

Allgemeine Informationen für Teilnehmende

Universität Siegen, Department Psychologie

Titel der Studie: Online-Training zur Förderung der Balancierten Zeitperspektive

Herzlich willkommen bei unserer Studie "Online-Training zur Förderung der Balancierten Zeitperspektive"! Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an dieser Studie.

Wieso sollte ich an einem Training zur Förderung meiner Zeitperspektive teilnehmen?

Mit diesem Training möchten wir die Fähigkeit fördern, flexibel zwischen den einzelnen Zeitperspektiven (s. Abschnitt „Was ist eine Zeitperspektive?“) zu wechseln. Eine Vielzahl an Forschung zeigt, dass diese Fähigkeit mit einem höheren Wohlbefinden in Zusammenhang steht. Darüber hinaus wird diese Fähigkeit auch mit einer besseren Selbstregulation, weniger Prokrastination, einem gesünderen Lebensstil, einem geringeren Stresserleben sowie einer besseren Emotionsregulation und einer höheren Resilienz in Verbindung gebracht. Über die Förderung Ihrer (balancierten) Zeitperspektive zielt das vorliegende Training folglich darauf ab, Ihr Wohlbefinden zu steigern sowie u.a. das Stresserleben zu senken, Fähigkeiten zur Selbst- und Emotionsregulation zu stärken und Ihre Resilienz zu fördern.

Was ist eine Zeitperspektive?

Wir alle erinnern uns zuweilen an vergangene Erfahrungen, planen unsere Zukunft oder sind mit unseren Gedanken ganz im aktuellen Moment. Diese Einordnung unseres Erlebens in zeitliche Kategorien wird als **Zeitperspektive** bezeichnet. Forscher*innen haben zudem herausgefunden, dass es besonders vorteilhaft ist, wenn wir flexibel zwischen diesen zeitlichen Kategorien wechseln können, je nachdem, was für die aktuelle Situation hilfreich ist. Beispielsweise könnten uns Gedanken daran, wie wir in Zukunft in unserem Traumjob arbeiten dazu motivieren, dass wir uns gut für eine Prüfung vorbereiten. Andererseits könnte uns die Erinnerung an frühere Erfolge Zuversicht schenken, wenn wir gerade mit einer Herausforderung konfrontiert sind. Wiederum könnte es hilfreich sein, ganz im aktuellen Moment zu sein, wenn wir uns mit Freund*innen zu einem Spieleabend treffen. Je nach Situation ist also eine andere (Zeit-)Perspektive hilfreich. Diese Fähigkeit, zwischen den einzelnen Zeitperspektiven zu wechseln, wird auch als **balancierte Zeitperspektive** bezeichnet.

Was erwartet mich im Training?

Im Rahmen des Trainings zur Förderung der (balancierten) Zeitperspektive wurden ausgewählte und bewährte Übungen sowie speziell für diesen Zweck konzipierte Übungen zusammengestellt. Ein Teil der Übungen zielt darauf ab, die einzelnen Zeitperspektiven (also die Erinnerung an die

Vergangenheit, die Antizipation der Zukunft oder das Verweilen im aktuellen Moment) zu fördern. Andere Übungen fokussieren hingegen darauf, die Fähigkeit zum flexiblen Wechsel zwischen diesen Zeitperspektiven zu verbessern. Dazu werden in jeder Sitzung verschiedene Übungen aus den drei Bereichen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft vorgestellt. Beispielsweise werden die Teilnehmer*innen dazu angeleitet, einen optimistischeren Denkstil zu etablieren oder im Rahmen verschiedener Achtsamkeitsübungen den aktuellen Moment und die verschiedenen Sinneseindrücke zu fokussieren.

Ablauf der Studie

Die folgende Untersuchung besteht aus 5 Sitzungen im Abstand von jeweils einer Woche. Jede Sitzung umfasst eine Dauer von ca. 45 Minuten. Zudem werden die Sitzungen durch eine Onlinebefragung begleitet. Insgesamt umfasst die Untersuchung also ca. 5 Stunden, verteilt über die einzelnen Sitzungen.

Wann findet das Training statt? Aufgrund der begrenzten Kapazitäten findet das Training zu verschiedenen Zeitpunkten statt. Auf der Website der Studie können Sie sich zunächst für die Teilnahme an der Studie anmelden. Nach der Anmeldung werden die Teilnehmer*innen per Zufall verschiedenen Gruppen zugeordnet. Es werden **mehrere identische Trainingszyklen** (je 5 Wochen mit 1 Sitzung/Woche) stattfinden. Die Gruppenzuordnung gibt an, an welchen Terminen Sie an dem Training teilnehmen können. Sie werden per E-Mail informiert, wann Sie an dem Training teilnehmen können. Alle Trainingssitzungen finden digital statt.

