	AWARENESS (ENDE NOVEMBER)	CONSIDERATION (ANFANG DEZEMBER)	PURCHASE (WEIHNACHTEN UND KURZ DAVOR)	POST PURCHASE (AB WEIHNACHTEN)
ZIELE	OH GOTT! Bald ist schon wieder Weihnachten! Dieses Jahr möchte ich einmal nicht rennen und alles rechtzeitig fertig und beisammenhaben.	Ich möchte alle vorweihnachtlichen Aktivitäten relativ stressfrei über die Bühne bringen, eventuell selbst etwas in Weihnachtsstimmung kommen.	Ich möchte ein leckeres Weihnachtsmenü haben, alle Geschenke unter dem Baum, gut aussehen, einen schönen Abend verbringen	Geschenke nutzen, ausruhen, Ordnung halten.
AKTIONEN	Ich besorge einen Adventskranz und Adventskalender für die Kinder (diesmal aus Zeitmangel nur einen gekauften), dekoriere die Fenster um und bastele einen Türkranz.	Ich kaufe Zutaten und backe Plätzchen mit den Kindern. Ich gönne mir EINEN Bummel über den Weihnachtsmarkt mit Mann oder Freundinnen und trinke Glühwein. Ich lese die Wunschzettel und benötige daraufhin noch einen Glühwein. Ich durchforste das Internet nach den günstigsten Optionen, um die Wünsche zu erfüllen und delegiere einige Wünsche an meinen Mann. Was ich auf dem Weg von der Arbeit im Laden kaufen kann, erstehe ich dort. Ich besorge ein Wichtelgeschenk für die Arbeitskollegin und trage alle Nikolaus- und sonstigen Feiern in den Familienkalender ein. Ich gebe den Kindern Weihnachtsdeko für die Schule und Plätzchen für die Klassenfeier mit.	Ich kaufe ein und koche vor, delegiere den Nachtisch und das Besorgen von Geschenkpapier an meinen Mann. Ich packe die Geschenke ein und verstecke sie in meinem Kleiderschrank. Ich gehe duschen und trage Makeup auf. Ich schicke die Kinder samt Papa den Weihnachtsmann suchen und lege die Geschenke unter den Baum. Wenn sie wiederkommen, bimmele ich das Glöckchen und lasse sie hinein. Wir packen Geschenke aus und essen zusammen. Danach sinke ich aufs Sofa und genieße Stimmung, Musik und Geschenke.	Geschenke auspacken, dem Weihnachtsmann danken. Ich ruhe mich aus und schaue den Kindern beim Spielen zu. Ich helfe, die Anleitungen zu lesen und sage den Kindern, dass sie für das Recycling des Papiers zuständig sind. Ich räume das Geschirr in die Spülmaschine. Die nächsten Tage wärmen wir das Menü auf, ich schlafe aus und mache garnichts.
TOUCHPOINTS	Blick auf den Kalender, Weihnachtsbeleuchtung auf den Straßen, Schaufensterdeko	Internet, Läden, Büro, Supermarkt, Küche, Familienkalender	Im ganzen Haus und später unter dem Weihnachtsbaum	Unter dem Weihnachtsbaum, auf dem Sofa, in der Küche
PAIN POINTS	Hoffentlich wünschen sich die Kinder nichts zu Teures oder Dinge, die schwer zu kriegen sind.	Jahresabschluss auf der Arbeit, Vereinsfeiern, zu viele Termine, volle Läden, zu wenig Geld auf dem Konto, lange Lieferzeiten bei Internetbestellungen, Kinder brauchen immer irgendetwas auf die letzte Minute	Schaffe ich alles rechtzeitig? Das Essen darf nicht anbrennen oder kalt sein. Habe ich keine Augenringe? Haben wir die richtigen Geschenke besorgt?	Idealerweise: Keine mehr. Möglicherweise: knatschige Kinder, Geschenke umtauschen, Durcheinander im Haus, schmutziges Geschirr
ERFAHRUNGEN UND EMOTIONEN	Schreck, Nachdenklichkeit, Aktionismus	Stress, Freude, zwischendurch Entspannung, wieder Stress, eventuell flow	Stress, Arbeitsflow, Entspannung, Freude, Befriedigung,	Entspannung, Wohlgefühl, eventuelle Pain Points sind für heute egal.