

# Teilnahmeinformationen



## Informationen zur Teilnahme an der Studie zum Training **Fit im Stress**

### KENNEN SIE DAS?

- Fällt es Ihnen schwer, sich zu entspannen?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen Sorgen und Probleme über den Kopf wachsen?
- Haben Sie Schwierigkeiten damit, einen Ausgleich zu all den Aufgaben und Pflichten des Alltags zu finden?

Wenn es Ihnen so oder ähnlich geht, dann können Sie im Rahmen einer Studie kostenlos an einem bewährten Training zur Stressbewältigung teilnehmen.

### ZIEL DER STUDIE

Ziel dieser Studie ist es, zu untersuchen, ob ein Online-Training zur Stressbewältigung genauso wirksam ist wie klassische Gruppentrainings im Seminarraum. Bisherige Studien konnten zeigen, dass beide Trainingsvarianten Menschen helfen können, um Stress zu reduzieren. Die Trainingsteilnahme ist für Sie im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie kostenfrei.

### WAS ERREICHEN SIE DURCH DAS TRAINING?

In dem Training

- Sie lernen Auslöser von Stress früh zu erkennen, um rechtzeitig gegenzusteuern.
- Sie stärken Ihre Fähigkeiten, Probleme systematisch und effektiv zu lösen.
- Sie üben gelassener mit Stress und schwierigen Emotionen und stressverstärkenden Gedanken im Berufs- und Privatleben umzugehen.

### VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

- Sie sind aktuell erwerbstätig.
- Sie sind motiviert, entweder an einem Online-Training mit persönlichem E-Coaching oder an einem Gruppentraining **in der Region Köln** teilzunehmen.
- Sie sind damit einverstanden, dass Ihnen eine der beiden Trainingsvarianten zugewiesen wird, d. h. Sie können nicht selbst entscheiden, an welcher Trainingsvariante Sie teilnehmen.
- Sie sind bereit, im Verlauf Ihrer Teilnahme insgesamt 4 Online-Befragungen (je ca. 20 Minuten) zu beantworten.

- Sie nehmen zur selben Zeit an keinem anderen Training zur Stressbewältigung oder zur Verbesserung der psychischen Gesundheit teil.

### ABLAUF DER TEILNAHME

1. Nachdem Sie Ihr Einverständnis zur Teilnahme gegeben haben, überprüfen wir, ob alle Voraussetzungen für eine Teilnahme erfüllt sind. Diese Überprüfung geschieht mithilfe eines kurzen Eingangsfragebogens, den Sie online ausfüllen können.
2. Sie erhalten per E-Mail eine Rückmeldung darüber, ob Sie an der Studie teilnehmen können und erhalten dann Zugang zur ersten von vier Online-Befragungen, die der wissenschaftlichen Überprüfung des Trainings dienen.
3. Sobald Sie die erste Online-Befragung ausgefüllt haben, wird Ihnen eine der beiden Trainingsvarianten zugelost. Damit die Wirksamkeit der beiden Trainings wissenschaftlich untersucht werden kann, können Sie sich leider nicht aussuchen, ob Sie am Online-Training oder am Gruppentraining vor Ort teilnehmen. **Sie haben eine 50:50 Chance, der einem oder der anderen Trainingsvariante zugelost zu werden:**

**Online-Training mit persönlichem E-Coaching:** In dieser Variante erhalten Sie Zugang zu einem bewährten **Online-Training**. Das Training besteht aus 7 Einheiten, für deren Bearbeitung Sie jeweils ca. 45 bis 60 Minuten einplanen sollten. Nach Ende jeder Trainingseinheit erhalten Sie ein schriftliches Feedback von einem E-Coach.

ODER

**Gruppentraining vor Ort:** In dieser Trainingsvariante nehmen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden in einer Kleingruppe an einem bewährten **Gruppentraining** in Köln oder Umgebung teil. Das Gruppentraining findet an insgesamt 3 Terminen mit einem Abstand von ca. zwei Wochen statt. Jeder Termin dauert 3 Stunden.

In einem kurzen persönlichen Telefonat zum Ablauf des Trainings werden mögliche Fragen geklärt.

4. Direkt vor dem Trainingsstart nehmen Sie an der zweiten kurzen Online-Befragung teil.
5. Nach 3 Monaten und nach 6 Monaten nehmen Sie an der dritten und vierten Online-Befragung teil, deren Beantwortung jeweils ca. 20 Minuten dauert.

### IHR NUTZEN ALS TEILNEHMER/IN:

- Sie können das Training nutzen, um Stress zu reduzieren und Ihre mentale Widerstandsfähigkeit fördern.
- Sie nehmen an einem wissenschaftlich bewährten Stressbewältigungstraining teil.
- Die Teilnahme am Training ist für Sie kostenlos. (Fahrkosten, die ggf. im Falle einer Zulosung des Gruppentrainings anfallen, können wir jedoch nicht erstatten. Auch wird von der Studienleitung keine Wegeunfallversicherung abgeschlossen, sodass Sie im Falle eines Unfalls auf dem Weg zum Gruppentraining und von dort zurück nicht durch uns versichert sind.)

### RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN DER TEILNAHME

Risiken, Gefahren und unerwünschte Nebenwirkungen durch die Trainings sind nicht bekannt. Jedoch kann nicht ausgeschlossen werden, dass im Verlaufe der Trainingsteilnahme unangenehme Gedanken oder Gefühle auftreten. Ein Trainingserfolg kann nicht garantiert werden. Sollten Sie unerwünschte Nebenwirkungen durch das Training feststellen, stehen Ihnen die Trainer, E-Coaches und die Studienleitung unterstützend zur Verfügung.

### FREIWILLIGKEIT DER TEILNAHME

Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Sie können die Teilnahme jederzeit ohne Angabe von Gründen beenden, ohne dass Ihnen dadurch Nachteile entstehen.

## VERTRAULICHKEIT UND ANONYMITÄT

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 Zustimmung zur Verarbeitung Ihrer Daten ist eine Voraussetzung zur Teilnahme an der Studie. Über die Nutzung Ihrer Daten haben wir Sie während des Anmeldeprozesses zur Studie auf <https://geton-training.de/fit-im-stress/> informiert. Mit der Anmeldung zur Studie haben Sie diesen zugestimmt. Die Datenschutzerklärung können Sie jederzeit unter <https://geton-training.de/datenschutz-fit-im-stress/> abrufen.

Ihre erhobenen Kontaktdaten (E-Mail-Adresse, und Name) werden vorübergehend elektronisch gespeichert. Ihre erhobenen Antworten aus den Befragungen werden

bis zum Abschluss der letzten Befragung ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke mit Ihrer E-Mail-Adresse verknüpft aufbewahrt. Nachdem alle Studienteilnehmenden die letzte Befragung beantwortet haben, werden die Fragebogendaten anonymisiert. Ihre Kontaktdaten werden in diesem Zuge gelöscht. Damit ist es niemandem mehr möglich, die erhobenen Daten mit Ihrer Person in Verbindung zu bringen. Bis dies erfolgt, können Sie die Löschung aller von Ihnen erhobenen Daten verlangen. Nach der Anonymisierung der Daten kann Ihr persönlicher Datensatz nicht mehr identifiziert werden.

## SUDIENLEITUNG



Leuphana Universität Lüneburg  
Abteilung für Gesundheitspsychologie  
Dr. Leif Boß  
Universitätsallee 1  
21335 Lüneburg  
[boss@leuphana.de](mailto:boss@leuphana.de)