Für eine bessere Übersicht werden pro Anmeldephase zwei Trainingszyklen angeboten. Diese finden Sie auf der Website der Studie. Bitte geben Sie im Rahmen der Anmeldung an, ob für Sie die Teilnahme an beiden Trainingszyklen möglich wäre (da die Zuordnung per Zufall erfolgt). Wenn mehrere Termine für Sie nicht passen sollten, können Sie sich auf eine Warteliste für spätere Termine setzen lassen. In diesem Fall kontaktieren wir Sie per E-Mail, wenn neue Termine zur Verfügung stehen. Sollten mehr Anmeldungen als Plätze vorhanden sein, werden die betroffenen Personen informiert und erhalten ebenfalls die Möglichkeit, sich auf eine Warteliste setzen zu lassen.

Wie kann ich mich anmelden? Über die Startseite der Studie können Sie sich zur Teilnahme an dem Training zur Förderung der Balancierten Zeitperspektive anmelden. Auf der Startseite finden Sie zudem auch die Termine der verschiedenen Trainingszyklen. Nach der Anmeldung werden Sie per Zufall einem Trainingszyklus zugeteilt. Sie werden zudem gebeten, Ihre E-Mail-Adresse anzugeben, damit wir Ihnen anschließend die Informationen zur Zuordnung zum jeweiligen Trainingszyklus sowie die Einladung zu den Onlinebefragungen zukommen lassen können. Nachdem Sie Ihre E-Mail-Adresse angegeben haben, erhalten Sie für alle Befragungen einen **separaten Link**, welcher Sie zu der eigentlichen Erhebung führt. Dieses Vorgehen stellt sicher, dass eine anonyme Teilnahme an der Studie gewährleistet ist. Es besteht folglich zu keinem Zeitpunkt eine Verbindung zwischen Ihrer E-Mail-Adresse und Ihren weiteren Angaben. Ihre Antworten im Rahmen der Fragebögen (separater Link per Mail) sind somit **vollständig anonym**. Für jede Onlinebefragung erhalten Sie eine separate E-Mail mit einem Einladungslink.

Was ist meine Aufgabe? Während der Studie besteht Ihre Aufgabe aus der **Teilnahme an dem Training** zur Förderung Ihrer Balancierten Zeitperspektive sowie der Durchführung der zugehörigen Übungen. Zu Beginn werden Sie durch das Studienteam in das Training eingeführt. Zudem wird Ihnen während der Sitzungen jede Übung zunächst von dem Studienteam erklärt. Zusätzlich erhalten Sie schriftliche Anleitungen und Materialien zur Durchführung der Übungen. Nach der Einführung und mit Unterstützung der Materialien, können Sie die Übungen anschließend zwischen den Sitzungen eigenständig zu Hause durchführen. Neben den Trainingseinheiten erhalten Sie **zu drei unterschiedlichen Zeitpunkten** einen Link zu einer kurzen **Onlinebefragung** mit Fragebögen zu u.a. Ihrem Wohlbefinden, Stresserleben und der Wahrnehmung der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Bearbeitungsdauer dieser Onlinebefragung beträgt **je ca. 20 Minuten** und kann bequem über Ihr Smartphone, Tablet oder Computer ausgefüllt werden. Während der 5-wöchigen Trainingsphase erhalten Sie zudem Zugang zu einem Trainingstagebuch. Dort können Sie Feedback und Anmerkungen zu den Übungen notieren sowie mittels weniger kurzer Fragen Ihr Training protokollieren. Die

Onlinebefragungen sind jeweils sehr ähnlich aufgebaut und umfassen verschiedene Fragebögen zum Thema des Wohlbefindens, des Stresserleben und der Zeitperspektive. Psychologiestudierende der Universität Siegen haben zudem für die Verbuchung der Versuchspersonenstunden die Möglichkeiten, über einen separaten Link ihre Sona-ID einzutragen.

Neben den Fragebögen werden folgende soziodemografischen Daten erfasst:

- Alter
- Geschlecht
- Familienstand
- Beruf/Studiengang
- Fachsemester

Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich damit bitte an Nik Hulsmans (nik.hulsmans@uni-siegen.de) oder das Studienpersonal während der Trainingseinheiten.

Das Ziel der Studie

Im Rahmen dieser Studie möchten wir untersuchen, wie sehr die einzelnen Übungen zu einer Förderung der (balancierten) Zeitperspektive und somit auch zu einer Verbesserung des Wohlbefindens, einer Senkung des Stresslevels sowie einer Stärkung der Resilienz beitragen.

