

Self-Tracking-Tool: MoodPanda

Viele Apps erfassen heutzutage unsere Vitaldaten oder Finanzen. Doch kann das digitale Self-Tracking auch Einblicke in Lebensbereiche geben, die nicht so leicht zu fassen sind? MoodPanda widmet sich dem abstrakten Bereich der Gefühle. Hier können die Nutzenden ihre tägliche Stimmung auf einer Skala zwischen 1 und 10 bewerten und mit Begründungen versehen. In kompakten Monatsübersichten können Stimmungsverläufe anschließend nachvollzogen werden, um so die Selbstwahrnehmung der eigenen Gefühlswelt gegebenenfalls zu verbessern. Daneben wirbt die App mit der Unterstützung einer großen Community und besitzt ähnliche Strukturen wie andere soziale Netzwerke. Auf der Startseite werden die Stimmungen anderer Mitglieder angezeigt, auf die durch Kommentare oder virtuelle Umarmungen reagiert werden kann. Das Fehlen einer Chatfunktion schränkt den weiteren Kontakt zu einzelnen Mitgliedern ein. Das Antreffen realer Bekanntschaften ist zudem durch eine fehlende Suchfunktion eher gering, wodurch die Unterstützung anonym bleibt.

Wer will, verbindet die App mit seinem Facebook- oder Twitter-Account und kann so seine Stimmung mit einer noch breiteren Öffentlichkeit teilen, dann allerdings nicht mehr anonym. Die Einstellungen zur Privatsphäre sind simpel gehalten. Entweder wird die App öffentlich oder nurprivat genutzt. Bezüglich der Usability sind Vor- und Nachteile zu nennen: Die wenigen zentralen Funktionen sorgen für eine gute Übersicht und schnelle Orientierung innerhalb der App. Der Verzicht auf Zusatzfunktionen kann allerdings schnell zu Langeweile führen. Darüber hinaus ist die App ausschließlich in englischer Sprache verfügbar und bietet daher eine Sprachbarriere. Der Verzicht auf Werbung und die ehrenamtliche Betreuung heben die App von anderen Angeboten ab. Jedoch kann die Preisgabe sensibler Daten wie Gefühle, Ängste oder Depressionen angreifbar machen und ist insbesondere im Hinblick auf jugendliche Nutzende sehr kritisch zu betrachten.

MoodPanda setzt ein Mindestalter von 13 Jahren an, falsche Altersangaben sind möglich. Android (kostenfrei); iOS (kostenfrei)