

ANCHOR MIND

Benutzerhandbuch – Anleitung & Funktionen

1. Erste Schritte

Anchor Mind ist Ihr digitaler Begleiter zur Förderung von Achtsamkeit und zur Analyse Ihres Belastungsmanagements. Das Dashboard bietet Ihnen den zentralen Überblick über Ihre Daten.

Konto & Einstellungen

Tippen Sie oben rechts auf das  **Zahnrad-Symbol**, um die App individuell anzupassen:

- **Personalisierung:** Wählen Sie Sprache, Farbschema und das Erscheinungsbild (Hell/Dunkel).
- **Aktivierung:** Schalten Sie hier die "**Tages-Reflexion**" ein, um den Abend-Check-in nutzen zu können.
- **Erinnerungen:** Aktivieren Sie den Push-Reminder und legen Sie Ihre gewünschte Uhrzeit fest.
- **Support:** Zugriff auf Hilfe, Datenschutz und die Support-E-Mail (my.anchor-mind@gmail.com).

2. Tages-Check-in (Abend)

Bewerte am Abend deinen Tag in drei Werten: **Schmerz, Erschöpfung und Stimmung** (Skala 0–10).

- Tippe im Dashboard oder in der Heatmap auf den aktuellen Tag oder das  **Mond-Icon**.
- Stellen Sie die Regler auf Ihre empfundenen Werte ein.
- Nach dem Speichern wird die Bilanz sofort grafisch in Ihrer Heatmap visualisiert.

3. Aktivitäten erfassen

Dokumentieren Sie gezielt Belastungen, um Zusammenhänge im Alltag zu verstehen:

- Nutzen Sie das  **Blitz-Symbol** für einen neuen Eintrag.
- Geben Sie Titel, Dauer und Ihr Level der **Zufriedenheit** an.
- Die Aktivität fließt direkt in die **Aktivitäts-Heatmap** ein.
- **Nachtrag:** Sie können auch direkt auf ein Datum im Kalender tippen, um Einträge zu ergänzen.

4. Journal & Wissen

Anchor Mind trennt zwischen persönlicher Reflexion und Edukation:

Journal (**Schriftrolle**)

- Festhalten von Gedanken oder Auslösern via Text oder **Spracheingabe** (Mikrofon-Icon).
- Nutzen Sie die **Flagge**, um wichtige Einträge für den Export zu markieren.
- Sie können wahlweise nur Ihre Journal-Einträge exportieren.

Wissen (**Buch**)

- Zugriff auf den **Pacing-Kompass** und Edukations-Inhalte.
- Informationen zu Körpergefühl, Regeneration und nachhaltigem Pacing.

5. Heatmaps verstehen

Die Heatmaps nutzen eine intuitive Farbskala (Grün = stabil/niedrig, Rot = hohe Belastung):

- **Aktivitäts-Heatmap:** Zeigt die durchschnittliche Intensität Ihrer Aktivitäten.
- **Tagesbilanz-Heatmap:** Visualisiert den Mittelwert Ihres Abend-Check-ins.

6. Daten exportieren

Über das **Teilen-Symbol** können Sie Berichte für sich oder Ihre Behandler erstellen:

- **PDF-Bericht:** Ein strukturierter Monatsbericht (optional inkl. Journal-Flaggen).
- **QR-Code:** Erzeugt eine lokale Ansicht für Therapeuten (ohne Cloud-Upload).

7. Erinnerungen & Begleitung

- **Buddy-Modus:** Sanfte Impulse und Sätze über den Tag verteilt, um die Selbstfürsorge zu fördern.
- **Time-Out-Buddy:** Über das  **Wind-/Wellen-Symbol** starten Sie eine 95-sekündige Pause mit Achtsamkeitstexten zum Innehalten.

Anchor Mind – Gemeinsam Fortschritte sichtbar machen.
Support & Kontakt: my.anchor-mind@gmail.com