Wirkungen und Nebenwirkungen

Eine Balancierten Zeitperspektive (ausgewogene Fokussierung auf die eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sowie der flexible Wechsel dieser Fokussierungen) steht in Zusammenhang mit einem höheren Wohlbefinden, einer ausgeprägteren Selbstkontrolle, einem niedrigeren Stresslevel, einer höheren Resilienz etc. (einen kurzen Überblick gibt es bei [KLARpsy](#)). Das umschriebene Training zur Förderung einer Balancierten Zeitperspektive soll dazu beitragen einen ausgewogenen Blick auf die eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu ermöglichen sowie die Fähigkeit zum flexiblen Wechsel zwischen der Erinnerung an die eigene Vergangenheit, dem Verweilen im Augenblick und der Antizipation der Zukunft zu fördern.

Während der Durchführung der Übungen kann es zu Ermüdungserscheinungen kommen, welche jedoch nicht über eine normale alltägliche Beanspruchung hinausgehen. Zudem kann es im Rahmen einzelnen Übungen dazu kommen, dass durch die Erinnerung früherer oder die Antizipation zukünftiger Ereignisse zweitweise unangenehme Emotionen entstehen können. Sie können sich jederzeit, ohne die Angabe von Gründen, gegen die Durchführung einer Übung entscheiden.

Einschlusskriterien

An der Studie dürfen alle Personen teilnehmen, die mindestens 18 Jahre alt sind. Zudem darf zum Zeitpunkt der Teilnahme keine psychische Erkrankung vorliegen. Eine psychische Erkrankung liegt vor, wenn Sie sich aktuell in einer psychiatrischen/psychotherapeutischen Behandlung befinden bzw. eine psychische Erkrankung durch eine*n Arzt/Ärztin oder eine*n Psychotherapeut*in diagnostiziert wurde. Haben Sie in der Vergangenheit bereits eine psychiatrische/psychotherapeutische Behandlung abgeschlossen (aktuell findet keine Behandlung mehr statt), können Sie gerne an dieser Studie teilnehmen.

Freiwilligkeit und Anonymität

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Sie können jederzeit und ohne Angabe von Gründen die Teilnahme an dieser Studie beenden, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen. Auch wenn Sie die Studie vorzeitig abbrechen, haben Sie Anspruch auf entsprechende Versuchspersonenstunden für den bis dahin erbrachten Zeitaufwand.

Die im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten und persönlichen Mitteilungen werden vertraulich behandelt. So unterliegen diejenigen Projektmitarbeiter*innen, die durch direkten Kontakt mit Ihnen über personenbezogene Daten verfügen, der Schweigepflicht. Des Weiteren wird die Veröffentlichung der Ergebnisse der Studie in anonymisierter Form erfolgen, d. h. ohne, dass Ihre Daten Ihrer Person zugeordnet werden können.

Datenschutz

Die Erhebung Ihrer oben beschriebenen Daten erfolgt vollständig pseudonymisiert, d. h. an keiner Stelle wird Ihr Name erfragt. Ihre Antworten und Ergebnisse werden unter einer von der Software automatisch generierten ID gespeichert. Es existiert keine Codierliste, welche eine Zuordnung der ID zu Ihrem Namen ermöglichen würde. Das heißt, es ist niemandem möglich, Ihre Daten mit Ihrem Namen in Verbindung zu bringen. Die pseudonymisierten Daten werden mindestens 10 Jahre gespeichert. Während des Erhebungszeitraums können Sie allerdings die Löschung der von Ihnen erhobenen Daten verlangen. Dazu müssen Sie uns nicht Ihren Namen verraten, sondern lediglich dem Link zur Datenlöschung folgen. Diesen finden Sie ebenfalls in der E-Mail, die wir Ihnen zusenden werden. Nach Beendigung der Datenerhebung ist eine Löschung der vollständig anonymisierten Daten nicht mehr möglich.

Aufbewahrungsfrist für die anonymisierten Daten

Die vollständig anonymisierten Daten werden über die Internet-Datenbank Open Science Framework (osf.io) öffentlich zugänglich gemacht. Dieses Vorgehen dient der Sicherstellung guter wissenschaftlicher Arbeit. Andere Forschende können dadurch beispielsweise die Auswertung nachvollziehen oder eine alternative Auswertung testen.

Vergütung

Für die Teilnahme an dieser Studie erhalten Psychologiestudierende der Universität Siegen (B.Sc. Psychologie) 5 Versuchspersonenstunden gutgeschrieben. Zudem erhalten alle Teilnehmer*innen kostenlosen Zugang zu sämtlichen Trainingsmaterialien. Darüber hinaus kann leider keine Vergütung erfolgen.

Kontakt

Entwicklungspsychologie und Klinische Psychologie der Lebensspanne

Prof. Dr. Simon Forstmeier

Universität Siegen

Fakultät II – Bildung, Architektur, Künste – Department Psychologie

Adolf-Reichwein-Str. 2a

D-57068 Siegen

M.Sc. Psych. Nik Hulsmans

Universität Siegen

Fakultät II – Bildung, Architektur, Künste – Department Psychologie

Adolf-Reichwein-Str. 2a

D-57068 Siegen

nik.hulsmans@uni-siegen.de