WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus'Mood

PRODUKTVORSTELLUNG

Wie fühlst du dich?
Und was machst du damit?

Marcus'Mood macht aus einem diffusen Gefühl einen benannten Zustand, aus dem benannten Zustand einen passenden Skill — und aus vielen Einträgen ein Muster, das du vorher nicht gesehen hast.

Infoseite marcusmood.vercel.app

PROGRESSIVE Web App

JETZT BEI Google Play



Stand 13. Oktober 2026

Deutsch

ORIENTIERUNG

Auf einen Blick

WAS	Ein **Stimmungstagebuch mit Skill-Vorschlag**, orientiert an der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) nach Marsha Linehan und am Plutchik-Emotionsmodell
FORM	Web-App zum Installieren (PWA) und native Android-App — beide **ohne Konto**, Einträge bleiben auf dem Gerät; derzeit sind alle Funktionen kostenlos
GEFÜHLE	**117 Gefühle** in 9 Gruppen: die 8 Grundgefühle nach Plutchik und Zustände — im **DBT-Modus** nach den 10 Gefühlsfamilien von Marsha Linehan geordnet, mit 34 zusätzlichen Gefühlen aus ihren DBT-Listen
SKILLS	**286 Skills**, darunter 117 DBT-Skills, vorgeschlagen nach Gefühl, Intensität und Reaktivität; PLEASE ergänzt Hinweise zur Selbstfürsorge
AUSWERTUNG	Einträge, Kalender-Heatmap, Kurven, Trends, Wochentagsmuster, PLEASE-Korrelation, Tagesverlauf — dazu Deutungen, regelbasiert oder mit KI, und ein PDF-Verlaufsbericht für die Therapie
WERKZEUGE	Übungen, geführte Audios und Ablenkung für den Moment, dazu „Hilfe & Notfall“ mit Krisentelefonen und hinterlegbarem Kontakt
SPRACHEN	Deutsch · English · Español · Français · Русский, dazu vier Farbschemen und anpassbare Schriftgröße
NICHT	Kein Medizinprodukt, kein Ersatz für Diagnose, Therapie oder Krisenversorgung

Inhalt

1 Wofür Marcus'Mood gebaut ist

2 Gefühle genau benennen

3 In dreißig Sekunden erfasst

4 Vom Gefühl zum passenden Skill

5 Muster sehen statt raten

6 Werkzeuge für den Moment

7 Daten, KI und Grenzen



Was dieses Dokument ist — und was nicht

Es zeigt, was Marcus'Mood kann und warum die App so gebaut ist. Es ist bewusst *keine* Klick-für-Klick-Anleitung: Das Bedienen lernst du schneller in der App selbst, die dafür acht geführte Kennenlern-Touren und einen eigenen Anleitungsbereich mitbringt.

Die Katze kommentiert dort, wo eine Funktion einen fachlichen Grund hat.

KAPITEL 1

Wofür Marcus'Mood gebaut ist



Du spürst etwas. Aber welches Gefühl ist es — und was fängst du damit an?

„Mir geht's heute nicht gut" ist kein Befund, sondern ein Nebel. Solange der Zustand keinen Namen hat, lässt er sich weder einordnen noch beeinflussen — und am Abend weißt du nicht mehr, ob der Tag wirklich schlecht war oder nur die letzte halbe Stunde.

Die meisten Stimmungs-Apps beantworten das mit fünf Smileys. Das ist schnell, aber es bringt dich nicht weiter: Zwischen „genervt", „gekränkt" und „überfordert" liegen drei verschiedene Ursachen und drei verschiedene Auswege.

Marcus'Mood ist kein Tagebuch, in das du schreibst. Es ist ein Werkzeug, das dir antwortet.

Drei Schritte, die aufeinander aufbauen

BENENNEN	Aus 117 differenzierten Gefühlen das passende wählen — mit Intensität, Funktion und typischem Eskalationsmuster.
HANDELN	Die App schlägt aus 286 Skills die vor, die zu diesem Gefühl und dieser Stärke passen könnten; deine heutige Verfassung ergänzt einen Hinweis zur Selbstfürsorge.
VERSTEHEN	Nach ein paar Wochen zeigen Verlauf, Heatmap und Wochentagsmuster, was sich wiederholt — und woran es hängt.

