Marcus'Mood Handbuch

Dein persönlicher Begleiter für emotionale Selbstregulation auf Basis der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT).

KAPITEL 1

Überblick

Marcus'Mood hilft dir, deine Emotionen zu erkennen, einzuordnen und passende Strategien zur Regulation zu finden. Die App basiert auf den Prinzipien der **Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)** und dem **Plutchik-Emotionsmodell**.

In der aktuellen Version sind alle Funktionen kostenlos verfügbar. Die optionale KI benötigt deinen eigenen API-Schlüssel. Es gelten die Konditionen und möglichen Kosten des gewählten Anbieters.

Gefühlsprotokoll als Gesprächsgrundlage für deine Therapie.

Was kann Marcus'Mood?

FUNKTION	BESCHREIBUNG
Mood Tracking	Gefühle erfassen, Intensität bewerten, Muster erkennen
MoodCards	Interaktive Selbsteinschätzung mit Gefühlskarten
Über 280 Skills	Bewältigungsstrategien nach den vier DBT-Modulen, davon 117 DBT-Skills (mit dem Knopf DBT+ ein- und ausblendbar)
Passende Skill-Empfehlungen	Nach Gefühl, Intensität und Reaktivität; PLEASE ergänzt Selbstfürsorge-Hinweise
KI-Sprachanalyse	Optional: Sprachnotizen transkribieren und analysieren (Google Gemini, Groq oder OpenRouter, mit eigenem API-Key)
Auswertungen	Kalender mit Tagesspitzen, vier Diagramme, Lebensstil (PLEASE), optionale KI-Interpretation und PDF-Berichte

FUNKTION	BESCHREIBUNG
Tools	Atemübungen, Grounding, Binaurale Beats u.v.m.
Tagesziel	Tägliche Selbstreflexion mit Streak-Tracking und Motivationssprüchen
Verschlüsselung	Optionale Passwort-Verschlüsselung aller App-Daten
Lokale Einträge	Einträge auf dem Gerät; KI und Google-Backup nur mit ausdrücklicher Erlaubnis
Offline	Kernfunktionen offline; KI und Google-Backup benötigen Internet
Hilfe & Notfall	Rettungsring oben auf der Startseite und im Menü: Krisentelefone passend zur Sprache und dein Notfallkontakt
Hilfe in der App	Acht Kennenlern-Touren, Fragezeichen im App-Kopf mit Erklärungen zur Seite, Anleitungen, Hintergrundwissen und Fragen & Antworten

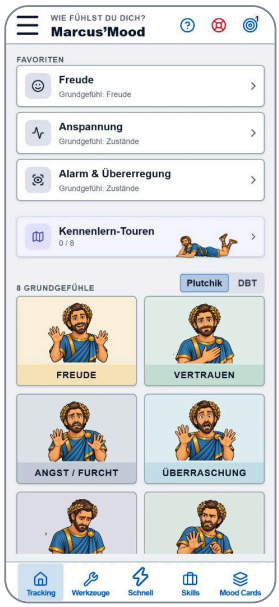
Auf vielen Seiten öffnet das **Fragezeichen** oben im App-Kopf eine Erklärung; hat eine Seite mehrere Erklärungen, stehen sie gebündelt auf einem Blatt.

Unter **Über Marcus'Mood** stellt der Block **Die Marcus-Familie** die Schwester-Apps Marcus'Mind und Marcus'Mend vor, dazu den Kanal **Marcus Modus auf YouTube** mit DBT-Skills an Alltagssituationen. Die Apps sind eigenständig; zwischen ihnen werden keine Daten übertragen.

KAPITEL 2

Startseite (Home)

Die Startseite ist dein Einstieg in das Mood Tracking.



Startseite (Home)

Hilfe & Notfall (Rettungsring)

Oben auf der Startseite und im Menü findest du den roten **Rettungsring**. Er öffnet jederzeit **Hilfe & Notfall** mit Krisentelefonen passend zur App-Sprache und deinem persönlichen Notfallkontakt (siehe Notfall-Funktion).

Erster Start

Beim ersten Start bietet dir die App die **Willkommens-Tour** an – du kannst sie starten oder später über die Kennenlern-Touren aufrufen. Auf der Startseite steht außerdem einmalig der Hinweis **„Wichtig zu wissen"**: Marcus'Mood ersetzt keine Therapie, und der Rettungsring führt dich zu Hilfe. Mit **Verstanden** blendest du ihn aus.

Favoriten (Schnellzugriff)

Oben auf der Startseite siehst du deine **Favoriten-Gefühle**. Tippe auf ein Favoriten-Gefühl, um direkt zur Intensitätsauswahl zu springen – ohne den Umweg über die Kategorieauswahl.

Basisemotionen

Darunter werden die Basisemotionen als farbige Kacheln in einem 2×4-Raster angezeigt. Tippe auf eine Emotion, um die zugehörigen differenzierten Gefühle anzuzeigen.

Plutchik- vs. DBT-Modus

Mit dem Umschalter **Plutchik | DBT** rechts neben der Überschrift über den Kacheln („8 Grundgefühle“) wechselst du zwischen zwei Modi:

- **Plutchik-Modus** (Standard): 8 Basisemotionen nach Robert Plutchik – Freude, Vertrauen, Angst, Überraschung, Traurigkeit, Ekel, Wut, Erwartung (in der Reihenfolge des Plutchik-Rads)
- **DBT-Modus**: 10 Kern-Emotionen der DBT – Angst, Ekel, Freude, Traurigkeit und Wut aus dem Plutchik-Modell, dazu Liebe, Scham, Schuld, Eifersucht und Neid. Jede Kachel ist eine Gefühlsfamilie nach Marsha Linehan; 34 Gefühle aus ihren Listen gibt es nur im DBT-Modus.

Ob der Schalter angezeigt wird oder ein Modus fest eingestellt ist, legst du unter **Einstellungen → Nutzung → Tracking & Gefühle → Gefühlsmodell** fest. Solange der Umschalter sichtbar ist, erklärt das Fragezeichen im App-Kopf die beiden Modi.

Spezifische Zustände

Unter den Basisemotionen findest du weitere Kategorien wie **Hypervigilanz** und **Anspannung**, die in bestimmten Situationen relevanter sein können.

> 💡 **Tipp:** Wenn eine Kategorie nur ein einziges Gefühl enthält, gelangst du direkt zur Intensitätsauswahl.

Kennenlern-Touren

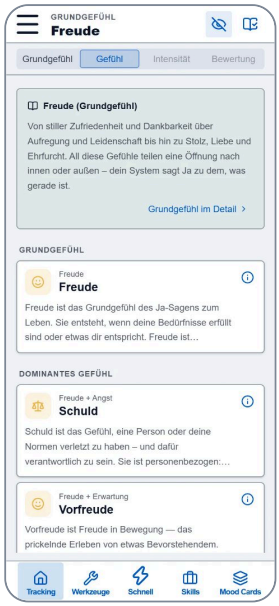
Auf der Startseite findest du die **Kennenlern-Touren**: acht geführte Rundgänge, die dir die Oberfläche direkt am Bildschirm zeigen – Willkommen, Tracking, MoodCards, Skills, Tools, Auswertung, Wissen und Einstellungen. Die Karte zeigt, wie viele Touren du schon abgeschlossen hast, und bleibt sichtbar, bis du alle acht abgeschlossen hast.

KAPITEL 3

Mood Tracking

Gefühlsauswahl

Nachdem du eine Basisemotion auf der Startseite gewählt hast, siehst du alle zugehörigen **differenzierten Gefühle**.



