



**Proband:innen gesucht
Positives Denken lernen**

Können computerbasierte Übungen, in denen mentale Imaginationstechniken oder Atemübungen eingesetzt werden, dazu beitragen, die Stimmung zu verbessern? Das untersucht das Team einer UDE-Arbeitsgruppe vom Institut für Psychologie mit Kooperationspartner:innen der RUB. Die Studie erstreckt sich über einen Zeitraum von **sechs Wochen**.

Wer teilnimmt, versetzt sich zum Beispiel gedanklich in verschiedene Alltagssituationen, wird zu Atemübungen angeleitet und/oder macht Angaben zur momentanen Gemütslage.

Die Studie erstreckt sich über einen Zeitraum von insgesamt **sechs Wochen**. Die Übungen finden innerhalb von 14 Tagen statt und bestehen aus neun Trainingseinheiten von je rund 20 Minuten. Vorher, hinterher und noch einmal im Abstand von vier Wochen werden Teilnehmende gebeten, ihre Stimmung einzuschätzen und das Stresshormon Cortisol zu sammeln (als Speichelprobe). Alles wird **zeitlich flexibel online durchgeführt**.

Für die Teilnahme an der Studie erhält man **5 Versuchspersonenstunden**.

Nach Abschluss der Datenerhebung werden **30 Amazon-Gutscheine im Wert von 25 Euro verlost**.

Hier geht's zur Studie:

https://ww3.unipark.de/uc/bellingrath_Universität_Duisburg/9eaa/

Ansprechpartner:

Bela Leon Ring, Institut für Psychologie, bela.ring@uni-due.de