

Enlyzr User Guide

Contents

1	Enlyzr Benutzerhandbuch	2
1.1	1. Einführung	2
1.1.1	1.1.1 Warum Ihre Aktivitäten verfolgen?	2
1.2	2. Erste Schritte: Onboarding-Assistent	2
1.2.1	1.2.1 Einstellungen konfigurieren	3
1.2.1.1	1.2.1.1 Sprachauswahl	3
1.2.1.2	1.2.1.2 Regionale Einstellungen	3
1.2.1.3	1.2.1.3 Anzeige-Anpassung	3
1.2.1.4	1.2.1.4 Standortdienste	3
1.2.1.5	1.2.1.5 Funktionsübersicht	3
1.2.2	1.2.2 Bereit zum Beginnen	3
1.3	3. Verständnis der Hauptbenutzeroberfläche	3
1.3.1	1.3.1 Benutzeroberflächen-Komponenten	3
1.3.1.1	1.3.1.1 Obere App-Leiste	3
1.3.1.2	1.3.1.2 Bildschirm-Navigationsleiste	4
1.3.1.3	1.3.1.3 Hauptinhaltsbereich	4
1.4	4. Zusätzliche Bildschirme und Konfigurationsoptionen	4
1.4.1	1.4.1 Menüoptionen-Übersicht	4
1.4.1.1	1.4.1.1 Kategorienverwaltung	4
1.4.1.2	1.4.1.2 Einheitenkonfiguration	4
1.4.1.3	1.4.1.3 Berichtsgenerierung (PRO)	5
1.4.1.4	1.4.1.4 Import/Export-Funktionalität	5
1.4.1.5	1.4.1.5 Einstellungen	5
1.4.1.6	1.4.1.6 Spendenoptionen	5
1.4.1.7	1.4.1.7 Hilfe	5
1.5	5. Bildschirm-Übersicht	5
1.5.1	1.5.1 Startbildschirm	5
1.5.1.1	1.5.1.1 Allgemeine Übersichtssektion	6
1.5.1.2	1.5.1.2 Schnellaktionsbereich	6
1.5.1.3	1.5.1.3 Bevorstehende Routinen	6
1.5.1.4	1.5.1.4 Aktuelle Serien	6
1.5.1.5	1.5.1.5 Kürzliche Aktivitäten	6
1.5.2	1.5.2 Aktivitäten-Bildschirm	6
1.5.2.1	1.5.2.1 Obere Navigationssteuerungen	6
1.5.2.2	1.5.2.2 Hauptaktivitäten-Anzeigebereich	7
1.5.2.3	1.5.2.3 Aktivitätsoperationen	8
1.5.2.4	1.5.2.4 Aktivitätsoptionen	9
1.5.2.5	1.5.2.5 Querformat-Modus	10
1.5.3	1.5.3 Umgebungs-Bildschirm (PRO)	10
1.5.4	1.5.4 Statistik-Bildschirm	11
1.5.4.1	1.5.4.1 Übersicht-Registerkarte	12
1.5.4.2	1.5.4.2 Aktivitäten-Registerkarte	12
1.5.4.3	1.5.4.3 Kategorien-Registerkarte	13
1.5.4.4	1.5.4.4 Einblicke-Registerkarte (PRO)	14

1.5.4.5	Gewohnheiten-Registerkarte (PRO)	15
1.5.5	5.5 Kalender-Bildschirm	16
1.5.6	5.6 Monitor-Bildschirm	18
1.5.7	5.7 Routinen-Bildschirm	20
1.5.8	5.8 Tägliches Logbuch-Bildschirm	22
1.5.9	5.9 CxSearch-Bildschirm (PRO)	23
1.5.10	5.10 Kategorien-Verwaltungsbildschirm	26
1.5.11	5.11 Einheiten-Konfigurationsbildschirm	27
1.5.12	5.12 Berichte-Bildschirm (PRO)	28
1.5.13	5.13 Import/Export-Bildschirm	29
1.5.14	5.14 Einstellungsbildschirm	30
1.5.14.1	Design-Einstellungen	30
1.5.14.2	Navigationseinstellungen	31
1.5.14.3	Datenbankeinstellungen	31
1.5.14.4	Datenschutzeinstellungen	31
1.5.14.5	Kalendereinstellungen	31
1.5.14.6	Über	31
1.5.15	5.15 Spenden-Bildschirm	32
1.5.16	5.16 Hilfe-Bildschirm	32

1 Enlyzr Benutzerhandbuch

1.1 1. Einführung

Willkommen bei Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker, Ihrer umfassenden Lösung für die Verfolgung, Analyse und Optimierung aller Aspekte Ihres täglichen Lebens. Diese leistungsstarke Anwendung ermöglicht es Ihnen:

- Jede Art von Aktivität mit anpassbaren Kategorien zu erfassen
- Ihre Daten durch intuitive Benutzeroberflächen zu visualisieren
- Wertvolle Erkenntnisse durch detaillierte Analysen zu gewinnen
- Positive Routinen zu etablieren und aufrechtzuerhalten

Dieses Benutzerhandbuch bietet detaillierte Anleitungen für die Verwendung jeder Funktion von Enlyzr, von der grundlegenden Aktivitätsverfolgung bis hin zur erweiterten Datenanalyse. Ob Sie neu in der Gesundheitsverfolgung sind oder ein erfahrener Benutzer, der die Fähigkeiten der App maximieren möchte, dieses Handbuch wird Ihnen helfen, das Beste aus Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker herauszuholen.

1.1.1 Warum Ihre Aktivitäten verfolgen?

Die Aktivitätsverfolgung bietet zahlreiche Vorteile, die Ihren Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden transformieren können:

- **Selbstwahrnehmung:** Verstehen Sie, wie Sie tatsächlich Ihre Zeit und Energie verbringen
- **Zielerreichung:** Verfolgen Sie den Fortschritt in Richtung persönlicher Ziele
- **Mustererkennung:** Identifizieren Sie Gewohnheiten und Trends, die Ihr Wohlbefinden beeinflussen
- **Motivation:** Visualisieren Sie Ihren Fortschritt und behalten Sie Beständigkeit bei
- **Optimierung:** Treffen Sie datengesteuerte Entscheidungen zur Verbesserung Ihrer Lebensbalance

1.2 2. Erste Schritte: Onboarding-Assistent

Willkommen bei Enlyzr! Wenn Sie die Anwendung zum ersten Mal starten, führt Sie unser intuitiver Onboarding-Assistent durch die Personalisierung Ihrer Erfahrung.

1.2.1 Einstellungen konfigurieren

Der Onboarding-Prozess hilft Ihnen, wesentliche Einstellungen in nur wenigen einfachen Schritten zu konfigurieren:

1.2.1.1 Sprachauswahl Wählen Sie aus 17 verfügbaren Sprachen, um Enlyzr in Ihrer bevorzugten Sprache zu verwenden.

1.2.1.2 Regionale Einstellungen Passen Sie an, wie Informationen angezeigt werden:

- Zeitformat (12-Stunden oder 24-Stunden)
- Datumsformat
- Erster Wochentag

1.2.1.3 Anzeige-Anpassung Wählen Sie Ihre bevorzugten:

- Anwendungsthema (hell, dunkel oder Systemstandard)
- Tag-Visualisierungsstil für optimalen Sehkomfort

1.2.1.4 Standortdienste Konfigurieren Sie Standorteinstellungen, um standortbasierte Funktionen und genaue Aktivitätsverfolgung zu ermöglichen.

1.2.1.5 Funktionsübersicht Entdecken Sie, was Enlyzr bietet:

- **Kernfunktionen:** Entdecken Sie die wesentlichen Tools, die in Ihrer App enthalten sind
- **PRO-Funktionen:** Erfahren Sie mehr über Premium-Fähigkeiten, die mit einem Upgrade verfügbar sind

1.2.2 Bereit zum Beginnen

Sobald Sie den Onboarding-Assistenten abgeschlossen haben, werden Sie zur Hauptbenutzeroberfläche von Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker weitergeleitet, wo Sie sofort mit der Verfolgung Ihrer Gesundheitsreise beginnen können.

Tip: Sie können diese Einstellungen jederzeit über das Einstellungsmenü in der Anwendung ändern.

1.3 3. Verständnis der Hauptbenutzeroberfläche

Der Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker verfügt über eine intuitive dreiteilige Benutzeroberfläche, die für einfache Navigation und schnellen Zugriff auf alle Funktionen entwickelt wurde.

1.3.1 Benutzeroberflächen-Komponenten

1.3.1.1 Obere App-Leiste Die obere Navigationsleiste bietet wesentliche Steuerelemente und Zugriff auf Schlüsselfunktionen:

- **Bildschirmtitel:** Zeigt den Namen Ihres aktuellen Bildschirms für einfache Orientierung an
- **Ansichtsanpassung** (Augensymbol): Passen Sie anzeigenspezifische Einstellungen für den aktuellen Bildschirm an
- **Menüoptionen** (Drei-Punkte-Menü): Zugriff auf wichtige Konfigurationstools einschließlich:
 - Kategorienverwaltung
 - Einheitenkonfiguration
 - Einstellungen
 - Berichtsgenerierung
 - Import/Export-Funktionalität
 - Spendenoptionen

1.3.1.2 Bildschirm-Navigationsleiste Die anpassbare Symbolleiste bietet schnellen Zugriff auf alle Hauptbildschirme:

- **Vollständig anpassbar:** Wählen Sie, welche Bildschirme angezeigt werden sollen, und ordnen Sie sie in Ihrer bevorzugten Reihenfolge an
- **Personalisierter Start:** Setzen Sie jeden Bildschirm als Ihre Standard-Startseite beim Starten der App
- **Visuelle Navigation:** Jeder Bildschirm wird durch ein intuitives Symbol für einfache Erkennung dargestellt

Profi-Tipp: Greifen Sie auf

Einstellungen zu, um Ihre Navigationsleiste anzupassen und einen personalisierten Workflow zu erstellen, der Ihren Verfolgungsvorlieben entspricht.

1.3.1.3 Hauptinhaltsbereich Der zentrale Arbeitsbereich zeigt Inhalte basierend auf Ihrem ausgewählten Bildschirm aus der Navigationsleiste an. Dieser dynamische Bereich passt sich an, um zu zeigen:

- **Start:** Ihr Tag auf einen Blick mit umfassender täglicher Übersicht
- **Aktivitäten:** Die Kernkomponente von Enlyzr zum Verfolgen und Verwalten aller Ihrer Aktivitäten
- **Umgebung:** Zeichnen Sie Ihren Standort und Umgebungsbedingungen auf
- **Statistik:** Visualisieren Sie Ihre Kennzahlen mit detaillierten Diagrammen und Analysen (22 Diagramme in Standard, 15+ zusätzliche Diagramme in PRO)
- **Kalender:** Wählen Sie aus drei Ansichtsoptionen (2 Standardansichten, 1 PRO-Ansicht)
- **Monitor:** Verfolgen und analysieren Sie Ihre wichtigsten Aktivitäten
- **Routinen:** Konfigurieren und verwalten Sie wiederkehrende Aktivitäten
- **Tägliches Logbuch:** Erfassen Sie Ihre Gedanken und Reflexionen
- **CxSearch (PRO):** Erweiterte kontextuelle Suche mit Mustererkennung, Korrelationsanalyse und Kausalitätseinblicken

Jeder Bildschirm ist für seine spezifische Funktion optimiert, während ein konsistentes, benutzerfreundliches Design in der gesamten Anwendung beibehalten wird.

1.4 4. Zusätzliche Bildschirme und Konfigurationsoptionen

Greifen Sie auf erweiterte Funktionen und Konfigurationsoptionen über das Drei-Punkte-Menü in der oberen App-Leiste zu. Diese wesentlichen Tools helfen Ihnen, Ihre Enlyzr-Erfahrung über die täglichen Verfolgungsaktivitäten hinaus anzupassen und zu verwalten.

1.4.1 Menüoptionen-Übersicht

1.4.1.1 Kategorienverwaltung Passen Sie an, wie Sie Ihre Daten organisieren:

- Standard-Hauptkategorien und -Kategorien werden automatisch während des ersten Onboardings in Ihrer ausgewählten Sprache erstellt
- Fügen Sie Hauptkategorien und Unterkategorien hinzu, entfernen oder ändern Sie sie
- Konfigurieren Sie Kategorien sowohl für Aktivitäten als auch für Umgebungsbedingungen
- Erstellen Sie ein personalisiertes Verfolgungssystem, das Ihrem Lebensstil entspricht

1.4.1.2 Einheitenkonfiguration Passen Sie Messungen an Ihre Vorlieben an:

- Standardeinheiten werden automatisch während des ersten Onboardings basierend auf Ihrer ausgewählten Sprache und regionalen Einstellungen erstellt
- Fügen Sie benutzerdefinierte Einheiten für spezifische Verfolgungsbedürfnisse hinzu
- Entfernen Sie ungenutzte Einheiten, um die Dateneingabe zu optimieren
- Passen Sie vorhandene Einheiten an Ihre regionalen oder persönlichen Vorlieben an

1.4.1.3 Berichtsgenerierung (PRO) Erstellen Sie professionelle Dokumentation Ihrer Gesundheitssreise:

- **Allgemeine Berichte:** Umfassende Übersichten Ihrer verfolgten Daten
- **Monitor-Berichte:** Detaillierte Analyse Ihrer wertvollsten Aktivitäten
- **CxSearch-Berichte:** Erweiterte Korrelations- und Musteranalyseergebnisse
- **Tägliche Logbuch-Berichte:** Zusammenstellung Ihrer Gedanken und Reflexionen
- Verfügbare Exportformate: DOCX und PDF

1.4.1.4 Import/Export-Funktionalität Verwalten Sie Ihre Daten mit Vertrauen:

- **Datenexport:** Speichern Sie alle Ihre Daten im CSV-Format für externe Analyse
- **Datenimport:** Bringen Sie Daten aus CSV-Dateien ein
- **Datenbank-Backup:** Erstellen Sie vollständige Backups Ihrer gesamten Datenbank
- **Datenbank-Wiederherstellung:** Stellen Sie Ihre Daten aus vorherigen Backups wieder her

1.4.1.5 Einstellungen Feinabstimmung Ihrer Anwendungserfahrung:

- **Design:** Passen Sie Themen und visuelle Vorlieben an
- **Navigation:** Konfigurieren Sie Bildschirmreihenfolge und Startvorlieben
- **Datenbank:** Verwalten Sie Datenspeicherung und -optimierung
- **Datenschutz:** Kontrollieren Sie sensible Aktivitäten
- **Kalender:** Passen Sie kalenderspezifische Einstellungen an
- **Über:** Sehen Sie Informationen über Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker und seine Komponenten

1.4.1.6 Spendenoptionen Unterstützen Sie die kontinuierliche Entwicklung:

- Kaufen Sie die PRO-Version für erweiterte Funktionen
- Machen Sie Spenden zur Unterstützung des Entwicklers
- Greifen Sie auf Premium-Funktionalität zu

1.4.1.7 Hilfe Erhalten Sie Unterstützung, wenn Sie sie benötigen:

- Greifen Sie auf umfassende Benutzerhandbuch-Inhalte zu
- Finden Sie Antworten auf häufige Fragen
- Lernen Sie Tipps und bewährte Praktiken für die effektive Nutzung von Enlyzr

1.5 5. Bildschirm-Übersicht

Erkunden Sie die vollständige Funktionalität von Enlyzr durch seine dedizierten Bildschirme, die jeweils entwickelt wurden, um Ihnen beim Verfolgen, Analysieren und Verbessern Ihrer Gesundheit und Aktivitäten zu helfen.