Gefühlsauswahl

Im Plutchik-Modus sind die Gefühle in drei Gruppen unterteilt:

1. **Basisgefühl** – das reine Grundgefühl (z. B. Ekel)
2. **Dominantes Gefühl** – Mischgefühle, in denen diese Emotion vorherrschend ist (z. B. Verachtung = Ekel + Wut)
3. **Modulierendes Gefühl** – Mischgefühle, in denen diese Emotion eine Nebenrolle spielt

Im DBT-Modus öffnet jede Kachel ihre Gefühlsfamilie nach Linehan: oben das Leitgefühl, darunter die Gefühle, die Linehan dazu nennt – über jedem steht ihr englisches Wort aus dem DBT-Handout. **Weitere Gefühle** sammelt Linehans Gefühlswörter ohne eigene Familie. Der DBT-Modus zeigt nur Gefühle aus Linehans Listen; 34 davon gibt es nur hier, alle übrigen findest du im Plutchik-Modus.

Jedes Gefühl wird als Button angezeigt mit:

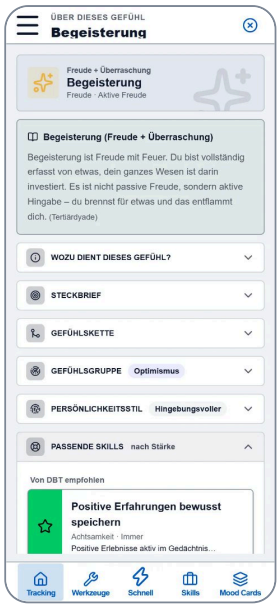
- Gefühlsname
- Zugehörige Basisemotion
- Info-Button (i) → öffnet die Detailansicht

> 💡 **Hinweis:** Ausgegraute Gefühle sind deaktiviert. Du kannst sie unter **Einstellungen** → **Gefühle** aktivieren.

Gefühls-Detailansicht

Die Detailansicht bietet umfassende Informationen zu einem einzelnen Gefühl:

- **Plutchik-Formel**: Zeigt die emotionalen Komponenten (z. B. „Ekel + Vertrauen")
- **Beschreibung**: Was dieses Gefühl auszeichnet
- **Steckbrief**: Funktion, typische Trigger, mimische Merkmale
- **Emotionskette**: Wie sich dieses Gefühl in einem Eskalationsmuster verhält
- **Persönlichkeitsstil**: Zugehöriger dbt-basierter Persönlichkeitsstil
- **DBT-Skill-Empfehlungen**: Passende Strategien für dieses Gefühl
- **Verwandte Gefühle**: Emotionen mit ähnlichen Plutchik-Komponenten



Gefühls-Detailansicht

Intensität wählen

Nach der Gefühlsauswahl bewertest du die **Intensität** auf einer Skala:

- Jede Intensitätsstufe wird als farbcodierte Karte dargestellt (z. B. Grün = niedrig, Rot = hoch)
- Jede Stufe hat einen **Prozentwert**, ein **Zitat** und eine **Beschreibung**
- Der **Quick-Save-Button** (✓) auf jeder Karte speichert den Eintrag direkt – ohne den Umweg über die Zusammenfassung (ein- und ausschaltbar unter **Einstellungen → Nutzung → Tracking & Gefühle**)

> **Notfall-Fenster:** Wählst du eine sehr hohe Intensitätsstufe (ab 85 %) oder eine sehr niedrige (bis 5 %), öffnet sich automatisch das Notfall-Fenster – bei jedem Gefühl (siehe Notfall-Funktion).

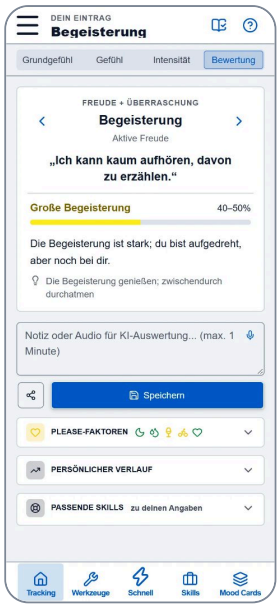


Intensität wählen

Zusammenfassung & Speichern

Die Zusammenfassung (Dachzeile **Dein Eintrag**) zeigt dein gewähltes Gefühl und die Intensität. Hier kannst du:

- **Intensität anpassen**: Mit **Schwächer** und **Stärker** oder durch Wischen zur Nachbarstufe wechseln
- **Notiz hinzufügen**: Freitextfeld (max. 256 Zeichen) für persönliche Anmerkungen
- **Sprachnotiz** aufnehmen: Mikrofon-Button → Sprache wird transkribiert (nur mit eingeschalteten KI-Funktionen und eigenem API-Key)
- **PLEASE-Faktoren** ausfüllen: Tägliche DBT-Selbsteinschätzung im **Kurz-Check (PLEASE)**; er öffnet sich von selbst, solange du für heute noch nichts angegeben hast (siehe PLEASE-Faktoren)
- **Skill-Empfehlungen** ansehen: Basierend auf Gefühl und Intensität; bei ungünstigen PLEASE-Faktoren zusätzlich der Hinweis „Heute angeschlagen“
- **Persönlicher Verlauf** des aktuellen Gefühls als Akkordeon aufklappen
- **Passt das Gefühl zur Situation?** (nur im DBT-Modus, nur unter 70 %): Vier Fragen helfen dir, kurz die Fakten zu prüfen (Check the Facts). Bei „Passt“ schlägt die App Problemlösen oder Akzeptieren vor, bei „Passt nicht“ Gegenteiliges Handeln. Deine Antwort wird mit dem Eintrag gespeichert.



Zusammenfassung & Speichern

Tippe auf **Speichern**, um den Eintrag zu sichern. Mit **Teilen** schickst du Gefühl und Stufe an eine andere App. In der Android-App bestätigt ein kurzer Vibrationsimpuls das Speichern (abschaltbar unter **Einstellungen → Nutzung → Tracking & Gefühle → Vibration**).

> **Hinweis:** Kann ein Eintrag nicht gespeichert werden, meldet die App **„Nicht gespeichert"** – dein Eintrag geht dann nicht unbemerkt verloren.

Schnellerfassung

Die Schnellerfassung ermöglicht es, **mehrere Favoriten-Gefühle nacheinander** zu bewerten – ideal für die tägliche Routine.



Schnellerfassung

So funktioniert es:

1. Die App zeigt dein erstes Favoriten-Gefühl an
2. Wähle die passende Intensitätsstufe
3. Die App wechselt automatisch zum nächsten Favoriten
4. Am Ende siehst du eine Zusammenfassung aller getrackten Gefühle

Steuerung:

- **Zurück**: Vorheriges Gefühl korrigieren
- **Später**: Aktuelles Gefühl überspringen
- Nummerierte Punkte in der unteren Leiste zeigen den Stand

> 💡 **Hinweis:** Die Cooldown-Karenzzeit (Standard 10 Minuten, einstellbar unter **Einstellungen → Nutzung → Tracking & Gefühle**) gilt auch hier für jedes Gefühl einzeln. Ist ein Gefühl noch gesperrt, meldet die App „… wieder möglich in X min“, speichert nichts und springt zum nächsten Gefühl.

> 💡 **Tipp:** In der Zusammenfassung der Schnellerfassung kannst du ebenfalls den Kurz-Check (PLEASE) ausfüllen und Skill-Empfehlungen erhalten.

KAPITEL 4

Auswertung

Die Auswertung öffnest du im Menü unter **Mood Tracking → Auswertung**. Über die Leiste oben wechselst du zwischen **Kalender**, **Chart**, **Lebensstil** und **Einträge**. Das Fragezeichen im App-Kopf erklärt die jeweilige Seite; bei Kalender und Chart stehen alle Erklärungen gebündelt auf einem Blatt.

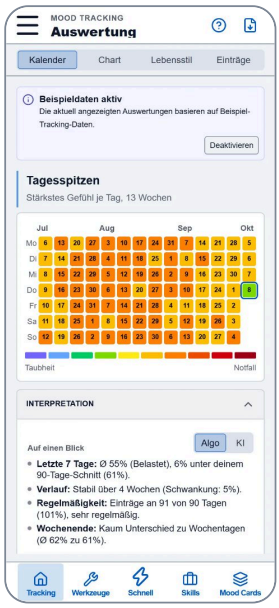
Kalender

Tagesspitzen: Oben zeigen Kästchen deine letzten 13 Wochen. Jedes Kästchen steht für einen Tag, die Farbe für die Intensität deines stärksten Gefühls an diesem Tag – je dunkler, desto intensiver. Tippe auf ein Kästchen, um den Tag auszuwählen.

