

Hinweis: Dieser Bericht dient als Gesprächsgrundlage und ersetzt keine professionelle Diagnostik.

1. Erfassungszeitraum

Erfassungsbeginn	04.01.2026
Letzter Eintrag	04.05.2026
Erfassungsdauer	120 Tage
Gesamteinträge	720
Einträge / Tag (O)	6.0

2. Emotionale Gesamtbelastung

Durchschnittliche Intensität	45%
Median-Intensität	45%
Interquartilsabstand (IQR)	37% - 54%
Minimum	21%
Maximum	69%

-> 7-Tage-Trend: Stabil (O 45% -> 45%, D 0%)

KI-Einschätzung (Beispieltext)

Es ist verständlich, dass du dich oft in einem Zustand der Hypervigilanz befindest, in dem du dich unbesiegbar fühlst und Zweifel wegwischst. Deine emotionalen Erfahrungen zeigen, dass du häufig in einem Bereich zwischen 22% und 75% auf der Anspannungsskala pendelst, was darauf hindeutet, dass du zwischen Neutralität und Eskalation schwankst. Es ist, als ob du zwischen einer pulsierenden Hoffnung und einer blinden Verdrängung von Warnsignalen hin und her gerissen bist. Dieses Muster legt nahe, dass möglicherweise Schwierigkeiten in der Emotionsregulation vorliegen und du dich häufig in einem Zustand der Übererregung befindest. Aus klinischer Perspektive sind solche Muster bei Menschen mit erhöhter emotionaler Sensitivität häufig anzutreffen und gut beschrieben. Es ist wichtig anzuerkennen, dass diese Erfahrungen valide und nachvollziehbar sind. Der ausgeprägte Kontrast zwischen Hoffnung und Verdrängung in deinen Daten könnte auf Schwierigkeiten bei der emotionalen Integration hinweisen. Eine gezielte Arbeit an Emotionsregulationsstrategien - etwa im Rahmen von DBT-Techniken wie TIPP, Achtsamkeit oder Gegenwirkenden Gefühlen - kann dabei unterstützen, diesen Zustand zu stabilisieren. Du bist mit diesen Erfahrungen nicht allein.

3. Emotionskategorien

Angst / Furcht	<div style="width: 33%; background-color: #c44e52;"></div>	33%
Freude	<div style="width: 17%; background-color: #27ae60;"></div>	17%
Anspannung	<div style="width: 17%; background-color: #c44e52;"></div>	17%
Hypervigilanz	<div style="width: 17%; background-color: #c44e52;"></div>	17%
Traurigkeit	<div style="width: 17%; background-color: #c44e52;"></div>	17%

Balkenbreite = Anteil der Einträge | Balkenfarbe = O Intensität | Grün < 40% | Gelb 40-69% | Rot >= 70%

4. Häufigste Gefühle (Top 10)

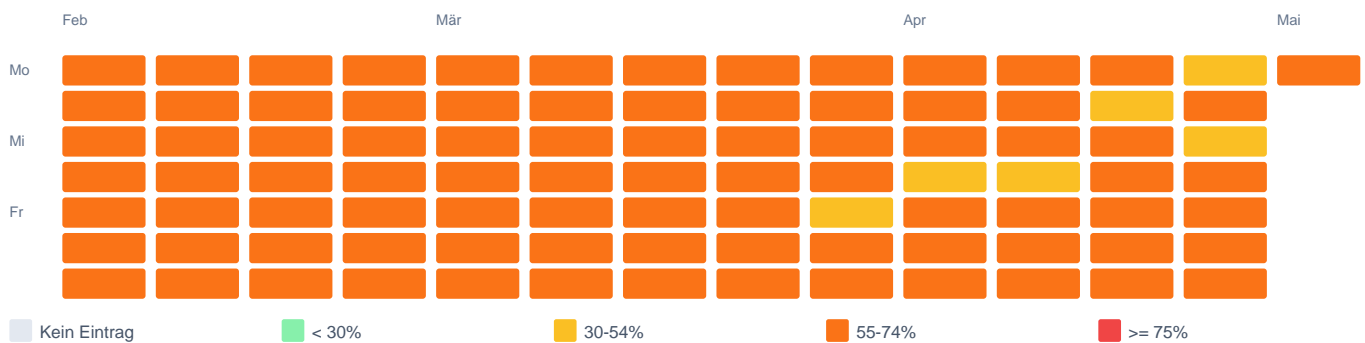
Gefühl	Kategorie	n	O	Median	IQR
Freude	Freude	120	37%	38%	29-47%
Anspannung	Anspannung	120	41%	41%	32-49%
Hypervigilanz + Overarousal	Hypervigilanz	120	43%	43%	36-51%
Angst	Angst / Furcht	120	46%	47%	38-54%