1.5.1 5.1 Startbildschirm

Ihr personalisiertes Dashboard bietet eine umfassende Ansicht Ihres Tages auf einen Blick.

Hinweis: Während der Startbildschirm in Ihren ersten Tagen der Verfolgung spärlich erscheinen mag, wird er zunehmend wertvoll, wenn Sie Ihre Aktivitätshistorie aufbauen. Geben Sie ihm Zeit, Daten zu sammeln, und beobachten Sie, wie er sich in eine mächtige Übersicht Ihrer täglichen Muster und Fortschritte verwandelt.

Tipp: Der Startbildschirm ist hauptsächlich als “Tag auf einen Blick”-Ansicht konzipiert. Für detaillierte Aktivitätshinzufügung und -verwaltung bietet der Aktivitäten-Bildschirm umfassendere Tools.

1.5.1.1 Allgemeine Übersichtssektion Der violette Kopfbereich zeigt Ihre tägliche Zusammenfassung mit ansprechendem visuellem Feedback:

Tägliche Statistiken

- Gesamtzahl der heute aufgezeichneten Aktivitäten
- Anzahl der protokollierten Umgebungsbedingungen
- Schnellzugriffstasten zum Hinzufügen neuer Aktivitäten oder täglicher Logbucheinträge

Motivierende Visualisierungen Erleben Sie Ihren Fortschritt durch dynamische visuelle Elemente:

- **Wachsender Baum:** Erweitert sich, wenn Ihre tägliche Aktivitätsanzahl steigt
- **Wetterindikator:** Verbessert sich basierend auf aufgezeichneten Umgebungsbedingungen
- **Wachsendes Gras:** Schreitet mit jedem Tag voran, an dem Sie 30 Aktivitäten überschreiten

Erste Schritte

- Nach der ersten Einrichtung, wenn keine Aktivitäten vorhanden sind, öffnet das Tippen auf “Noch keine Aktivitäten” den Importbildschirm
- Importieren Sie vorhandene Daten, um Ihre Verfolgungsreise zu starten

1.5.1.2 Schnellaktionsbereich Optimieren Sie Ihre Verfolgung mit intelligenten Verknüpfungen:

- **Stundenbasierte Vorschläge:** Kontextbewusste Aktivitätsempfehlungen basierend auf der Tageszeit
- **Beliebte Kategorien:** Schnellzugriff auf Ihre am häufigsten verwendeten Aktivitätstypen

1.5.1.3 Bevorstehende Routinen Bleiben Sie mit Ihren geplanten Aktivitäten auf Kurs:

- Sehen Sie Routinen, die in naher Zukunft fällig sind
- Werden Sie an wiederkehrende Aktivitäten erinnert, bevor sie fällig sind
- Behalten Sie Konsistenz in Ihren Verfolgungsgewohnheiten bei

1.5.1.4 Aktuelle Serien Feiern Sie Ihre Beständigkeit:

- Zeigen Sie regelmäßig aufgezeichnete Aktivitäten ohne Unterbrechung
- Visuelle Darstellung Ihrer laufenden Erfolge
- Motivation, positive Gewohnheiten beizubehalten

1.5.1.5 Kürzliche Aktivitäten Schneller Verweis auf Ihre neuesten Einträge:

- Sehen Sie Ihre zuletzt aufgezeichneten Aktivitäten
- Einfacher Zugriff zum Bearbeiten oder Überprüfen vergangener Einträge
- Verstehen Sie Ihre aktuellen Verfolgungsmuster

1.5.2 5.2 Aktivitäten-Bildschirm

Das Herzstück von Enlyzr, wo Sie alle Ihre täglichen Aktivitäten aufzeichnen, verwalten und verfolgen. Diese Kernkomponente ermöglicht es Ihnen, alles von Übung und Mahlzeiten bis hin zu Medikamenten und Symptomen zu protokollieren.

Hinweis: Aktivitäten werden verwendet, um “was Sie tun” aufzuzeichnen und zu messen, während der

Umgebungs-Bildschirm “wo Sie das tun, was Sie tun” zusammen mit den umgebenden Bedingungen aufzeichnet. Zusammen bieten sie ein vollständiges Bild Ihres täglichen Lebens.

1.5.2.1 Obere Navigationssteuerungen Der Aktivitäten-Bildschirm verfügt über umfassende Navigations- und Filteroptionen oben:

Zeitraumauswahl

- **Monatsauswahl:** Schnelle Navigation zwischen Monaten
- **Jahresauswahl:** Springen Sie zu jedem Jahr in Ihrer Verfolgungshistorie
- **Jahresteile:** Sehen Sie Aktivitäten nach Quartalen oder anderen Zeitsegmenten

Wichtig: Zeitraumauswahlen sind in der gesamten Anwendung synchronisiert. Wenn Sie hier den Datumsbereich ändern, wird er automatisch in [Kalender](#), [Statistik](#), [Umgebungs-Bildschirmen](#) und

Berichte-Generierung aktualisiert. Ebenso wird sich eine Änderung des Zeitraums in einem dieser Bildschirme hier widerspiegeln, um eine konsistente Ansicht in Enlyzr zu gewährleisten.

Filteroptionen Verwenden Sie Filter, um Aktivitäten basierend auf ihren verschiedenen Eigenschaften zu zeigen oder zu verstecken:

- **Verfügbare Eigenschaften:** Datum, Zeit, Titel, Kommentar, Kategorie, Hauptkategorie und Sensibel-Flag
- **Logische Operatoren:** Kombinieren Sie Filter mit UND-, ODER- und NICHT-Operatoren
- **Erweiterte Filterung:** Erstellen Sie komplexe Filterkombinationen, um präzise zu kontrollieren, welche Aktivitäten angezeigt werden
- **Ausschlussfähigkeit:** Verstecken Sie spezifische Teilmengen von Aktivitäten, die sonst Ihren Hauptfilterkriterien entsprechen würden

Filterstatus-Indikatoren Wenn ein Filter aktiv ist:

- Ein grüner Balken erscheint oben auf dem Aktivitäten-Bildschirm
- Roter Text zeigt "Filter angewendet" für klare Sichtbarkeit
- Das Filtersymbol ändert sich von schwarz zu rot
- Aktuelle Filtereinstellungen werden in der Statusleiste angezeigt
- Diese visuellen Hinweise verhindern Verwirrung, indem sie klar anzeigen, wann Filterung aktiv ist

Dieses leistungsstarke Filtersystem ermöglicht es Ihnen, hochspezifische Ansichten Ihrer Daten zu erstellen, wodurch es einfach wird, sich auf genau das zu konzentrieren, was Sie analysieren müssen.

Wichtig: Filter, die im Aktivitäten-Bildschirm angewendet werden, sind automatisch mit [Kalender](#), [Statistik](#) und [Berichte-Bildschirmen](#) synchronisiert, um sicherzustellen, dass Sie mit demselben Datensatz in diesen Funktionen arbeiten. Änderungen an Filtern in einem dieser Bildschirme werden überall widerspiegelt. Beachten Sie, dass Filterung unabhängig vom

Umgebungs-Bildschirm ist, da Umgebung verschiedene Datentypen (Umgebungsbedingungen anstatt Aktivitäten) verfolgt.

1.5.2.2 Hauptaktivitäten-Anzeigebereich Der zentrale Bereich des Aktivitäten-Bildschirms zeigt Ihre aufgezeichneten Aktivitäten mit mehreren anpassbaren Ansichtsstilen:

Anzeigenstile (konfigurierbar in [Einstellungen](#))

- **Farbwechsel:** Aktivitäten mit wechselnden Hintergrundfarben für einfacheres Lesen angezeigt
- **Kartenbasiert:** Jede Aktivität als individuelle Karte mit klaren Grenzen gezeigt
- **Abschnittskopfzeilen mit Trennlinien:** Aktivitäten mit prominenten Kopfzeilen und visuellen Trennlinien gruppiert
- **Erweiterbare Tagesabschnitte:** Zusammenklappbare tägliche Gruppen für bessere Übersicht und Navigation

Anpassungsoptionen Greifen Sie auf umfassende visuelle Anpassung über [Einstellungen](#) zu (über das [Drei-Punkte-Menü](#)):

- Farbschemata und Themen
- Schriftgrößen für verbesserte Lesbarkeit
- Abstands- und Polsterungsanpassungen
- Zusätzliche Anzeigeparameter, um Ihren Vorlieben zu entsprechen

Diese Anzeigeeoptionen stellen sicher, dass Sie Ihre Aktivitäten in der Weise sehen können, die für Ihre Bedürfnisse und visuellen Vorlieben am besten funktioniert.

Spezielle Datensatz-Indikatoren Über die grundlegenden Anzeigenstile hinaus haben bestimmte Aktivitäten deutliche visuelle Markierungen:

- **Tageskopfzeilen:** Dienen als visuelle Trenner, die Aktivitäten nach Tagen gruppieren
 - Zeigen Tagesnummer, Tagesname, Monat und Jahr an
 - Zeigen Anzahl der aufgezeichneten Aktivitäten für den Tag
 - Enthalten Anzahl der geplanten Routinen für diesen Tag
- **Sensible Aktivitäten:** Mit rotem Rand, rotem Augensymbol und “Sensibel”-Label für klare Identifikation angezeigt
- **Routinen:** Mit hellblauem Hintergrund gezeigt und enthalten “bestätigen” und “verwerfen” Aktionssymbole
- **Hervorgehobene Aktivitäten:** Langes Drücken auf jede Aktivität, um eine von vier Hervorhebungsfarben für benutzerdefinierte Organisation anzuwenden

Hinweis: Weitere Details zu diesen speziellen Funktionen und ihrer Verwendung werden in dedizierten Kapiteln behandelt.

Einstellbare Einstellungen

Greifen Sie auf Anzeigeeoptionen über das Augensymbol-Dropdown-Menü in der oberen App-Leiste zu:

- **Sensiblen Inhalt verwischen:** Verwischt die Namen von Aktivitäten, die als sensibel markiert sind, gemäß den Datenschutzeinstellungen, die in Einstellungen/Datenschutz konfiguriert sind
- **Routinen anzeigen:** Sichtbarkeit von Routinendatensätzen im Aktivitäten-Bildschirm umschalten
- **Kommentare anzeigen:** Kommentare innerhalb von Aktivitätsdatensätzen anzeigen oder ausblenden
 - Das Verstecken von Kommentaren maximiert den Bildschirmplatz für mehr Aktivitäten, besonders nützlich, wenn Kommentare umfangreich sind
- **Bedingungen anzeigen:** Umgebungsbedingungen zusammen mit Aktivitäten anzeigen, um Kontext über die Bedingungen zu bieten, als Aktivitäten auftraten
- **Alle Abschnitte zusammenklappen:** Verfügbar, wenn “Erweiterbare Tagesabschnitte”-Visualisierung in [Einstellungen ausgewählt ist](#)
 - Klappt alle täglichen Abschnitte gleichzeitig zusammen oder erweitert sie
 - Wenn zusammengeklappt, sind nur Tageskopfzeilen sichtbar, was eine saubere Übersicht bietet
- **Massenbearbeitung:** Aktiviert Massenauswahlmodus zum Bearbeiten oder Löschen mehrerer Aktivitäten auf einmal (siehe Massenbearbeitungsfunktion unten)

Diese Einstellungen ermöglichen Echtzeitanpassung, wie Ihre Aktivitäten angezeigt werden, ohne Ihre Vorlieben dauerhaft zu ändern.