Interpretation: Darunter beschreibt die App, wie sich deine Tagesspitzen entwickeln – regelbasiert oder als KI-Interpretation (siehe 4.2).

Einträge im Monat:

- **Farbige Punkte** unter einem Datum zeigen Tage mit Einträgen (Farbe = Intensität), bis zu drei pro Tag; ein vierter grauer Punkt steht für weitere Einträge
- Tippe auf einen Tag, um unter **Einträge am …** alle Einträge dieses Tages mit Uhrzeit, Gefühl und Intensität zu sehen
- **Monatsnavigation** mit Vor- und Zurück-Pfeilen



Kalender

Chart-Analyse

Der Reiter **Chart** zeigt deine Daten in vier Diagrammen. Oben blendest du per Chip bis zu **6 Gefühle** für alle Diagramme der Seite ein und aus; der Farbpunkt ist die Legende. Wie du die vier Diagramme liest, erklärt das Fragezeichen im App-Kopf auf einem Blatt. Gefühle, die es nur im DBT-Modus gibt, erscheinen nicht in den Diagrammen.



Chart-Analyse

Verlauf (Liniendiagramm)

- Zeigt den Intensitätsverlauf deiner Gefühle als Tagesdurchschnitte
- Optionaler Trend-Overlay: eine Trendlinie zeigt, ob ein Gefühl über den Zeitraum stärker oder schwächer wird

Trends (90 Tage)

- Gleitende Durchschnitte glätten die täglichen Schwankungen: 7-Tage-Durchschnitt für Wochen-Tendenzen, 30-Tage-Durchschnitt für Monats-Trends
- Liegt die 7-Tage-Linie dauerhaft über der 30-Tage-Linie, verstärkt sich das Gefühl gerade

Wochentage (Balkendiagramm)

- Durchschnittliche Intensität pro Wochentag
- Macht wiederkehrende Belastungen (z. B. Arbeitswoche) oder stabilisierende Routinen (z. B. Wochenende) sichtbar

Tageszeiten (Balkendiagramm)

- Intensitätsverteilung in vier 6-Stunden-Blöcken (Nacht, Morgen, Nachmittag, Abend)
- Darstellung der letzten 31 Tage

KI-Interpretation: Zu mehreren Diagrammen gibt es eine Interpretation in Textform – regelbasiert oder, wenn du unter **Einstellungen → Nutzung → KI-Analyse-Einstellungen** die KI-Funktionen eingeschaltet und einen eigenen API-Key hinterlegt hast, von der KI. Sind die KI-Funktionen aus, zeigt die App die regelbasierte Interpretation und sendet keine Daten.

Verlaufsbericht (PDF): Die Auswertung lässt sich als PDF speichern oder teilen – zum Beispiel für die nächste Therapiesitzung. Der **Verlaufsbericht für die Therapie** beschreibt deine Einträge ohne Diagnose-Etiketten; ein Erklärblock „Einordnung der Gefühle“ zeigt Fachleuten, wie die App Gefühle einordnet.

> 💡 **Hinweis:** Solange für ein Diagramm noch keine passenden Einträge vorliegen, zeigt es „Zu wenig Daten".

Lebensstil

Der Reiter **Lebensstil** zeigt deine PLEASE-Faktoren (siehe PLEASE-Faktoren) zusammen mit deiner Stimmung:

- **Tage im Überblick**: Jede Spalte ist ein Tag (14 oder 30 Tage), jede Zeile ein PLEASE-Faktor, dazu deine Tagesspitze. Gefüllter Punkt = gut, Ring = schlecht, grauer Punkt = mittel, kleiner Punkt = nicht erfasst. Tippe auf einen Tag, um ihn im Klartext zu sehen. Bei **Krank oder Schmerzen heute?** gilt Nein als gut, Versorgt als mittel und Unversorgt als schlecht.
- **Gute und schwierige Tage**: Vergleicht deine durchschnittliche Tagesspitze der letzten 90 Tage an Tagen, an denen ein Faktor gut war, mit Tagen, an denen er schlecht war – ab je drei Tagen pro Seite.
- **Interpretation**: Fasst die Zusammenhänge in Worten zusammen – regelbasiert oder per KI.

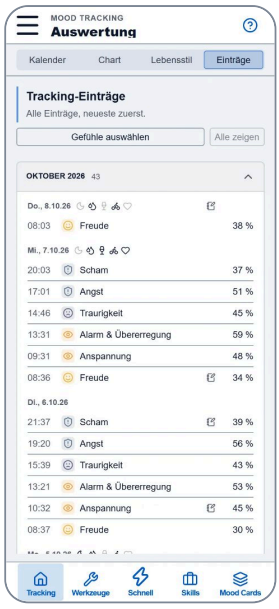


Lebensstil

> 💡 **Hinweis:** Zusammenhänge sind keine Ursachen. Sie zeigen, was oft gemeinsam auftritt.

Gespeicherte Einträge

Alle gespeicherten Tracking-Einträge findest du zum Nachlesen im Reiter **Einträge** der Auswertung (**Mood Tracking → Auswertung → Einträge**): nach Monat und Tag gruppiert, neueste zuerst, mit Uhrzeit, Gefühl und Intensität. Die PLEASE-Angaben des Tages stehen als Symbole hinter dem Datum. Notizen erkennst du am Notiz-Symbol; ein Tipp darauf zeigt den Text. Hast du in der Zusammenfassung die Fakten geprüft, steht vor der Prozentzahl ein Häkchen (passt) oder ein Strich (passt nicht). Über **Gefühle auswählen** öffnest du ein Blatt mit allen Gefühlen, zu denen es Einträge gibt, je mit der Zahl der Einträge. Unter **Gruppierung** ordnest du es mit **Plutchik | DBT** nach Grundgefühlen oder Gefühlsfamilien; vorbelegt ist der Modus der Startseite. Ein Schalter je Gruppe wählt alle ihre Gefühle, **Alle zeigen** hebt den Filter auf. Gefühle, die es nur im DBT-Modus gibt, stehen nur in der DBT-Gruppierung zur Auswahl. Einzelne Einträge lassen sich dort nicht löschen (siehe Daten).



Gespeicherte Einträge

KAPITEL 5

MoodCards

Mit MoodCards richtest du deinen Blick auf unterschiedliche Gefühle – auch solche, die du im Alltag seltener beachtest. Du bewertest ihre Häufigkeit, Aktualität und Intensität und kannst deine Bewertungen anschließend auswerten. Der Gefühlsname und die Beschreibung sind bereits während der Bewertung sichtbar.

Dashboard

Der Reiter **Auswertung** zeigt dein Gefühlsprofil aus allen bisherigen MoodCard-Bewertungen:

- **Balken je Gefühl**, geordnet nach Grundgefühlen: Die Länge zeigt den gewichteten Durchschnitt, der senkrechte Strich den Median, die waagerechte Linie die mittleren 50 % deiner Werte. „M̃ 82 · 45“ heißt: Median 82 %, 45 Bewertungen.
- **Mindestanzahl**: Ein Gefühl zählt erst ab **5 Bewertungen**; vorher steht dort „Noch zu wenige Karten (n von 5)“ ohne Balken.
- **Detailkarten** je Gefühl: Zitat und Beschreibung aus der Stufe, in die dein Median fällt, dazu wie viele Stufen du schon bewertet und wie oft du das Gefühl übersprungen hast.
- **Gewichtung**: Häufigkeit und Aktualität bestimmen, wie stark eine Bewertung zählt. „Schwächer“ oder „Stärker“ verschiebt den Wert



Dashboard

selbst um eine Stufe (10 Prozentpunkte), „Minimal“ und „Eskalierend“ um zwei.

