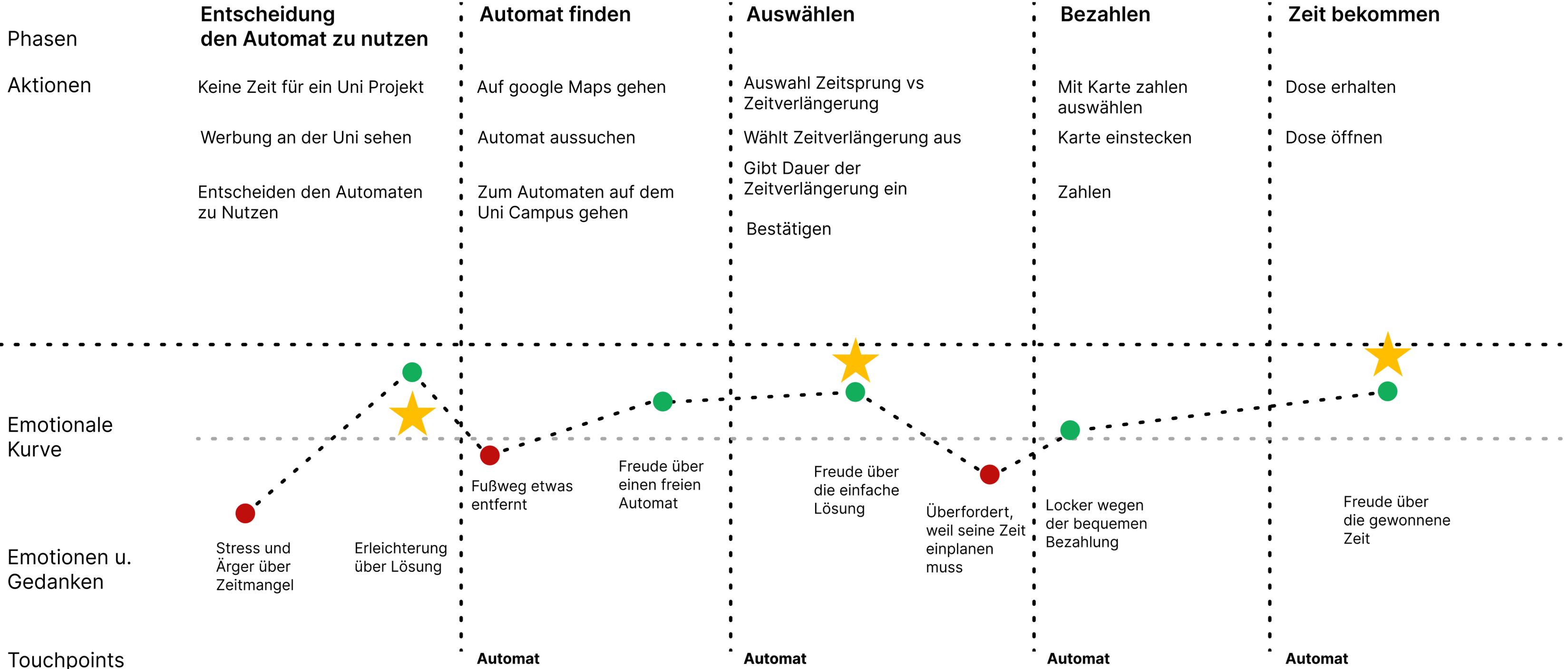


# User Journey Map



★ Moments of Truth

# Pains und Gains

## Pains:

- keine Zeit
- Stress
- Müdigkeit
- Burn out
- Ärger auf sich selbst wegen den Deadlines
- keine einfache Lösung für das Problem
- keine Energie für Hobbys

## Gains:

- eigene Zeit besser planen/organisieren zu können
- stressfreies Zeitmanagement
- mehr Freizeit und Freiheit

**Does**

**Says**

Prokrastinieren

“Ich habe noch Zeit für die Aufgabe”

Fängt zu spät an

“Ich habe keine Zeit für meine Hobbys”

“Ich kann die Aufgabe später anfangen”

Schläft nicht genug

“Ich brauche mehr Zeit für Erholung”



Terence

Gestresst

Ich schaff das nicht

Ich hätte früher anfangen sollen

Frustriert

Unmotiviert

Die Deadline ist schon zu bald

Depressiv

**Thinks**

**Feels**

**Does**

Nimmt sich keine  
Zeit für Hobbys

Ist immer  
beschäftigt

Arbeitet zu viel

Ich schaff das  
nicht

Ich habe zu viel  
zu tun

Mein Job ist zu  
anspruchsvoll

Ich will  
niemanden  
enttäuschen

Ich brauche  
Freizeit

**Thinks**

“Ich habe  
keine Freizeit”

“Ich habe viel zu  
tun”

“Ich will diese  
Woche Fahrrad  
fahren gehen”

“Ich liebe meinen  
Job”

Gestresst

Überfordert

Ausgebrannt

**Says**

“Ich kann das  
alles schaffen”

Frustriert

Müde

**Feels**



William