

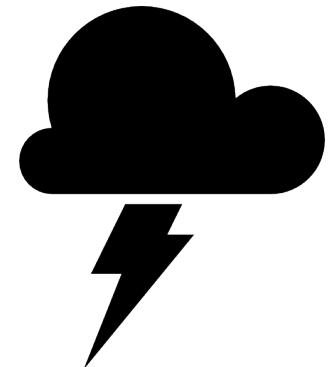
# despresso



what else?

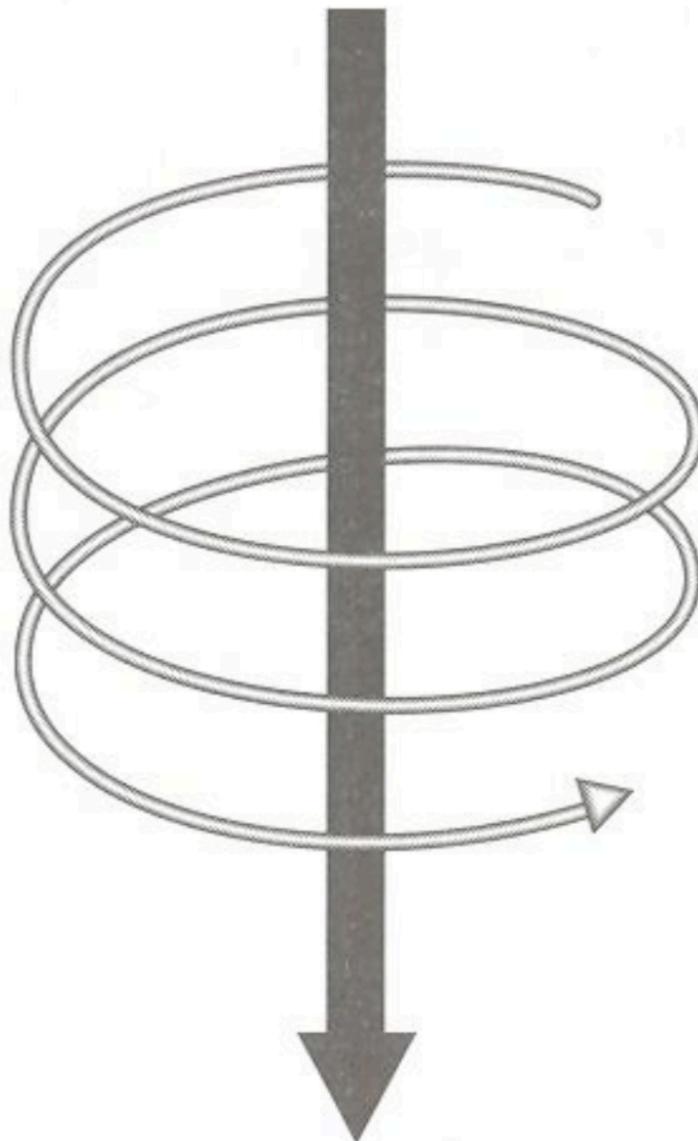
# Patient - Depression

- > Antriebslosigkeit
- > Angst nicht zu genügen



Sie haben  
im Alltag  
keine positiven  
Erlebnisse

Sie haben über-  
haupt nichts mehr,  
an dem Sie sich  
freuen können



**Aufwärtsgerichtete Depressionsspirale**

Ihre Stimmung wird  
schlechter, und Sie  
tun nur noch das  
Nötigste

Ihre Stimmung ist auf  
dem Nullpunkt, und  
Ihnen ist alles zuviel

# Hilfe?

Stimmung erfassen (Objektivierung)

Tagessstruktur (verordnet)

Tips (lustvoll)