Gefühl	Kategorie	n	O	Median	IQR
Traurigkeit	Traurigkeit	120	50%	50%	42-58%
Scham	Angst / Furcht	120	53%	54%	44-60%

KI-Gefuehlsprofil (Beispieltext)

Die Auswertung der letzten 90 Tage zeigt, dass Anspannung und Angst über alle drei Zeiträume hinweg die dominanten Gefühlskategorien bleiben, mit Medianwerten zwischen 52 und 68. Im Vergleich der letzten 7 Tage zum 30-Tage-Zeitraum ist eine leichte Absenkung bei Traurigkeit erkennbar (Median 61?54), während Wut stabil erhöht bleibt. Die Interquartilsbereiche sind bei Angst besonders breit (Q1-Q3 ca. 35-78), was auf eine hohe Variabilität im Erleben hindeutet. Freude und Vertrauen bewegen sich im unteren bis mittleren Bereich und zeigen keine signifikanten Trends. Insgesamt lässt sich ein stabiles, leicht belastendes Grundmuster ableiten, das über die drei Monate keine wesentliche Eskalation, aber auch keine klare Entspannung zeigt.

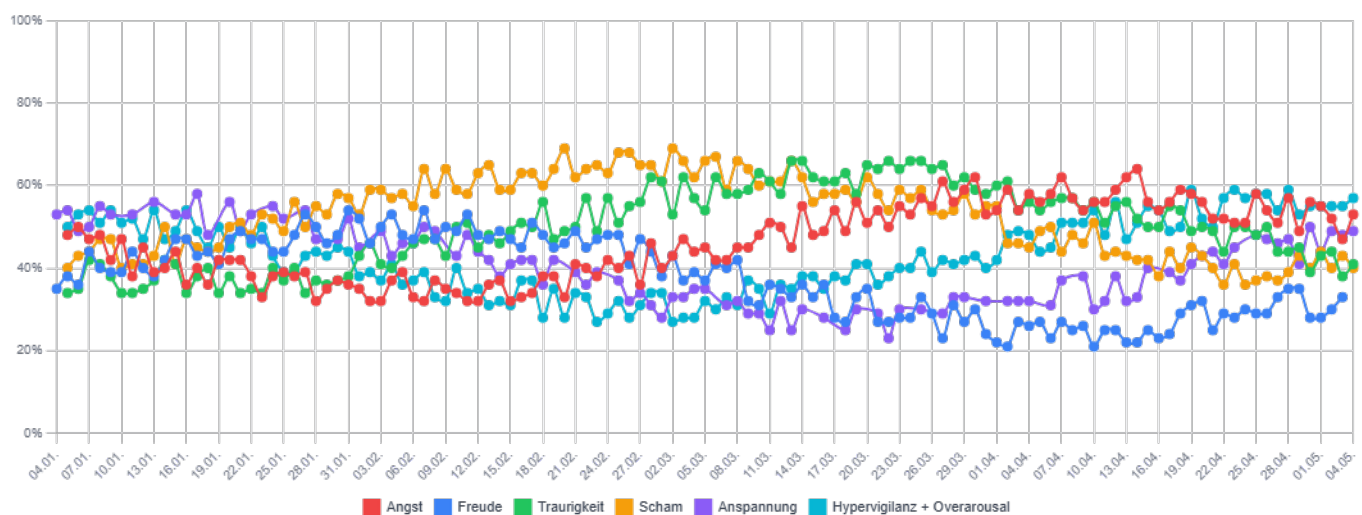
5. Aktivitaets-Heatmap (letzte 13 Wochen)



KI-Interpretation Heatmap (Beispieltext)

Deine Anspannungs-Heatmap der letzten 90 Tage zeigt eine deutliche Häufung hoher Werte (>65%) in den Abendstunden zwischen 19 und 22 Uhr. Die Mittagszeit (12-14 Uhr) ist im Vergleich dazu deutlich ruhiger. An Wochenenden verteilt sich die Anspannung gleichmäßiger über den Tag, ohne den typischen Abendanstieg. Das Muster legt nahe, dass sich im Tagesverlauf Anspannung akkumuliert und abends ihren Höhepunkt erreicht. Gezielte Entspannungsimpulse am frühen Abend - zum Beispiel eine kurze TIPP-Übung oder Bewegung nach der Arbeit - könnten helfen, diesen Anstieg abzufedern.