- **PDF-Export**: die Auswertung als PDF-Datei – wie auf dem Bildschirm nur mit Gefühlen ab 5 Bewertungen

Das Fragezeichen im App-Kopf erklärt die Seite.

Bewertung (Assessment)

Beim Assessment bewertest du eine Gefühlskarte auf drei Dimensionen. Die Karten kommen aus einem gemischten Stapel: Jede Kombination aus Gefühl und Stufe kommt einmal pro Runde, danach wird neu gemischt; neu aktivierte Gefühle werden eingemischt.

1. **Häufigkeit** – Wie oft erlebst du dieses Gefühl? (5 Stufen)
2. **Aktualität** – Wann hast du es zuletzt erlebt, von gar nicht bis gerade jetzt? (5 Stufen)
3. **Intensität** – Wie stark ist es im Vergleich zur Karte? (5 Stufen)

Wähle in jeder Spalte eine Antwort und tippe auf **Weiter**, um das Feedback zu sehen. Mit **Überspringen** legst du die Karte zurück: Sie kommt später in dieser Runde wieder, nichts geht verloren. Wie oft du ein Gefühl übersprungen hast, zeigt die Auswertung.



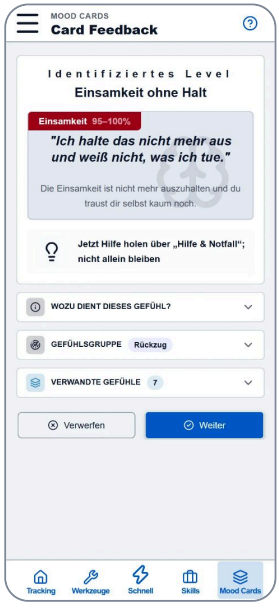
Bewertung (Assessment)

Feedback & Ergebnis

Nach der Bewertung zeigt die App:

- Das **identifizierte Intensitätslevel** mit Prozentwert und Farbe
- **Zitat und Beschreibung** der ermittelten Intensitätsstufe
- Details zum Gefühl: Gruppe, Beschreibung und Modellzuordnung
- **Empfehlung** (falls vorhanden)
- **Funktion des Gefühls**: Wozu dient diese Emotion?
- **Reaktive Kette**: Wie eskaliert das Gefühl?
- **Emotionscluster**: Verwandte Gefühlsgruppe
- **Verwandte Gefühle**: Ähnliche Emotionen zum Vergleich

Danach entscheidest du: **Weiter** speichert die Bewertung, sie fließt in die Auswertung ein. **Verwerfen** speichert nichts; die Karte kommt später in dieser Runde wieder.

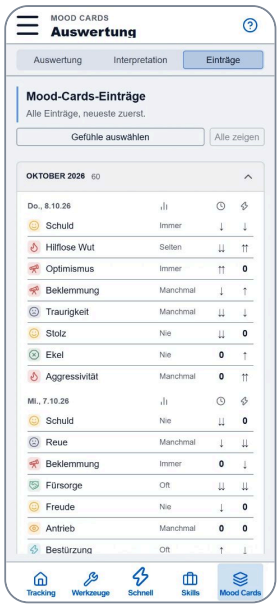


Feedback & Ergebnis

MoodCards-Einträge

Deine bisherigen Bewertungen findest du im Reiter **Einträge** der MoodCards-Auswertung (**Mood Cards → Auswertung → Einträge**):

- **Gruppierung** nach Monat und Tag, neueste zuerst
- Jeder Eintrag zeigt das Gefühl, die Häufigkeit als Wort sowie Aktualität und Intensität als Pfeile (↓↓ bis ↑↑)
- **JSON-Export**: unter **Einstellungen → Daten → Exportieren & Teilen → MoodCard-Daten (JSON)**
- Einzelne Einträge lassen sich nicht löschen; alle MoodCard-Daten löschst du unter **Einstellungen → Daten → Daten löschen**
- **Filter**: Über **Gefühle auswählen** grenzt du die Liste auf einzelne Gefühle ein, wie bei den Tracking-Einträgen (siehe Gespeicherte Einträge)

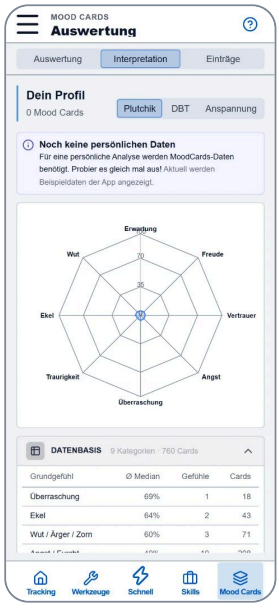


MoodCards-Einträge

Interpretation

Der Reiter **Interpretation** zeigt **Dein Profil**: ein Netzdiagramm mit dem Umschalter **Plutchik | DBT | Anspannung** (vorbelegt wie die Startseite), darunter die **Datenbasis** mit den Werten je Gefühlsgruppe und eine Interpretation in Worten. In der DBT-Ansicht mittelt jede Achse die ganze Gefühlsfamilie; Gefühle ohne eigene Achse nennt ein Hinweis unter dem Diagramm. Auch hier zählt ein Gefühl erst ab 5 Bewertungen.

Die persönliche Grundstimmungsinterpretation nutzt ab 200 echten MoodCards-Bewertungen deine Daten. Darunter werden gekennzeichnete Beispieldaten gezeigt. Für eine KI-Interpretation sind zusätzlich deine Einwilligung und dein eigener API-Schlüssel erforderlich.



Interpretation

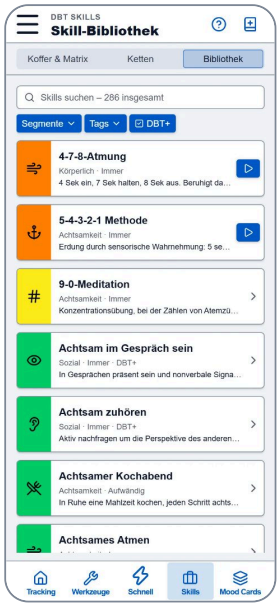
KAPITEL 6

Skills

Marcus'Mood enthält **über 280 Skills** (Bewältigungsstrategien), organisiert nach den vier DBT-Modulen.

Skill-Bibliothek

Die Skill-Bibliothek ist eine durchsuchbare und filterbare Sammlung aller verfügbaren Skills.



Skill-Bibliothek

Suche & Filter:

- **Freitext-Suche** über Skill-Namen, Tags und Beschreibungen; im leeren Suchfeld steht die Gesamtzahl der Skills
- **Segmente**: Favoriten, Eigene Skills, Anspannung, Verfügbarkeit, DBT-Modul (nur bei eingeblendeten DBT-Skills), Kategorie und Ausgeblendete
- **Schlagwort-Filter (Tags)**: Gruppiert nach Tag-Gruppen, mehrere gleichzeitig wählbar

DBT-Skills ein- und ausblenden: Mit dem Knopf **DBT+** in der Skill-Bibliothek blendest du die DBT-Skills ein oder aus; standardmäßig sind sie eingeblendet. Zu Beginn sind 286 Skills aktiv, davon 117 DBT-Skills. 13 weitere sind zunächst ausgeblendet; du findest sie unter **Segmente → Ausgeblendete**.