Für wen

IN DBT-THERAPIE	Skills zwischen den Sitzungen anwenden, den Verlauf dokumentieren und als PDF-Verlaufsbericht in die Sitzung mitbringen.
THERAPEUTISCH TÄTIG	Kein eigener Zugang nötig — der Nutzen entsteht durch das, was Patientinnen und Patienten mitbringen: Verlauf, Statistiken, Assessment-Ergebnis. Der Bericht kommt ohne Diagnose-Etiketten und erklärt die Einordnung der Gefühle für Fachpersonal.
EMOTIONAL INTERESSIERT	Gefühle nicht nur spüren, sondern verstehen: Plutchik-Komponenten, Trigger, mimische Merkmale, reaktive Ketten.
DATEN-ORIENTIERT	Muster im eigenen Tagesrhythmus erkennen und körperliche Einflüsse wie Schlaf und Bewegung sichtbar machen — ohne Wearable.

KAPITEL 2

Gefühle genau benennen

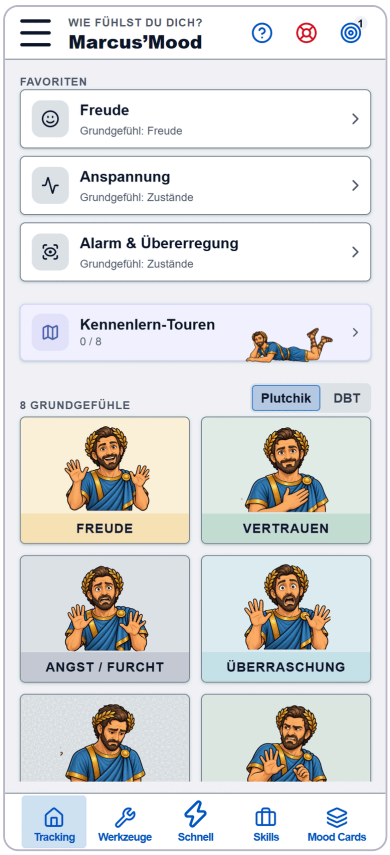


Wer ein Gefühl genau benennen kann, hat es schon halb in der Hand.

Das Auswählen von Gefühl und Intensität ist die Kernfunktion — alles andere hängt daran. Sie beruht auf dem Emotionsmodell von Robert Plutchik (1980) und lässt sich auf den DBT-Modus mit den Gefühlsfamilien nach Marsha Linehan umschalten.

Die Auswahl in drei Schritten

Erst das **Grundgefühl** aus acht Kacheln (dazu die Zustände wie Anspannung), dann das **genaue Gefühl** aus der Liste der Mischungen, dann die **Intensität**. Drei Tipper, und der Zustand hat einen Namen und ein Maß — die Grundlage für den Skill-Vorschlag und für jede spätere Auswertung.



Schritt 1: Grundgefühl. Acht Kacheln, oben die Favoriten. Der Schalter rechts wechselt zwischen Plutchik und DBT.



Schritt 3: Intensität. Jede Stufe mit Prozentwert, Beschreibung, Zitat und Farbe — wahlweise 3, 6, 10 oder 20 Stufen.

Acht Basisemotionen, die sich mischen

Plutchik beschreibt acht Grundgefühle, die sich wie Farben verbinden. Aus **Freude + Vertrauen** wird Liebe, aus **Ekel + Wut** Verachtung, aus **Erwartung + Freude** Optimismus. Diese Mischungen — Dyaden — und komplexe Gefühle aus drei Grundgefühlen (Eifersucht verbindet Angst, Wut und Traurigkeit) sind der Grund, warum die App 117 Gefühle kennt statt acht.

DBT-Modus für die therapeutische Arbeit

Wer mit DBT arbeitet, schaltet auf die zehn Gefühlsfamilien nach Marsha Linehan um: Angst, Ekel, Freude, Traurigkeit und Wut aus dem Plutchik-Modell plus **Liebe, Scham, Schuld, Eifersucht und Neid**. Jede der zehn Kacheln öffnet eine Familie: oben das Leitgefühl, darunter die Gefühle, die Linehan in ihren Listen dazu nennt; die Kachel „Weitere Gefühle“ sammelt die übrigen aus ihren Listen. 34 dieser Gefühle gibt es nur im DBT-Modus.

