

# Fühlen Sie sich gestresst?

8 € für Teilnahme an Online-Studie zur Einschätzung der Wirksamkeit von Psychotherapie bei Stress

1.

1. Teil: Befragung zum Wohlbefinden, Stresserleben und Erfahrungen mit Psychotherapie...



... sowie Anschauen von 4-min Therapievideo.



Im Anschluss bekommen Sie 1 Woche lang täglich eine Meditation (5 min) zugeschickt.

2.

2. Teil: Befragung zu Ihrer Meditationsdauer und Ihrem Stresserleben.

Einschlusskriterien:

- Mindestens 18 Jahre alt
- Deutsch als Muttersprache/ Muttersprachen-Niveau
- Sie sind derzeit gestresst

Technische Voraussetzungen:

- Computer, Laptop oder Tablet mit Tastatur

Dauer:

- { Teil 1: 25 Min
- { Teil 2: 10 Min



[https://www.soscisurvey.de/CHANGEIMEX/?q=Changeimex\\_OptIn](https://www.soscisurvey.de/CHANGEIMEX/?q=Changeimex_OptIn)