1.5.2.3 Aktivitätsoperationen Verwalten Sie Ihre Aktivitäten mit diesen wesentlichen Operationen:

Aktivitäten hinzufügen

Erstellen Sie neue Aktivitäten mit dem schwebenden “+”-Button am unteren Bildschirmrand. Dies öffnet den “Neue Aktivität”-Dialog mit den folgenden Feldern:

- **Datum:** Vorausgefüllt mit dem heutigen Datum (anpassbar)
- **Zeit:** Vorausgefüllt mit der aktuellen Zeit (anpassbar)
- **Aktivitätstitel:** Benennen Sie Ihre Aktivität > **Bewährte Praxis:** Vermeiden Sie Quantifizierung in Aktivitätsnamen. Erstellen Sie nicht mehrere Aktivitäten mit Intensitätsstufen im Namen (z.B. “leichte Kopfschmerzen”, “große Kopfschmerzen”, “milde Kopfschmerzen”). Verwenden Sie stattdessen einen Aktivitätsnamen wie “Kopfschmerzen” und quantifizieren Sie das Level mit der Einheit und dem Wert (z.B. Einheit “Skala” mit Wert 0=kein Schmerz, 5=größter Schmerz)
- **Kategorie:** Wählen Sie aus verfügbaren Kategorien oder erstellen Sie neue Kategorie, Hauptkategorie und Einheit direkt aus diesem Feld

- **Wert:** Geben Sie relevante Kennzahlen oder Messungen ein
- **Kommentare:** Fügen Sie optionale Notizen oder Kontext hinzu

Intelligente Vorschläge Am unteren Rand des Neue Aktivität-Bildschirms bietet ein Vorschlagsbereich intelligente Empfehlungen:

- Zeigt zunächst stundenbasierte Vorschläge an, die für die aktuelle Zeit relevant sind
- Wenn Sie zuerst eine Kategorie auswählen, aktualisieren sich Vorschläge, um vorherige Aktivitäten aus dieser Kategorie zu zeigen
- Tippen Sie auf jeden Vorschlag, um die Aktivitätsfelder schnell zu füllen

Aktivitäten anpassen

Bearbeiten Sie vorhandene Aktivitäten, indem Sie einfach darauf tippen. Dies öffnet den “Aktivität bearbeiten”-Dialog, wo Sie können:

- Jeden Parameter der Aktivität ändern (Datum, Zeit, Titel, Kategorie, Wert oder Kommentare)
- Aktivitätsdetails aktualisieren, während historische Daten erhalten bleiben
- Die Aktivität vollständig löschen, falls erforderlich
- Änderungen speichern oder abbrechen, um den ursprünglichen Eintrag zu behalten

Massenbearbeitungsfunktion

Greifen Sie auf Massenbearbeitung über das Augensymbol-Dropdown-Menü in der oberen Leiste zu:

- Ein roter Banner erscheint unter der oberen Leiste mit Bearbeiten-, Löschen- und Verwerfen-Steurelementen
- Checkboxen erscheinen neben jeder Aktivität zur Auswahl
- Kombinieren Sie mit Filtern, um Aktivitäten vor der Massenauswahl vorzufiltern
- **Mehrere bearbeiten:** Klicken Sie auf das Stiftsymbol im roten Banner, um den “Ausgewählte Aktivitäten bearbeiten”-Dialog zu öffnen
- Setzen Sie jeden Parameter, um ihn auf alle ausgewählten Aktivitäten gleichzeitig anzuwenden
- Aktualisieren Sie mehrere Datensätze effizient und gleichzeitig
- **Mehrere löschen:** Klicken Sie auf das Papierkorbsymbol, um alle ausgewählten Aktivitäten auf einmal zu löschen
- **Beenden:** Massenbearbeitungsmodus verwerfen, wenn fertig

Tip: Verwenden Sie zuerst Filterung, um nur die Aktivitäten anzuzeigen, die Sie massenbearbeiten möchten, um die Auswahl schneller und genauer zu machen.

1.5.2.4 Aktivitätsoptionen Greifen Sie auf zusätzliche Aktivitätssteuerungen über Lange-Drücken-Gesten zu:

Lange-Drücken-Menü

Langes Drücken auf jeden Aktivitätsdatensatz öffnet den “Aktivitätsoptionen”-Dialog mit diesen bequemen Aktionen:

- **Aktivität zur aktuellen Zeit kopieren:** Duplizieren Sie die Aktivität mit dem heutigen Datum und der aktuellen Zeit
 - Beschleunigt die Aktivitätserstellung für wiederkehrende Ereignisse
 - Kopiert alle Eigenschaften (Titel, Kategorie, Wert, Kommentare) genau
 - Aktualisiert nur Datum und Zeit auf aktuelle Werte
- **Routine aus Aktivität erstellen:** Wandeln Sie die Aktivität in eine wiederkehrende Routine um
 - Ideal für Aktivitäten, die regelmäßig zur gleichen Zeit auftreten (stündlich, täglich, wöchentlich usw.)
 - Routinen erscheinen im Voraus in Ihrer Aktivitätsliste
 - Bestätigen Sie einfach die Routine, wenn abgeschlossen, oder verwerfen Sie sie, wenn sie nicht aufgetreten ist
 - Spart Zeit, indem es die wiederholte manuelle Eingabe regelmäßiger Aktivitäten eliminiert

- **In Filter einschließen:** Fügen Sie die Eigenschaften dieser Aktivität zu Ihren aktuellen Filterkriterien hinzu
 - Öffnet einen Unter-Dialog zur Auswahl, was eingeschlossen werden soll: Aktivitätstitel, Kategorie oder Hauptkategorie
 - Aktualisiert die Ansicht, um nur Aktivitäten zu zeigen, die Ihrer Auswahl entsprechen
 - Versteckt alle nicht übereinstimmenden Aktivitäten für fokussierte Analyse
- **Aus Filter ausschließen:** Entfernen Sie diesen Aktivitätstyp aus Ihrer gefilterten Ansicht
 - Öffnet einen Unter-Dialog zur Auswahl, was ausgeschlossen werden soll: Aktivitätstitel, Kategorie oder Hauptkategorie
 - Versteckt alle Aktivitäten, die Ihrer Auswahl entsprechen
 - Zeigt alle anderen Aktivitäten, nützlich zum Filtern unerwünschter Daten
- **Hervorheben:** Wenden Sie eine von vier Farbhervorhebungen auf die Aktivität für visuelle Organisation an
 - Öffnet einen Unter-Dialog zur Auswahl, was hervorgehoben werden soll: Aktivitätstitel, Kategorie oder Hauptkategorie
 - Hebt übereinstimmende Aktivitäten hervor, während alle anderen sichtbar bleiben
 - Farben werden automatisch zugewiesen (bis zu 4 verschiedene Farben)
 - Mehrere Hervorhebungen können überlappen und zeigen alle anwendbaren Farben auf einer Aktivität
 - Nach 4 aktiven Hervorhebungen ändert sich die Option zu “Alle Hervorhebungen löschen”
 - Jede Hervorhebung kann separat entfernt werden, indem man auf jede hervorgehobene Aktivität lange drückt und “Hervorhebung entfernen” auswählt
 - Bietet visuellen Kontext, ohne Daten zu verstecken

Diese Optionen bieten schnellen Zugriff auf häufige Aktivitätsverwaltungsaufgaben, ohne durch mehrere Menüs zu navigieren.

1.5.2.5 Querformat-Modus Nutzen Sie die breitere Bildschirmorientierung für verbesserten Aktivitätsvergleich:

Geteilte Bildschirmansicht Beim Drehen Ihres Geräts ins Querformat:

- Der Bildschirm teilt sich in zwei unabhängige Hälften
- Jede Hälfte zeigt eine vollständige Aktivitätsansicht
- Beide Seiten sind unabhängig scrollbar
- Jede Seite hat ihre eigenen Tagesauswahlsteuerungen

Vergleichsvorteile

- Sehen Sie Aktivitäten von zwei verschiedenen Tagen nebeneinander
- Vergleichen Sie Muster zwischen Tagen, Wochen oder Monaten
- Identifizieren Sie Unterschiede und Ähnlichkeiten in Ihren täglichen Routinen
- Perfekt zum Analysieren von Aktivitätstrends über die Zeit

Diese Dual-Ansichtsfähigkeit macht es einfach, Muster zu erkennen und Ihre Aktivitäten über verschiedene Zeiträume zu vergleichen.

1.5.3 5.3 Umgebungs-Bildschirm (PRO)

Der Umgebungs-Bildschirm ermöglicht es Ihnen, Umgebungsbedingungen aufzuzeichnen, anzupassen und zu löschen, in denen Ihre Aktivitäten auftreten. Diese Funktion dient als Ergänzung zum

Aktivitäten-Bildschirm und bietet entscheidenden Kontext darüber, wo und unter welchen Umständen Ihre Aktivitäten stattgefunden haben.

Verstehen von Bedingungen vs Aktivitäten

Im Umgebungs-Bildschirm werden Datensätze “Bedingungen” anstatt “Aktivitäten” genannt. Diese Unterscheidung ist wichtig:

- **Kontinuierliche Natur:** Im Gegensatz zu Aktivitäten befinden wir uns immer in irgendeiner Umgebung, auch beim Ausführen von “keiner Aktivität”
- **Dauerberechnung:** Die Bedingungsdauer wird automatisch von ihrer protokollierten Startzeit bis zum Beginn der nächsten Bedingung berechnet
- **Beispiel:** Wenn Sie “zu Hause” um 8:00 Uhr protokollieren, dauert diese Bedingung an, bis Sie eine andere Bedingung protokollieren. Wenn keine andere Bedingung an diesem Tag protokolliert wird, erstreckt sich “zu Hause” von 8:00 Uhr bis Mitternacht
- **Aktivitätskorrelation:** Aktivitäten werden Bedingungen basierend auf der Zeitspanne der Bedingung zugeordnet, zeigend, in welcher Umgebung jede Aktivität aufgetreten ist

Kernfunktionalität

- Zeichnen Sie Umgebungsbedingungen wie Standort, Wetter, Luftqualität und andere umgebende Faktoren auf
- Bearbeiten Sie vorhandene Bedingungen, um Informationen zu aktualisieren oder zu korrigieren
- Löschen Sie Bedingungen, die nicht mehr relevant sind
- Sehen Sie Bedingungen integriert mit Aktivitäten (wenn “Bedingungen anzeigen” im Aktivitäten-Bildschirm aktiviert ist)

Vertraute Benutzeroberfläche Der Umgebungs-Bildschirm funktioniert mit derselben Logik und denselben Funktionen wie der Aktivitäten-Bildschirm:

- Zeitraumauswahl und Synchronisation
- Filterung mit logischen Operatoren
- Massенbearbeitungsfähigkeiten
- Zur aktuellen Zeit kopieren Funktionalität
- Routinenerstellung aus Bedingungen
- Hervorhebungssystem
- Alle Anzeigeanpassungsoptionen

Da diese Funktionen identisch mit ihren Aktivitäten-Bildschirm-Gegenstücken funktionieren, beziehen Sie sich auf die

Aktivitäten-Bildschirm-Dokumentation (Abschnitt 5.2) für detaillierte Anweisungen zur Verwendung dieser Tools.

Hinweis: Während Umgebungs- und Aktivitäten-Bildschirme dieselben Oberflächenfunktionen teilen, bleiben ihre Daten getrennt. Umgebungsbedingungen bieten Kontext für Aktivitäten, werden aber unabhängig verfolgt.

1.5.4 5.4 Statistik-Bildschirm

Der Statistik-Bildschirm bietet grafische Darstellung Ihrer protokollierten Aktivitäten durch umfassende Diagramme und Grafiken. Dieses Analytics-Dashboard bietet sofortigen visuellen Zugriff auf die wichtigsten Muster und Trends in Ihren Aktivitätsdaten, ermöglicht schnelle Bewertung Ihrer gesamten Aktivitätsgesundheit und Identifikation von Bereichen, die tiefere Analyse erfordern.

Bildschirmorganisation

Der Statistik-Bildschirm ist in fünf spezialisierte Registerkarten organisiert:

- Übersicht: Übergeordnete Zusammenfassung Ihrer Aktivitätsmuster
- Aktivitäten: Detaillierte Analyse einzelner Aktivitätstypen
- Kategorien: Aggregierte Daten nach Kategoriengruppierungen
- Einblicke: Erweiterte Korrelationen und Trend-Identifikation
- Gewohnheiten: Mustererkennung und Konsistenzverfolgung

Verfügbare Visualisierungen

- **Standardversion:** Zugriff auf 22 umfassende Grafiken
- **PRO-Version:** Entsperren Sie 15 zusätzliche erweiterte Grafiken für tiefere Analyse

Anpassung: Verstecken Sie jede Grafik, indem Sie auf das X in ihrer oberen linken Ecke tippen. Um versteckte Grafiken wiederherzustellen oder die Sichtbarkeit für alle Grafiken zu verwalten, greifen Sie auf das Zahnradsymbol in der oberen App-Leiste zu. Dies ermöglicht es Ihnen, den Statistik-Bildschirm feinabzustimmen, um nur die Grafiken anzuzeigen, die für Ihre Bedürfnisse am relevantesten sind, und ein personalisiertes Analytics-Dashboard zu erstellen.

Filterintegration Statistiken spiegeln automatisch Ihre aktuelle Filtereinrichtung wider:

- Analysieren Sie Ihren vollständigen Datensatz, wenn keine Filter angewendet sind
- Konzentrieren Sie sich auf spezifische Teilmengen von Daten mit denselben Filtern aus dem Aktivitäten-Bildschirm
- Sehen Sie sofort, wie sich Statistiken ändern, wenn verschiedene Filter angewendet werden
- Perfekt zum Vergleichen verschiedener Aktivitätsgruppen oder Zeiträume

Die visuelle Analytik hilft Ihnen, Ihre Daten auf einen Blick zu verstehen, Trends zu identifizieren und informierte Entscheidungen über Ihre Aktivitäten und Gewohnheiten zu treffen.

1.5.4.1 Übersicht-Registerkarte Die Übersicht-Registerkarte dient als Ihr Analytics-Dashboard und bietet sofortigen visuellen Zugriff auf die wichtigsten Muster und Trends in Ihren Aktivitätsdaten.

