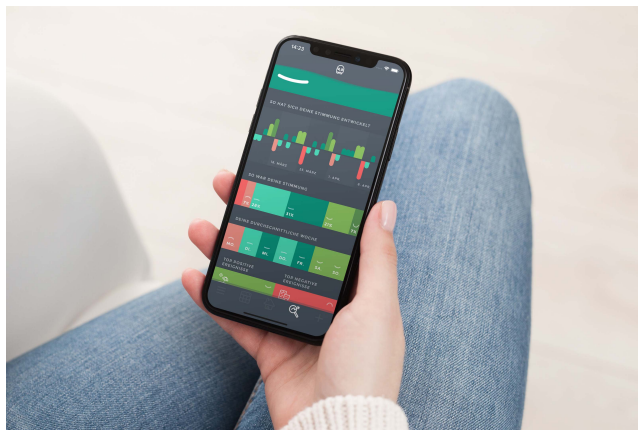
Christoph.matzka@matoph.com

+43 (0) 699 1109 2153

Deutschsprachige Website: <https://moodistory.com/de>

Presse-Bereich: <https://moodistory.com/de/presse>

Hochauflösendes Bildmaterial ist auf <https://moodistory.com/de/presse> verfügbar.



<https://moodistory.com/de/presse>