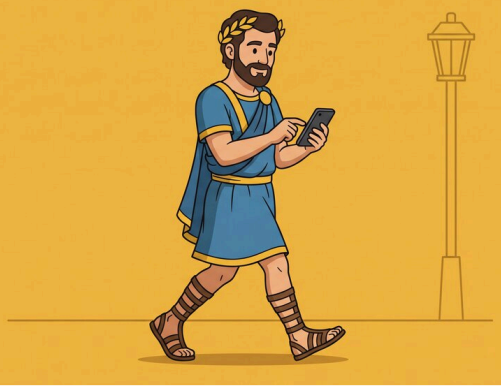


Warum vier Intensitätsskalen und nicht eine

Weil Genauigkeit und Durchhaltbarkeit gegeneinander arbeiten: 20 Stufen sind genau, kosten aber jedes Mal Zeit; 3 Stufen gehen in zwei Sekunden, verlieren aber die Abstufungen, an denen man Fortschritt erkennt. Deshalb wählst du selbst – grob anfangen, feiner werden, sobald die Routine steht.

KAPITEL 3

In dreißig Sekunden erfasst

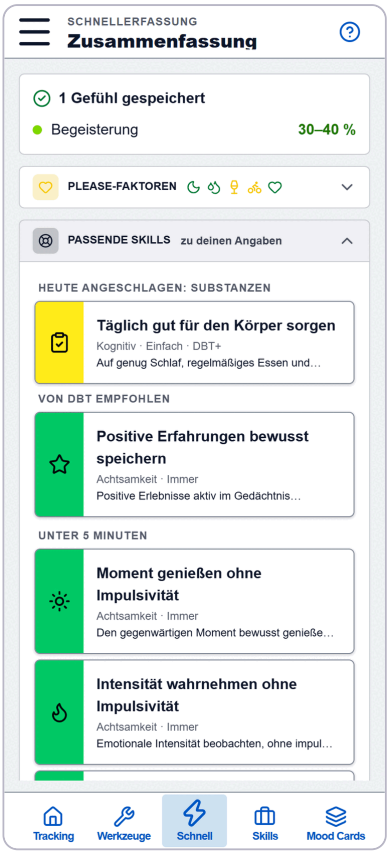


Unter dreißig Sekunden. Sonst hält niemand eine Routine durch.

Ein Stimmungstagebuch nützt nur, wenn es geführt wird. Deshalb gibt es zwei Wege durch die Erfassung: den vollständigen für Momente, in denen du Zeit hast — und den kurzen für alle anderen.



Schnellerfassung. Gefühl und Intensität in einem Schritt, mit Beschreibung je Stufe — drei Fragen statt vier Ansichten.



Zusammenfassung. PLEASE-Faktoren des Tages und die dazu passenden Skills, direkt mitspeicherbar.

Zwei Wege

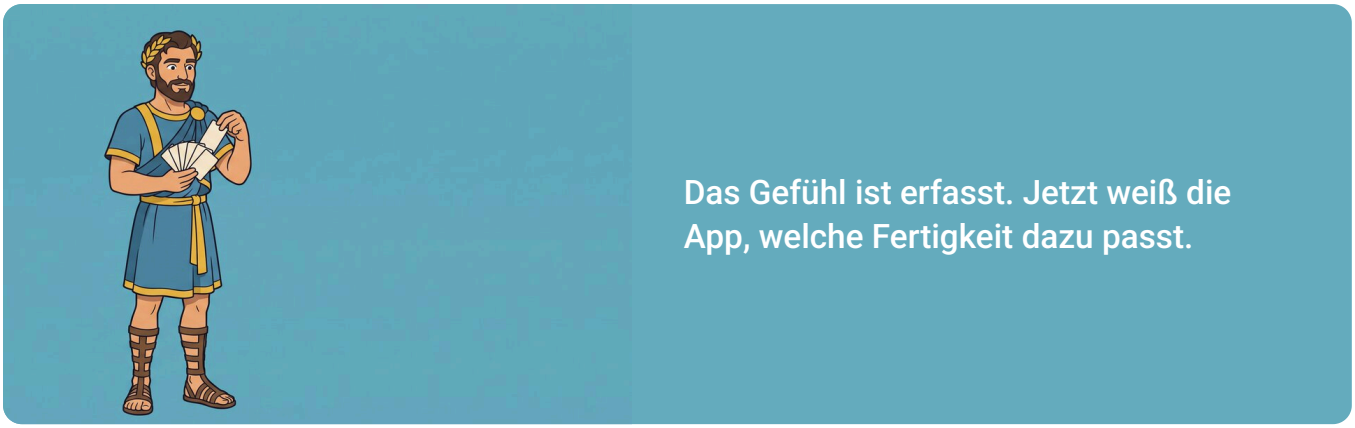
Der vollständige Weg führt über Gefühl, Detailansicht (freiwillig) und Intensität zur Zusammenfassung mit den **PLEASE-Faktoren** und passenden Skills; wer es eilig hat, speichert schon auf der Intensitätskarte. Die **Schnellerfassung** überspringt Detailansicht und Erklärungen – favorisierte Gefühle stehen oben, sodass die drei bis vier Zustände, die bei dir vorkommen, nach zwei Tippern erfasst sind.