Verfügbare Grafiken:

1. Aktivitätszusammenfassung

- *Wie es funktioniert:* Bietet übergeordnete Übersicht der Aktivitätsstatistiken für ausgewählten Zeitraum, einschließlich Gesamtaktivitäten, verwendete Kategorien und durchschnittliche Aktivitäten pro Tag
- *Nützlichkeit:* Schnelle Überwachung von Aktivitätsniveaus und Vielfalt, hilft bei der Verfolgung des gesamten Engagements mit verschiedenen Aktivitäten

2. Kategorienverteilung

- *Wie es funktioniert:* Visualisiert, wie Aktivitäten über verschiedene Kategorien verteilt sind, zeigend, welche Kategorien Ihre Zeit dominieren
- *Nützlichkeit:* Verstehen Sie, wo Sie Zeit und Anstrengung fokussieren, aufdeckend potenzielle Ungleichgewichte in der Aktivitätsverteilung

3. Neueste Aktivitätstrends

- *Wie es funktioniert:* Verfolgt Häufigkeit von Aktivitäten über die Zeit, zeigend, wie sich Aktivitätsprotokollierungsmuster kürzlich geändert haben
- *Nützlichkeit:* Identifiziert Muster in den letzten Aktivitätsniveaus, hilft bei der Erkennung von Trends, Konsistenz und Änderungen in Gewohnheiten

4. Aktivste Kategorien

- *Wie es funktioniert:* Rangiert Kategorien nach Aktivitätshäufigkeit, zeigend, mit welchen Kategorien Sie sich am häufigsten beschäftigen
- *Nützlichkeit:* Hebt am häufigsten verwendete Aktivitätskategorien hervor, gibt Einblick in primäre Fokusbereich

5. Wöchentliche Aktivitätsmuster

- *Wie es funktioniert:* Zeigt Aktivitätsverteilung über Wochentage, zeigend, wann Sie tendenziell am aktivsten sind
- *Nützlichkeit:* Offenbart wöchentliche Rhythmen und Muster, hilft bei der Identifizierung der aktivsten und wenigsten aktiven Tage

6. Aktivitätswertverteilung

- *Wie es funktioniert:* Zeigt statistische Verteilung von Aktivitätswerten, die Median, Quartile, Bereich und Ausreißer für vollständige Datenstreuungsansicht anzeigt
- *Nützlichkeit:* Identifiziert typischen Bereich und Variabilität von Aktivitätswerten, zeigt konsistente vs. hochvariable Kategorien und hebt ungewöhnliche Ausreißerwerte hervor

1.5.4.2 Aktivitäten-Registerkarte Die Aktivitäten-Registerkarte bietet detaillierte Analyse einzelner Aktivitätstypen und ihrer Muster über die Zeit.

Verfügbare Grafiken:

1. Aktivitäts-Timeline

- *Wie es funktioniert:* Zeigt Aktivitäten auf Timeline für jeden Tag als Punkte positioniert zu ihrer Auftretenszeit, mit farbkodierter Legende, die Kategorie anzeigt
- *Nützlichkeit:* Hilft bei der Visualisierung, wann spezifische Aktivitäten während des Tages auftreten, macht es einfacher, Muster in der täglichen Routine und Zeitverteilung zu identifizieren

2. Aktivitätshäufigkeitstrends

- *Wie es funktioniert:* Verfolgt Aktivitätshäufigkeit über die Zeit, zeigend, wie viele Aktivitäten Sie an jedem Tag protokolliert haben
- *Nützlichkeit:* Identifiziert Perioden hoher und niedriger Aktivität, erkennt Trends in der Aufzeichnungskonsistenz und versteht sich ändernde Aktivitätsprotokollierungsmuster

3. Aktivitätskorrelations-Streudiagramm

- *Wie es funktioniert:* Verbundenes Streudiagramm, das Beziehung zwischen Aktivitätshäufigkeit und durchschnittlicher Dauer über die Zeit zeigt, mit chronologischen Verbindungen, die Evolution zeigen
- *Nützlichkeit:* Identifiziert Muster in sich ändernden Aktivitätsgewohnheiten - ob Sie dazu neigen, weniger längere Aktivitäten oder häufigere kürzere zu machen, und wie sich diese Beziehung verschiebt

4. Tägliche Aktivitätsaufschlüsselung

- *Wie es funktioniert:* Zeigt Aktivitätswerte gruppiert nach Kategorie für die letzten 7 Tage, zeigt älteste Tage links und neueste rechts mit farbigen Segmenten, die Kategoriewerte anzeigen
- *Nützlichkeit:* Bietet klare visuelle Aufschlüsselung, wie Aktivitätswerte jeden Tag über Kategorien verteilt sind, einfach dominante Kategorien und chronologische Änderungen zu sehen

5. Aktivitätszeitverteilung

- *Wie es funktioniert:* Aufschlüsselung, wann Sie Aktivitäten während des Tages durchführen, Kategorisierung von Aktivitäten nach Stunde
- *Nützlichkeit:* Verstehen Sie tägliche Rhythmen und wann Sie am aktivsten sind, wertvoll für die Planung neuer Aktivitäten oder Identifizierung von Produktivitätsmustern

6. Wöchentliche Aktivitätsmuster

- *Wie es funktioniert:* Zeigt Aktivitätshäufigkeit über verschiedene Wochentage, aggregiert alle Daten, um zu zeigen, an welchen Tagen Sie tendenziell am aktivsten sind
- *Nützlichkeit:* Offenbart wöchentliche Muster und identifiziert konsistent mehr oder weniger aktive Tage, ermöglicht bessere Zeitplanplanung

7. Monatliche Aktivitätsverteilung

- *Wie es funktioniert:* Zeigt, wie Aktivitäten über Monate verteilt sind, aggregiert Daten, um saisonale Muster in Aktivitätsniveaus zu zeigen
- *Nützlichkeit:* Identifiziert saisonale Trends und Muster, aufdeckend, wie verschiedene Jahreszeiten Gewohnheiten und Routinen beeinflussen

8. Aktivitätswert nach Kategorie

- *Wie es funktioniert:* Aufschlüsselung kumulativer Werte verschiedener Aktivitätskategorien, zeigend Gesamtwert aufgezeichnet für jede Kategorie über ausgewählten Zeitraum
- *Nützlichkeit:* Bietet Einblick, welche Kategorien am meisten zum gesamten Aktivitätswert beitragen, verstehend, wo Sie die meiste Zeit und Anstrengung investieren

9. Häufigste Aktivitäten

- *Wie es funktioniert:* Rangiert Aktivitäten nach Häufigkeit, zeigend, welche spezifischen Aktivitäten Sie am häufigsten im ausgewählten Zeitraum durchführen
- *Nützlichkeit:* Identifiziert konsistenteste Gewohnheiten und Aktivitäten, gibt klares Bild davon, was Ihre Routine dominiert

1.5.4.3 Kategorien-Registerkarte Die Kategorien-Registerkarte konzentriert sich auf aggregierte Daten nach Kategoriengruppierungen und hilft Ihnen, breitere Muster in Ihren Aktivitäten zu verstehen.

Verfügbare Grafiken:

1. Kategorienverteilung

- *Wie es funktioniert:* Zeigt Anteil von Aktivitäten nach Kategorie, mit Scheibengröße, die entweder

Anzahl von Aktivitäten oder ihren kumulativen Wert in dieser Kategorie darstellt

- *Nützlichkeit:* Visualisieren Sie, welche Kategorien Aktivitäten dominieren, macht es einfach, Ungleichgewichte in der Aktivitätsverteilung zu identifizieren

2. Kategorien-Treemap

- *Wie es funktioniert:* Stellt Kategorien als verschachtelte Rechtecke mit Größe proportional zur Aktivitätsanzahl dar, zeigt Hauptkategorien als größere Abschnitte, die Unterkategorien enthalten
- *Nützlichkeit:* Bietet intuitive Visualisierung der Aktivitätsverteilung über Kategorien und Unterkategorien, macht es einfach, dominante Aktivitätsgruppen und relative Wichtigkeit zu identifizieren

3. Hauptkategorien-Statistiken

- *Wie es funktioniert:* Bietet Einblick in übergeordnete Kategoriengruppierungen
- *Nützlichkeit:* Verstehen Sie die Verteilung von Aktivitäten über wichtige Lebensbereiche

4. Kategorien-Wertverteilung

- *Wie es funktioniert:* Zeigt gesamten kumulativen Wert von Aktivitäten in jeder Kategorie, mit Kategorien sortiert nach ihrem Gesamtwert
- *Nützlichkeit:* Verstehen Sie, welche Kategorien am meisten zum gesamten Aktivitätswert beitragen anstatt nur zur Anzahl, aufdeckend, wo Sie die meiste Anstrengung investieren

5. Vergleichende Tagesansicht

- *Wie es funktioniert:* Direkter Vergleich verschiedener Aktivitätstypen an gegebenem Tag
- *Nützlichkeit:* Nützlich für direkten Vergleich verschiedener Aktivitätstypen wie Arbeit vs. Freizeit oder körperliche vs. geistige Aktivitäten

6. Kategorienwachstum über die Zeit

- *Wie es funktioniert:* Verfolgt, wie sich verschiedene Kategorien über die Zeit entwickelt haben, zeigt Trends und Muster in der Kategoriennutzung über Monate
- *Nützlichkeit:* Offenbart, wie sich der Fokus auf verschiedene Aktivitätskategorien über die Zeit geändert hat, hilft bei der Identifizierung sich verschiebender Prioritäten und Interessen

7. Kategoriennutzung nach Tageszeit

- *Wie es funktioniert:* Zeigt, wann Sie typischerweise an Aktivitäten spezifischer Kategorie während des Tages teilnehmen, zeigt stündliche Verteilungsmuster
- *Nützlichkeit:* Verstehen Sie den täglichen Rhythmus für spezifische Kategorien, aufdeckend, wann Sie am wahrscheinlichsten an verschiedenen Arten von Aktivitäten teilnehmen

1.5.4.4 Einblicke-Registerkarte (PRO) Die Einblicke-Registerkarte bietet erweiterte Korrelations- und Trend-Identifikationsfähigkeiten für tiefere Analyse.

Verfügbare Grafiken:

1. Aktivitätskorrelationen

- *Wie es funktioniert:* Zeigt Beziehungen zwischen Aktivitäten verschiedener Kategorien, mit jedem Punkt, der einen Tag darstellt, an dem Aktivitäten aus beiden Kategorien aufgetreten sind
- *Nützlichkeit:* Identifiziert, welche Aktivitäten dazu neigen, zusammen aufzutreten, aufdeckend potenzielle Korrelationen und Muster in Aktivitätskombinationen

2. Aktivitätssequenzmuster

- *Wie es funktioniert:* Verfolgt die Sequenz, in der Sie Aktivitäten über Tage durchführen, aufdeckend häufige Muster in der Reihenfolge von Aktivitäten
- *Nützlichkeit:* Verstehen Sie den Aktivitätsfluss durch Tage, identifizierend häufige Sequenzen und Übergänge zwischen verschiedenen Arten von Aktivitäten

3. Aktivitätsnetzwerk

- *Wie es funktioniert:* Kartiert Verbindungen zwischen verschiedenen Aktivitäten basierend auf Kookkurrenzmustern, mit Aktivitäten, die häufig zusammen auftreten, verbunden mit stärkeren Links
- *Nützlichkeit:* Identifiziert versteckte Muster und Abhängigkeiten zwischen Aktivitäten, aufdeckend, welche Aktivitäten natürlich zusammengehören oder sich möglicherweise gegenseitig beeinflussen

4. Kumulative Aktivitätsansicht

- *Wie es funktioniert:* Ähnlich wie Liniendiagramm, aber Bereich unter jeder Linie ist mit Farbe

gefüllt, zeigt kumulativen Beitrag verschiedener Aktivitäten

- *Nützlichkeit:* Visualisiert gesamten Trend von Aktivitäten und insgesamt verbrachte Zeit, macht es einfach zu sehen, wie sie sich zusammenstauen

5. **Aktivitätsbalance-Radar**

- *Wie es funktioniert:* Zeigt mehrere Aktivitätskennzahlen auf einer einzigen Visualisierung mit spinnenwebähnlichem Layout, mit jeder Achse, die verschiedene Aspekte von Aktivitäten darstellt
- *Nützlichkeit:* Umfassende Ansicht des Aktivitätsprofils über mehrere Dimensionen gleichzeitig, macht es einfach, Stärken und Verbesserungsmöglichkeiten zu identifizieren

6. **Häufige Aktivitätspaare**

- *Wie es funktioniert:* Identifiziert, welche spezifischen Aktivitäten häufig zusammen am selben Tag auftreten, hervorhebend stärkste Verbindungen zwischen Aktivitäten
- *Nützlichkeit:* Offenbart natürliche Paarungen in der Routine, zeigend, welche Aktivitäten sich ergänzen oder dazu neigen, zusammen durchgeführt zu werden

7. **Ungewöhnliche Aktivitäten**

- *Wie es funktioniert:* Identifiziert Aktivitäten, die erheblich von normalen Mustern abweichen, entweder durch ungewöhnliche Werte oder unerwartetes Timing
- *Nützlichkeit:* Erkennen Sie Ausreißer in Aktivitätsdaten, die ungewöhnliche Ereignisse, Fehler in der Verfolgung oder bedeutsame Verhaltensänderungen darstellen könnten

8. **Aktivitätskennzahlen-Übersicht**

- *Wie es funktioniert:* Bietet Schlüsselleistungsindikatoren für Aktivitätsverfolgung, einschließlich Konsistenz, Häufigkeit und Abdeckungskennzahlen
- *Nützlichkeit:* Übergeordnete Ansicht der Aktivitätsverfolgungsgewohnheiten und des gesamten Engagements, hilft bei der Bewertung, wie konsistent Sie Aktivitäten aufzeichnen

1.5.4.5 Gewohnheiten-Registerkarte (PRO) Die Gewohnheiten-Registerkarte konzentriert sich auf Mustererkennung und Konsistenzverfolgung, um Ihnen beim Aufbau und Beibehalten positiver Gewohnheiten zu helfen.

