

# SOOTHE

*Life, gently organized*

## Anforderungsdokument & Business Case

Bootstrapped Edition

Version 2.0 – Januar 2026

Vertraulich

## Inhaltsverzeichnis

## 1. Executive Summary

Soothe ist eine ganzheitliche Wellness- und Lebensorganisations-App, die vielbeschäftigte Menschen hilft, Balance in allen Lebensbereichen zu finden. Die App wird im Bootstrapping-Modell entwickelt – ohne externes Investment, mit minimalem Risiko und nachhaltigem Wachstum.

### Bootstrapping-Philosophie

Wir investieren erst Geld, wenn wir welches verdient haben. Die gesamte Entwicklung erfolgt in Eigenleistung. Jeder Euro wird zweimal umgedreht. Wachstum kommt vor Perfektion – aber nur organisch.

### Konservative Prognose

Kennzahl	Jahr 1	Jahr 2	Jahr 3
Downloads	5.000	15.000	40.000
Aktive Nutzer (MAU)	2.000	7.500	20.000
Premium-Subscriber	100	600	2.000
Umsatz (ARR)	€6.000	€36.000	€120.000
Kosten	€3.000	€12.000	€30.000
Gewinn	€3.000	€24.000	€90.000

Bei diesen konservativen Zahlen erreichen wir bereits im ersten Jahr Profitabilität – ohne einen Cent externes Kapital.

## 2. Produktvision

*"Ruhe im Kopf durch klare Systeme – für Menschen die keine Zeit haben, noch eine App zu lernen."*

### Die 5 Lebenssäulen

Säule	Kernfunktion	MVP-Scope
 Sport	Workout-Tracking, Trainingsplan	Ja
 Ernährung	300 Rezepte, Meal Planner, Einkaufsliste	Ja
 Karriere	Ziel-Mapping, Fokus-Timer	Phase 2
 Familie	Routinen, Haushalts-Rotation	Phase 2
 Finanzen	Budget-Tracking, Sparziele	Phase 3

Der MVP konzentriert sich auf Sport und Ernährung – die beiden Säulen mit dem größten Schmerzpunkt und der höchsten Zahlungsbereitschaft.

## 3. Zielgruppe

Vielbeschäftigte Erwachsene (28-45 Jahre) mit komplexem Alltag: Job, Familie, Side Projects. Sie haben bereits diverse Apps ausprobiert und wieder gelöscht, weil diese zu kompliziert oder zufordernd waren.

### Typischer Nutzer

Attribut	Beschreibung
Alter	30-42 Jahre
Situation	Vollzeitjob + Familie oder Side Business
Einkommen	€50.000-100.000 brutto
Schmerzpunkt	Zu viel im Kopf, keine Struktur, Fast Food aus Zeitmangel
Ziel	10kg abnehmen, gesünder leben, mehr Überblick
Zahlungsbereitschaft	€5-10/Monat für eine App die wirklich hilft

### Warum diese Nische?

- Unterversorgt: Keine App kombiniert Ernährung + Sport + Life Organization sanft
- Zahlungskräftig: Einkommen erlaubt Premium-Subscription
- Leidensdruck: Echter Bedarf, nicht nur Nice-to-have
- Erreichbar: Aktiv auf Instagram, Pinterest, Podcasts

## 4. MVP Features

Der MVP enthält nur Features die (a) essentiell sind und (b) von einer Person gebaut werden können.