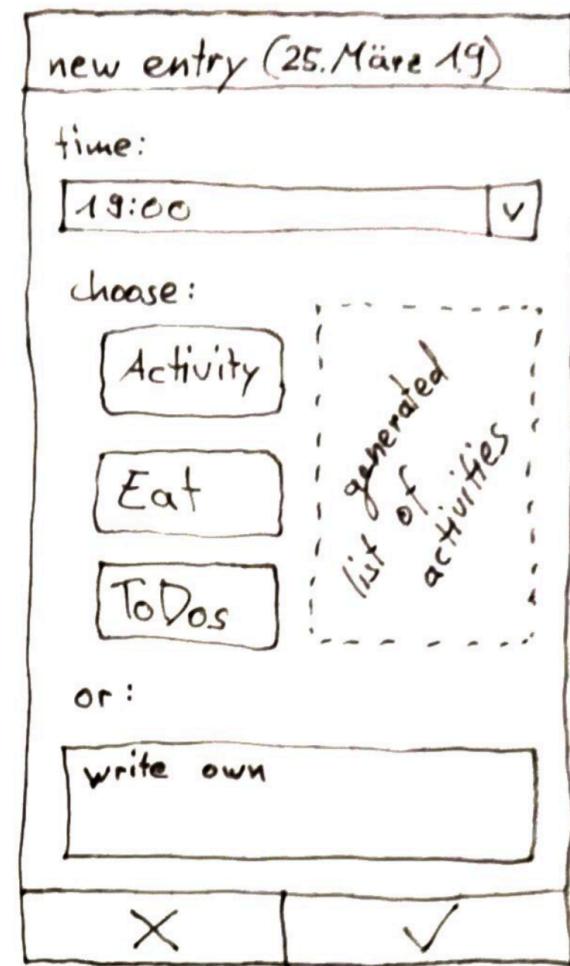
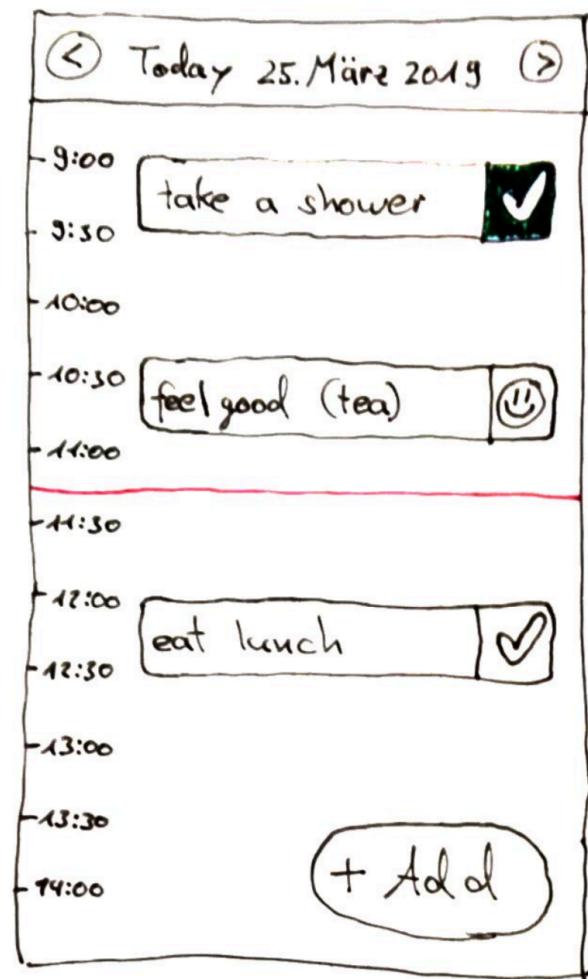
# Lösung?