Dass es eine Routine wird

TAGESZIEL	Eine Frage am Morgen: Hast du gestern dein Ziel erreicht? Fünf Antwortmöglichkeiten, ein eigenes Ziel ist definierbar.
STREAK	Tage in Folge als farbige Punkte. Für Urlaub oder Krankheit lässt sich der Streak bis zu drei Tage pausieren.
ERINNERUNGEN	Push-Benachrichtigungen zu frei wählbaren Uhrzeiten und Wochentagen.

KAPITEL 4

Vom Gefühl zum passenden Skill



Das Gefühl ist erfasst. Jetzt weiß die App, welche Fertigkeit dazu passt.

Hier trennt sich Marcus'Mood von gewöhnlichen Stimmungstagebüchern: Die Erfassung ist kein Selbstzweck, sondern der Eingabewert für einen Vorschlag. **286 Skills** stehen bereit, darunter 117 DBT-Skills; eigene Skills kannst du ergänzen.

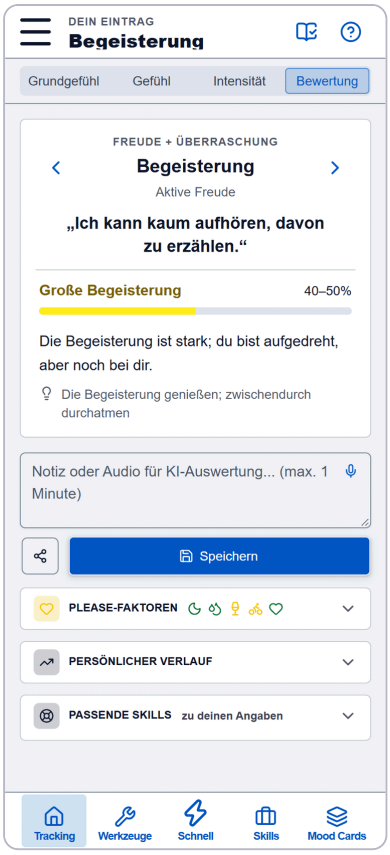
Was den Vorschlag bestimmt

GEFÜHL	Welches Gefühl wurde erfasst? Wut braucht andere Skills als Scham.
INTENSITÄT	Bei 20 % passt vielleicht ein Gedankenimpuls; bei sehr hoher Anspannung zeigt die App nur Skills, die sofort gehen.
REAKTIVITÄT	Ist es ein reaktives Gefühl, schlägt die App eher Selbstmitgefühl und Akzeptanz vor. Mehrere erfasste Gefühle führt sie zusammen.
FAKTEN PRÜFEN	Im DBT-Modus fragt eine Karte nach Linehan: „Passt das Gefühl zur Situation?“ — danach Problemlösen oder Gegenteiliges Handeln.

PLEASE und der PLEASE-Wert

PLEASE ist ein DBT-Konzept: Krankheit oder Schmerzen, Essen, Substanzen, Schlaf und Bewegung beeinflussen, wie belastbar du heute bist. Die App fragt dazu sechs kurze Punkte ab — von „Krank oder Schmerzen heute?“ bis zur Stimmung — und zählt, wie viele davon heute ungünstig ausfallen: der PLEASE-Wert. Die Empfehlung zu deinem Gefühl bleibt dabei gleich; darunter erscheint ein Hinweis zur Selbstfürsorge.

Ab einem ungünstigen Punkt erscheint unter dem Vorschlag „Heute angeschlagen“ mit einem passenden Selbstfürsorge-Skill (schlechte Stimmung allein löst ihn nicht aus), ab drei Punkten zusätzlich ein Warnsymbol.



Vorschlag in der Zusammenfassung. Passende Skills direkt beim Eintrag, sortiert nach Eignung.



