

# CREATIVE BREATHHE

# DIE AUS GANGSLAGE

eins.

# DIE AUS- GANGSLAGE

Wir müssen Atmen, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen und zu überleben. Wir atmen ungefähr zwischen 17000 und 29000 Mal pro Tag und machen sechs bis zehn Millionen Atemzüge pro Jahr. Atmet ein Mensch nicht, stirbt er innerhalb weniger Minuten. Atmen kann jedoch auch bewusst eingesetzt werden und verschiedene Methoden können wie ein Werkzeugkasten gegen verschiedene gesundheitliche Beschwerden wie z.B. Stress oder Kopfschmerzen eingesetzt werden.

# DIE AUFGABE

zwei.

# DIE AUFGABE

Ein Plakat, auf dem ein gut gestaltetes interessantes  
App Design zu sehen ist.

DAS ZIEL

drei.

# DAS ZIEL

Es wird den Menschen geholfen ihren Atem und damit auch ihr Leben sowie die allgemeine Gesundheit zu verändern und zu verbessern. Wenige Minuten bewusste Atmung mit der App täglich haben einen positiven Einfluss auf den gesamten Tag, reduzieren Stress und steigern Achtsamkeit, Kreativität und die allgemeine Gesundheit.

# DIE ZIELGRUPPE

vier.

# DIE PERSONA

Klara, weiblich  
29 Jahre alt  
arbeitet im Krankenhaus  
hat einen Hund namens Alf,  
welcher mal ihrem Ex gehört hat  
hat einer Vorliebe für gekochte Eier,  
ernährt sich aber sonst vegan  
kauft immer Sportklamotten,  
obwohl sie mehr als genug hat

schaut seit ihrer Kindheit gerne Barbie Filme  
liebt Nervenkitzel wie Bungee Jumping  
wird oft in ihrem Können unterschätzt  
dadurch macht sie sich selbst auch oft kleiner  
immer unterwegs weil sie Angst hat mal Nein zu sagen  
macht sich zu schnell Leistungsdruck  
aber lange Spaziergänge mit Alfie bringen sie runter  
nutzt Yoga und Spiritualität Ruhe in ihren Kopf zu bringen  
hört gerne klassische Musik oder Hz Frequenzen

# DIE PERSONA



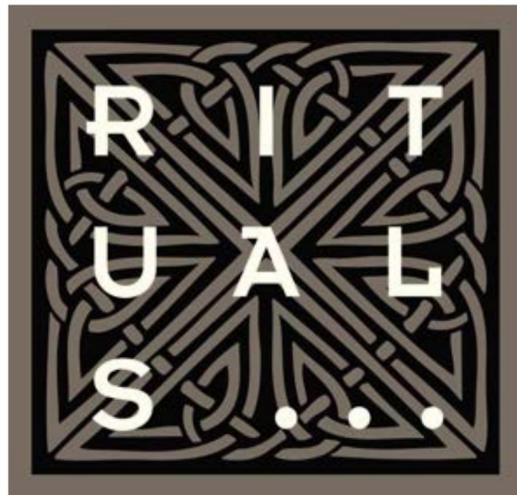
# DIE MARKEN IM UMFELD

fünf.

PUKKA

COS

Barbie



  
ALNATURA

Vinted

**LEUCHTTURM1917**  
Denken mit der Hand\*

  
LOTUSCRAFTS

# DIE WETT BEWERBER

sechs.

# DIE WETT BEWERBER

direkte Wettbewerber:

Yogakurse und Workshops in der Umgebung,  
Wellness, Sport, Apps für Achtsamkeit

indirekte Wettbewerber:

Cafes, Schlaf, Social Media

# DIE SITUATIONENS METAPHER

sieben.

# DIE SITUATIONSMETAPHER

Beim Ausmisten wird geschaut, was noch gebraucht wird. Wenn etwas nicht mehr gut ist oder keinen Nutzen mehr hat, dann wird es weggegeben. So wird Platz für neue Dinge geschaffen. Oft nimmt man sich zu wenig Zeit, um Dinge wegzugeben und es häufen sich trotzdem viele Neue Dinge an. So wird man leicht überstimuliert und das Wesentliche gerät aus den Blick.

# DIE KERN BOTSCHAFT

acht.

# DIE KERN BOTSCHAFT

Zeit zum Ausmisten ist wichtig.  
Gute Dinge rein. Schlechte Dinge raus.

# DER SLOGAN

Ein & aus.

# DIE GEWÜNSCHTE REAKTION

neun.

# DER CALL TO ACTION

Nehme ein paar tiefe Atemzüge.  
Starte jetzt mit deiner ersten Atemübung.  
Hauche jetzt den Spiegel an, um den QR Code zu sehen zu können.

DER REASON  
WHY

zehn.

# DER REASON WHY

Es ist nicht nur wichtig, dass wir atmen, sondern auch wie wir es tun. Atmen sollte keine Selbstverständlichkeit sein und nicht immer nur nebenbei passieren. Es muss bewusst praktiziert werden.

# DIE ANMUTUNGS KRITERIEN

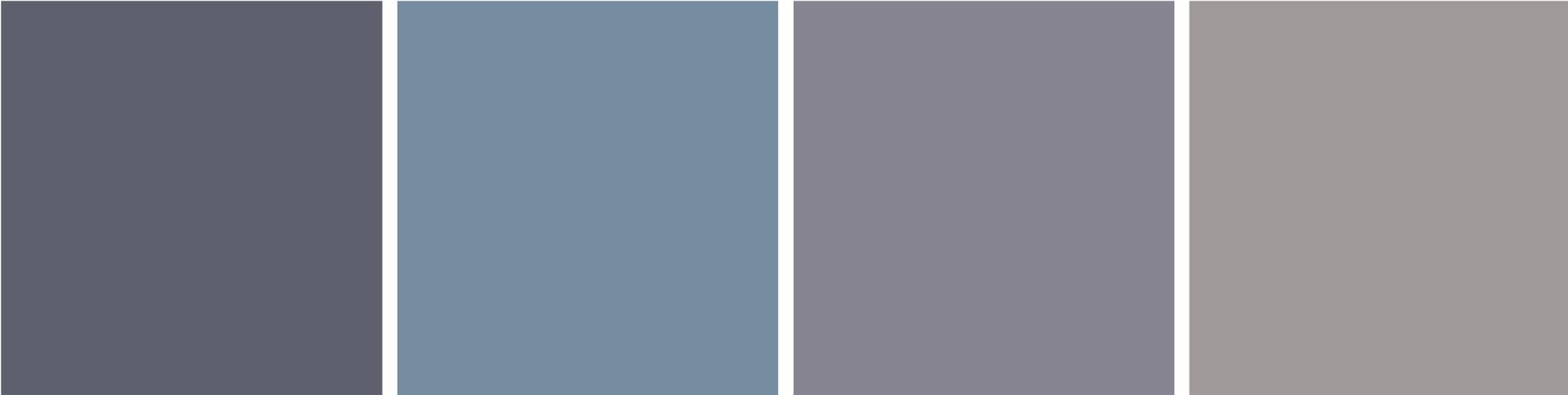
elf.

# DIE ANNMUTUNGS KRITERIEN

sanft  
fließend  
individuell  
ruhig







# DIE VORGABEN

zwölf.

# DIE VORGABEN

keine Vorgaben

DIE MEDIEN

dreizehn.

# DIE MEDIEN

Plakat  
mit App Design

DAS TEAM

vierzehn.

# DAS TEAM

Lara Bayer  
lara.bayer@htwg-konstanz.de