Home: Stimmung



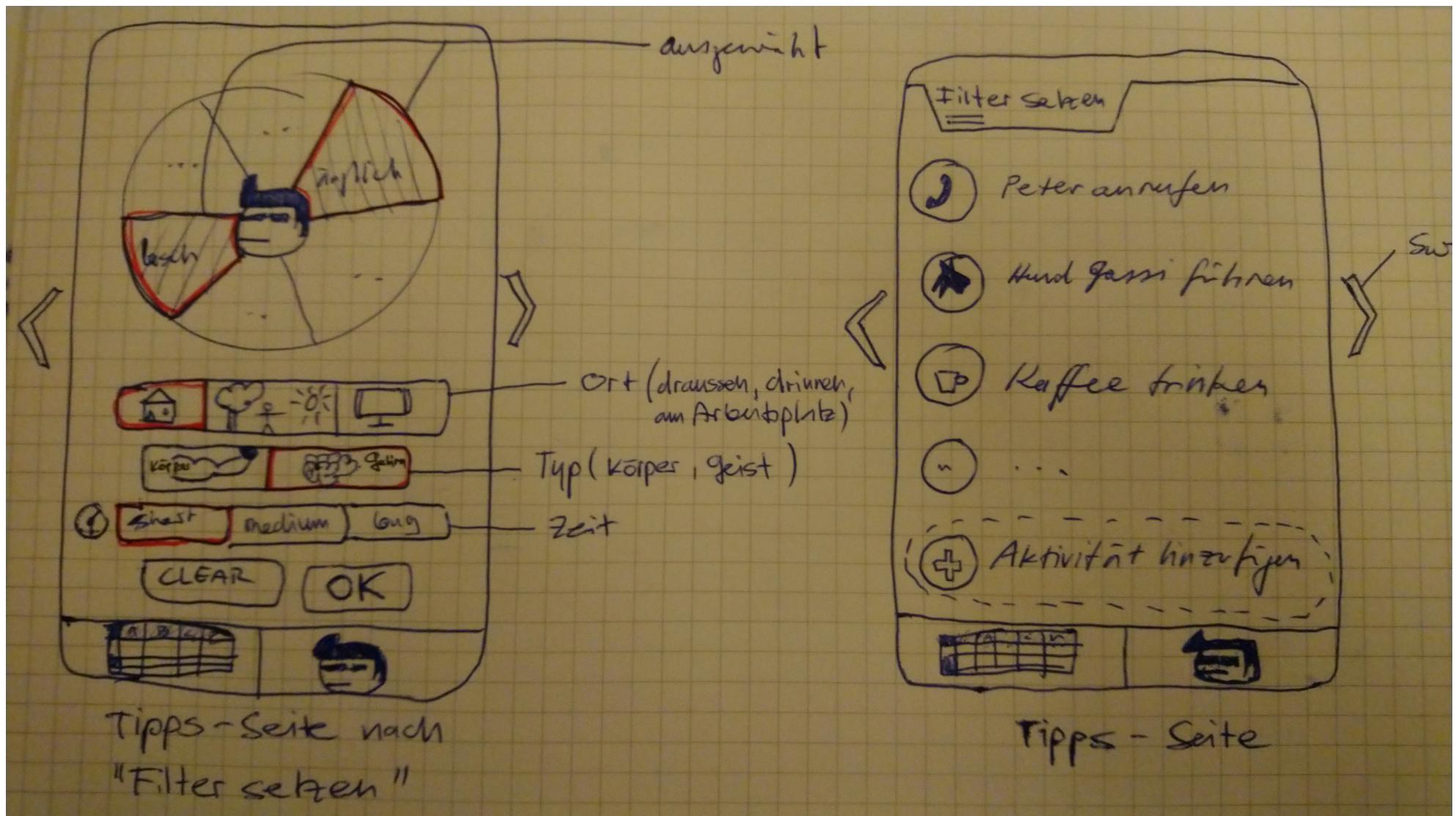
# Lösung?

## Tagesstruktur



# Lösung?

## Tips



# Validierung

## Existierende Lösungen

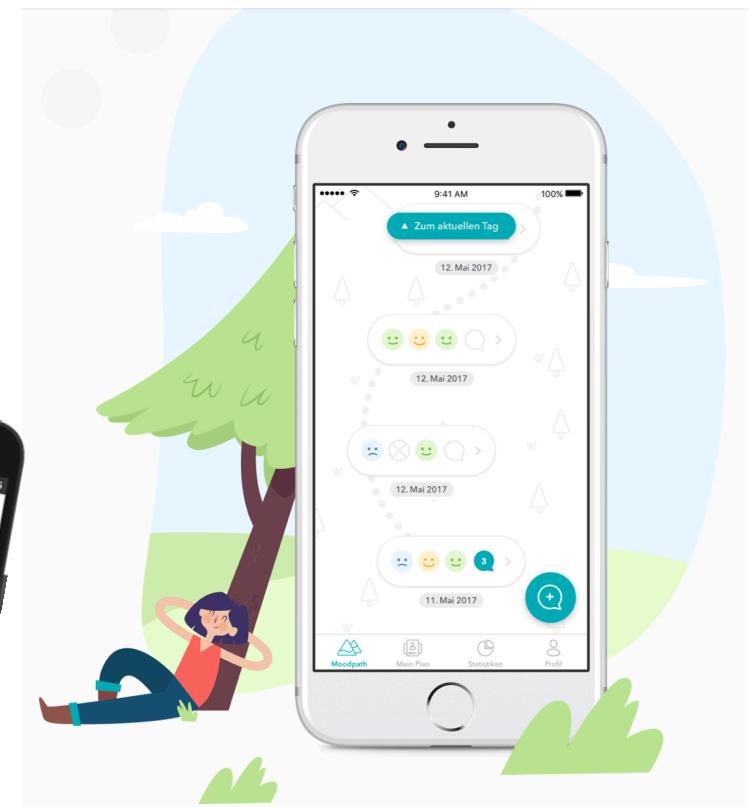
[www.thinkpacifica.com](http://www.thinkpacifica.com)

