

## EXPLORE-METHODE 5.2:

## PERSONA

ZEICHNE  
DEINE PERSONA*Mein nächster Urlaub*

- Städtetrip Berlin

*Meine Lieblings-Apps*- WhatsApp - TikTok  
- Instagram*Das ist ein Tick von mir*- ÖV geht nur mit Kopfhörern  
- Die Katzen werden immer als erstes Begrüßt.*Das ist mein Problem*Angststörung mit periodischen  
Angst/Panikattacken.*Ein typischer Tag*

- Aufstehen zwischen 6-9 Uhr
- social media checken
- Uni
- Lernen für Uni
- Anxiety-Attack
- Lesen / Netflix co..
- social media
- Schlafen gehen zwischen 23-01:00 Uhr

BESCHREIBUNG  
DER PERSON*Haarfarbe, Größe, Alter etc.*

- Braune Haare
- 180 cm
- 23 Jahre
- Beruf: Student
- Beziehung
- Katzenbesitzer

*Das sind meine Ziele*

- Überblick über Attacken
- Aufzeichnung der Attacken
- besseres Verständnis dafür gewinnen (über Länge, Intensität, was hat geholfen)