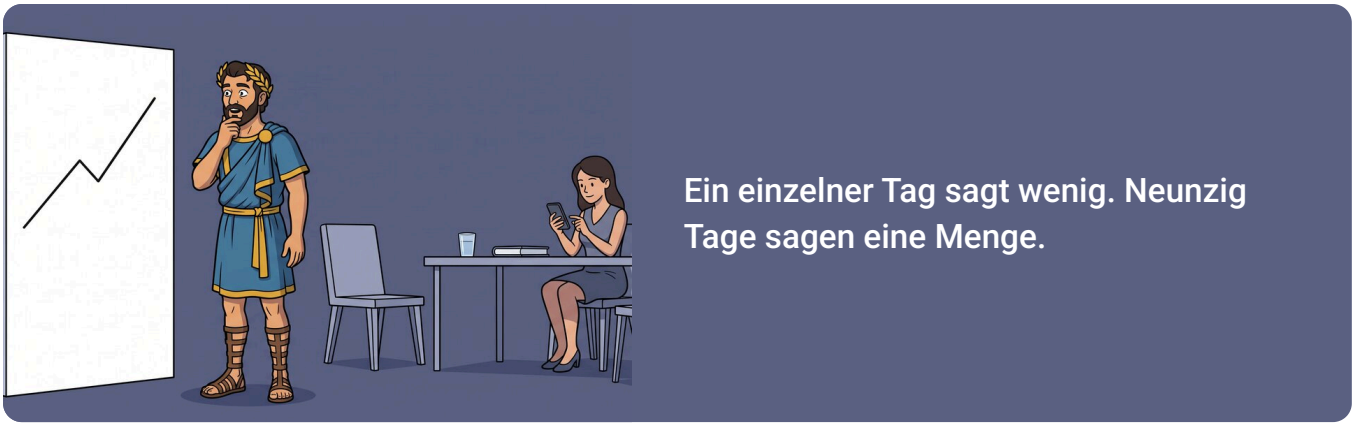
Persönliche Skill-Matrix. Dein eigener Krisenplan, geordnet nach Anspannung und Aufwand.

Was du selbst anlegen kannst

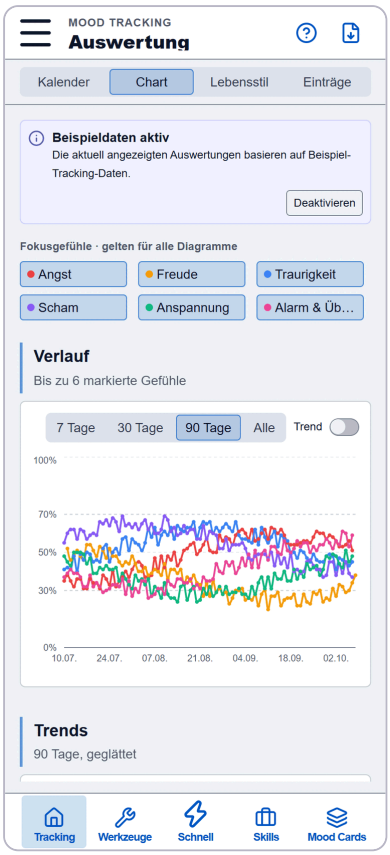
- **Eigene Skills** — Absprachen aus der Therapie, die in keiner Standardbibliothek stehen.
- **Skill-Matrix** — ein 4×3-Raster nach Anspannungsgrad und Verfügbarkeit: was geht sofort, was braucht Aufwand.
- **Skill-Ketten** — zwei bis fünf Skills als Programm hintereinander, für wiederkehrende Situationen; bis zu neun Ketten.
- **Szenarien** — bis zu fünf Matrizen für verschiedene Lebenslagen, umschaltbar; ab Werk Standard, Arbeit und Zuhause.

KAPITEL 5

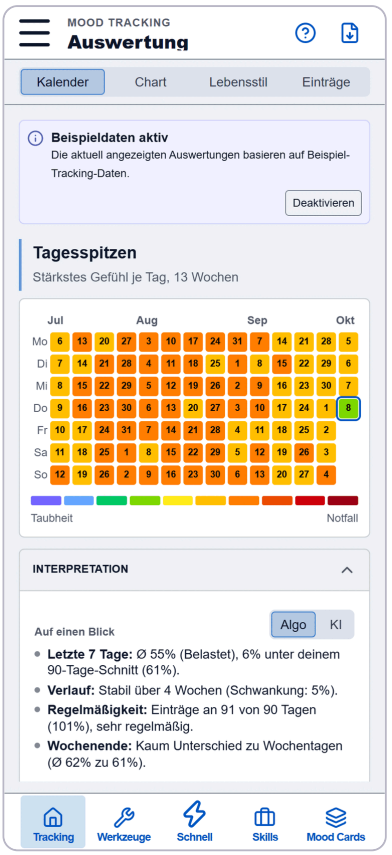
Muster sehen statt raten



Der eigentliche Wert entsteht nicht beim Eintragen, sondern beim Zurückschauen. Mehrere Auswertungen zeigen dieselben Daten aus verschiedenen Winkeln — zu den wichtigsten gibt es eine Deutung, wahlweise regelbasiert oder mit KI.



