

# Studienteilnehmer\*innen gesucht!



***Du fühlst dich gestresst?***

***Du suchst neue Anstöße für einen besseren Umgang mit Stress?***

**Dann nimm an unserer Studie teil!**

**Ziel der Studie** ist die Entwicklung und Auswertung eines Smartphone-Trainings zum Umgang mit Stress

**Es erwarten Dich** Befragungen sowie die Teilnahme an einer von zwei Studiengruppen:

- **Studiengruppe A:** Smartphone-Training an 4 aufeinanderfolgenden und für dich passenden Tagen (ca. 30-45 Min./Tag)
- **Studiengruppe B:** Kontrollgruppe

**Du bekommst**

- Impulse zur Stressbewältigung
- Feedback zu deinem individuellen Stresslevel
- 20€ oder 2-4 VP-Stunden

## STUDIENINFORMATIONEN

- ➔ **Studiendauer:** etwa 6 Wochen
- ➔ **Umfang Studiengruppe A:** 4 Tage Training vor Ort & zwei Nachbefragungen zu Hause (insgesamt ca. 4 Stunden); **Studiengruppe B:** vier Befragungen zu Hause (insgesamt ca. 1 Stunde)
- ➔ **Ort:** Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Nägelsbachstr. 25a, 91052 Erlangen
- ➔ **Voraussetzungen für die Teilnahme:** erhöhtes Stresslevel, Volljährigkeit, ausreichend Deutschkenntnisse, keine aktuelle Suchterkrankung oder Psychosen

**Anmeldung:**



[https://ww2.unipark.de/uc/wiz2\\_sc/](https://ww2.unipark.de/uc/wiz2_sc/)

**ANSPRECHPARTNERIN:**

Marie Keinert, M. Sc.  
klips-studie@fau.de