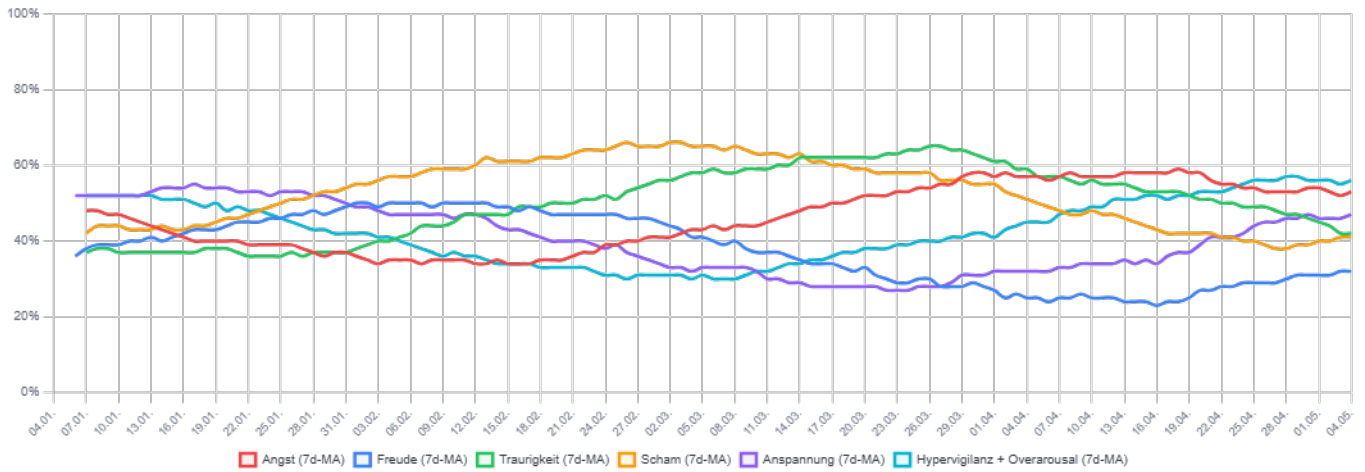
6. Verlaufsdigramm - Markierte Gefuehle



Gefühl	n	O	Min	Max
Angst	120	46%	32%	64%
Freude	120	37%	21%	54%
Traurigkeit	120	50%	34%	66%
Scham	120	53%	36%	69%
Anspannung	120	41%	23%	58%