### 4.1 Kostenlos (Free Tier)

Feature	Beschreibung
Dashboard	Balance-Übersicht, Tages-Check-in
3 Gewohnheiten	Tracking mit Streak-Anzeige
10 Rezepte	Basis-Rezepte zum Ausprobieren
Wasser-Tracker	8 Gläser pro Tag
Wochenansicht	Einfacher Kalender

### 4.2 Premium (€4,99/Monat oder €39,99/Jahr)

Feature	Beschreibung
Alle 300+ Rezepte	Vollständige Datenbank mit Filtern
Meal Planner	Wochenplanung mit Drag & Drop
Automatische Einkaufsliste	Generiert aus Meal Plan
Unbegrenzte Gewohnheiten	So viele wie gewünscht
Workout-Tracking	Übungen loggen, Fortschritt sehen
Gewichts-Tracking	Mit Verlaufskurve
Export	Daten als CSV/PDF exportieren
Kein Werbung	Werbefreies Erlebnis

### 4.3 Bewusst NICHT im MVP

- Social Features (Freunde, Challenges) – zu komplex
- KI-Empfehlungen – teuer und nicht nötig am Anfang
- Fitness-Tracker-Sync – aufwändige API-Integration
- Bank-Sync – regulatorische Hürden
- Push Notifications – erst wenn Retention-Problem klar ist

## 5. Technische Umsetzung

### 5.1 Tech Stack (Kostenoptimiert)

Komponente	Technologie	Kosten/Monat
App	React Native (iOS + Android)	€0
Web	Next.js (optional, später)	€0
Backend	Supabase (Auth + DB + Storage)	€0-25
Hosting	Vercel (Frontend)	€0
Domain	soothe-app.com	€1
E-Mail	Resend (Transactional)	€0
Analytics	PostHog (Self-hosted) oder Mixpanel Free	€0
Gesamt		€1-26

Mit Supabase als Backend-as-a-Service sparen wir uns eigene Server-Infrastruktur. Der kostenlose Tier reicht für die ersten 10.000 Nutzer.

### 5.2 Warum diese Entscheidungen?

- React Native: Eine Codebase für iOS + Android = halbe Arbeit
- Supabase: Postgres + Auth + Storage + Realtime in einem, großzügiger Free Tier
- Vercel: Automatisches Deployment, kostenlos für Hobby-Projekte
- Kein eigener Server: Weniger Wartung, weniger Kosten, weniger Risiko

### 5.3 Entwicklungszeit-Schätzung

Modul	Geschätzte Zeit	Priorität
Setup (Auth, DB, CI/CD)	1 Woche	1
Dashboard + Navigation	1 Woche	1
Gewohnheiten-Tracker	1 Woche	1
Rezept-Datenbank + Suche	2 Wochen	1
Meal Planner	2 Wochen	1
Einkaufsliste	1 Woche	1
Gewichts-Tracking	3 Tage	2
Workout-Tracking	1 Woche	2
Payment Integration	1 Woche	1

Polish + Testing	2 Wochen	1
Gesamt	~12 Wochen	

Bei 15-20 Stunden pro Woche neben dem Hauptjob: Launch in 4-5 Monaten realistisch.

## 6. Business Case (Bootstrapped)

### 6.1 Grundannahmen

Annahme	Wert	Begründung
Preis Premium	€4,99/Monat	Niedriger Einstieg, Impuls-Entscheidung
Preis Jahresabo	€39,99/Jahr	~33% Rabatt, besserer LTV
Conversion Free→Premium	5%	Konservativ (Branche: 2-10%)
Jahresabo-Anteil	60%	Incentive durch Rabatt
Churn Rate (monatlich)	8%	Konservativ für Wellness-Apps
Organisches Wachstum	10%/Monat	Ohne Paid Marketing

### 6.2 Realistische Wachstumsprognose

Szenario: Soft Launch, organisches Wachstum durch Content Marketing und Word-of-Mouth.

Monat	Downloads (kum.)	MAU	Premium	MRR
Launch	200	150	8	€40
Monat 3	800	500	25	€125
Monat 6	2.000	1.200	60	€300
Monat 9	3.500	1.800	90	€450
Monat 12	5.000	2.500	125	€625
Monat 18	10.000	5.000	300	€1.500
Monat 24	18.000	9.000	600	€3.000
Monat 36	40.000	20.000	1.500	€7.500

MRR = Monthly Recurring Revenue. Berechnung: Premium × durchschnittlich €5 (Mix aus Monats- und Jahresabo).

