



DOSIMIRROR

QUICK START GUIDE

WWW.DOSIMIRROR.DE



DOSIMIRROR DEIN PERSÖNLICHER STRESSCOACH

DOSIMIRROR ist ein Selbstbeobachtungsprogramm, das du auf jedem Smartphone für dein eigenes Beanspruchungsmonitoring nutzen kannst.

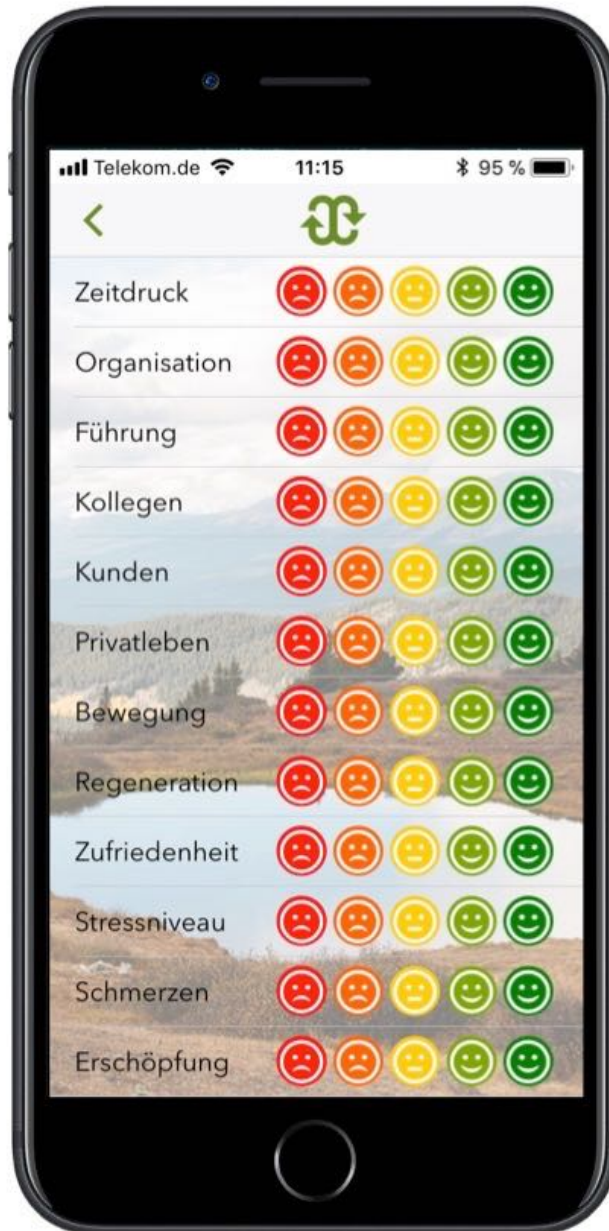
Mit DOSIMIRROR kannst du ohne großen Zeitaufwand deinen Tag Revue passieren lassen. Die tägliche Eingabe dauert weniger als eine Minute. Ganz einfach und spielerisch.



LOS GEHT'S!

Sobald du DOSIMIRROR aus dem Store geladen hast, kannst du loslegen. Du benötigst keine Akkreditierung, weil die App offline arbeitet. Wir speichern keine Daten über dich, alles liegt auf deinem Smartphone.

Erst, wenn du Kontakt zu unseren Coaches aufnehmen möchtest, musst du uns deine Daten senden. Nach der Beratung werden sie wieder gelöscht.



TÄGLICHE EINGABE

Täglich notierst du auf deinem Smartphone deine Belastungen und Ressourcen, dein Befinden und Beschwerden. Das dauert weniger als eine Minute.

Hierzu klickst du für jeden Indikator auf die Smileyskala: Rot bedeutet natürlich schlecht, also z.B. hoher Zeitdruck, schlechte Organisation und wenig Bewegung. Grün bedeutet gut, also z.B. nette Kollegen, gute Regeneration, hohe Zufriedenheit.

Die Eingaben speichern sich automatisch. Du kannst sie den ganzen Tag noch verändern, d.h. dich umentscheiden. Um 0:00 beginnt der neue Tag und die Antwortskala ist wieder „leer“.



DEIN STRESS- BAROMETER

Ein Wettersymbol zeigt an, wie es in den letzten Tagen um deine Belastungen stand. Die Auswertungsskala geht dabei von Gewitter bis Sonnenschein, je nachdem, wie gute oder schlechte Bewertungen du für den Indikator abgegeben hast.

Auf der Basis der „Wetterkarte“ kann man sich für jeden Indikator die Kurve der letzten Wochen anschauen. Das ist oftmals wertvoll, weil man sich in den wenigsten Fällen genau daran erinnert, wie der Zeitdruck vor zwei Wochen oder der Chef am letzten Montag war.



