

App-Idee: **balance - im Gleichgewicht bleiben**

balance.entwicklungskunst.de



Diese Anwendung gibt dir die Möglichkeit, für Balance in deinem Leben zu sorgen, So, dass kein Bereich zu kurz kommt oder du dich nicht überwiegend in Komfortzonen aufhältst. Durch regelmäßiges Reflektieren und Bewerten einer Periode (eine Woche bietet sich dabei an) erhältst du eine statistische Übersicht mit einer Tendenz der letzten Entwicklung.

Wenn es um deine Persönlichkeit und deinen Lebensraum geht, kannst du die mitgelieferten Themen nutzen. Sie umfassen viele wesentliche (auch gelegentlich vernachlässigten) Bereiche unseres Lebens. Du hast die Möglichkeit, sie deinen Bedürfnissen anzupassen, indem du Texte änderst oder für dich nicht relevante Bereiche ganz löschst. Die Anzahl der Themen ist auf maximal zwölf begrenzt.

Es kann ebenfalls sinnvoll sein, sich ganz von dem mitgeliefertem Themen-Vorschlag zu lösen und eigene Themen zu wählen. Hier ein paar Anregungen: Partner/Partnerin, Vater/Mutter, Geliebter/Geliebte, Arbeitnehmer/Chefin. Freizeitaktivitäten, Soziales Engagement, usw.

Mit den Funktionen - kannst du ...

- einzelne Themen ändern, aktivieren oder deaktivieren
- jedes Thema periodisch (z.B. wöchentlich) in 5 Stufen bewerten
- für jede Bewertungsperiode einen ergänzenden Text ablegen
- die durchschnittliche Bewertungen der letzten Perioden anzeigen
- dir die Bewertungen eines Themas innerhalb des Zeitverlaufs anschauen

Anzeige der Bewertung

Montag, 14. Aug 2017

- Neue Abenteuer / Erfahrungen zugelassen und gelebt
- Ausreichend Zeit für Entspannung und Erholung genutzt
- Zuwendung, Anerkennung und Bestätigung erhalten
- Berufliche Erfüllung und Zufriedenheit erlebt
- Finanzielle Freiraum hergestellt oder bewahrt
- Freundschaften und soziale Kontakte gepflegt
- An meiner Gesundheit und körperliche Fitness gearbeitet
- Ein lebendiges Familienleben aktiv gestaltet

Info zum Anzeigefenster

Verlassen der Bewertungsfunktion OHNE Speicherung der erfassten Daten

Öffnen des Kommentarfeldes für die Texteingabe

Information und Hilfetexte für die angezeigte Seite.

Schreibbutton - die Bewertungen und der Kommentar werden gespeichert

Funktionen des Bewertungsmenüs

- bestehende Bewertung nicht ändern
- Nichts Positives zu berichten - in diesem Bereich besteht dringend Handlungsbedarf
- Hier hat sich etwas ein wenig bewegt - ich werde dieses Thema jetzt gut im Auge behalten
- Das war in dieser Periode ganz in Ordnung - Um richtige Begeisterung zu schaffen, muss ich aber noch etwas nachlegen
- Eine wirklich gute Periode zu diesem Thema - ich bin sehr zufrieden und auf gutem Weg.
- Da herrscht richtige Begeisterung - eine 5-Sterne-Periode - das ruft geradezu nach Wiederholung.

Themen anpassen

Hier kann der Text nach eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

- Ausreichend Zeit für Entspannung und Erholung genutzt
- Zuwendung, Anerkennung und Bestätigung erhalten
- Berufliche Erfüllung und Zufriedenheit erlebt
- Finanzielle Freiraum hergestellt oder bewahrt
- Freundschaften und soziale Kontakte gepflegt
- An meiner Gesundheit und körperliche Fitness gearbeitet
- Eine Liebesbeziehung lustvoll genossen
- Ein lebendiges Familienleben aktiv gestaltet
- Freude und/oder Erfolg bei meinen Hobbies gewonnen