### 6.3 Kostenstruktur (Jahr 1)

Kostenpunkt	Einmalig	Monatlich	Jährlich
Apple Developer Account	€99	-	€99

Google Play Developer	€25	-	€25
Domain + E-Mail	-	€5	€60
Supabase (Pro ab ~1.000 User)	-	€25	€300
Sonstige Tools	-	€20	€240
Marketing Budget	-	€50	€600
Rechtliches (AGB, Datenschutz)	€500	-	€500
Gesamt Jahr 1			~€1.800

Anmerkung: Eigene Arbeitszeit wird nicht eingerechnet (Sweat Equity). Das ist bewusst – wir investieren Zeit statt Geld.

## 6.4 Profitabilitäts-Rechnung

	Jahr 1	Jahr 2	Jahr 3
Umsatz (ARR)	€4.500	€27.000	€90.000
Kosten	€1.800	€6.000	€15.000
Gewinn vor Steuern	€2.700	€21.000	€75.000
Gewinnmarge	60%	78%	83%

Selbst im konservativsten Szenario ist die App ab Monat 4 profitabel. Das Bootstrapping-Modell eliminiert finanzielles Risiko fast vollständig.

## 6.5 Break-Even Analyse

Szenario	Benötigte Premium-User	Bei 5% Conversion
Monatliche Kosten decken (€150)	30 Premium-User	600 aktive Nutzer
Jahr 1 Kosten decken (€1.800)	36 Premium-User	720 aktive Nutzer
Nebeneinkommen (€500/Monat)	100 Premium-User	2.000 aktive Nutzer
Haupteinkommen (€3.000/Monat)	600 Premium-User	12.000 aktive Nutzer

Mit nur 600 aktiven Nutzern sind wir break-even. Das ist ein realistisches Ziel für die ersten 6 Monate.

## 6.6 Wann investieren wir Geld?

Regel: Wir geben nur Geld aus, das die App bereits verdient hat.

MRR erreicht	Investition	Zweck
€500/Monat	€200/Monat Marketing	Paid Ads testen (Instagram, Google)
€1.500/Monat	€500/Monat Freelancer	Design-Polish, Content-Erstellung
€3.000/Monat	€1.000/Monat	Part-Time Entwickler für neue Features
€5.000/Monat	Entscheidungspunkt	Weiter bootstrappen oder Investoren?

## 7. Marketing-Strategie (€0 Budget)

### 7.1 Organische Kanäle

Kanal	Strategie	Aufwand/Woche
Instagram	Rezept-Reels, Vorher/Nachher, Tipps	3-4 Posts
Pinterest	Rezept-Pins, Meal Prep Guides	10-15 Pins
TikTok	Schnelle Rezepte, Life Hacks	2-3 Videos
SEO/Blog	"Gesunde Rezepte unter 500 kcal", etc.	1 Artikel
Reddit	r/mealprep, r/loseit – Mehrwert bieten	2-3 Kommentare
Product Hunt	Launch-Boost	Einmalig

### 7.2 Content-Strategie

Der Content fokussiert sich auf die Rezept-Datenbank – unser größtes Asset. Jedes der 300 Rezepte kann mehrfach verwertet werden:

- Instagram Reel: 30-Sekunden Koch-Video
- Pinterest Pin: Schönes Foto mit Nährwerten
- Blog Post: Detailliertes Rezept mit SEO-Keywords
- Newsletter: Wöchentlicher Meal Plan mit 5 Rezepten

### 7.3 Launch-Strategie

Woche	Aktivität
Woche -4	Landing Page live, E-Mail-Liste aufbauen
Woche -2	Beta-Tester rekrutieren (50 Personen)
Woche -1	Beta-Feedback einarbeiten, Screenshots erstellen
Launch	App Store Submit, Product Hunt, Social Media Push
Woche +1	Erste Reviews sammeln, Bugs fixen
Woche +2	Content-Maschine starten (3 Posts/Woche)