Verfügbare Grafiken:

1. **Aktivitätsserien-Analyse**

- *Wie es funktioniert:* Verfolgt aufeinanderfolgende Tage, an denen Sie spezifische Aktivitäten durchgeführt haben, berechnet sowohl aktuelle als auch längste Serien für jede Aktivität
- *Nützlichkeit:* Verfolgen Sie Gewohnheitskonsistenz und identifizieren Sie, welche Aktivitäten Sie am regelmäßigsten beibehalten, motiviert Sie, Serien beizubehalten oder aufzubauen

2. **Aktivitäts-Heatmap**

- *Wie es funktioniert:* Gitter, wo eine Achse Zeiträume und die andere Tage oder Kategorien darstellt, mit Farbintensität, die Aktivitätsniveau oder -häufigkeit zeigt
- *Nützlichkeit:* Perfekt für die Visualisierung von Aktivitätsmustern über Zeiträume, macht es einfach zu erkennen, wann bestimmte Aktivitäten am häufigsten oder intensivsten sind

3. **Gewohnheitsrang-Änderungen**

- *Wie es funktioniert:* Verfolgt, wie sich relative Ränge der häufigsten Aktivitäten über die Zeit ändern, mit jeder Linie, die verschiedene Aktivität darstellt, die Positionsverschiebungen zeigt
- *Nützlichkeit:* Visualisieren Sie, wie sich Prioritäten über die Zeit verschieben, zeigend, welche Aktivitäten in der Häufigkeit steigen und welche abnehmen, aufdeckend sich ändernde Gewohnheiten

4. **Gewohnheitskonsistenz-Verteilung**

- *Wie es funktioniert:* Kombiniert Elemente von Violin-Plots und Beeswarm-Plots, um Verteilung von Konsistenzwerten über verschiedene Gewohnheiten zu zeigen, mit jedem Punkt, der Aktivitätsinstanz darstellt
- *Nützlichkeit:* Verstehen Sie vollständige Verteilung und Variabilität der Konsistenz für jede Gewohnheit, zeigend Ausreißer, Cluster und Muster in der Gewohnheitsleistung

5. **Routinen-Einhaltung**

- *Wie es funktioniert:* Zeigt, wie gut Sie definierten Routinen gefolgt sind, zeigt Prozentsatz der Routinenvorkommen, die Sie abgeschlossen haben
- *Nützlichkeit:* Bewerten Sie, wie konsistent Sie vordefinierten Routinen folgen, hervorhebend Bere-

iche, in denen Sie Routinen anpassen oder die Einhaltung verbessern müssen

6. Gewohnheitsformations-Fortschritt

- *Wie es funktioniert:* Verfolgt Fortschritt beim Formen von Gewohnheiten durch Messung der Konsistenz über die Zeit, mit Verweis auf 66%-Schwelle, die oft für Gewohnheitsformation zitiert wird
- *Nützlichkeit:* Überwachen Sie die Reise zur Bildung stabiler Gewohnheiten, verwenden Sie forschungsbasierte Kennzahlen, um zu zeigen, welche Aktivitäten in der Routine verwurzelt werden

7. Konsistenz-Score

- *Wie es funktioniert:* Berechnet gesamten Konsistenz-Score basierend darauf, wie regelmäßig Sie Aktivitäten verfolgen, berücksichtigt Häufigkeit, Abdeckung von Tagen und Aktivitätsvielfalt
- *Nützlichkeit:* Bietet einzelne Kennzahl zur Bewertung der gesamten Verfolgungskonsistenz und Gewohnheitsbeibehalten, hilft beim Verstehen der Großbild-Gewohnheitsstärke

1.5.5 5.5 Kalender-Bildschirm

Das Kalendersystem von Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker verwandelt Ihre Aktivitätsdaten in mächtige visuelle Einblicke durch mehrere spezialisierte Ansichten. Jede Kalenderansicht dient spezifischen Analysezielen und Arbeitsabläufen und hilft Ihnen, Muster zu verstehen, Konsistenz zu verfolgen und Ihre Lebensrhythmen zu optimieren.

Verfügbare Ansichten

- **Monatsansicht:** Traditionelles Kalendergitter, das vollständige Monatsübersicht zeigt
- **Wochenansicht:** Detaillierte Woche-für-Woche-Anzeige für engere Aktivitätsanalyse
- **Tägliche Jahresansicht (PRO):** Erweiterte Visualisierung, die ganzes Jahr mit täglichen Aktivitätsindikatoren zeigt

Monats- vs. Wochenansicht-Unterschiede

Monatsansicht

- Zeigt einen vollständigen Monat gleichzeitig
- Filterung gilt nur innerhalb des angezeigten Monats
- Traditionelles Kalenderlayout, das allen Benutzern vertraut ist

Wochenansicht

- Zeigt ganzes Jahr mit jeder Woche auf einer einzigen Linie
- Filterung funktioniert über jeden Zeitraum (Tage, Monate oder ganzes Jahr)
- Kompakte Visualisierung für langfristige Musteranalyse

Informationen in Tageszellen angezeigt

Sowohl Monats- als auch Wochenansichten zeigen folgendes für jeden Tag:

- **Tagesnummer:** Das Datum innerhalb des Monats
- **Aktivitätsanzahl:** Anzahl der an diesem Tag aufgezeichneten Aktivitäten
- **Farbhintergrund:** Basierend auf Hervorhebungsschwellen (grün für hoch, orange für niedrig)
- **Mondphasen:** Symbole für Vollmond und Neumond
- **Täglicher Logbuch-Indikator:** Zeigt, wann tägliche Logbücher geschrieben wurden
- **Stimmungs-Symbol:** Zeigt Stimmungs-Smiley, falls im Täglichen Logbuch gesetzt

Diese reiche Informationsdichte ermöglicht es Ihnen, mehrere Datenebenen gleichzeitig zu sehen und Muster zwischen Aktivitäten, natürlichen Zyklen und persönlichen Reflexionen aufzudecken.

Kalendereinstellungen

Greifen Sie auf Kalenderanpassung über das Zahnradsymbol in der oberen Leiste zu:

Wochenkonfiguration

- **Starttag der Woche:** Wählen Sie zwischen Montag, Sonntag oder Samstag
- Kalenderansichten passen sich automatisch an Ihre bevorzugte Wochenstruktur an

Aktivitätshervorhebung

- **Hochwert-Hervorhebung:** Setzen Sie Schwelle für außergewöhnliche Tage
- Tage, die diese Aktivitätsanzahl überschreiten, werden grün hervorgehoben
- **Niedrigwert-Hervorhebung:** Setzen Sie Mindestaktivitätsschwelle
- Tage unterhalb dieser Anzahl werden orange hervorgehoben
- Visuelle Indikatoren helfen bei der Identifizierung sowohl hochproduktiver als auch niedrigaktiver Tage auf einen Blick

Standorteinstellungen für tägliche Ansicht Konfigurieren Sie Standort für genaue Sonnenaufgang/Sonnenuntergang Berechnungen:

- **Gerätestandort:** Automatische Erkennung (erfordert Berechtigung)
- **Manuelle Auswahl:** Wählen Sie aus Dropdown-Liste großer Städte (basierend auf ausgewählter Sprache)
- **Benutzerdefinierte Koordinaten:** Geben Sie Längen- und Breitengrad manuell ein

Standortdaten ermöglichen:

- Sonnenaufgang- und Sonnenuntergangszeiten in Tagesinformationen
- Tag/Nacht-Visualisierung mit farbigen Balken in der täglichen Jahresansicht (PRO)
- Genauen zeitlichen Kontext für Ihre Aktivitäten

Tägliche Jahresansicht (PRO)

Die tägliche Jahresansicht bietet eine erweiterte Visualisierung, die ein ganzes Jahr zeigt, wobei jeder Tag als horizontaler Balken dargestellt wird.

Tag/Nacht-Visualisierung

- **Hintergrundfarben:** Dunkelgrau stellt Nachtzeit dar, hellgrau stellt Tagzeit dar
- **Sommerzeit:** DST-Verschiebungen sind klar sichtbar mit einstündigen Anpassungen
- **Saisonale Änderungen:** Scrollen von oben nach unten zeigt, wie Tage sich im Laufe des Jahres verlängern und verkürzen
- Erstellt eine schöne visuelle Darstellung natürlicher Lichtzyklen

Aktivitätsanzeige

- **Kategorienfarben:** Jede Aktivitätskategorie hat eine einzigartige Farbe
- **Präzises Timing:** Aktivitäten positioniert zur exakten Auftretenszeit
- **Mustererkennung:** Einfach zu identifizieren:
 - Tägliche Aktivitätsmuster und Routinen
 - Wann Sie typischerweise aktiv zu werden beginnen
 - Welche Aktivitäten während Tag vs. Nacht auftreten
 - Konsistenz von Aktivitäten über Tage und Jahreszeiten

Umgebungsbedingungen-Balken

- Zweiter Balken für jeden Tag zeigt Umgebungsbedingungen
- Fügt kontextuelle Dimension hinzu, die zeigt, wo Aktivitäten aufgetreten sind
- Offenbart Muster in:
 - Typischen Standorten zu verschiedenen Tageszeiten
 - Wie Umgebung Aktivitätsmuster beeinflusst
 - Beziehungen zwischen Ort und Aktivitätstypen

Diese umfassende Ansicht verwandelt ein Jahr an Daten in eine intuitive visuelle Geschichte und deckt Rhythmen und Muster auf, die in traditionellen Kalenderformaten unmöglich zu sehen wären.

Dynamische Filterung und Anzeige

- **Anpassbare Balkenlänge:** Farbige Balken passen sich an, um nur gefilterte Zeiträume zu zeigen

- **Lupeneffekt:** Bei der Filterung spezifischer Stunden zoomen Balken, um nur diese Stunden zu zeigen
- **Erweiterte Kategoriensichtbarkeit:** Fokussierte Ansicht macht Aktivitätskategorien unterscheidbarer
- **Querformat-Modus:** Drehen ins Querformat bietet noch bessere visuelle Klarheit
- Diese dynamische Skalierung wirkt wie eine Lupe und ermöglicht detaillierte Analyse spezifischer Zeiträume, während der ganzjährige Kontext beibehalten wird

Tagesdetail-Ansicht

Das Tippen auf jeden Tag in jeder Kalenderansicht öffnet eine detaillierte Tageszusammenfassung:

Astronomische Informationen (oben)

- Sonnenaufgangszeit
- Sonnenuntergangszeit
- Solarer Mittag
- Gesamttageslänge

Kategorienzusammenfassung

- Liste aller an diesem Tag verwendeten Kategorien
- Summe der Werte für jede Kategorie
- Schnelle Übersicht der Aktivitätsverteilung des Tages

Aktivitätsliste

- Scrollbarer Bereich, der alle Aktivitäten für den Tag zeigt
- Vollständige Details für jede aufgezeichnete Aktivität
- Chronologische Reihenfolge für einfache Überprüfung

Diese detaillierte Ansicht bietet umfassende Informationen über jeden ausgewählten Tag und kombiniert natürliche Zeitmarker mit Ihren persönlichen Aktivitätsdaten.

Kalenderanzeigeoptionen

Greifen Sie auf zusätzliche Anzeigeeinstellungen über das Augensymbol-Dropdown-Menü in der oberen Leiste zu:

Datenschutz- und Inhaltssteuerungen

- **Sensiblen Inhalt verwischen:** Verwischt sensible Aktivitäten in Tagesdetailansichten
- **Kommentare anzeigen:** Sichtbarkeit von Aktivitätskommentaren in Tagesdetails umschalten
- **Stimmung anzeigen:** Stimmungs-Smileys aus täglichen Logbüchern in Kalenderzellen anzeigen

Tägliche Jahresansicht-Balkenoptionen (PRO)

- **Aktivitätenbalken:** Zeigen/verstecken Sie farbige Aktivitätskategorien auf Timeline
- **Umgebungs balken:** Zeigen/verstecken Sie Umgebungsbedingungen auf Timeline
- Hinweis: Mindestens ein Balken muss immer sichtbar sein
- Sie können jeden Balken einzeln verstecken oder beide Balken gleichzeitig für umfassende Analyse anzeigen

1.5.6 5.6 Monitor-Bildschirm

Konzentrieren Sie sich auf das, was am wichtigsten ist, indem Sie Ihre wertvollsten Aktivitäten verfolgen. Richten Sie dedizierte Überwachung für kritische Gesundheitskennzahlen, Gewohnheiten oder Ziele ein, die enge Aufmerksamkeit erfordern.

Wie Monitor funktioniert

Der Monitor-Bildschirm konsolidiert Aktivitäten aus Kategorien, die mit der Eigenschaft “in täglicher Überwachung einschließen” markiert sind. Dies erstellt ein fokussiertes Dashboard für Ihre wichtigsten Verfolgungsbedürfnisse.

Erste Einrichtung

- Beim ersten Zugriff erscheint ein Dialog zur Auswahl, welche Kategorien überwacht werden sollen
- Dieser Dialog kann jederzeit über das Zahnradsymbol in der oberen Leiste wieder geöffnet werden

Monitor-Einstellungen (Zahnradsymbol)

Konfigurieren Sie Ihre Überwachungserfahrung:

1. **Kategorienauswahl:** Wählen Sie, welche Kategorien in die Überwachung einbezogen werden sollen
2. **Tägliche Erinnerungszeit:** Setzen Sie eine Zeit für automatische Monitor-Überprüfungserinnerungen
 - Erstellt eine Routine, um konsistente Überwachung sicherzustellen
3. **Historische Einträge:** Konfigurieren Sie, wie viele vorherige Werte angezeigt werden sollen (bis zu 7)
 - Bietet Kontext für Trend-Identifikation
4. **Überwachungsmodus:** Überwachungsalarme An/Aus umschalten
 - Wenn aktiviert, zeigt einen roten Banner im Aktivitäten-Bildschirm, wenn ein überwachter Wert 0 überschreitet
 - Basierend auf dem Prinzip: 0 = "kein Problem", höhere Werte = sich verschlechternder Zustand
 - Bietet sofortigen visuellen Alarm für Gesundheitsprobleme, die Aufmerksamkeit erfordern

Dieses System ist darauf ausgelegt, Gesundheitsprobleme zu verfolgen, bei denen Null den optimalen Status darstellt und steigende Werte sich verschlechternde Bedingungen anzeigen.

