



Die Stimmungstagebuch-App fürs Wohlbefinden

Mit Moodistory das eigene Stimmungsbild besser verstehen und somit das Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern.

Stimmungsschwankungen stellen eine große Belastung im Alltag dar und kommen oft unvorhersehbar. Um besser damit umgehen zu können, ist es wichtig, Auslöser und Einflüsse benennen zu können. Genau dafür ist die Stimmungstagebuch-App Moodistory entwickelt worden. Mit ihr können sogar Depressionen bekämpft werden.

„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 Emoji-ähnliche Symbole erfasst werden. Das ist sogar von der Apple Watch aus möglich. 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 für Android und iOS (inkl. App für die Apple Watch)

Durchschnittliche Bewertung: 4,7 von 5 Sternen

Mehr als 20.000 aktive User

Mehrfach von Apple und Google im App Store/Play Store gefeaturt

Platz 1 in 28 Ländern in der Kategorie Gesundheit & Fitness

Platz 1 in 20 Ländern in der Kategorie Medizin

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 erstmals im August 2018 veröffentlicht worden und wird seither in enger Zusammenarbeit mit Psychologinnen und Psychologen sowie Anwenderinnen und Anwendern weiterentwickelt.

Kontakt

Christoph Matzka

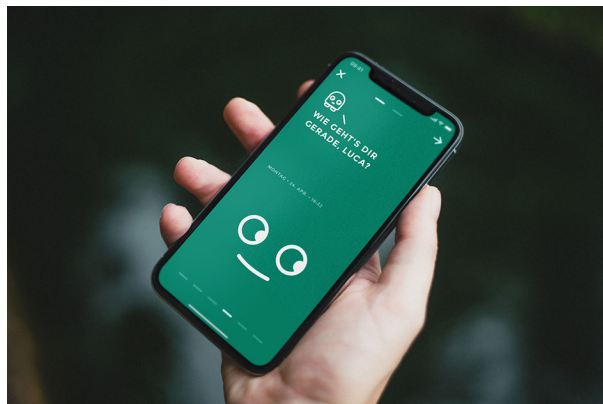
christoph.matzka@matoph.com

+43 (0) 699 1109 2153

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>