

	Aufmerksam werden	Bedürfnis entsteht	Installation	Überzeugen	Nutzen	Ergebnisse
	Beeinflussung durch Verlobten	Entscheidung zu Handeln	App herunterladen	Abwägen	App verwenden	Verbesserungen spüren
Handlungen	<p>Melina beklagt sich immer wieder bei ihrem Verlobten über ihre anhaltenden Rückenschmerzen, möchte aber nicht noch zu mehr Ärzten gehen.</p> <p>Ihr Verlobter meint, dass sie es doch mal mit dieser Schmerz-App versuchen soll die auch sein Arbeitskollege verwendet, um sich selbst zu helfen.</p>	<p>In derselben Nacht liegt Melina auf ihrem Bett und wälzt sich wegen der Schmerzen hin und her.</p> <p>Sie denkt nach, was sie tun soll, denn so kann es definitiv nicht weitergehen.</p> <p>Endlich gesteht sie sich ein dass sie etwas unternehmen muss.</p>	<p>Mit dem kleinen Schubs von ihrem Verlobten bezüglich dieser App, macht sich Melina auf die Suche danach im App Store.</p> <p>Sie lädt die App runter. Jetzt erstellt sie sich einen Account und macht alle notwendigen Angaben zu ihrer Person und ihrer Schmerzproblematik.</p>	<p>Auf der Übersichtsseite schaut sie sich erst einmal alle Funktionen an. Die Spalte mit den Übungen klingt verlockend.</p> <p>Sie klickt auf den Button und wählt die Kategorie unterer Rücken.</p> <p>Beim Runterscrollen entdeckt sie weitere Übungen, jeweils mit Angaben, wie lange die Übung geht.</p>	<p>Melanie absolviert einige Übungen und geht dann zurück zur Startseite.</p> <p>Da sieht sie den Button Community, der sie neugierig macht.</p>	<p>Nun nutzt Melanie die App täglich und spürt schon einige Verbesserungen in ihrem unteren Rücken.</p> <p>Sie hat auch schon einige Freunde in der Community gefunden, die ihr Mut zusprechen und sie unterstützen.</p>
Ziele	Stimmung von Melina wieder heben die auch die Stimmung in der Beziehung runterdrückt.	Eine Lösung für ihre anhaltenden Schmerzen finden.	Möglichst schnell die App herunterladen und starten können mit der Selbsttherapie.	Entscheiden, ob die App mit ihren Funktionen das richtige für sie ist oder nicht.	Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen und so vielleicht weitere Tipps erhalten für ihr Problem.	Mit der App möglichst schmerzfrei zu werden.
Gedanken & Aussagen	« Ich möchte doch einfach nur schmerzfrei vor den Traualtar treten können. »	« Jede Nacht plagen mich diese Schmerzen, so kann es nicht weitergehen. »	« Ich hoffe diese App bringt etwas gegen meine Schmerzen, ohne dass ich zwingend schon wieder zum Arzt muss. »	« Diese Übungen bringen mir hoffentlich etwas. »	« Mit Gleichgesinnten austauschen hat mir in letzter Zeit echt gefehlt. Keiner hat mich richtig verstanden. »	« Ich habe mich schon lange nicht mehr so gut gefühlt. Die Übungen und der Zusammenhalt der Community helfen mir sehr. »
Emotionen	<p>The diagram shows a sequence of emotions connected by lines: deprimiert (sad face) → schmerzgeplagt (sad face with pain) → unsicher (neutral face) → neugierig (neutral face) → zuversichtlich (happy face) → motiviert (happy face).</p>					