Intelligente Organisation

- Aktivitäten werden nach Kategorie für bessere Organisation gruppiert
- Innerhalb jeder Kategorie werden Aktivitäten nach dem zuletzt aufgezeichneten Wert sortiert
- Höhere Werte (problematischere Bedingungen) erscheinen oben
- Kein Scrollen durch lange Listen erforderlich
- aktuelle Probleme sind immer zuerst sichtbar
- Kategorien können zusammengeklappt werden, um Aktivitäten zu verstecken, wenn sie nicht benötigt werden

Fehler korrigieren Wenn Sie einen falschen Wert für eine überwachte Aktivität eingeben, gehen Sie einfach zum

Aktivitäten-Bildschirm und bearbeiten Sie das letzte Vorkommen dieser bestimmten Aktivität mit dem korrekten Wert.

Monitor-Anzeige Jede überwachte Aktivität zeigt:

- Aktivitätsname
- Bis zu 7 vorherige aufgezeichnete Werte für Trendsichtbarkeit
- Werteingabefeld für die Aufzeichnung der heutigen Messung

Effiziente Dateneingabe

- Geben Sie Werte für alle überwachten Aktivitäten an einem zentralen Ort ein
- Kein Bedarf, mehrere Bildschirme für tägliche kritische Messungen zu besuchen
- Kein Bedarf, Aktivitäten für überwachte Aktivitäten manuell zu erstellen
- Aktivitäten werden automatisch erstellt, wenn Sie vom Monitor-Bildschirm wegnavigieren
- Alle überwachten Aktivitäten werden gleichzeitig an einem Ort behandelt

Visualisierungsoptionen

Greifen Sie auf 8 verschiedene Visualisierungstypen über das Dropdown-Menü zu:

1. **Grundansicht**
 - *Wie es funktioniert:* Zeigt Ihre neuesten Einträge neben vorherigen Werten in einem einfachen Listenformat, zeigt Rohdaten ohne zusätzliche Verarbeitung oder visuelle Verbesserungen
 - *Warum es nützlich ist:* Ideal, wenn Sie Rohdaten ohne Verarbeitung sehen müssen. Am besten für präzise Wertverfolgung, wenn genaue Zahlen wichtiger sind als Muster oder Trends
2. **Trend-Sparklines**

- *Wie es funktioniert:* Erstellt Mini-Liniendiagramme, die die Trajektorie von Werten über die Zeit zeigen. Linien verbinden Datenpunkte chronologisch, um Muster, Trends und Änderungsrichtung aufzudecken
- *Warum es nützlich ist:* Perfekt zum Identifizieren von Mustern über die Zeit. Sehen Sie schnell, ob Werte nach oben, unten oder schwankend tendieren, macht es einfacher, Fortschritt oder Rückgang auf einen Blick zu erkennen

3. Farbkodierte Änderungen

- *Wie es funktioniert:* Hebt Anstiege in grün und Rückgänge in rot hervor. Jeder Wert wird mit dem vorherigen Wert verglichen, macht es einfach, Änderungen auf einen Blick zu identifizieren
- *Warum es nützlich ist:* Am besten für die Verfolgung täglicher Änderungen und schnelle Identifizierung von Verbesserungen oder Rückgängen. Farbkodierung eliminiert manuelle Berechnung von Unterschieden

4. Fortschrittsindikatoren

- *Wie es funktioniert:* Zeigt kreisförmige Fortschrittsbalken für jeden Eintrag. Kreise füllen sich basierend auf der Nähe zu einem dynamisch berechneten Ziel (120% des durchschnittlichen Maximalwerts über ähnliche Aktivitäten)
- *Warum es nützlich ist:* Nützlich für Zielverfolgung und Visualisierung, wie nah Sie Zielen sind. Bietet Motivation durch klaren visuellen Fortschritt in Richtung Ziele

5. Statistikvergleich

- *Wie es funktioniert:* Berechnet und zeigt Schlüsselstatistik-Kennzahlen: Durchschnitt (Mittelwert), Minimum, Maximum und Trend-Prozentänderung vom ersten zum letzten Eintrag
- *Warum es nützlich ist:* Ausgezeichnet zum Verstehen von Bereich und Verteilung von Daten. Hilft bei der Identifizierung von Ausreißern und Verstehen der gesamten Leistungstrends über alle verfolgten Einträge

6. Kalender-Heat-Map

- *Wie es funktioniert:* Zeigt ein 4-Wochen-Gitter, wo jede Zelle einen Tag darstellt. Farbintensität zeigt Aktivitätshäufigkeit, mit dunkleren Grüns, die mehr Instanzen zeigen
- *Warum es nützlich ist:* Am besten für Gewohnheiten und Häufigkeitsverfolgung. Identifiziert Muster in der Konsistenz, zeigt spezifische Tage höherer/niedrigerer Aktivität und deckt wöchentliche Muster auf

7. Konsistenzindikatoren

- *Wie es funktioniert:* Misst Wertkonsistenz durch Berechnung von Standardabweichung und Variationskoeffizient. Visualisiert als Konsistenzbalken mit qualitativer Bewertung
- *Warum es nützlich ist:* Ideal für die Verfolgung von Konsistenz und Stabilität. Perfekt für Kennzahlen, bei denen Stabilität wichtig ist (Schlaf, Gewicht usw.), hilft bei der Identifizierung von Variabilität in Messungen

8. Neueste vs. Durchschnitt

- *Wie es funktioniert:* Vergleicht neuesten Wert gegen Durchschnitt aller vorherigen Werte. Zeigt Prozentdifferenz und zeigt Anstieg oder Rückgang an
- *Warum es nützlich ist:* Kontextualisiert neuesten Wert gegen historische Leistung. Zeigt, ob neuester Eintrag Verbesserung oder Rückgang im Vergleich zu typischen Werten darstellt

Jede Visualisierung bietet eine andere analytische Perspektive auf dieselben verfolgten Daten und ermöglicht es Ihnen, die Ansicht zu wählen, die am besten zu Ihren Überwachungs- und Analysebedürfnissen passt.

Der Monitor-Bildschirm verwandelt routinemäßige Verfolgung wichtiger Kennzahlen in eine optimierte, visuelle Erfahrung und stellt sicher, dass Sie nie das Aufzeichnen kritischer Daten verpassen, während Sie das Bewusstsein für Trends und Fortschritt beibehalten.

1.5.7 5.7 Routinen-Bildschirm

Routinen, wie der Name andeutet, sind wiederkehrende Aktivitäten oder Bedingungen, die in den [Aktivitäten- oder](#)

Umgebungs-Bildschirmen erscheinen. Der Routinen-Bildschirm hilft Ihnen, diese wiederholenden Einträge effizient zu verwalten.

Bildschirmorganisation Der Routinen-Bildschirm verfügt über zwei Registerkarten:

- **Aktivitäten-Registerkarte:** Verwaltet Routinen für wiederkehrende Aktivitäten
- **Umgebungs-Registerkarte:** Verwaltet Routinen für wiederkehrende Umgebungsbedingungen

Routinen erstellen

Sie können Routinen auf zwei Arten erstellen: 1. **Vom Routinen-Bildschirm:** Tippen Sie auf den schwebenden “+”-Button 2. **Von Aktivität/Bedingung:** Langes Drücken auf jede Aktivität oder Bedingung und auswählen:

- “Routine aus Aktivität erstellen” (im Aktivitäten-Bildschirm)
- “Routine aus Bedingung erstellen” (im Umgebungs-Bildschirm)

Routinenkonfiguration

Bei der Erstellung einer neuen Routine sind folgende Felder erforderlich:

Pflichtfelder

- **Routinenname:** Beschreibender Name für die Routine
- **Erstes Vorkommen-Datum:** Wann die Routine beginnen soll
- **Erstes Vorkommen-Zeit:** Tageszeit für die Routine
- **Kategorie:** Zugehörige Kategorie für die Routine
- **Wert:** Standardwert für die Routine

Planungsoptionen - Wiederholungsfrequenz: Wählen Sie aus:

- Stündlich
- Täglich
- Wöchentlich
- Monatlich
- Benutzerdefiniert
- **Tage zwischen Vorkommen:** Setzen Sie Intervall für benutzerdefinierte Frequenzen
- **Aufbewahrungstage:** Wie lange alte Routinenvorkommen sichtbar bleiben, bevor sie automatisch entfernt werden

Zusätzliche Einstellungen

- **Erinnerung aktivieren:** Umschalten An, um Android-Benachrichtigungen zu erhalten, wenn Routine fällig ist
- **Routine ist aktiv:** Routinensichtbarkeit steuern
- Aktive Routinen erscheinen in Aktivitäten/Umgebungs-Bildschirmen
- Inaktive Routinen bleiben in der Liste, generieren aber keine Vorkommen
- Nützlich für saisonale Routinen, die nach Bedarf deaktiviert/reaktiviert werden können

Vorhandene Routinen verwalten

- Sehen Sie alle erstellten Routinen in ihren jeweiligen Registerkarten
- Bearbeiten Sie jede Routine, um ihre Parameter zu ändern
- Löschen Sie Routinen, die nicht mehr benötigt werden
- Aktiv/Inaktiv-Status für saisonale Verwaltung umschalten

Wie Routinen in Aktivitäten/Umgebungs-Bildschirmen funktionieren

Visuelles Erscheinungsbild

- Routinen erscheinen mit hellblauem Hintergrund für einfache Identifikation
- Rotes Häkchen-Symbol: Routine bestätigen Funktion
- Schwarzes X-Symbol: Routine verwerfen Funktion

Routinen bestätigen

- Das Tippen auf das rote Häkchen verwandelt die Routine in eine tatsächliche Aktivität/Bedingung

- Der Routinendatensatz wird durch einen permanenten Aktivitätsdatensatz ersetzt, der alle Routineneigenschaften verwendet
- Wenn Sie zu einer anderen Zeit als geplant bestätigen, werden Sie gefragt zu wählen:
 - Aktuelle Zeit verwenden
 - Die ursprünglich geplante Zeit beibehalten

Routinen verwerfen

- Das Tippen auf das schwarze X entfernt die Routine aus der aktuellen Ansicht
- Die Routine wird bei ihrem nächsten geplanten Vorkommen wieder erscheinen

Erinnerungsbenachrichtigungen Wenn Erinnerungen aktiviert sind:

- Android-Benachrichtigung erscheint zur geplanten Zeit
- Benachrichtigung enthält Optionen, direkt zu bestätigen oder zu verwerfen
- Kein Bedarf, die App für schnelle Routinenverwaltung zu öffnen

Routinen-Einstellungen (Zahnradsymbol)

Greifen Sie auf globale Routinen-Einstellungen über das Zahnradsymbol in der oberen Leiste zu:

Zukünftige Sichtbarkeit

- **Anzuzeigende zukünftige Vorkommen:** Setzen Sie, wie viele Vorkommen im Voraus erscheinen
- Beispiel: Einstellung “1” zeigt:
 - 1 Tag voraus für tägliche Routinen
 - 1 Woche voraus für wöchentliche Routinen
 - Proportional für andere Frequenzen

Zukünftige Routinen bestätigen Konfigurieren Sie Verhalten beim Bestätigen von Routinen, die für die Zukunft geplant sind:

- **Immer aktuelles Datum/Zeit verwenden:** Bestätigt mit heutigem Datum und aktueller Zeit
- **Immer geplantes Datum/Zeit verwenden:** Behält das ursprünglich geplante Timing bei
- **Jedes Mal fragen:** Fordert bei jeder zukünftigen Bestätigung zur Auswahl auf

Benachrichtigungsberechtigungen

- Sehen Sie aktuellen Benachrichtigungsberechtigungsstatus
- Gewähren Sie Berechtigungen, falls nicht während des Onboardings gesetzt
- Erforderlich, damit Routinen-Erinnerungsbenachrichtigungen funktionieren

1.5.8 5.8 Tägliches Logbuch-Bildschirm

Die Funktion “Tägliche Logbücher” bietet ein ausgeklügeltes Tagebuch- und Reflexionssystem, das Ihre Aktivitätsverfolgung mit reichhaltiger Textdokumentation, Stimmungsverfolgung und umfassenden täglichen Überprüfungen ergänzt. Dieses mächtige Tool verwandelt routinemäßige Protokollierung in bedeutsame Lebensdokumentation.

Verstehen der täglichen Logbücher

Kernzweck und Philosophie

Tägliche Logbücher dienen als narrativer Faden, der Ihre quantifizierten Aktivitäten mit qualitativen Einsichten, Emotionen und kontextuellem Verständnis verbindet. Während Aktivitäten “was” Sie getan haben erfassen, erfassen tägliche Logbücher “wie” Sie sich gefühlt haben, “warum” es wichtig war und “was” Sie gelernt haben.

Diese Integration quantitativer Daten mit qualitativer Reflexion erstellt ein vollständiges Bild Ihres täglichen Lebens und ermöglicht tiefere Selbstwahrnehmung und bedeutsamere Mustererkennung, als Zahlen allein bieten könnten.

Schlüsselkomponenten

- **Rich-Text-Editor:** Vollständige WYSIWYG-Bearbeitung mit umfassenden Formatierungsoptionen

- **Emoji-Integration:** Drücken Sie Emotionen und Reaktionen mit vollständiger Emoji-Auswahl aus
- **Auto-Speichern:** Kontinuierliches Hintergrundspeichern stellt sicher, dass Sie nie Ihre Gedanken verlieren
- **Vollbildmodus:** Bequeme Leseerfahrung mit:
 - Links/rechts Wischnavigation zwischen Tagen
 - Ablenkungsfreie Ansicht Ihrer Reflexionen
- **Kalenderintegration:** Tage mit Logbüchern sind visuell in allen Kalenderansichten markiert
- **Exportoptionen:** Generieren Sie professionelle Dokumente in PDF- und DOCX-Formaten

1.5.9 5.9 CxSearch-Bildschirm (PRO)

Erweiterte kontextuelle Suchfunktion, die Aktivitäten basierend auf komplexen Kriterien findet und umgebenden Kontext für Musteranalyse bietet.

Bildschirmorganisation

CxSearch-Bildschirm enthält zwei Registerkarten:

- **Suchoptionen:** Konfigurieren Sie Suchparameter und -kriterien
- **Ergebnisse:** Sehen Sie Suchergebnisse mit kontextuellen Informationen

Nach dem Setzen Ihrer Suchkriterien in Suchoptionen tippen Sie auf den “Suchen”-Button unten, um die Suche auszuführen. Ergebnisse erscheinen in der Ergebnisse-Registerkarte, und Sie können immer zu den Suchoptionen zurückkehren, um Ihre Kriterien zu verfeinern.