STRESSKURVEN

Die Analyse der Kurven ermöglicht zu schauen:

- Gab es Höhen und Tiefen?
- Was waren gute Tage und woran lag das?
- Sind bestimmte (Wochen-)Tage besonders belastet/entspannt?

Du wirst sehen, wie hilfreich diese Rückschau ist. Meist sind die Verläufe nicht so, wie man sie erwarten würde, weil man sich nur an punktuelle Ereignisse erinnern kann.

DOSIMIRROR ist hier eine gute Erinnerungsstütze.



URSACHEN-ANALYSE

Nach 10 Tagen kann DOSIMIRROR berechnen, ob es Zusammenhänge zwischen deiner Befindlichkeit (Stressempfinden, Zufriedenheit, Schmerzen, Erschöpfung) und deiner Arbeits- und Lebenssituation gibt.

Wenn der Zusammenhang interpretierbar ist, erhältst du eine Nachricht von DOSIMIRROR, z.B. „Du hast viel Zeitdruck. Das führt bei dir zu starkem Stressempfinden.“

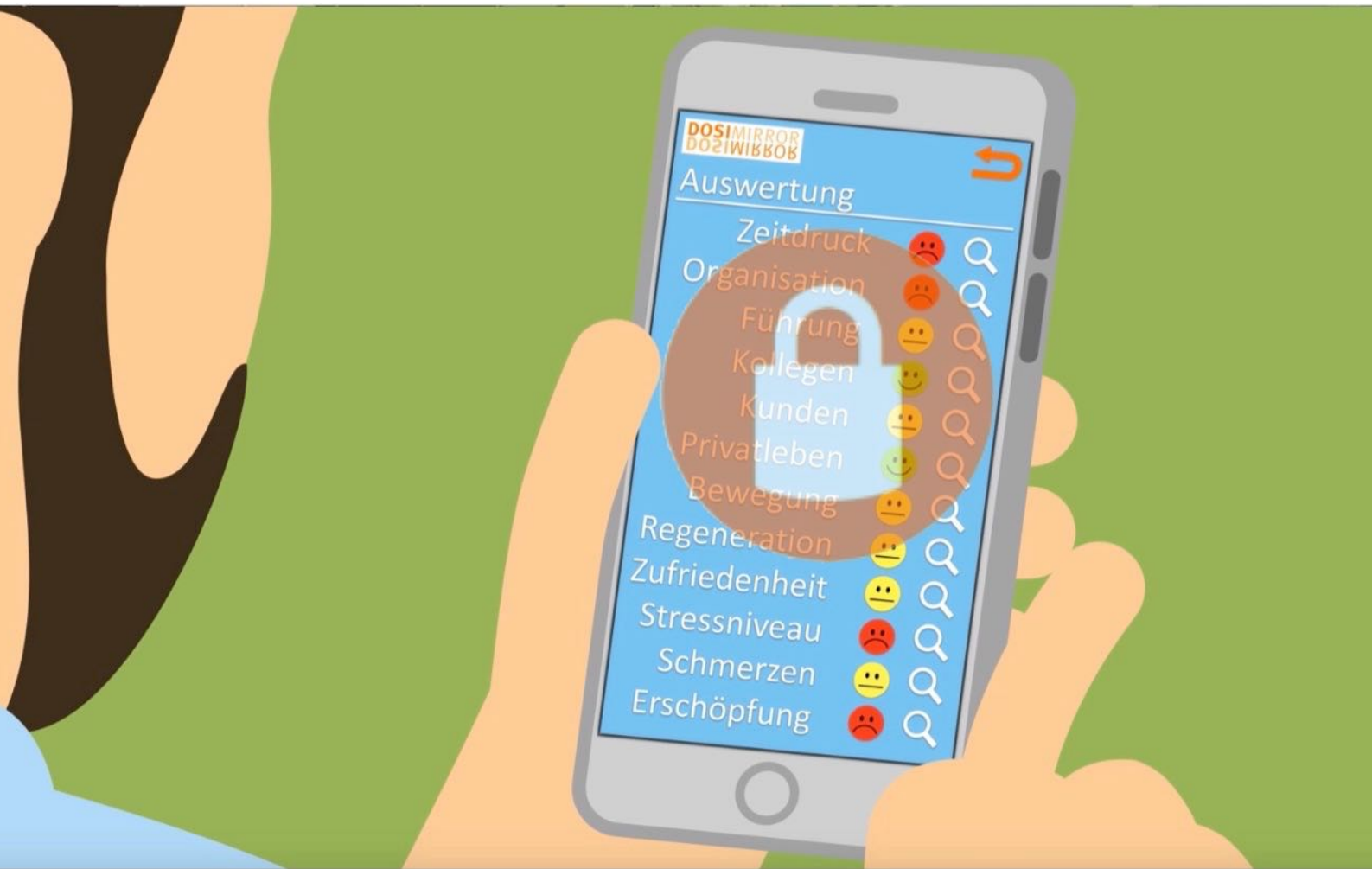
In diesem Beispielfall solltest du überlegen, ob du etwas gegen deinen Zeitdruck tun kannst, um dein Stressniveau zu senken.



