

# USER JOURNEY

## AKTION

Ich hatte einen stressigen tag an der hochschule, endlich mache ich mich auf den Weg nach Hause

Ich schließe die Haustüre auf, laufe zum Kühlschrank und schaue nach, was noch da ist

Ich koche Nudeln mit Pesto und setze mich zum Essen ins Bett

Ich zücke mein Handy und checke meine Nachrichten und Mails

Ich gehe schnell auf Insta, dann versacke ich mehrere Stunden auf Youtube, bevor ich am Handy einschlafe

Am nächsten Tag wache ich mit Kopfschmerzen auf und bin ein bisschen enttäuscht, das ich gestern nichts mehr erlebt habe

## GEDANKEN

hilfe, was für ein blöder Tag, einfach nur schnell ins Bett, damit er rumgeht

Endlich Zuhause!

eigentlich nicht so viel Lust drauf aber geht schnell und ich habe Hunger

nur ganz kurz die wichtigsten Dinge checken, dann mache ich noch was Schönes

eigentlich hab ich heute noch nichts gutes erlebt aber egal handy ist so entspannend

Ich fühle mich frustriert und unzufrieden

## GEFÜHLE