Kurven und Wochentagsmuster. Bis zu sechs Gefühle als Linien, darunter der Durchschnitt je Wochentag.



Tagesspitzen und Kalender. Das stärkste Gefühl je Tag, 13 Wochen als Raster, darunter der Monat im Detail.

MoodCards: bewusst hinschauen

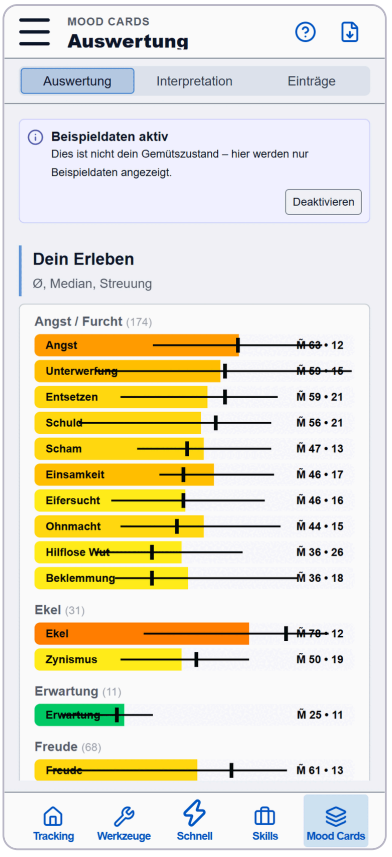
Das tägliche Tracking hält fest, was gerade da ist. MoodCards richten den Blick auch auf Gefühle, die du im Alltag seltener beachtest: Eine Karte zeigt ein Gefühl mit einer Stärkestufe, und du bewertest bewusst, **wie oft** du es erlebst, **wann** zuletzt und **wie stark** im Vergleich zur Karte. Danach gibt die App eine Rückmeldung zur ermit-

telten Stufe. Jede Stufe eines Gefühls kommt je Runde einmal an die Reihe — so werden die Daten je Gefühl vergleichbar.

Aus vielen Bewertungen wächst ein Grundstimmungs-Profil mit gewichteten Statistiken je Basisemotion. Ein Gefühl zählt erst ab fünf bewerteten Karten, und unter 200 eigenen Bewertungen zeigt die persönliche Interpretation ausdrücklich gekennzeichnete Beispieldaten statt eines Profils.



Karte bewerten. Häufigkeit, Aktualität und Intensität — Name und Beschreibung des Gefühls stehen auf der Karte.



Grundstimmungs-Profil. Gewichtete Statistik je Basisemotion aus allen bisherigen Bewertungen.



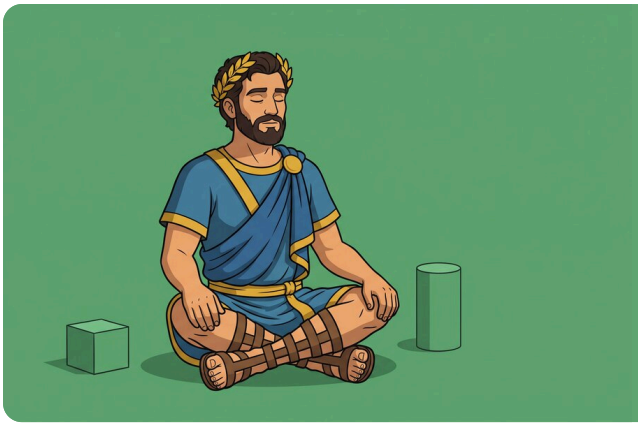
Warum die App bei wenigen Daten schweigt

Weil ein Profil aus zwanzig Bewertungen kein Profil ist, sondern eine Momentaufnahme mit Deutungsanspruch. Genau daran scheitern die meisten Selbsttests: Sie liefern immer ein Ergebnis, auch wenn die Datenlage keines hergibt.

Marcus'Mood markiert diesen Zustand sichtbar und rechnet ihn nicht schön. Das ist unbefriedigend — und richtig.

