



HABJOUR

Fortschrittsbericht

Alias: **Testbericht**

Zeitraum: 07.09.2025 – 05.03.2026 · 180 Tage

Erstellt am: 05.03.2026

65%

Gesamterfüllung

↑ 0% → 65%

Trend

Mittel

Konsistenz

10

Aktive Gewohnheiten

3

Stabil

7

Instabil



Notiz

Das ist ein Testbericht, dieser enthält keine echten Nutzerdaten.



Kernbefunde



Positiver Trend: 0% → 65% (+65% ggü. Vorperiode).



Morgenroutine schwach (38%).



Hausaufgaben wird überdurchschnittlich häufig als "schwer" bewertet.



Tagebuch schreiben wird überdurchschnittlich häufig als "schwer" bewertet.



Häufigster Überspringungsgrund: Müde/erschöpft (33%).



Stabile Gewohnheiten: Zähne putzen, Wasser trinken.

Funktionsstabilität

1

Stabil

2

Überw. stabil

4

Instabil

3

Kritisch

STABIL



ÜBERWIEGEND STABIL



INSTABIL



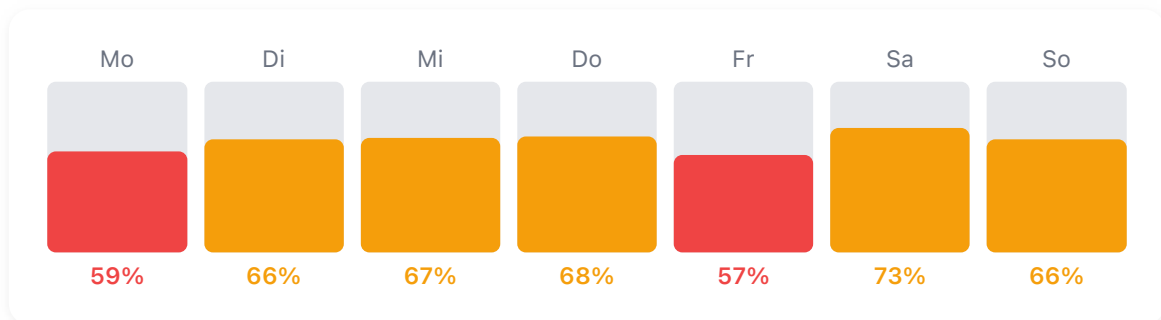
DEUTLICH INSTABIL



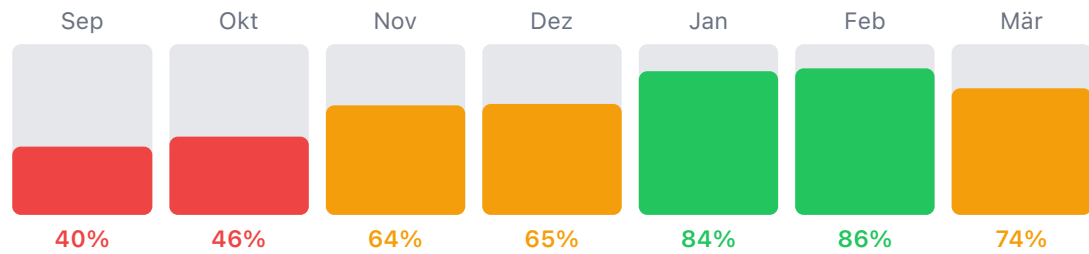
Gewohnheiten-Übersicht (letzte 180 Tage)

GEWOHNHEIT	KATEGORIE	ERLEDIGT	RATE	TREND	HÄUF. GRUND
Zähne putzen	Hygiene	158/180	88%	↑	Keine Motivation
Wasser trinken	Trinken	172/180	96%	↑	Müde/erschöpft
Spaziergang	Bewegung	128/180	71%	↑	Müde/erschöpft
Medikamente nehmen	Gesundheit	122/180	68%	↑	Müde/erschöpft
Lesen (20 Min)	Mental	108/180	60%	↑	Keine Motivation
Zimmer aufräumen	Haushalt	37/77	48%	↑	Keine Motivation
Zeichnen	Hobby	41/77	53%	↑	Sonstiges
Tagebuch schreiben	Mental	89/180	49%	↑	Müde/erschöpft
Dehnübungen	Bewegung	69/180	38%	↑	Vergessen
Hausaufgaben	Schule	78/129	60%	↑	Keine Motivation

Wochentag-Muster



Monatlicher Verlauf



- 💡 Positiver Langzeittrend: Die Erfüllungsrate ist im Zeitraum um 34% gestiegen.
- 💡 Stärkster Monat: Feb (86%), schwächster: Sep (40%).

Tageszeit-Analyse

Basierend auf eingestellten Erinnerungszeiten.

