

## **Problemszenario - Sophie möchte mehr Sport machen**

Nachdem sie einen langen Arbeitstag an ihrem vorlesungsfreien Tag hinter sich gebracht hat, möchte sie nun am liebsten einfach entspannen. Sie wirft ihre Tasche in die Ecke ihres Wohnzimmers und springt auf ihre Couch. Es dauert nicht lange, bis sie ihr Handy entsperrt und ein wenig auf Social Media scrollt. Es ist nun 17:30 Uhr. Sie schaltet den Fernseher an und schreibt mit ihrer Freundin. Sie sprechen über ihre Zukunft und was sie nach der Uni machen möchten. Sophie schreibt davon, dass sie sich gerne mehr sportlich betätigen möchte. Sie schreibt ihrer Freundin, dass sie jedoch keine Ahnung hat, wie sie den Sport noch in ihren ohnehin viel zu vollen Alltag packen soll. Es ist mittlerweile 21:20 Uhr, und da fällt ihr ein, dass sie den Müll noch rausbringen muss. Mittlerweile hat sie sich schon in bequeme Klamotten geschmissen und muss nun nochmal wechseln. Sie fragt sich selbst, warum sie immer so vergesslich ist. Das teilt sie ihrer Freundin natürlich mit, die daraufhin aus Spaß schreibt, sie würde wahrscheinlich den Sport sowieso vergessen. Sophie würde gerne Sport als eine Angewohnheit entwickeln, benötigt jedoch Hilfe bei der Planung und Erinnerung. Sie geht in den AppStore und macht sich auf die Suche nach einer Lösung.