KAPITEL 6

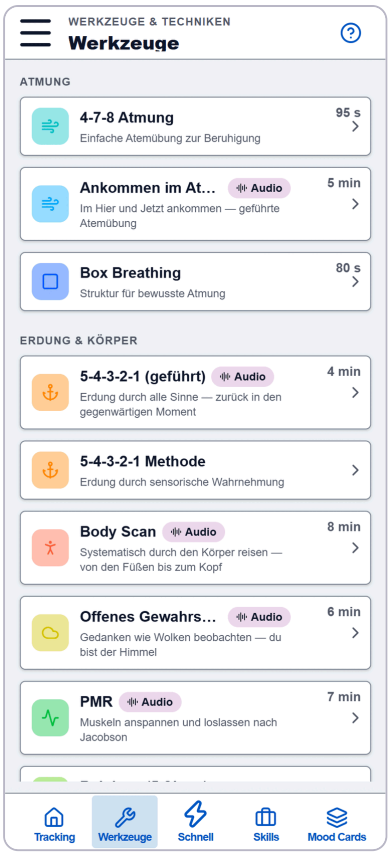
Werkzeuge für den Moment



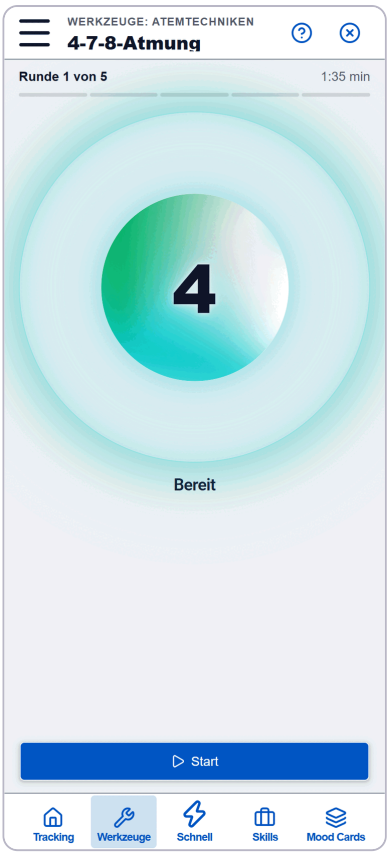
Manchmal braucht es keine Analyse, sondern vier Sekunden Ausatmen.

Auswertungen helfen später. Für jetzt gibt es Übungen, die ohne Vorbereitung funktionieren — die meisten davon sind Stresstoleranz-Skills aus der DBT. In der Android-App markiert eine leichte Vibration Atemwechsel und das Ende einer Übung – abschaltbar.

ÜBUNG	WOFÜR
4-7-8-Atmung	Vier Sekunden ein, sieben halten, acht aus — das lange Ausatmen kann helfen, ruhiger zu werden.
Box Breathing	Viermal vier Sekunden im Quadrat. Schnell, unauffällig, überall machbar.
5-4-3-2-1-Grounding	Fünf Dinge sehen, vier spüren, drei hören, zwei riechen, eines schmecken — um im Hier und Jetzt anzukommen.
Regenbogen-Übung	Sieben Farben, sieben Aufgaben: eine Achtsamkeitsübung mit Fortschrittsbalken.
Geführte Audios	Body Scan, Progressive Muskelentspannung und weitere Übungen zum Anhören, direkt in der App abspielbar.
Binaurale Beats	Fünf Frequenzbereiche von Delta bis Gamma, 5 bis 30 Minuten. Nur mit Stereokopfhörern sinnvoll.
Sudoku & „Nenne 10 Dinge“	Kognitive Ablenkung, wenn Beruhigen gerade nicht funktioniert.



Werkzeugkasten. Alle Übungen an einer Stelle, ohne Umweg über ein Menü.



Atemübung. Ein Kreis, der mit den Phasen wächst und schrumpft, mit Sekundenzähler.

Wenn es akut wird. Der rote Rettungsring auf der Startseite und im Menü öffnet jederzeit „Hilfe & Notfall“; bei sehr hohen oder sehr niedrigen Intensitätswerten öffnet die App das Fenster von selbst: ein ruhiger Hinweistext, dein hinterlegter persönlicher Kontakt, Krisentelefone passend zur App-Sprache — auf Deutsch die Telefonseelsorge (0800 111 0 111, kostenlos und rund um die Uhr) — und der Notruf 112.

KAPITEL 7

Daten, KI und Grenzen



Deine Gefühle gehören dir. Auch technisch.