Filterverhalten:

- Bei den Segmenten ist **nur 1 Wert gleichzeitig** aktiv
- Schlagworte (Tags) sind **additiv** und unabhängig von den Segmenten
- Aktive Filter werden als **Chips unterhalb der Buttons** angezeigt – mit × zum direkten Entfernen

DBT-Module:

- Achtsamkeit
- Emotionsregulation
- Stresstoleranz
- Zwischenmenschlich

Intensitätsstufen der Skills:

- **Gering**: Sanfte, niedrigschwellige Strategien
- **Mittel**: Moderate Übungen mit etwas mehr Aufwand
- **Stark**: Intensive Techniken für akute Situationen

Skill-Levels (für welche Anspannung ein Skill gedacht ist):

- **Niedrig**: Für ruhige Momente und Prävention
- **Mittel**: Für leichte bis moderate Belastung
- **Hoch**: Für hohe Anspannung und akuten Stress
- **Kritisch**: Für Krisensituationen (Notfallskills)

Persönliche Skill-Matrix

Die Ansicht **Skill-Koffer & Matrix** ist dein persönlicher Notfallplan. Die Matrix ordnet Skills in einer **4×3-Matrix** an:

	IMMER	EINFACH	AUFWÄNDIG
Kritisch	…	…	…
Hoch	…	…	…
Mittel	…	…	…
Niedrig	…	…	…



Persönliche Skill-Matrix

- **Zeilen** = Skill-Level (für welche Anspannung der Skill gedacht ist)
- **Spalten** = Verfügbarkeit (was steht dir gerade zur Verfügung?)
  - **Immer**: ohne Hilfsmittel, in jeder Situation
  - **Einfach**: kleines Hilfsmittel oder kurz ein passender Ort
  - **Aufwändig**: braucht Zeit, Ruhe oder Vorbereitung

So nutzt du die Matrix:

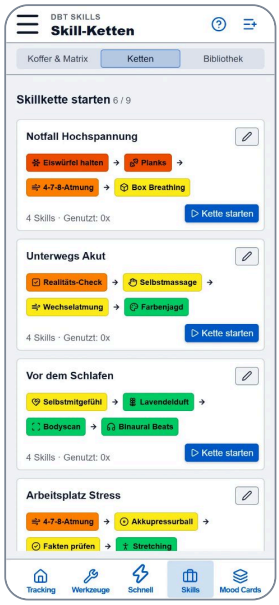
1. Tippe auf eine leere Zelle
2. Wähle einen Skill aus dem Picker
3. Der Skill wird der Zelle zugeordnet

Unter der Matrix sammelst du im **Skill-Koffer** weitere Skills für das Szenario.

> 💡 **Tipp:** Drei **Szenarien** sind vorbelegt – Standard, Arbeit und Zuhause –, jeweils mit voll belegter Matrix. Du kannst bis zu 5 Szenarien anlegen und zwischen ihnen wechseln; das Fragezeichen im App-Kopf erklärt die Matrix.

Skill-Ketten

Skill-Ketten sind **Sequenzen von Skills**, die du nacheinander ausführst – wie ein persönliches Programm.



Skill-Ketten

- Maximal **9 Ketten** möglich
- Jede Kette hat einen Namen und eine Reihenfolge von **2 bis 5 Skills**
- **Neue Skillkette**: Symbol im Kopf der Ansicht Skill-Ketten
- **Kette starten**: Startet die geführte Ausführung
- **Bearbeiten** (Stift): Kette bearbeiten (Skills hinzufügen/austauschen/sortieren)
- **Nutzungszähler**: Zeigt, wie oft du die Kette bereits genutzt hast

Kette ausführen:

1. Tippe auf **Kette starten**
2. Der aktuelle Skill wird groß angezeigt
3. Beantworte auf Wunsch „Hat dieser Skill geholfen?" und tippe auf **Nächster Skill**
4. Nach dem letzten Skill tippst du auf **Abschließen** und siehst eine Zusammenfassung

Skill-Detailansicht

Tippe auf einen Skill in der Bibliothek, um die **Detailansicht** zu öffnen:

- **Kurzbeschreibung** und **ausführliche Beschreibung**
- **Einordnung**: Anspannung, Verfügbarkeit, Kategorie, Intensität, DBT-Modul, Dauer und Herkunft
- **„Jetzt nutzen"**: Für Werkzeug- und Audio-Skills (Atemübungen, Grounding, Body Scan etc.) direkt zur Übung bzw. zum Audio-Player
- **In Bibliothek anzeigen** – Schalter zum Aus- und Einblenden des Skills
- **Feedback** („Hat dieser Skill geholfen?") mit Feedback-Skala und Datum der letzten Nutzung
- **Favorit** (Stern) – merke dir den Skill
- **Bearbeiten** (Stift) – nicht bei Werkzeug-Skills

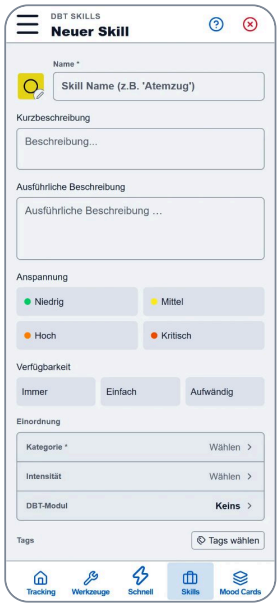


Skill-Detailansicht

Eigene Skills erstellen

Du kannst eigene Skills hinzufügen:

1. Tippe in der Skill-Bibliothek auf das Symbol **Neuen Skill anlegen** im Kopf
2. Fülle die Felder aus:
   - **Name** und **Beschreibung** (kurz + ausführlich)
   - **Kategorie** (aus Taxonomie wählen)
   - **Intensität** (Gering / Mittel / Stark)
   - **Verfügbarkeit**
   - **Anspannungsniveau** (Niedrig / Mittel / Hoch / Kritisch)
   - **DBT-Modul** (optional)
   - **Tags** (mehrere wählbar, gruppiert)
   - **Icon** (aus 25 Icons wählen)
3. Tippe auf **Speichern**



Eigene Skills erstellen

> 💡 Eigene Skills kannst du jederzeit bearbeiten oder löschen.

KAPITEL 7

Tools

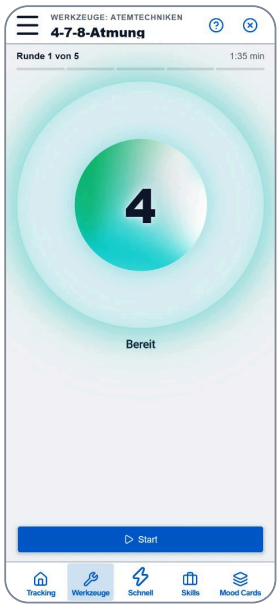
Marcus'Mood bietet verschiedene interaktive Tools zur Emotionsregulation. In der Android-App spürst du bei Phasenwechseln und am Ende einer Übung einen kurzen Vibrationsimpuls; abschalten kannst du ihn unter **Einstellungen** → **Nutzung** → **Tracking & Gefühle** → **Vibration**.

4-7-8 Atmung

Eine klassische Atemübung zur Beruhigung des Nervensystems:

1. **4 Sekunden einatmen**
2. **7 Sekunden Luft anhalten**
3. **8 Sekunden ausatmen**

Ein visueller Kreis expandiert und kontrahiert passend zu den Phasen. Die Übung beginnt mit **Start** und läuft automatisch über mehrere Zyklen; **Pause** hält sie an, **Weiter** setzt sie fort. Öffnest du die Hilfe, pausiert sie.



4-7-8 Atmung

Box Breathing

Gleichmäßige 4-Phasen-Atmung (je 4 Sekunden):

1. **Einatmen** (↑)
2. **Halten** (⏸)
3. **Ausatmen** (↓)
4. **Halten** (⏸)

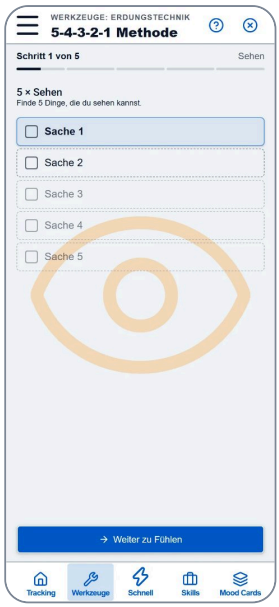
Besonders geeignet für schnelle Beruhigung in stressigen Momenten. Wie bei der 4-7-8-Atmung startest du mit **Start** und hältst mit **Pause** an.

