



Reset Your Mind

Eine Onlineintervention zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens

Fühlen Sie sich
Niedergeschlagen?



Erleben Sie

Antriebslosigkeit?

Empfinden Sie
Gedrückte Stimmung?



Dann nehmen Sie an unserem **kostenfreien** 14-tägigen Programm teil und machen Sie täglich kurze **Übungen** zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens!



Wer darf teilnehmen?

Personen über 18 Jahre, mit sehr guten Deutschkenntnissen, die aktuell *keine* psychotherapeutische Behandlung wahrnehmen und *keine* diagnostizierte Bipolare Störung, Suchterkrankung oder Erkrankung, die mit Psychosen einhergeht (wie z.B. Schizophrenie), haben.

Falls *antidepressive* Medikamente eingenommen werden, sollte die Medikation mindestens 4 Wochen stabil sein



Das Ziel und der Ablauf:

Nach einer kurzen Onlinevorbefragung und einem Telefonscreening machen Sie über einen Zeitraum von circa zwei Wochen **kurze** Übungen in Ihrem Alltag, die darauf ausgelegt sind, Ihr individuelles Wohlbefinden zu verbessern. Zahlreiche **Videos mit motivierenden Fallbeispielen** dienen hierbei als Unterstützung. Ihre persönlichen Erfolge und Schwierigkeiten werden in 3-minütigen Fragebögen abgefragt. Direkt im Anschluss an die Interventionszeit sowie vier Monate danach werden Sie gebeten jeweils eine Onlinenachbefragung auszufüllen.



Einscannen und direkt mit der Onlinevorbefragung loslegen!

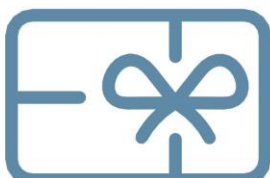
oder Website https://www.soscisurvey.de/Reset_your_Mind_Vorbefragung/ aufrufen

Studienleitung:
Prof. Dr. Winfried Rief

Ansprechpartnerin:
Laura Potsch, M.Sc.



Fachbereich Psychologie
Gutenbergstraße 18, 35032 Marburg
laura.potsch@uni-marburg.de



Unser Dank an Sie ist Ihre Teilnahme an Gutscheinvertosungen (Amazon oder Avocadostore) in Höhe eines Wertes von bis zu 100 Euro.

Philipps



Universität
Marburg