

Wie kann ich
teilnehmen?



Hier geht es zur Studie:
[unipark.de/uc/
zukunftschreibenstart](https://unipark.de/uc/zukunftschreibenstart)



TEILNEHMER FÜR
ONLINE-STUDIE
GESUCHT

Kontakt:

Universität Greifswald
Lehrstuhl Gesundheit und
Prävention
Frau Dipl.-Psych. Stefanie Bartha
Robert-Blum-Str. 13
17489 Greifswald
03834-4203803
stefanie.bartha@uni-greifswald.de
uni-greifswald.de/zukunftschreiben

Zukunft schreiben

**ONLINE-STUDIE ZUR
FÖRDERUNG DES
WOHLBEFINDENS**

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456





Worum geht es bei der Studie?

Ein Blick auf die Zeit nach der Pandemie kann Hoffnung schenken. Für ein Forschungsprojekt zur Steigerung des Wohlbefindens mit Hilfe einer positiv-psychologischen Schreibübung suchen wir vom Lehrstuhl Gesundheit und Prävention der Universität Greifswald Teilnehmende ab 18 Jahren.

Was ist Positive Psychologie?

Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, was Menschen glücklich macht. Im Zentrum dieser Wissenschaftsrichtung steht die Frage, wie Menschen ihr volles Potenzial entfalten können. Positiv-psychologische Übungen zielen daher auf die Förderung von Wohlbefinden und Glückserleben, die Erweiterung der persönlichen Ressourcen und die Entwicklung und den Einsatz persönlicher Stärken.

INHALT DER STUDIE

In vier aufeinander folgenden Wochen beantworten Sie einmal pro Woche online Fragen zum Wohlbefinden und zur Gesundheit. Anschließend werden Sie gebeten, 15 Minuten frei zu schreiben. Die Bearbeitungszeit beträgt 30-45 Minuten pro Termin.

Die Studie bietet eine tolle Möglichkeit, in die Zukunft zu schauen und eine Übung auszuprobieren, die sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken kann.

Unter allen Teilnehmenden werden Wunschgutscheine im Wert von 15 € verlost. Eine Teilnahme ist ab 18 Jahren und bequem von zu Hause aus möglich.

INFORMATIONEN ZUM DATENSCHUTZ

Die Studie wird gemäß der aktuellen gültigen Gesetze wie der Datenschutz-Grundverordnung durchgeführt. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke erhoben und in pseudonymisierter Form dargestellt.

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Über folgenden Link oder den umseitigen QR-Code geht's zur Studie: unipark.de/uc/zukunftschreibenstart