



Herzlich Willkommen und vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Studie und dem Training „Gelassener durch Leben!“!

Sie möchten lernen, wie Sie

- den alltäglichen Herausforderungen des Lebens gelassener entgegenzutreten?
- soziale Beziehungen harmonischer und auf Augenhöhe gestalten?

Dann sind Sie beim Training „Gelassener durch Leben!“ genau richtig!

Hier erhalten Sie weitere, kurz zusammengefasste Informationen zur Studie.

Was erwartet Sie?

Psycholog:innen der Universität Heidelberg und des Universitätsklinikums Heidelberg haben ein 8-wöchiges sozial-emotionales Gruppentraining entwickelt und möchten nun die Wirkung dieses Trainings auf die Veränderungen in alltäglichen Verhaltensweisen und des Wohlbefindens untersuchen.

Das Training

Das Training besteht aus **8 Modulen (à 2 Stunden pro Woche)** und wird von ausgebildeten Psycholog:innen der Universität Heidelberg geleitet. Die Sitzungen werden vor Ort in der Bergheimer Straße 20 in Heidelberg stattfinden.

Die Trainings starten ab **Juni 2023**. Bitte beachten Sie auch, dass Sie nur am Training teilnehmen können, wenn Sie auch in die Studienteilnahme einwilligen.

Die Studie

Die Studie umfasst die Teilnahme an drei PC-basierten Befragungen zu Ihrer Person und Ihrem Erleben und Verhalten im Alltag, vor, während und nach der Trainingsteilnahme. Dies beinhaltet das Ausfüllen von insgesamt drei längeren Online-Fragebögen und die Teilnahme an mehreren wöchentlichen, sehr kurzen Online-Befragungen, die Sie bequem von zuhause aus beantworten können.

Wer kann teilnehmen?

- Personen im Alter von 18-33 oder 55-80 Jahren, die ihre Gelassenheit in stressigen Situationen sowie den Umgang mit anderen Menschen verbessern möchten
- PC/Laptop zum Beantworten von Fragebögen
- Keine diagnostizierte psychische Störung, da es sich nicht um ein psychotherapeutisches Angebot handelt

Kosten und Aufwandsentschädigung

Die Kosten für die Trainingsteilnahme belaufen sich zunächst auf 80 Euro (ermäßigt 50€).

Üblicherweise geht die Teilnahme an vergleichbaren Trainings (z.B. MBSR, CBCT, ...) mit Kosten in Höhe von ca. 350€ einher. Da Ihre Teilnahme am Training an die Voraussetzung der Studienteilnahme geknüpft ist und unsere Forschung von der Deutschen Forschungsgemeinschaft finanziell unterstützt wird, können wir das Training jedoch für 80€



anbieten (ermäßigt 50€ für Studierende, Renter:innen und Personen mit geringen finanziellen Mitteln, Nachweis erforderlich).

Wenn Sie an mindestens 6 von 8 Trainingssitzungen teilnehmen, werden Ihnen außerdem **50% der Kosten (also 40€ bzw. 25€) zurückerstattet.**

Zusätzlich erhalten Sie bis zu 80€ Aufwandsentschädigung für Ihre vollständige Studienteilnahme.

Kontakt

Bei Fragen melden Sie sich gerne per Mail bei arise@psychologie.uni-heidelberg.de oder telefonisch unter 06221 548117.