

Tu dir selbst etwas Gutes



Hast du Sorge von Mitmenschen negativ bewertet zu werden & möchtest lernen, wie du in schwierigen Situationen besser mit dir selbst umgehen kannst?

✦ Dann nimm an unserer
smartphone-basierten ✦
Interventionsstudie teil!



Hier geht's zum
Fragebogen



Was du bekommst:

- Techniken für einen mitfühlenden & positiven Umgang mit dir selbst
- bis zu 6 Vph (Uni Potsdam) oder bis zu 20 Euro

Voraussetzungen:

- du hast Sorge vor Bewertungen durch Mitmenschen oder bist durchschnittlich schüchtern *
- Bereitschaft zur mehrwöchigen Teilnahme an Interventionsstudie mit Android-Smartphone (Ausleihe möglich)
- Alter: 18 - 30 Jahre
- Deutschkenntnisse auf C1-Niveau

Wie Du teilnehmen kannst:

- nimm via Link/QR Code an der 1. Online-Befragung teil
- wenn du alle Voraussetzungen erfüllst, erhältst du zeitnah eine Einladung zur Interventionsstudie

Studienablauf über 25 Tage:

- 1 x Einführungsveranstaltung in Potsdam Golm (ca 30min)
- 2 weitere Online-Befragungen (à 25 Minuten)
- 12 Tage mit 3x täglichen smartphone-basierten Kurzbefragungen (2-3min)
 - > diese erhältst du zu einem zufälligen Zeitpunkt zwischen 10-14 Uhr, 14-18 Uhr & 18-22 Uhr
- ggf. eine Woche mit einer täglichen Übung (8 min)



<https://umfragenup.uni-potsdam.de/SELFCOPE/>



*solltest Du an einer schweren neurologischen (z.B. Aphasie) oder psychiatrischen (z.B. Schizophrenie) Erkrankung leiden ist eine Teilnahme leider nicht möglich