## 8. Roadmap

### Phase 1: MVP (Monat 1-4)

- Core App: Dashboard, Gewohnheiten, Rezepte, Meal Planner
- Payment: Stripe Integration für Subscriptions
- Launch: iOS + Android gleichzeitig

### Phase 2: Iteration (Monat 5-8)

- Features basierend auf User-Feedback
- Workout-Tracking ausbauen
- Gewichts-Tracking mit Grafiken
- Push Notifications (wenn Retention-Daten es rechtfertigen)

### Phase 3: Expansion (Monat 9-12)

- Web-App (falls nachgefragt)
- Weitere Säulen (Karriere oder Familie – je nach Feedback)
- English Version (falls internationales Interesse)

### Phase 4: Scale (Jahr 2+)

- Entscheidung: Weiter bootstrappen oder wachsen?
- Bei €5.000+ MRR: Optionen evaluieren
- Mögliche Richtungen: B2B, Coaching-Integration, Exit

## 9. Risiken & Mitigationen

Risiko	Wahrscheinlichkeit	Mitigation
Kein Product-Market Fit	Mittel	Früh launchen, schnell iterieren, auf Feedback hören
Zu wenig Zeit neben Hauptjob	Hoch	Realistische Meilensteine, Features priorisieren
App Store Rejection	Niedrig	Guidelines studieren, saubere Implementation
Technische Schulden	Mittel	Von Anfang an sauber coden, Tests schreiben
Burnout	Mittel	Feste Arbeitszeiten, Pausen, Soothe selbst nutzen ;-)
Wettbewerber kopiert	Niedrig	First-Mover-Vorteil, Community aufbauen

### Worst Case Szenario

Die App floppt komplett. Was haben wir verloren?

- ~€1.800 für Accounts, Domain, Tools
- ~500 Stunden Arbeitszeit über 12 Monate
- Gewonnen: React Native Skills, Startup-Erfahrung, Portfolio-Projekt

Das finanzielle Risiko ist minimal. Das Wissen bleibt.

## 10. Erfolgskennzahlen

### Meilensteine Jahr 1

Meilenstein	Ziel	Zeitpunkt
MVP Launch	App in beiden Stores	Monat 4
Erste 100 Downloads	Proof of Concept	Monat 4
Erste 10 zahlende Kunden	Zahlungsbereitschaft validiert	Monat 5
€100 MRR	Kosten gedeckt	Monat 6
1.000 Downloads	Traktion	Monat 9
€500 MRR	Nebeneinkommen-Level	Monat 12
4,5 Sterne Rating	Qualitätsnachweis	Monat 12

### KPIs zum Tracken

KPI	Ziel	Tool
Downloads	> 400/Monat nach Monat 6	App Store Connect / Play Console
DAU/MAU	> 20%	Analytics
Conversion Rate	> 5%	Stripe + Analytics
Churn Rate	< 10%/Monat	Stripe
App Store Rating	> 4,5 Sterne	Stores
NPS	> 30	In-App Survey

## 11. Nächste Schritte

### Diese Woche

- Domain sichern: soothe-app.com (oder Alternative)
- Apple Developer Account erstellen (€99)
- Google Play Developer Account erstellen (€25)
- Supabase Projekt aufsetzen
- React Native Boilerplate initialisieren

### Monat 1

- Auth-Flow implementieren (E-Mail + Apple/Google Sign-In)
- Datenbank-Schema erstellen
- Dashboard UI bauen
- Gewohnheiten-Modul fertigstellen
- Rezepte importieren und Suche implementieren

### Monat 2-3

- Meal Planner mit Drag & Drop
- Einkaufsliste (automatisch + manuell)
- Stripe Integration
- Onboarding-Flow
- Beta-Testing mit 20-50 Personen

### Monat 4

- Bug Fixes basierend auf Beta-Feedback
- Screenshots und Store-Listing erstellen
- App Store Submission
- Launch! 

— Ende des Dokuments —

*Soothe – Life, gently organized*

Built with  and zero external funding