

**Einstellung, Haltung:** Thomas vertraut wissenschaftlichen Publikationen und Websites, die auf Fakten basieren. Er hat hohe Erwartungen an den Inhalt und schätzt gut recherchierte, fundierte und gut präsentierte Informationen. Er ist skeptisch gegenüber "schnellen Lösungen" und glaubt an nachhaltige Strategien und disziplinierte Arbeit.

**Verhalten:** Thomas verbringt viel Zeit damit, Informationen zu lesen und die Visualisierung zu verstehen, bevor er Schlüsse zieht. Er schätzt funktionale und emotionale Elemente in der Visualisierung. Er bevorzugt Statistiken, die klar und einfach zu verstehen sind, aber gleichzeitig Tiefe und Substanz aufweisen. Nach seiner Analyse notiert er gerne seine Gedanken und wichtige Informationen in seinem Tagebuch.

**Vorname** Thomas

**Nachname** Walker

**Alter** 23 Jahre

**Geschlecht** Männlich

**Familienstand** Ledig

**Erwerbstätigkeit** Student

**Wohnort** Zürich, Schweiz

**Motivation:** Die Hauptmotivation von Thomas besteht darin, sein Wissen in Psychologie zu erweitern und Strategien zu finden, um besser mit seinem Stress umzugehen. Er fühlt sich ständig unter Druck und sucht nach Möglichkeiten, eine bessere Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu erreichen und seine Zeit und Energie effizienter zu nutzen.

**Vorwissen:** Durch sein Psychologiestudium hat Thomas grundlegende Kenntnisse über psychische Gesundheit und Stressmanagement erlangt. Er ist immer offen für neues Wissen und Strategien, die ihm dabei helfen könnten, seine psychische Gesundheit zu verbessern.

**"Ich versuche stets, alles im Griff zu haben, doch manchmal scheint alles einfach zu viel."**

**Hintergrund:** Thomas studiert Psychologie an der Universität Zürich. Er befindet sich im letzten Studienjahr. Thomas ist ledig und lebt in einer Wohngemeinschaft auf dem Campus. Er wuchs in einem kleinen Dorf auf und war der Erste in seiner Familie, der studiert.