

# Redeangst?

Nimm an unserer Intervention teil  
- bequem von zu Hause aus!



## Was ist die BONSAI-Studie?

Die BONSAI-Studie (Brief Online Speech Anxiety Intervention) untersucht, wie eine Online-Kurzintervention helfen kann, Redeangst und Unsicherheiten beim Vortragen zu reduzieren.

## Was sind die Voraussetzungen?

- Mindestalter: 18 Jahre
- Keine Herz-, Atemwegs- oder neurologischen Erkrankungen
- Laptop/PC mit Webcam und stabiler Internetverbindung

## Warum teilnehmen?

- **Übe deine Präsentationsfähigkeiten** in einem sicheren, virtuellen Umfeld
- **6 Versuchspersonenstunden** für Studierende der Universität Göttingen

## Jetzt teilnehmen!

<https://bonsai-studie.formr.psych.uni-goettingen.de>

### Ablauf der Studie:

- 20-30 min Vorbefragung
- Zwei Online-Termine (einmal ca. 75 min und einmal ca. 60 min)
- 30 min Nachbefragung
- 3 min tägliche Umfrage