ZEITFENSTER	ERLEDIGT	RATE
Morgens (vor 10 Uhr)	69/180	38%
Mittags (10–17 Uhr)	78/129	60%

Zyklus-Korrelation

88%

Follikelphase
Östrogen ↑

76%

Lutealphase
Östrogen ↓

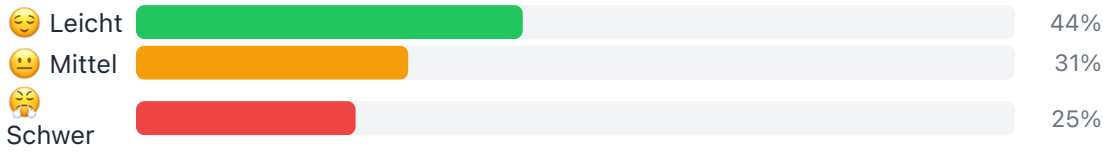
-12%

Differenz

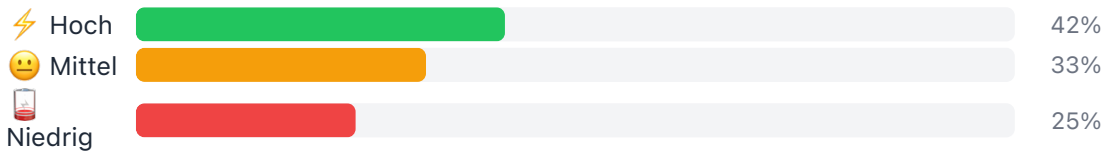
GEWOHNHEIT	FOLLIKELPHASE	LUTEALPHASE	DIFFERENZ
💊 Medikamente nehmen	94%	60%	-34%
📖 Lesen (20 Min)	81%	70%	-11%
🧹 Zimmer aufräumen	86%	50%	-36%
🎨 Zeichnen	100%	80%	-20%
📓 Tagebuch schreiben	94%	70%	-24%
📝 Hausaufgaben	73%	50%	-23%

Selbsteinschätzung

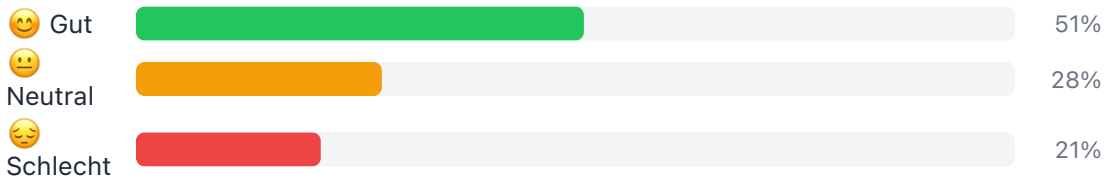
Schwierigkeit



Energielevel



Stimmung



Basierend auf 783 Bewertungen

17 Schwierigkeit nach Wochentag

TAG	ANZAHL	Ø SCHWIERIGKEIT
So	109	Mittel
Mo	92	Mittel
Di	125	Mittel
Mi	125	Mittel
Do	120	Mittel
Fr	98	Mittel
Sa	114	Mittel

🎯 Schwierigkeit pro Gewohnheit


GEWOHNHEIT	BEWERTUNGEN	Ø SCHWIERIGKEIT
🪥 Zähne putzen	154	Leicht
💧 Wasser trinken	217	Mittel
💊 Medikamente nehmen	67	Mittel
🚶 Spaziergang	74	Mittel
📝 Hausaufgaben	51	Schwer
📖 Lesen (20 Min)	52	Mittel
🎨 Zeichnen	28	Mittel
🧹 Zimmer aufräumen	28	Mittel
📔 Tagebuch schreiben	63	Mittel
🧘 Dehnübungen	49	Leicht

💡 25% der Gewohnheiten wurden als "schwer" empfunden.

💡 Überspringungs-Analyse

GRUND	ANZAHL / ANTEIL	AM MEISTEN BETROFFEN
😴 Müde/erschöpft	50 (33%)	💧 Wasser trinken
😞 Keine Motivation	39 (26%)	🪥 Zähne putzen
😵 Überwältigend	16 (11%)	💧 Wasser trinken
💬 Sonstiges	12 (8%)	🎨 Zeichnen
🌙 Zyklus	12 (8%)	💧 Wasser trinken
😇 Vergessen	12 (8%)	🪥 Zähne putzen
🕒 Keine Zeit	11 (7%)	🪥 Zähne putzen

DATUM	GEWOHNHEIT	GRUND	NOTIZ
2025-09-07 (So)	 Hausaufgaben	 Überwältigend	"Schlechter Tag"
2025-09-11 (Do)	 Hausaufgaben	 Keine Motivation	"Konnte mich nicht konzentrieren"
2025-09-15 (Mo)	 Wasser trinken	 Müde/erschöpft	"Zu viel los heute"
2025-09-16 (Di)	 Hausaufgaben	 Keine Zeit	"Zu viel los heute"
2025-09-19 (Fr)	 Wasser trinken	 Keine Motivation	"War beim Arzt"
2025-09-20 (Sa)	 Medikamente nehmen	 Müde/erschöpft	"Hatte Kopfschmerzen"
2025-09-22 (Mo)	 Zähne putzen	 Müde/erschöpft	"Hatte Kopfschmerzen"
2025-09-27 (Sa)	 Wasser trinken	 Keine Motivation	"War einfach zu müde nach der Schule"
2025-09-28 (So)	 Zähne putzen	 Müde/erschöpft	"War beim Arzt"
2025-10-05 (So)	 Wasser trinken	 Überwältigend	"War beim Arzt"

 Dieser Bericht wurde automatisch aus anonymisierten App-Daten erstellt. Er enthält keine medizinische Diagnose und ersetzt keine klinische Untersuchung. Alle Interpretationen sollten im Gespräch mit dem behandelnden Therapeuten / der Therapeutin eingeordnet werden.