Gefühl	n	O	Min	Max
Hypervigilanz + Overarousal	120	43%	27%	59%

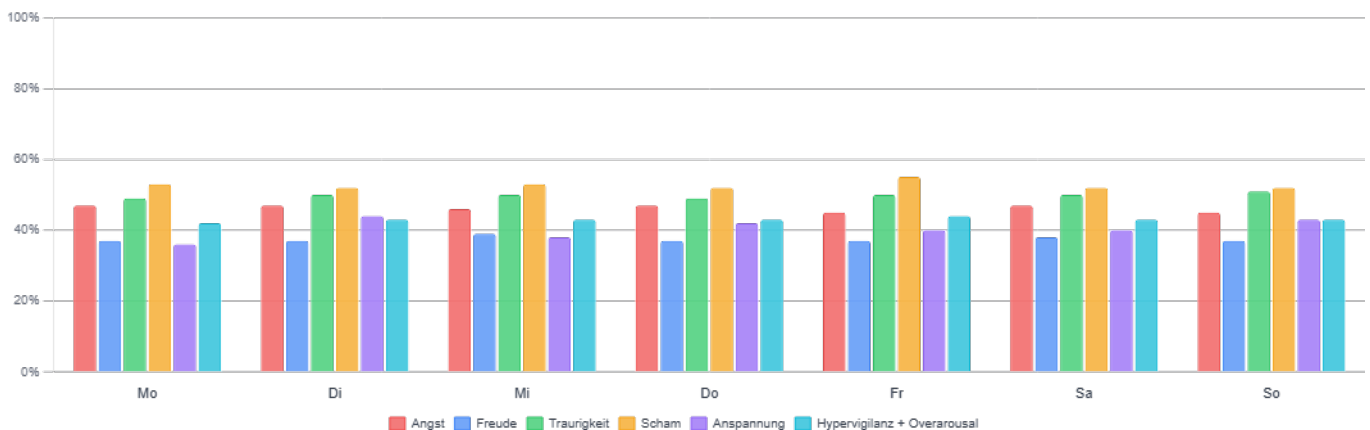
7. Gleitender 7-Tage-Durchschnitt



KI-Trendanalyse (Beispieltext)

Deine Anspannungskurve der letzten Wochen zeigt ein deutliches Wellenmuster: Nach einem erhöhten Niveau zu Wochenbeginn (Ø 68%) fällt die Kurve zur Wochenmitte hin auf etwa 42% ab und steigt am Wochenende wieder leicht an. Besonders auffällig ist der Moving-Average-Verlauf von Angst und Scham - beide Gefühle treten zeitlich versetzt auf und könnten in einem gegenseitigen Verstärkungskreislauf stehen. Die letzten 14 Tage zeigen insgesamt eine leichte Entspannungstendenz (-8% im Gesamtdurchschnitt), was darauf hindeutet, dass deine Regulationsstrategien greifen. Gleichzeitig bleibt Anspannung als Basisgefühl stabil erhöht - ein Hinweis, dass es sich lohnt, gezielt an deinem Erholungsrepertoire zu arbeiten.

8. Wochentag-Muster



KI-Wochentagsmuster (Beispieltext)

Deine Wochentags-Auswertung zeigt ein klares Muster: Montag und Dienstag sind mit einem Durchschnitt von 71% die anspruchsvollsten Tage. Der Mittwoch markiert häufig einen Wendepunkt, und Donnerstag bis Samstag liegen meist im grünen bis gelben Bereich (35-50%). Der Sonntag zeigt einen leichten Anstieg, der auf antizipatorische Spannung vor der neuen Woche hindeuten könnte. Dieses Wochenmuster ist bei vielen Menschen mit ähnlichen Belastungsprofilen zu finden. Es kann sinnvoll sein, Montag und Dienstag bewusst mit niedrigschwelligen TIPP-Übungen zu starten, um den Einstieg in die Woche emotional zu puffern.

9. PLEASE-Faktoren (DBT Vulnerability-Screening)

Faktor	Angabe	Status
Schlafqualität	Mittel	ok
Selbstfürsorge	2/3 erfüllt	ok

Faktor	Angabe	Status
Substanzkonsum (24h)	Keine	ok
Körperliche Bewegung	Ja	ok
Allgemeine Stimmung	Schlecht	(!) kritisch

Vulnerability-Score: 1/5 (Erhöht)

Kritische Faktoren: Stimmung

KI-PLEASE-Analyse (Beispieltext)

Die Korrelationsanalyse deiner PLEASE-Faktoren zeigt, dass Schlaf den stärksten Zusammenhang mit deiner Gesamtanspannung aufweist ($r = 0,68$): Nächte unter 6 Stunden gehen konsistent mit einem Anspannungsanstieg von durchschnittlich +19% am Folgetag einher. Auch körperliche Aktivität zeigt einen deutlichen negativen Zusammenhang - an Tagen mit Bewegung liegt deine Anspannung im Schnitt 14% niedriger. Auffällig ist, dass Ernährung und Alkohol in deinen Daten kaum Ausschläge zeigen - entweder sind diese Faktoren für dich weniger relevant, oder die Datenmenge ist noch zu gering für belastbare Muster. Insgesamt legen deine PLEASE-Daten nahe, dass Schlaf und Bewegung die wirksamsten Hebel für dein emotionales Gleichgewicht sind.

10. Tagesverlauf (letzte 14 Tage)



Grün < 40% | Gelb 40-69% | Rot >= 70% | IQR = Interquartilsabstand (25.-75. Perzentile)