5-4-3-2-1 Grounding

Eine sinnesbasierte Erdungsübung bei Dissoziation oder starker Anspannung:

1. **5 Dinge sehen** (👁️)
2. **4 Dinge spüren** (✋)
3. **3 Dinge hören** (👂)
4. **2 Dinge riechen** (🌸)
5. **1 Ding schmecken** (🍴)

Pro Schritt hakst du die entsprechende Anzahl Items ab. Die App wechselt automatisch zum nächsten Sinn.



5-4-3-2-1 Grounding

Regenbogen-Übung

Eine visuelle Achtsamkeitsübung in 7 Schritten – eine Farbe des Regenbogens pro Schritt:

- **Violett → Indigo → Blau → Grün → Gelb → Orange → Rot**
- Jede Farbe hat eine eigene Aufgabe/Reflexion
- Regenbogen-Fortschrittsbalken zeigt deinen Stand

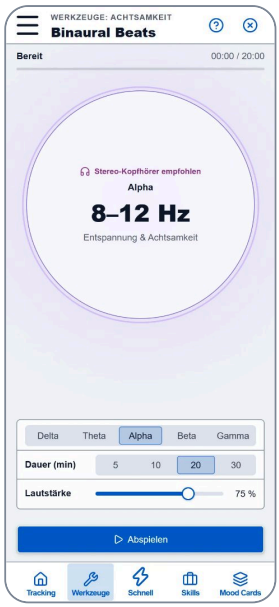


Regenbogen-Übung

Binaurale Beats

Audio-Generator für binaurale Beats mit verschiedenen Gehirnwellen-Frequenzen:

PRESET	FREQUENZ	WIRKUNG
Delta	1–4 Hz	Einschlafen & Ausruhen
Theta	4–8 Hz	Meditation & Kreativität
Alpha	8–12 Hz	Entspannung & Achtsamkeit
Beta	12–30 Hz	Konzentration & Fokus
Gamma	30–80 Hz	Lernen & Konzentration



Binaurale Beats

Einstellungen:

- **Dauer**: 5, 10, 20 oder 30 Minuten
- **Lautstärke**: Stufenlos regelbar

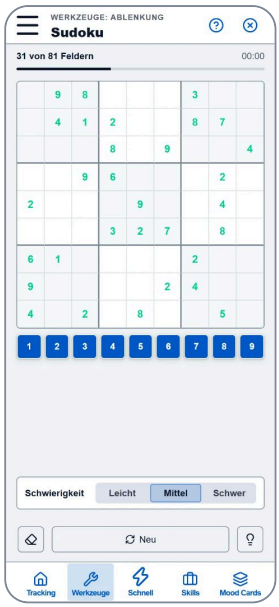
> **Wichtig:** Binaurale Beats funktionieren nur mit **Stereokopfhörern**! Jedes Ohr empfängt eine leicht unterschiedliche Frequenz – der Unterschied erzeugt den Effekt im Gehirn.

Body Scan

Eine geführte Körperwahrnehmungsübung als **Audio-Track**. Starte den integrierten Audio-Player direkt in der App. Ebenso als geführte Audios dabei: **Progressive Muskelentspannung**, **Atemübung: Ankommen**, **5-4-3-2-1 Grounding** und **Offenes Gewahrsein**. Alle fünf Audios gibt es in den fünf App-Sprachen; die App wählt die Aufnahme der eingestellten Sprache. Die Android-App bringt alle Audios mit. Die Web-App lädt sie nach der Installation im Hintergrund nach, die der eingestellten Sprache zuerst; bis dahin spielt sie sie aus dem Netz, danach auch offline.

Weitere Tools

- **Space Banjo**: Ruhige Klangflächen und einzelne Banjo-Töne zum Abschalten
- **Sudoku**: Logikrätsel zur Ablenkung und Fokussierung
- **Kategorien-Spiel** („Nenne 10 Dinge“): Nenne zehn Begriffe zu einer Kategorie – lenkt den Kopf ab, wenn Beruhigen gerade nicht funktioniert. Standardmäßig hast du 60 Sekunden; schaltest du **Zeitlimit** aus, spielst du ohne Zeitdruck und die Runde endet bei zehn Begriffen.
- **MoodCards spielen**: Direkter Einstieg in die MoodCards (siehe MoodCards)



Weitere Tools

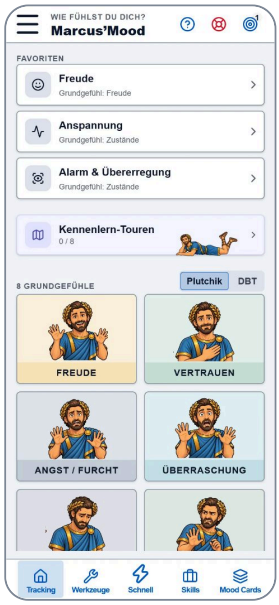
KAPITEL 8

Einstellungen

Die Einstellungen haben vier Reiter: **Darstellung**, **Nutzung**, **Daten** und **Gefühle**.

Darstellung

BEREICH	BESCHREIBUNG
Design & Lesbarkeit	4 Farbschemen: Licht, Dunkel, Petrol, Warm – wahlweise automatisch hell/dunkel nach Systemeinstellung; Beschriftung der unteren Leiste; Schriftgröße (+/–); Stufenbeschreibung der Gefühlsskalen (Alltag oder Fachlich)
Sprache	Deutsch, English, Español, Français, Russisch
Sichtbare Infokarten	Pro Ansicht festlegen, welche Info-Karten sichtbar sind; in der Zusammenfassung auch „Passt das Gefühl zur Situation?“ (standardmäßig an, nur im DBT-Modus)



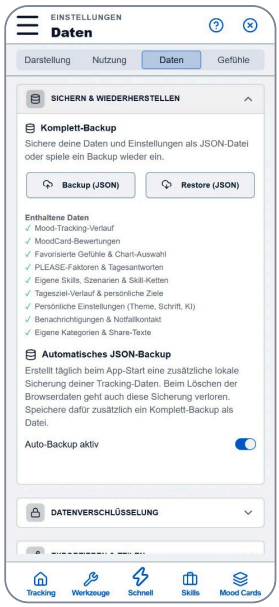
Darstellung

Nutzung

BEREICH	BESCHREIBUNG
Tracking & Gefühle	Gefühlsmodell (Standard: Plutchik und DBT auf der Startseite frei wählbar, immer Plutchik-Modus oder immer DBT-Modus), Darstellung im Tracking (Beschreibungen in Gefühlsauswahl, Intensitätsauswahl und Schnellerfassung), Quick-Save-Buttons, Cooldown-Karenzzeit, Notizfeld, Sprachaufnahme, Vibration (nur App)
Skills	DBT-Skills ein- und ausblenden (standardmäßig an), Übersicht über Systemskills, eigene Skills, Tools & Audio und DBT-Skills, deaktivierte Skills wieder aktivieren
PLEASE-Faktoren	Welche PLEASE-Faktoren abgefragt werden: Krankheit oder Schmerzen, Schlaf, Selbstfürsorge, Substanzen, Bewegung, Stimmung, Belastungen (standardmäßig alle an)
Tagesziel	Tagesziel ein-/ausschalten, beim App-Start anzeigen, eigenes Ziel definieren, drei Tage pausieren
Erinnerungen	Tägliche Push-Erinnerungen für die Schnellerfassung
Notfallkontakt	Persönlicher Kontakt (Name + Telefonnummer) für das Notfall-Overlay
KI-Analyse-Einstellungen	KI-Funktionen ein- und ausschalten (standardmäßig aus; beim Einschalten bittet die App um deine Einwilligung), Anbieter wählen (Google Gemini, Groq oder OpenRouter), eigenen API-Key hinterlegen (Android: geschützter Keystore; Web-App: Speicher des Browsers), Länge der Audioanalyse (Kurz, Standard, Ausführlich) und Textlänge der KI-Interpretation (Kurz, Mittel, Lang)