[mymoodpath.com](http://mymoodpath.com)

[www.aryaapp.co](http://www.aryaapp.co)

[daylio.webflow.io](http://daylio.webflow.io)

[www.mytherapyapp.com](http://www.mytherapyapp.com)



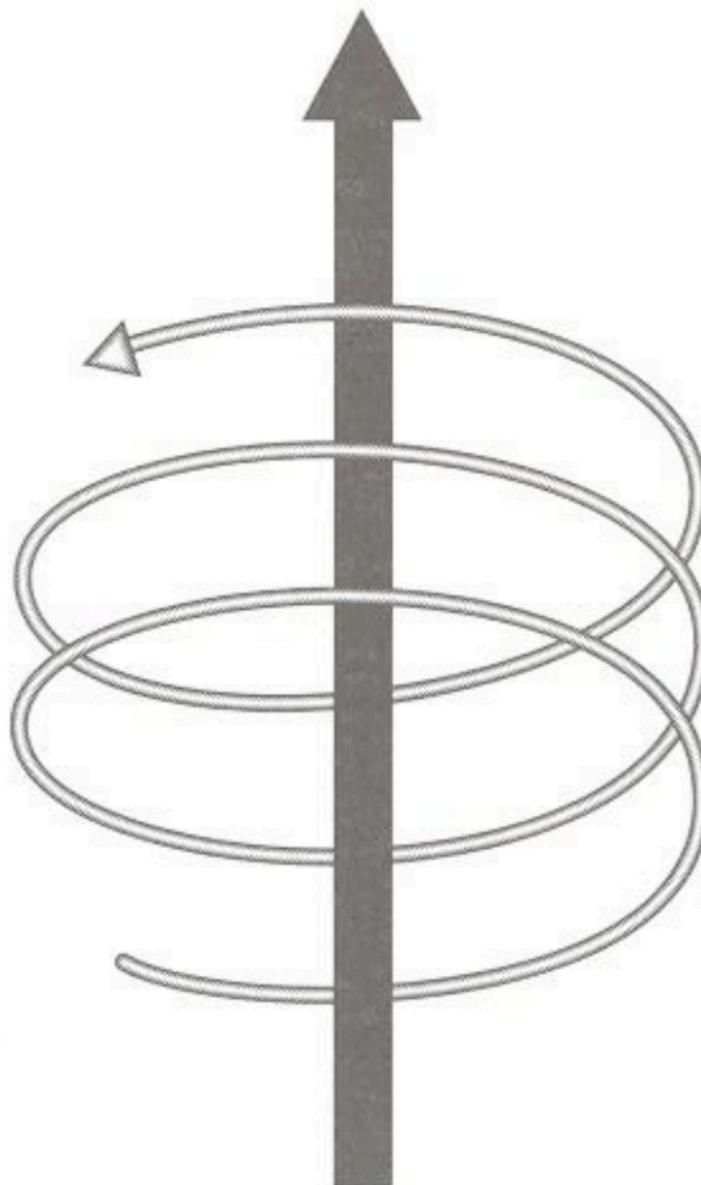
# Validierung

Psychiaterin: „Die Kunst liegt in der Balance zwischen Aktivität und (verordneter) Pause.“

Ihre Stimmung wird  
immer besser, und Sie  
planen weitere  
Unternehmungen, die  
Ihnen Freude machen

Sie freuen sich über  
Ihren Erfolg und Ihre  
Laune wird besser

Ihre Stimmung ist auf  
dem Nullpunkt, und  
Ihnen ist alles zuviel



Heute tun Sie außer  
Ihren Pflichten noch  
etwas, was Ihnen  
Spaß macht

Sie raffen sich auf  
und machen das,  
was Sie schon  
lange tun wollten