Kernfunktionalität

CxSearch geht über einfache Suche hinaus durch:

- Finden von Aktivitäten, die komplexen, mehrparametrischen Kriterien entsprechen
- Anzeigen kontextueller Informationen um übereinstimmende Aktivitäten
- Ermöglichen von Mustererkennung über verschiedene Zeiträume
- Unterstützen von Korrelationsanalyse zwischen verschiedenen Aktivitätstypen
- Bereitstellen von Kausalitätshinweisen basierend auf zeitlichen Beziehungen

Dieses mächtige Tool hilft Ihnen, versteckte Muster und Beziehungen in Ihren Daten zu entdecken, die durch einfaches Durchsuchen oder grundlegende Filterung unmöglich zu identifizieren wären.

Kontexttypen

CxSearch bietet drei Arten der Kontextkonfiguration:

1. **Ereignisanzahl**
 - Definieren Sie Kontext durch Anzahl von Ereignissen vor und nach gefundenen Aktivitäten
 - Konfigurierbarer Bereich für umfassende Analyse
2. **Zeitbereich**
 - Setzen Sie Kontext durch Stunden vor und nach gefundenen Aktivitäten
 - Zeitliche Nähe-Analyse für zeitsensitive Muster
3. **Kontextfilter**
 - Begrenzen Sie Kontext auf spezifische Kategorien oder Hauptkategorien
 - Fokussieren Sie Analyse auf verwandte Aktivitätstypen

Ursache-und-Wirkung-Analyse

Strategische Verwendung von Kontexttypen deckt verschiedene Einsichten auf:

- **Nur Vorher-Kontext:** Zeigt potenzielle Ursachen gesuchter Aktivitäten
- Beantwortet: “Was passierte vor dieser Aktivität?”
- **Nur Nachher-Kontext:** Zeigt potenzielle Auswirkungen gesuchter Aktivitäten
- Beantwortet: “Was verursachte diese Aktivität?”
- **Sowohl Vorher als auch Nachher:** Vollständiges kontextuelles Bild

Praktisches Beispiel Suche nach “Magenschmerzen”, die als Aktivität aufgezeichnet wurde mit:

- Kontexttyp: “Ereignisanzahl” gesetzt auf 3 davor
- Kategorienfilter: “Essen”

Dies findet alle Magenschmerz-Vorkommen und zeigt die 3 Nahrungsmittel an, die vor jeder Schmerzepisode konsumiert wurden. Diese gezielte Suche könnte Muster wie Glutenunverträglichkeit aufdecken, indem sie zeigt, welche Nahrungsmittel konsistent vor Magenschmerzen erscheinen und dabei helfen, diätetische Auslöser für Verdauungsprobleme zu identifizieren.

Erweiterte Einstellungen

Ermöglichen Sie ausgeklügelte Analysefunktionen:

- **Mustererkennung:** Identifiziert automatisch wiederkehrende Sequenzen
- **Korrelationsanalyse:** Entdeckt statistische Beziehungen zwischen Aktivitäten
- **Kausalitätshinweise:** Schlägt potenzielle kausale Beziehungen basierend auf zeitlichen Mustern vor

Diese erweiterten Funktionen verwandeln rohe Aktivitätsdaten in umsetzbare Einsichten über Ihre Gesundheits- und Verhaltensmuster.

Ergebnisse-Registerkarte

Die Ergebnisse-Registerkarte bietet umfassende Anzeige Ihrer Suchresultate:

Ergebnisse-Header

- **Aktuelle Sucheinstellungen:** Zusammenfassung angewendeter Suchkriterien
- **Ergebniszusammenfassung:** Gesamtzahl gefundener Übereinstimmungen
- **Anzeigeformat-Optionen:** Wählen Sie, wie Ergebnisse angezeigt werden sollen

Drei Anzeigeformate

1. **Individuell:** Jede übereinstimmende Aktivität separat mit ihrem vollständigen Kontext gezeigt

Kartenstruktur:

- **Header:** Gefundener Aktivitätsname mit hervorgehobenem Suchmuster
- **Aktivitätsdetails:** Datum/Zeit, Kategorie und Wert

Kartenkörper:

- **Kontextzusammenfassung:** Übersicht kontextueller Befunde
- **Timeline-Grafik:** Visuelle Darstellung zeigend:
 - Übereinstimmende Aktivität in der Mitte
 - Kontextuelle Aktivitäten davor und danach
 - Zeitentfernungen zwischen Aktivitäten

Kontextuelle Details:

- Vollständige Liste von Aktivitäten vor der Übereinstimmung
- Vollständige Liste von Aktivitäten nach der Übereinstimmung
- Jede zeigt: Name, Kategorie, Wert und Zeitentfernung von gesuchter Aktivität

Analytics-Sektion:

- **Mustererkennungsergebnisse:** Identifizierte wiederkehrende Muster
- **Korrelationsanalyseergebnisse:** Gefundene statistische Beziehungen
- **Kontextuelle Statistiken:** Zusammenfassungskennzahlen
- **Sortioptionen:** Nach Vertrauensprozentsatz, Aktualität oder A-Z
- **Iterative Suche:** Mustererkennungsbefunde können für tiefere Analyse erneut gesucht werden

2. **Aggregiert:** Kombinierte Ansicht, die Muster über alle Übereinstimmungen zeigt

Aktivitätshäufigkeiten:

- Listet häufig auftretende Aktivitäten um Suchbegriffe auf
- Zeigt Anzahl jedes Befundes relativ zu Gesamtbefunden
- Zeigt Prozentsatz für jedes Aktivitätsvorkommen

Kategorienmuster:

- Häufige Kategorien, die vor gesuchter Aktivität erscheinen
- Häufige Kategorien, die nach gesuchter Aktivität erscheinen
- In Prozentform für einfachen Vergleich präsentiert

Zeitmuster:

- **Durchschnitts- und Medianzeiten:** Wann Aktivitäten typischerweise relativ zum Suchbegriff auftreten
- **Tageszeit-Verteilung:** Prozentuale Aufschlüsselung nach:
 - Früher Morgen
 - Morgen
 - Nachmittag
 - Abend
 - Nacht
- **Wochentag-Verteilung:** Häufigkeit für jeden Wochentag

Wertmuster:

- Vergleich von Werten über gefundene Aktivitäten
- Wertverteilungsanalyse
- Hilft bei der Identifizierung typischer Bereiche und Ausreißer

Häufige Sequenzen:

- Häufige Aktivitätspaare, die zusammen auftreten
- Prozentsatz zeigend, wie oft jedes Paar erscheint
- Offenbart typische Aktivitätskombinationen und Arbeitsabläufe

3. Im Aktivitäten-Bildschirm anzeigen: Navigieren Sie zum

Aktivitäten-Bildschirm mit hervorgehobenen Ergebnissen

Farbkodierte Hervorhebung:

- **Rot:** Übereinstimmende Aktivitäten (Suchergebnisse)
- **Blau:** Kontextaktivitäten, die vor Übereinstimmungen auftreten
- **Grün:** Kontextaktivitäten, die nach Übereinstimmungen auftreten
- Alle nicht relevanten Aktivitäten werden für fokussierte Ansicht versteckt

Ergebnisse-Banner:

- Erscheint oben im Aktivitäten-Bildschirm
- Zeigt “CxSearch-Ergebnisse angewendet”-Benachrichtigung
- Enthält “Löschen”-Button für Ergebnisverwaltung

Löschoptionen: Beim Tippen auf Löschen wählen Sie zwischen:

- **Vollständig löschen:** Entfernt alle Ergebnisse und stellt normale Aktivitäten-Ansicht wieder her
- **Hervorhebungen beibehalten:** Löscht gefilterte Ansicht, behält aber Farbhervorhebungen bei
 - Zeigt wieder alle Aktivitäten mit beibehaltenen Hervorhebungen
 - Ermöglicht Entdeckung zusätzlichen Kontexts
 - Verwenden Sie Standard-Hervorhebungsentfernung, um Farben später zu löschen

Diese Ansichtsoption verbindet erweiterte Suche mit vertrauter Aktivitäten-Bildschirm-Navigation und macht es einfach, Suchergebnisse in ihrem natürlichen Kontext zu erkunden.

Diese flexiblen Ansichtsoptionen ermöglichen es Ihnen, Befunde aus verschiedenen Perspektiven zu analysieren, ob Sie spezifische Instanzen untersuchen oder gesamte Muster identifizieren.

1.5.10 5.10 Kategorien-Verwaltungsbildschirm

Der Kategorien-Bildschirm bietet umfassende Verwaltung sowohl von Aktivitätskategorien als auch von Umgebungskategorien durch eine ausgeklügelte zwei-Registerkarten-Benutzeroberfläche. Hier organisieren, filtern und pflegen Sie Ihr Kategoriensystem.

Bildschirmorganisation

- **Aktivitäten-Registerkarte:** Verwalten Sie Kategorien für Aktivitätsverfolgung
- **Umgebungs-Registerkarte:** Verwalten Sie Kategorien für Umgebungsbedingungen
- Standardkategorien werden automatisch während des ersten Onboardings in Ihrer ausgewählten Sprache erstellt

Kernfunktionen

- Erstellen Sie benutzerdefinierte Hauptkategorien und Unterkategorien
- Bearbeiten Sie vorhandene Kategorien, um Ihr Verfolgungssystem zu verfeinern
- Löschen Sie ungenutzte Kategorien, um eine saubere Benutzeroberfläche beizubehalten
- Konfigurieren Sie Kategorieneigenschaften einschließlich “in täglicher Überwachung einschließen”
- Passen Sie die Kategorienstruktur an Ihre sich entwickelnden Bedürfnisse an

Der Kategorien-Verwaltungsbildschirm stellt sicher, dass Ihr Verfolgungssystem organisiert und relevant für Ihre sich ändernden Lebensstil- und Gesundheitsüberwachungsanforderungen bleibt.

Schlüsselprinzip: Ihre Kategorienstruktur sollte Ihre primäre Absicht direkt unterstützen. Verschiedene Zwecke erfordern verschiedene organisatorische Ansätze.

Hinweis zu mehreren Kategorien: Sie können mehrere Kategorien mit demselben Namen erstellen, solange sie sich in mindestens einem Parameter unterscheiden (wie Einheit oder Hauptkategorie). Diese Flexibilität ermöglicht es Ihnen, dieselbe Aktivität in verschiedenen Kontexten zu verfolgen. Zum Beispiel könnten Sie zwei “Übung”-Kategorien haben - eine mit der Einheit “Minute”, um sich auf Dauer zu konzentrieren, und eine andere mit der Einheit “Kilometer”, um sich auf Distanzleistung zu konzentrieren. Dies ermöglicht nuanciertere Verfolgung basierend auf Ihren spezifischen Zielen.

Aktivitäten-Registerkarten-Funktionen

Die Aktivitäten-Registerkarte bietet umfassende Verwaltung von Aktivitätskategorien:

1. **Kategorianzeige-Optionen:**
 - Kategorien gruppiert nach Hauptkategorie mit Statistiken
 - Jede Kategorie zeigt Aktivitätsanzahl in Klammern (z.B. “Laufen (15)”)
 - Hauptkategorien-Header zeigen Unterkategorien-Anzahl und Gesamtaktivitätsanzahl
 - Visuelle Hierarchie mit klarer Gruppierung und Abstand
2. **Filtersystem:**
 - **Filtermenü:** Zugriff über Filtersymbol (wird rot, wenn aktiv)
 - **ALLE:** Zeige alle Kategorien (Standardansicht)
 - **Sensibel:** Zeige nur als sensibel markierte Kategorien
 - **Monitor:** Zeige nur in täglicher Überwachung eingeschlossene Kategorien
 - **Haupt:** Zeige nur Hauptkategorien für Verwaltung
 - Filterstatus bleibt über App-Sitzungen bestehen
3. **Kategorienkarten:**
 - **Titel und Aktivitätsanzahl:** Kategoriennamen mit Nutzungsstatistiken
 - **Einheiteninformationen:** Zeigt zugewiesene Messeinheit und Abkürzung
 - **Visuelle Indikatoren:**
 - Roter Rand für sensible Kategorien
 - Sensibel-Label mit Sichtbarkeitssymbol
 - Monitor-Einschluss-Indikator mit Timeline-Symbol
 - **Aktionsbuttons:** Bearbeiten (blau) und Löschen (rot) Symbole
4. **Hauptkategorien-Verwaltung:**
 - Separater Bereich für Hauptkategorien-Verwaltung
 - **Verwendete Hauptkategorien:** Können nicht gelöscht werden, zeigen Statistiken

- **Ungenutzte Hauptkategorien:** Können gelöscht werden, in grau gezeigt
- Statistiken zeigen Unterkategorien-Anzahl und Gesamtaktivitätsanzahl
- Bearbeitungsfunktionalität für alle Hauptkategorien verfügbar

Umgebungs-Registerkarten-Funktionen

Die Umgebungs-Registerkarte verwaltet Kategorien für Umgebungsbedingungsverfolgung:

1. **Umgebungskategorien:**
 - Ähnliche kartenbasierte Benutzeroberfläche zur Aktivitäten-Registerkarte
 - Jede Kategorie zeigt Bedingungsanzahl in Klammern (z.B. “Dinnen (10)”)
 - Gruppiert nach Umgebungs-Hauptkategorien
 - Unterkategorien-Anzahl für Hauptkategorien angezeigt
2. **Umgebungs-Hauptkategorien:**
 - Separate Verwaltung ähnlich zu Aktivitäts-Hauptkategorien
 - Verwendete vs. ungenutzte Umgebungs-Hauptkategorien
 - Bearbeiten und Löschen Funktionalität wo angemessen
 - Statistiken zeigen Unterkategorien-Anzahl und Gesamtbedingungsanzahl
3. **Umgebungskategorien-Karten:**
 - Kategorientitel und Einheiteninformationen
 - Bearbeiten und Löschen Aktionen verfügbar
 - Keine Aktivitätsanzahlen oder sensibel/Monitor-Indikatoren
 - Fokussiert auf Umgebungsbedingungsverwaltung

Kategorienverwaltungsaktionen

1. **Neue Kategorien hinzufügen:**
 - Schwebender Aktionsbutton (+) in der unteren rechten Ecke
 - Öffnet Kategorienerstellungsbildschirm
 - Tab-spezifisch: fügt zum aktuell ausgewählten Tab-Typ hinzu
2. **Kategorien bearbeiten:**
 - Tippen Sie auf Bearbeiten-Symbol auf jeder Kategorienkarte
 - Öffnet Bearbeitungsbildschirm mit aktuellen Kategoriedaten vorausgefüllt
 - Ändern Sie Titel, Hauptkategorie, Einheit, Sensibilität, Monitor-Einschluss
3. **Kategorien löschen:**
 - Tippen Sie auf Löschen-Symbol, um Bestätigungsdialo auszulösen
 - **Kategorienlöschung:** Bestätigt mit Kategoriennamen
 - **Hauptkategorienlöschung:** Nur für ungenutzte Hauptkategorien verfügbar
 - Permanente Aktion mit klaren Warnmeldungen
4. **Bestätigungsdialoge:**
 - Standard-Löschbestätigung für Kategorien
 - Hauptkategorien-Löschbestätigung für ungenutzte Kategorien
 - Umgebungskategorien-Löschbestätigung
 - Alle Dialoge zeigen Elementnamen und erfordern explizite Bestätigung

1.5.11 5.11 Einheiten-Konfigurationsbildschirm

Der Einheiten-Bildschirm verwaltet Messeinheiten, die in der gesamten Anwendung zur Quantifizierung von Aktivitäten und Bedingungen verwendet werden.