COACHING

In DOSIMIRROR findest du auch begleitende Gesundheitscoaches, zu denen du Kontakt aufnehmen kannst. Wenn du professionelle Beratung benötigst, musst du zuerst deine Daten dem Coach übermitteln, damit er sich ein Bild machen kann.

Dann vereinbarst du einen telefonischen oder persönlichen Gesprächstermin mit einem Coach. In diesem Termin könnt ihr beide zusammen erarbeiten, wie ein passendes Gesundheitsmanagement für dich aussehen könnte.



DATENSCHUTZ

DOSIMIRROR nutzt ein außergewöhnliches Datenschutzkonzept, denn wir speichern die Daten der Teilnehmer gar nicht: Die Daten liegen auf deinem Smartphone, nicht auf unserem Server. Nur wenn du dich von unseren Coaches beraten lassen willst, übermittelst du uns die Daten.

Deine Daten werden verschlüsselt an uns übermittelt. Die App generiert einen Code für dich, mit dem du dich bei dem Coach meldest. Dein richtiger Name wird nicht überhaupt benötigt.

Und selbst diese anonymen Daten kannst du jederzeit selbst löschen. Das Verfahren macht deine Daten bei uns absolut sicher.

FAQS



Was kostet mich DOSIMIRROR?

Die App ist kostenlos. Wenn du dich mit einem Coach besprechen willst, kannst du diesen Service hinzubuchen. Dies geht in der App und auch über die Website.

Warum ist die App kostenlos? Verkauft ihr meine Daten?

Die App DOSIMIRROR ist ein Portal zu Beratungs- und Bildungsdienstleistungen. Wenn Betriebe das Gesamtpaket DOSIMIRROR einsetzen wollen, bezahlen sie für Customizing, Beratung und Training. Darüber wird auch die Weiterentwicklung der App finanziert. Deine Daten könnten wir gar nicht verkaufen, weil die Daten nicht bei uns, sondern auf deinem Smartphone liegen.

Wie lange muss ich DOSIMIRROR durchführen?

Nach ca. zwei Wochen sind verlässliche Auswertungen möglich. Wir empfehlen einen Zeitraum von sechs Wochen.

Was passiert, wenn ich es einmal vergesse?

Die Auswertung toleriert es, wenn du DOSIMIRROR einmal oder auch öfter vergisst. Die Aussagekraft ist selbstverständlich besser, wenn du regelmäßig daran denkst.

Muss ich jede Frage ausfüllen?

Man muss weder jede Frage ausfüllen, noch muss man jeden Tag mit DOSIMIRROR arbeiten. Je kontinuierlicher die Eingaben erfolgen, desto besser sind natürlich die Ergebnisse.

Ich habe aus Versehen falsche Bewertungen abgegeben. Kann ich das korrigieren?

Man kann bis 23:59 seine Eingaben beliebig verändern. Um 0:00 beginnt der neue Tag und die Eingaben sind unveränderlich gespeichert.

Manche Indikatoren passen nicht auf meine Situation. Kann ich sie ändern?

Die Indikatoren können nicht geändert werden. Sie ergeben in ihrer Gesamtheit ein gutes Bild über die Arbeits- und Lebenssituation. Wenn bei dir einzelne Indikatoren nicht passen, lass sie einfach bei der Bewertung weg.

Ich verstehe die Auswertung nicht, was kann ich tun?

Auf der Website dosimirror.de sind zahlreiche Auswertungstipps zusammengefasst. Du kannst die Ergebnisse auch gern mit deinem Coach besprechen.

Kann ich zur Weiterentwicklung von DOSIMIRROR beitragen?

DOSIMIRROR wird ständig auf der Basis der Nutzererfahrungen weiterentwickelt. Wenn du uns helfen willst, dann sende uns deine Daten zu. Die funktioniert mit dem Button „Daten zur Weiterentwicklung senden“. Deine Daten sind vollkommen anonym und nicht auf deine Person zurückverfolgt werden.

Einige Schaltflächen haben bei mir keine Funktion. Woran liegt das?

DOSIMIRROR bietet weitere Dienstleistungen an. Wenn Schaltflächen bei dir nicht aktiviert sind, hast du diese Dienstleistungen (z.B. unsere Coaching-Hotline) nicht gebucht. Du kannst sie innerhalb der App und auf der Website hinzubuchen.

Ich möchte mich gern zum Gesundheitscoach weiterbilden. Wie funktioniert das?

Du kannst dich dazu auf der Seite dosimirror.de anmelden. Es ist ein Onlinekurs, der durch ein Zertifikat bei der Deutschen Angestellten-Akademie Westfalen abgeschlossen werden kann.