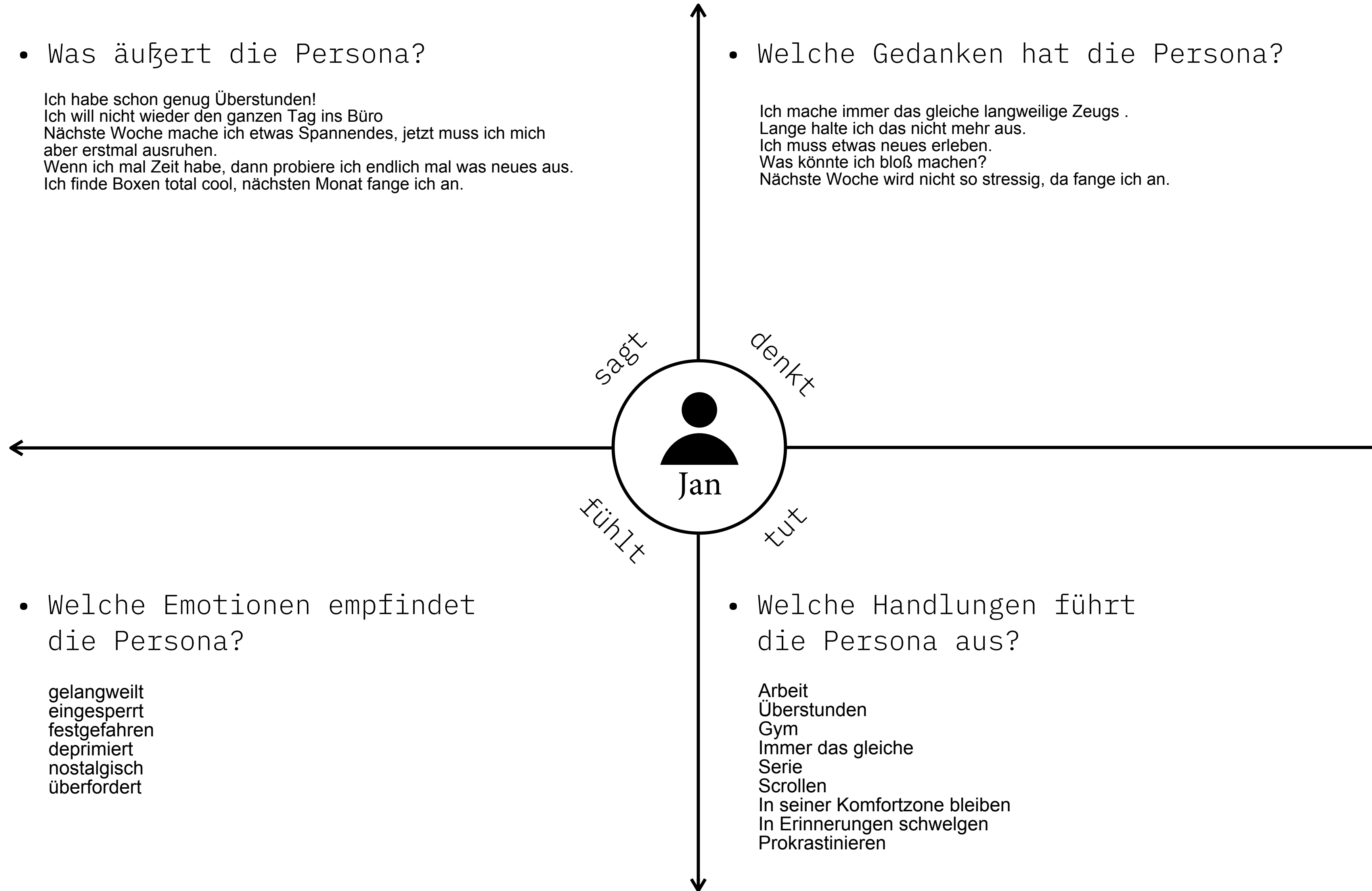


- Was äußert die Persona?

Ich habe schon genug Überstunden!
Ich will nicht wieder den ganzen Tag ins Büro
Nächste Woche mache ich etwas Spannendes, jetzt muss ich mich aber erstmal ausruhen.
Wenn ich mal Zeit habe, dann probiere ich endlich mal was neues aus.
Ich finde Boxen total cool, nächsten Monat fange ich an.

- Welche Gedanken hat die Persona?

Ich mache immer das gleiche langweilige Zeugs .
Lange halte ich das nicht mehr aus.
Ich muss etwas neues erleben.
Was könnte ich bloß machen?
Nächste Woche wird nicht so stressig, da fange ich an.

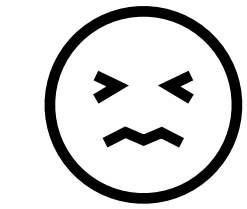


- Welche Emotionen empfindet die Persona?

gelangweilt
eingesperrt
festgefahren
deprimiert
nostalgisch
überfordert

- Welche Handlungen führt die Persona aus?

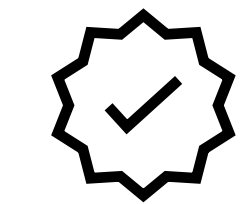
Arbeit
Überstunden
Gym
Immer das gleiche
Serie
Scrollen
In seiner Komfortzone bleiben
In Erinnerungen schwelgen
Prokrastinieren



Pains

- Ärgernisse und/oder Hindernisse

keine Zeit
wenn Zeit, dann zu erschöpft
kostet zu viel Überwindung
überfordert



Gains

- Ziele und/oder Erfolge

spannenderer Alltag
Abenteuer
neue Skills
Erfolgserlebnisse