Einheitsdefinition Jede Einheit besteht aus:

- **Einheitstitel:** Vollständiger Name der Messung (z.B. “Kilometer”)
- **Abkürzung:** Kurze Form für Anzeige (z.B. “km”)

Einheitenanzeige Der Hauptbildschirm zeigt alle definierten Einheiten mit:

- **Nutzungsstatistiken:**
 - Anzahl der Kategorien, die die Einheit verwenden
 - Anzahl der mit der Einheit aufgezeichneten Aktivitäten

- **Aktionsbuttons:**
 - Bearbeiten (blaues Bleistiftsymbol)
 - Löschen (rotes Papierkorbsymbol)

Einheitenverwaltung

Einheiten hinzufügen:

- Tippen Sie auf den schwebenden “+”-Button
- Geben Sie Einheitstitel und Abkürzung im Einheit hinzufügen-Bildschirm ein
- Speichern Sie, um die Einheit für Kategorien verfügbar zu machen

Einheiten bearbeiten:

- Tippen Sie auf das Bearbeiten-Symbol bei jeder Einheit
- Ändern Sie Titel oder Abkürzung nach Bedarf
- Änderungen aktualisieren automatisch über alle zugehörigen Kategorien und Aktivitäten
- Sicher zu bearbeiten, auch wenn Einheit aktiv verwendet wird

Einheiten löschen:

- Nur für ungenutzte Einheiten verfügbar
- Bestätigungsdialog verhindert versehentliche Löschung
- Verwendete Einheiten können nicht gelöscht werden, um Datenintegrität zu erhalten

Standardeinheiten werden automatisch während des ersten Onboardings basierend auf Ihrer ausgewählten Sprache und regionalen Einstellungen erstellt, um sicherzustellen, dass Sie häufige Messungen zur Verfügung haben.

1.5.12 5.12 Berichte-Bildschirm (PRO)

Generieren Sie professionelle Dokumentation Ihrer Reise mit anpassbaren Berichten in mehreren Formaten.

Berichtstypen

1. **Allgemeiner Bericht:** Umfassende Übersicht einschließlich aller Aktivitäten
2. **Monitor-Bericht:** Fokussiert auf überwachte Aktivitäten mit relevanten Details
3. **CxSearch-Bericht:** Vollständige Suchergebnisse einschließlich:
 - Individuelle Ansichtsdetails
 - Aggregierte Analyse
 - Aktivitäten-Ansichtsdetails
4. **Täglicher Logbuch-Bericht:** Tagebuchstil-Zusammenstellung Ihrer täglichen Logbücher und Reflexionen

Berichtskonfiguration

Zeitraumauswahl:

- Letzte Woche
- Letzter Monat
- Letztes Quartal
- Letztes Jahr
- Benutzerdefinierter Zeitraum (spezifischen Datumsbereich auswählen)

Berichtskontext-Optionen:

- **Diagramme und Grafiken einschließen:** Visuelle Darstellungen Ihrer Daten
- **Detaillierte Aktivitätsprotokolle einschließen:** Vollständige Aktivitätseinträge
- **Umgebungsdaten einschließen:** Kontextuelle Umgebungsbedingungen
- **Routinenleistung einschließen:** Statistiken zur Routinenvervollständigung
- **Aktuellen Filter verwenden:** Aktive Filter auf Berichtsdaten anwenden

Exportoptionen

Verfügbare Formate:

- **PDF:** Universelles Format zum Anzeigen und Drucken
- **DOCX:** Bearbeitbares Format für weitere Anpassung

Verteilungsmethoden:

- Lokal auf Gerät speichern
- Über Android-Share-Funktion teilen zu:
- OneDrive
- WhatsApp
- Outlook
- Jede kompatible App auf Ihrem Gerät

Sprachunterstützung Alle Berichte werden automatisch in Ihrer ausgewählten Sprache generiert, um Konsistenz mit Ihrer App-Benutzeroberfläche sicherzustellen und Berichte für das Teilen mit Gesundheitsdienstleistern oder persönlichen Aufzeichnungen in Ihrer bevorzugten Sprache zugänglich zu machen.

1.5.13 5.13 Import/Export-Bildschirm

Der Import/Export-Bildschirm bietet umfassende Datenverwaltungsfähigkeiten und ermöglicht es Ihnen, Daten im CSV-Format zu exportieren und zu importieren sowie vollständige Datenbank-Backups und -Wiederherstellungen durchzuführen.

Export/Import vs. Backup/Wiederherstellung

CSV-Export/Import:

- **Export enthält:** Nur Aktivitäten, Bedingungen und tägliche Logbücher
- **Importprozess:**
 - Liest Daten aus ausgewählter CSV-Datei
 - Überspringt automatisch doppelte Einträge
 - Erstellt notwendige Kategorien, Hauptkategorien und Einheiten
 - Importiert Bedingungen und tägliche Logbücher
 - Fügt zu vorhandenen Daten hinzu, ohne zu ersetzen

Datenbank-Backup/Wiederherstellung:

- **Backup enthält:** Vollständige Datenbank mit allen Einstellungen und Daten
- **Sync-Funktion:** Stellt sicher, dass alle Daten aus dem Speicher in die Datenbank geleert werden vor dem Backup
- **Wiederherstellungsprozess:**
 - Ersetzt gesamte Datenbank
 - Erfordert App-Neustart nach Wiederherstellung
 - Vollständige Systemzustandswiederherstellung

Schlüsselfunktionen

Datenexport:

- Speichern Sie Aktivitäten, Bedingungen und tägliche Logbücher im CSV-Format
- Nützlich für externe Analyse oder Teilen spezifischer Daten
- Behält vorhandene App-Konfiguration bei

Datenimport:

- Intelligente Duplikatserkennung verhindert Datenredundanz
- Automatische Erstellung unterstützender Strukturen (Kategorien, Einheiten)
- Nahtlose Integration mit vorhandenen Daten

Datenbankoperationen:

- **Backup:** Erstellen Sie vollständige Schnappschüsse Ihres gesamten Systems
- **Sync:** Erzwingen Sie Speicher-zu-Datenbank-Synchronisation für Konsistenz

- **Wiederherstellung:** Kehren Sie zu jedem vorherigen gesicherten Zustand zurück

Bewährte Praktiken

- Führen Sie regelmäßige Datenbank-Backups durch, um Ihre Daten zu schützen
- Verwenden Sie Export zum Teilen oder Analysieren spezifischer Datensätze
- Verwenden Sie Backup vor größeren Änderungen oder App-Updates
- Speichern Sie Backups an mehreren Orten zur Sicherheit

1.5.14 5.14 Einstellungsbildschirm

Personalisieren Sie Ihre Enlyzr-Erfahrung durch umfassende Konfigurationsoptionen, die in sechs Hauptkategorien organisiert sind.

1.5.14.1 Design-Einstellungen Sprache - Wählen Sie aus 17 verfügbaren Sprachen

Regionale Einstellungen

- **Zeitformat:** 12-Stunden, 24-Stunden oder Systemstandard
- **Datumsformat:** Amerikanisch (MM/TT/JJJJ), Europäisch (TT/MM/JJJJ), ISO (JJJJ-MM-TT) oder System
- **Erster Wochentag:** Montag, Sonntag oder Samstag

Tag-Visualisierungsstil Wählen Sie, wie Aktivitäten angezeigt werden:

- Farbwechsel
- Kartenbasiert
- Abschnittskopfzeilen mit Trennlinien
- Erweiterbare Tagesabschnitte

Erweiterbare Abschnittseinstellungen - Abschnitte standardmäßig erweitern: AN/AUS

Aktivitätsrand-Einstellungen

- **Rand um Aktivitäten anzeigen:** AN/AUS
- **Randdicke:** 0-3dp
- **Randfarbe:** Blau, Grün, Orange, Lila, Grau oder Schwarz

Navigations-Scrollleiste (Aktivitäten & Umgebung)

- Immer beim Scrollen anzeigen
- Bei Bedarf anzeigen
- Deaktiviert

Massenbearbeitungsmodus-Farben

- **Aktionsleisten-Hintergrundfarbe:** Rot, Blau, Orange, Lila oder Grün
- **Aktionsleisten-Inhaltsfarbe:** Weiß oder Schwarz

Theme-Einstellungen

- Helles Theme
- Dunkles Theme
- System-Theme (folgt Geräteeinstellungen)

Anzeigendichte

- **Zeilenabstand zwischen Aktivitäten:** 0-12dp
- **Karten-Innenpolsterung:** 4-16dp
- **Text-Anzeigendichte:** Kompakt, Normal oder Erweitert

Kompakte Anzeigoptionen

- **Kompakte Tageskopfzeilen verwenden:** AN/AUS
- **Datumsgruppen-Abstand entfernen:** AN/AUS

- **Aktivitätssymbol anzeigen:** AN/AUS
- **Kommentare anzeigen:** AN/AUS

Erweiterte Schriftgrößensteuerungen

- **Aktivitätstitel-Schrift:** 12-20sp
- **Aktivitätsdetails-Schriftgröße:** 10-18sp
- **Aktivitätswert-Schriftgröße:** 12-20sp
- **Zeit-Anzeige-Schriftgröße:** 6-16sp

1.5.14.2 Navigationseinstellungen Navigationsleisten-Konfiguration

- **Symbole anzeigen:** AN/AUS
- **Symbolenverwaltung:** Symbole neu anordnen und individuelle Bildschirmsichtbarkeit umschalten
- **Standard-Startbildschirm:** Wählen Sie, welcher Bildschirm beim Starten der App öffnet

1.5.14.3 Datenbankeinstellungen Datenbankverwaltung

- **Alle Aktivitäten löschen:** Alle Aktivitätsdatensätze entfernen
- **Datenbank bereinigen:** Vollständige Datenbankbereinigung
- **Hauptkategorien aufräumen:** Ungenutzte Hauptkategorien entfernen
- **Datenbankstatistiken:** Speichernutzung und Datensatzanzahlen anzeigen

1.5.14.4 Datenschutzeinstellungen Sensibler Inhalt

- **Sensible Aktivitäten verwischen:** AN/AUS
- **Ersten Buchstaben sensibler Aktivitäten anzeigen:** AN/AUS
- **Start-Sichtbarkeitsverhalten:**
 - Immer verwischen
 - Immer anzeigen
 - Letzte Einstellung merken

1.5.14.5 Kalendereinstellungen Standard-Kalenderansicht

- Monatsgitter
- Wöchentliche Zeilen

Starttag der Woche

- Montag
- Sonntag
- Samstag

Aktivitätshervorhebung aktivieren

- **Hochwert-Schwelle aktivieren:** AN/AUS
- **Hochwert-Schwelle:** Zahlenauswahl für außergewöhnliche Tagesmarkierung
- **Niedrigwert-Schwelle aktivieren:** AN/AUS
- **Niedrigwert-Schwelle:** Zahlenauswahl für niedrigaktive Tagesmarkierung

Standorteinstellungen

- **Standort für astronomische Daten verwenden:** AN/AUS
- Ermöglicht Sonnenaufgang/Sonnenuntergang-Berechnungen und Tag/Nacht-Visualisierung

1.5.14.6 Über Informationen und Aktionen

- Entwicklerinformationen
- Benutzerhandbuch-Button
- Onboarding-Assistenten anzeigen-Button
- Spenden-Button
- Einstellungen auf Standard zurücksetzen

- Datenschutzrichtlinie für Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker
- Open-Source-Lizenzen

Dieses umfassende Einstellungssystem ermöglicht es Ihnen, jeden Aspekt von Enlyzr an Ihre Vorlieben anzupassen, von visuellem Erscheinungsbild bis zu Datenschutzkontrollen, um sicherzustellen, dass die App genau so funktioniert, wie Sie es benötigen.

1.5.15 5.15 Spenden-Bildschirm

Unterstützen Sie die Enlyzr-Entwicklung:

- Upgrade zur PRO-Version für erweiterte Funktionen
- Machen Sie freiwillige Spenden an den Entwickler

1.5.16 5.16 Hilfe-Bildschirm

Greifen Sie auf Support-Ressourcen zu: - Durchsuchen Sie den vollständigen Benutzerhandbuch-Inhalt