Daten

BEREICH	BESCHREIBUNG
Sichern & Wiederherstellen	Komplett-Backup als JSON-Datei sichern oder wieder einspielen – mit Mood-Tracking-Verlauf, MoodCard-Bewertungen, favorisierten Gefühlen, PLEASE-Faktoren, eigenen Skills, Szenarien und Skill-Ketten sowie Tageszielen; dazu das automatische JSON-Backup; nach **Restore (JSON)** bietet die App mit **Jetzt neu laden** einen Neustart an, damit alle Einstellungen greifen
Datenverschlüsselung	Alle App-Daten mit einem Passwort verschlüsseln. Inkl. Recovery-Phrase für den Notfall
Exportieren & Teilen	PDF-Berichte (Tracking-Verlauf, Tracking-Auswertung, MoodCards-Auswertung), Tracking- und MoodCard-Daten als JSON exportieren oder importieren, Teilen-Text (Präfix und Suffix für das Teilen eines Mood-Eintrags)
Beispieldaten	Mood-Tracking- und MoodCards-Beispieldaten ein-/ausblenden – deine echten Einträge bleiben erhalten
Problembehebung	App-Cache leeren, falls die App nach Updates nicht aktualisiert wird
Daten löschen	Tracking-Daten, MoodCards-Daten oder alle Daten unwiderruflich löschen (mit Bestätigung)



Daten

Unter Android kannst du Google-Backup ausdrücklich aktivieren. Dann können App-Daten im Backup deines Google-Kontos gespeichert werden. Ein manuelles JSON-Backup, Exportieren und Teilen löst du selbst aus. Dabei bestimmst du den Speicherort beziehungsweise den Empfänger. In der Android-App öffnen Backup und JSON-Exporte das Teilen-Menü; dort wählst du, wohin die Datei geht.

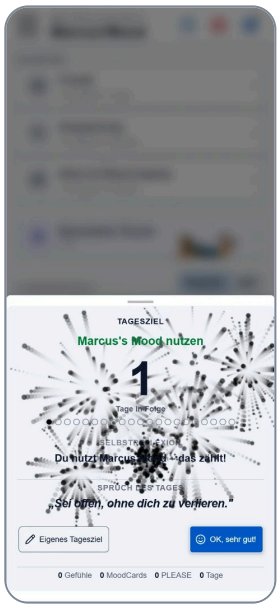
Gefühle

Unter **Gefühle verwalten** schaltest du einzelne Gefühle ein oder aus, markierst Favoriten, wählst die Gefühle für die Chart-Auswertung und legst fest, welche Gefühle bei den MoodCards vorkommen – mit Schalter, Stern, Diagramm-Symbol und Kästchen am jeweiligen Gefühl. Eine Suche hilft beim Finden; **Standard wiederherstellen** setzt die Auswahl zurück. Tracking- und MoodCard-Daten bleiben dabei erhalten. Im Standard-Modus wählst du mit **Plutchik | DBT** rechts neben dem Suchfeld die Ansicht; im festen Plutchik- oder DBT-Modus siehst du nur die passende. Die Plutchik-Ansicht zeigt die 8 Grundgefühle in der Reihenfolge des Plutchik-Rads, dann **Gegensatzgefühle** und **Zusätzliche Gefühle** (gegliedert in **Stärkestufen**, **Mischgefühle**, **Komplexe Gefühle** und **Kognitive Gefühle**), zuletzt **Spezifische Zustände**. Die DBT-Ansicht zeigt je Linehan-Familie alle DBT-Gefühle, dann **Weitere Gefühle** und die Zustände. Jedes Gefühl außer dem Leitgefühl kannst du dort ausblenden – dann fehlt es in seiner Familie, im Plutchik-Modus bleibt es unverändert – oder als Favorit markieren; Favoriten gelten in beiden Modi.

KAPITEL 9

Tagesziel

Das Tagesziel motiviert dich zur täglichen Nutzung der App durch eine kurze Selbstreflexion.



Tagesziel

So funktioniert es

1. Die App fragt dich täglich – ab dem zweiten App-Start: **„Hast du gestern dein Tagesziel erreicht?"**
2. Du antwortest mit einer von fünf Optionen (z. B. „Ja, recht einfach", „Teilweise erreicht", „Nein, leider nicht")
3. Bei Erfolg baut sich ein **Streak** (Tagesserie) auf – visualisiert durch farbige Punkte

Features

- **Streak-Zähler**: Zeigt an, wie viele Tage in Folge du dein Ziel erreicht hast
- **Spruch des Tages**: Ein tägliches Motivationszitat (97 verschiedene Sprüche)
- **Eigenes Ziel**: Definiere ein persönliches Tagesziel statt des Standardziels (Mood Tracking)
- **Pausieren**: Streak für bis zu 3 Tage pausieren (z. B. bei Urlaub)
- **Statistiken**: Überblick über Tracking-Tage, PLEASE-Einträge und MoodCards

> 💡 **Tipp:** Du kannst das Tagesziel unter **Einstellungen** → **Nutzung** → **Tagesziel** konfigurieren oder deaktivieren.

KAPITEL 10

PLEASE-Faktoren

Deine PLEASE-Angaben ergänzen separate Hinweise zur Selbstfürsorge. Sie verändern die Skill-Empfehlungen zu deinem Gefühl nicht.

FAKTOR	FRAGE
Krank oder Schmerzen heute?	Nein, Versorgt oder Unversorgt
Schlaf letzte Nacht	Fünf Stufen von „Sehr schlecht" bis „Sehr gut"
Selbstfürsorge	Abhaken: getrunken, gegessen, Pausen
Substanzen (24h)	Abhaken: Alkohol, THC, Andere oder Keine
Bewegung heute	Ja oder nein
Allgemeine Stimmung	Fünf Stufen von „Sehr schlecht" bis „Sehr gut"
Belastungen	Freitext, z. B. Streit, Deadline, Sorgen

Aus den Antworten wird ein **PLEASE-Wert** berechnet: Jeder ungünstig beantwortete Faktor zählt einen Punkt – nicht versorgte Krankheit oder Schmerzen, schlechter oder sehr schlechter Schlaf, nichts bei der Selbstfürsorge abgehakt, Substanzen konsumiert, keine Bewegung, schlechte oder sehr schlechte Stimmung. Ab **einem** ungünstigen Faktor (Krankheit, Schlaf, Selbstfürsorge, Substanzen oder Bewegung) zeigt die App unter der Skill-Empfehlung den Hinweis „Heute angeschlagen“ mit einem passenden Selbstfürsorge-Skill, ab **drei Punkten** zusätzlich ein Warnsymbol. Die Empfehlung zu deinem Gefühl bleibt dabei gleich.

> 💡 PLEASE-Faktoren werden pro Tag im **Kurz-Check (PLEASE)** gespeichert. Er öffnet sich in der Zusammenfassung von selbst, solange du für heute noch nichts angegeben hast, und lässt sich in der Zusammenfassung und der Zusammenfassung der Schnellerfassung erneut öffnen. Tippst du eine gewählte Antwort noch einmal an, wird sie aufgehoben. Nichts ist vorbelegt: Eine Wertung entsteht erst, wenn du mindestens eine Frage beantwortest – Speichern ohne Antwort zählt wie Überspringen. Welche Faktoren abgefragt werden, legst du unter **Einstellungen → Nutzung → PLEASE-Faktoren** fest.

KAPITEL 11

Notfall-Funktion

Das Notfall-Fenster **Hilfe & Notfall** öffnet sich:

- **jederzeit von dir aus** über den roten Rettungsring oben auf der Startseite oder im Menü,
- **automatisch beim Mood Tracking**, wenn du eine sehr hohe Intensitätsstufe (ab 85 %) oder eine sehr niedrige (bis 5 %) wählst – bei jedem Gefühl,
- **automatisch bei den MoodCards**, wenn du angibst, dass du ein Gefühl **gerade jetzt** fühlst und es bei dir **eskaliert**.

