

App: Daylio - Tagebuch und Stimmungen

Beitrag aus Heft »2019/01: Medien, Wohlbefinden, gelingendes Leben«

Wie geht es dir? Was war heute los? Bei der Anwendung Daylio des gleichnamigen Entwicklers handelt es sich um einen praktischen und übersichtlichen Stimmungsverfolger für alle Altersgruppen. In drei verschiedenen Darstellungsweisen bietet die App die Möglichkeit, tägliche Einträge zur aktuellen Stimmung zu einem selbst bestimmbaren Zeitpunkt sowie die damit in Verbindung stehenden Tätigkeiten festzuhalten. Daylio unterscheidet bis zu fünf Stimmungen, vom leuchtend gelben „Super“, bis hin zum schwarz-gefärbten „Lausig“. Ist das zugehörige Smiley gewählt, können beliebig viele Aktivitäten über klassische Emoji-Symbole hinzugefügt werden. Der verfügbare Symbolkatalog kann dabei jederzeit erweitert werden. Für genauere Umschreibungen steht dem Nutzenden in Anlehnung an einen klassischen Tagebucheintrag ein zusätzliches Notizfeld zur Verfügung. Alle Einträge sind jederzeit (rückwirkend) bearbeitbar und können auch mit anderen via Mail oder Soziale Netzwerke geteilt werden. Unterschiedliche Darstellungsweisen sichern dabei einen tageszeitbezogenen, monatlichen oder jährlichen Kalenderüberblick. Für all diejenigen, die grafische Darstellung bevorzugen, hält die App zudem auch Statistiken mit Stimmungsverlauf, Überblick über die damit oft im Zusammenhang stehenden Aktivitäten, bis hin zu Aktivitätszähler und Durchschnittsstimmungswerten bereit. Daylio kennzeichnet sich durch seine einfache Sprache und wirkt trotz vielfältiger Funktionen und Darstellungsmöglichkeiten nicht überladen. Mit wenigen Klicks werden nur die nötigsten Stimmungsmerkmale aufgenommen und dennoch umfangreich ausgewertet. Der Verzicht auf Bedienzwänge und ständige Erinnerungen ermöglichen eine unaufdringliche, individuelle Nutzung, die sich leicht in den Tag integrieren lässt, ohne die Aufmerksamkeit der Nutzenden zu sehr durch die Anwendungsfunktionalitäten selbst zu vereinnahmen. Zwar bewirbt Daylio in regelmäßigen Abständen seine Premiumversion mit zusätzlichen Funktionen wie PIN-Schutz, sicherem Backup über Google Drive oder dem CSV-Export etwa zum Archivieren oder Drucken der Daten, allerdings kommen die Hersteller ohne Bewerbung externer Produkte aus und setzen auf Unterstützung durch Spenden. Die App Daylio eignet sich insgesamt gut, um die eigenen Gewohnheiten besser zu verstehen und zu analysieren. Dabei kann durch eine die Selbstreflexion fördernde, sachliche Aufbereitung sowohl die eigene Achtsamkeit hinsichtlich wohlthuender Aktivitäten gestärkt als auch ganz pragmatisch die eigene Produktivität beobachtet werden.