

PRESSEMITTEILUNG

BuddhaCat Publishing · München · 28. April 2026



Happy Journal: Neue Journaling-App setzt auf positive Psychologie und konsequenten Datenschutz

Münchener Indie-Entwickler veröffentlicht Achtsamkeits-App ohne Cloud-Zwang, ohne Abo und ohne Tracking – jetzt für iOS und Android verfügbar

München, 28. April 2026 – BuddhaCat Publishing veröffentlicht mit „Happy Journal“ eine Journaling-App, die Nutzerinnen und Nutzern hilft, positive Momente im Alltag bewusst wahrzunehmen und festzuhalten. Der Ansatz basiert auf einer Erkenntnis der positiven Psychologie: Wer regelmäßig aufschreibt, was gut läuft, trainiert den Blick für das Gute – und kann damit nachweislich das eigene Wohlbefinden verbessern. Gleichzeitig stellt die App den Datenschutz konsequent in den Mittelpunkt: Alle Einträge werden ausschließlich auf dem eigenen Gerät gespeichert. Happy Journal ist ab sofort im Apple App Store und bei Google Play erhältlich.

Einfach loslegen – ohne Hürden

Happy Journal ist bewusst einfach gehalten. Statt einer leeren Seite, die den Anfang schwer machen kann, bietet die App vier Reflexionsfragen als Orientierungspunkte – und macht das Drauflosschreiben so ganz leicht. Kein aufwändiges Setup, keine Registrierung, kein langes Einrichten. Die App öffnen, auf das Stift-Symbol tippen und den ersten Eintrag schreiben – das ist alles, was es braucht.

Studien zeigen, dass bereits fünf Minuten bewusster, positiver Reflexion am Tag langfristig einen spürbaren Unterschied machen können. Happy Journal macht genau diesen Einstieg so niedrigschwellig wie möglich.

Ein ruhiger Ort für die eigenen Gedanken

In einer Zeit, in der Apps um ständige Aufmerksamkeit buhlen, setzt Happy Journal bewusst einen Gegenpol: Keine Likes, keine Kommentare, kein soziales Feedback – nur die eigenen Gedanken. Die App versteht sich als geschützter Raum, der nicht vom Urteil anderer lebt, sondern ganz dem eigenen Erleben gehört.

Auch im Umgang mit seinen Nutzern verzichtet Happy Journal bewusst auf Gängelei: keine aufdringlichen Benachrichtigungen, kein schlechtes Gewissen durch verpasste Tage, keine Gamification. Wer schreiben möchte, schreibt. Wer pausiert, pausiert – ohne dass die App mahnend den Finger hebt.

Aufgeräumtes Design, warme Atmosphäre

Die Benutzeroberfläche ist hell, freundlich und aufgeräumt – gestaltet mit dem Ziel, dass die eigenen Gedanken im Mittelpunkt stehen, nicht die App. Für alle, die es lieber dezenter mögen, gibt es einen dunklen Modus, der sich automatisch an die Geräteeinstellung anpasst.

Datenschutz als Designprinzip

Happy Journal verfolgt einen kompromisslosen Privacy-first-Ansatz: Die App erhebt keine personenbezogenen Daten, verlangt keine Benutzerkonten und verwendet kein Tracking und keine Analyse-Tools. Alle Journaleinträge werden lokal auf dem Gerät gespeichert und verlassen dieses nur, wenn der Nutzer aktiv ein Backup oder einen Export anstößt.

Faires Geschäftsmodell

Die App setzt auf ein Freemium-Modell: Alle Journaling-Funktionen, unbegrenzte Einträge, Im- und Export inklusive geräteübergreifender Datenübertragung sind dauerhaft kostenlos. Optionale Premium-Funktionen sind als einmaliger Kauf erhältlich: Cloud-Backup in das persönliche iCloud- oder Google-Drive-Konto, automatische Synchronisation zwischen mehreren Apple-Geräten, App-Sperre per Biometrie, Erinnerungen und ein erweiterter Bearbeitungsmodus. Es gibt kein Abo und keine laufenden Kosten.

Persönliche Motivation

„Ich habe Happy Journal entwickelt, weil ich mir in einer wirklich schwierigen Zeit genau so eine App gewünscht habe“, sagt Jan Schulenberg, Gründer von BuddhaCat Publishing. „Damals hatte ich angefangen, Antworten auf vier einfache Fragen in eine Textdatei zu schreiben, um meinen Blick auf das Positive zu lenken. Irgendwann wollte ich das einfacher haben – direkt auf dem Handy. Nach 15 Jahren in der Unternehmenswelt war dieses Projekt auch für mich persönlich eine Rückkehr zu dem, was mich antreibt: Apps zu entwickeln, die Menschen etwas Gutes tun. Und bei der Datenschutzfrage war für mich klar: Persönliche Gedanken gehören auf das eigene Gerät und nirgendwo anders hin.“

Verfügbarkeit

Happy Journal ist ab sofort kostenlos im Apple App Store und bei Google Play verfügbar. Die App läuft auf Smartphones und Tablets, die Benutzeroberfläche ist auf Deutsch und Englisch verfügbar und sie ist sofort einsatzbereit – ohne Registrierung.



Apple App Store: buddha.cat/HappyJ-ios

Google Play: buddha.cat/HappyJ-android

Website: buddha.cat/HappyJ

Bildmaterial: buddha.cat/presse

Über BuddhaCat Publishing

BuddhaCat Publishing ist ein unabhängiger App-Verlag mit Sitz in München, gegründet von Jan Schulenberg. Für Jan Schulenberg ist das Veröffentlichende von Apps kein Neuland: Bereits vor über 15 Jahren erreichte seine wortbasierte Uhr-App „ZEITSchrift“ über 200.000 Downloads. Nach Jahren in der Unternehmenswelt kehrte er mit BuddhaCat Publishing zu seinen Wurzeln als unabhängiger Entwickler zurück. Der Verlag entwickelt digitale Produkte mit Fokus auf Design, Wohlbefinden, Achtsamkeit und Datenschutz – kurz: Software mit Herz. Weitere Apps sind bereits in Vorbereitung.

Website: buddhacat.eu

Pressekontakt

Jan Schulenberg

BuddhaCat Publishing e.K.

E-Mail: press@buddhacat.eu

Web: buddhacat.eu

Bildmaterial: buddha.cat/presse