Das Fenster zeigt:

- Einen beruhigenden Hinweistext
- Deinen **persönlichen Notfallkontakt** (falls in den Einstellungen hinterlegt)
- **Krisentelefone passend zur App-Sprache**, zum Beispiel:
  - Deutsch: Telefonseelsorge Deutschland 0800 111 0 111, TelefonSeelsorge Österreich 142, Die Dargebotene Hand Schweiz 143
  - Englisch: Samaritans (UK & Irland) 116 123, 988 Lifeline (USA) 988
  - Spanisch: Línea 024 (Spanien) 024
  - Französisch: 3114 (Frankreich)
- Den **Notruf** 112
- **Andere Länder**: Verzeichnis findahelpline.com mit Krisentelefonen weltweit

> 💡 **Tipp:** Hinterlege deinen Notfallkontakt unter **Einstellungen → Nutzung → Notfallkontakt**.

KAPITEL 12

Datenschutz

Lokale Datenspeicherung

Deine Einträge bleiben auf deinem Gerät. Nur wenn du es ausdrücklich erlaubst, werden Daten an deinen gewählten KI-Anbieter oder unter Android an das Google-Backup übertragen. Wir erhalten deine Einträge nicht.

Optionale Verschlüsselung

Die Verschlüsselung ist optional. Unter Einstellungen → Daten → Datenverschlüsselung kannst du sie aktivieren. Die App lädt einen vorhandenen Schlüssel beim Start automatisch; dein Passwort wird benötigt, wenn der Schlüssel nicht verfügbar ist. Im Browser liegt der Schlüssel im Browserprofil und ist kein Schutz vor Personen mit Zugriff auf dieses Profil. Für die Wiederherstellung gibt es eine 12-Wort-Recovery-Phrase.

KI-Sprachanalyse (optional)

Du entscheidest, ob du die KI-Analyse nutzt und welchem Anbieter du deine Daten dafür übermittelst. Die optionale KI benötigt deinen eigenen API-Schlüssel. Es gelten die Konditionen und möglichen Kosten des gewählten Anbieters.

Backup, Export und Teilen

Unter Android kannst du Google-Backup ausdrücklich aktivieren. Dann können App-Daten im Backup deines Google-Kontos gespeichert werden. Ein manuelles JSON-Backup, Exportieren und Teilen löst du selbst aus. Dabei bestimmst du den Speicherort beziehungsweise den Empfänger.

Keine Accounts

Die App funktioniert vollständig ohne Konto oder Anmeldung. Es werden keine E-Mail-Adressen, Namen oder andere Identifikationsmerkmale erhoben.

Datenlöschung

Unter Einstellungen → Daten → Daten löschen kannst du Einträge oder alle App-Daten löschen. Die Funktion „App-Cache leeren“ entfernt keine gespeicherten Einträge. Das Löschen der App-Daten in den Geräte- oder Browsereinstellungen kann dagegen die lokalen Einträge entfernen; sichere wichtige Daten vorher.

Datenschutzerklärung

Deine Einträge können Rückschlüsse auf deine Gesundheit zulassen. Deshalb gibt es eine vollständige Datenschutzerklärung: in der App unter **Über Marcus'Mood → Datenschutzerklärung** und online unter marcusmood.vercel.app/disclaimer. Verbindlich sind die Angaben dort.

> **Hinweis:** Marcus'Mood ist keine medizinische oder therapeutische Anwendung und ersetzt keine professionelle Beratung oder Behandlung. Bei psychischen Krisen wende dich bitte an eine Fachkraft oder den Notruf 112.

KAPITEL 13

Hintergrundwissen

In der App findest du das Hintergrundwissen mit den Reitern **Plutchik-Modell**, **Anspannung** und **DBT-Modell**.

Plutchik-Modell

Marcus'Mood basiert auf dem **Emotionsmodell von Robert Plutchik** (1980). Dieses Modell definiert **8 Basisemotionen**, die sich wie Farben mischen können:

BASISEMOTION	GEGENÜBER
Freude	Traurigkeit
Vertrauen	Ekel
Angst	Wut
Überraschung	Erwartung



Plutchik-Modell

Durch die **Kombination** zweier Basisemotionen entstehen differenzierte Gefühle (Dyaden):

- **Freude + Vertrauen** → Liebe
- **Ekel + Wut** → Verachtung
- **Angst + Überraschung** → Bestürzung

117 Gefühle und Zustände mit anpassbarer Auswahl, im DBT-Modus zusätzlich 34 Gefühle aus Linehans Listen. Die App verbindet Plutchiks

Modell, DBT und eigene Differenzierungen.

Wie die App ein Gefühl einordnet: Jedes Gefühl hat drei unabhängige Merkmale. Die **Art** beschreibt, wie es gebaut ist: Grundgefühl, Stärkestufe, Mischgefühl (aus zwei Grundgefühlen), komplexes Gefühl (aus drei), Gegensatzgefühl, kognitives Gefühl oder Zustand. Der **Modus** sagt, wo du es findest: 67 der 117 Gefühle nennt auch Linehan, sie stehen in beiden Modi; 34 weitere gibt es nur im DBT-Modus. **Reaktiv** heißt: ein Gefühl über ein Gefühl, etwa Schuld nach Angst; dann schlägt die App eher Selbstmitgefühl und Akzeptanz vor. Mehr dazu unter **Fragen & Antworten** („Wie ordnet die App ein Gefühl ein?“).

DBT-Modus vs. Plutchik-Modus

	PLUTCHIK-MODUS	DBT-MODUS
Basisemotionen	8 (nach Plutchik)	10 Gefühlsfamilien (nach Linehan)
Emotionen	Freude, Vertrauen, Angst, Überraschung, Traurigkeit, Ekel, Wut, Erwartung	Angst, Ekel, Freude, Traurigkeit, Wut, Liebe, Scham, Schuld, Eifersucht, Neid
Anzahl Gefühle	117	101 aus Linehans Listen, davon 34 nur im DBT-Modus
Gruppierung	Nach Plutchik-Komponenten	Leitgefühl und Gefühle aus Linehans Liste
Empfohlen für	Theoretisches Verständnis	Therapeutische Anwendung

PLEASE-Wert

Der PLEASE-Wert zählt, wie viele deiner PLEASE-Faktoren heute ungünstig ausfallen (siehe PLEASE-Faktoren). Nur beantwortete und in den Einstellungen aktivierte Faktoren zählen.

- **Ab 1 Punkt** erscheint ein Selbstfürsorge-Hinweis; schlechte Stimmung allein löst ihn nicht aus.
- **Ab 3 Punkten**: Zusätzlich zeigt die App ein Warnsymbol.

Die Skill-Empfehlung selbst richtet sich weiter nach Gefühl und Intensität. Die Idee dahinter: Wer schlecht geschlafen, kaum gegessen oder getrunken hat, ist für starke Gefühle anfälliger und braucht andere Strategien als an einem stabilen Tag.

Marcus'Mood – Version 2026 · Lokale Einträge · Kein App-Konto nötig

Ein Gefühl, das einen Namen hat, ist schon kein Nebel mehr.

WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus'Mood

Stimmungstagebuch mit Skill-Vorschlag: das Gefühl genau benennen, den Verlauf sehen, passende DBT-Skills vorgeschlagen bekommen.

Infoseite marcusmood.vercel.app
Web-App marcusmood.netlify.app

MARCUS'MEND
DBT SKILLS & WORKSPACE

Übungsraum für DBT-Skills: Fertigkeit wählen, an der eigenen Situation formulieren, ein Skript mitnehmen, das du sagen kannst.

Infoseite marcusmend.vercel.app
Web-App marcusmend.netlify.app

DBT MANUAL NAVIGATOR
Marcus'Mind

Nachschlagewerk zur DBT: Skills verstehen, vergleichen und den passenden nächsten Schritt finden – über alle vier Module.

Infoseite marcusmind.vercel.app/de
Web-App marcusmind.netlify.app/de



Marcus auf YouTube

Marcus erklärt dort DBT-Skills in kurzen Videos – als Ergänzung zum Üben in der App.

Kanal youtube.com/@MarcusModus-DBT