Deine Einträge bleiben auf dem Gerät

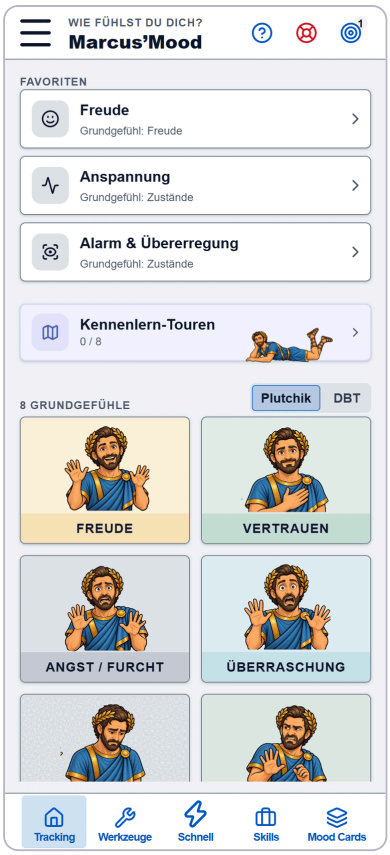
Marcus'Mood hat kein Konto, keinen eigenen Server und keine Cloud-Synchronisation; wir erhalten deine Einträge nicht. Deine Einträge bleiben auf deinem Gerät. Nur wenn du es ausdrücklich erlaubst, werden Daten an deinen gewählten KI-Anbieter oder unter Android an das Google-Backup übertragen. Es gibt keine Analyse-Dienste und keine Werbepartner.

Verschlüsselung, wenn du sie willst

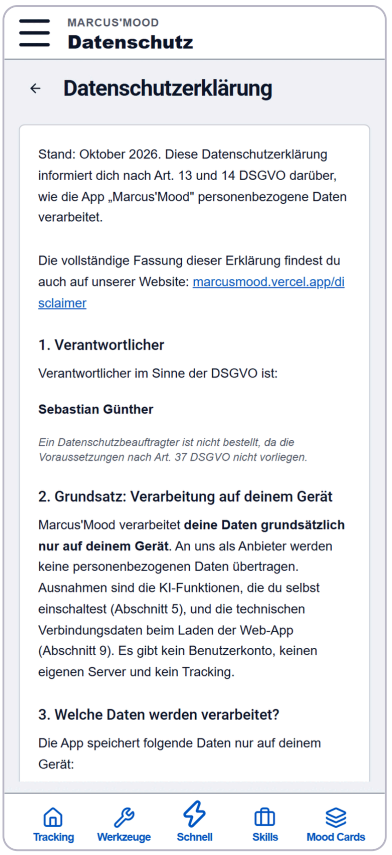
Unter *Einstellungen → Daten* lässt sich der gesamte Datenbestand mit einem Passwort verschlüsseln (AES-256-GCM mit PBKDF2). Dann fragt die App beim Start danach. Für den Fall, dass du es vergisst, gibt es eine **12-Wort-Wiederherstellungsphrase**.

Die KI ist optional — und zwar wirklich

Sechs Auswertungen können eine KI-Deutung liefern. **Die KI ist ab Werk aus:** Ohne deine Einwilligung und deinen eigenen API-Schlüssel (Google Gemini, Groq oder OpenRouter) geht nichts an einen Anbieter, und jede Auswertung hat einen regelbasierten Modus ohne KI. So entscheidest du bei jeder Analyse selbst, ob Daten das Gerät verlassen.



Daten & Verschlüsselung. Export, Import, Passwortschutz und Wiederherstellungsphrase an einer Stelle.



Datenschutz in der App. Die vollständige Erklärung ist ohne Netz lesbar — sie liegt in der App, nicht auf einer Website.

Grenzen

Marcus'Mood ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion und zum Üben von DBT-Fertigkeiten. Es ist **kein Medizinprodukt**, stellt keine Diagnose und ersetzt keine Behandlung. Die KI-Deutungen sind Lesehilfen für deine eigenen Daten, keine klinischen Befunde. Ob ein Skill in deiner Lage der richtige ist, entscheidest du — und, wo vorhanden, deine Behandlerin oder dein Behandler.

Sichern, mitnehmen, zeigen

PDF-Verlaufsbericht für die Therapie (ohne Diagnose-Etiketten), PDF der MoodCards, JSON-Sicherung für Gerätewechsel, Google-Backup nur unter Android und nur auf Wunsch, Import älterer Sicherungen.

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

Dieselbe Figur, die durch dieses Dokument führt, erklärt dort DBT-Skills in kurzen Videos — als Ergänzung zum Üben in der App.

Kanal youtube.com/@MarcusModus-DBT