

# Teilnahmeinformationen zur Studie

## *Freiraum im Kopf*

### Vorstellung der Studie

#### Worum geht es bei der Studie *Freiraum im Kopf*?

Vielleicht kennen Sie das: Sie starten in den Feierabend, sind im Kopf aber noch bei der Arbeit? Nach einem intensiven Arbeitstag liegen Sie im Bett, aber Ihre Gedanken drehen sich um Ihre nächsten Aufgaben und lassen Sie nicht zur Ruhe kommen? Sie arbeiten regelmäßig im Home-Office und haben das Gefühl, dass die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben verschwimmen? Falls Sie mindestens einer dieser Fragen zustimmen, dann ist die Teilnahme an der Studie **Freiraum im Kopf** vielleicht genau das Richtige für Sie!

Die Trennung zwischen Arbeit und Privatleben, das gedankliche Abschalten in der Freizeit, ist für viele Berufstätige eine große Herausforderung. In **Freiraum im Kopf** erforschen wir, wie das Abschalten nach Feierabend funktioniert, welche beruflichen Aspekte ein Abschalten besonders begünstigen oder hemmen und wie Berufstätige trotz eines stressigen Alltags am Abend gut abschalten können. Dazu hat unser Team wissenschaftlich fundierte Trainingsmethoden entwickelt. Im Rahmen dieses sechswöchigen Online-Trainings erlernen Sie Techniken, die Ihnen helfen können, sich in der Freizeit von beruflichen Themen gedanklich zu lösen. Die Trainings geben Ihnen Lösungen an die Hand, die einfach und alltagstauglich Stress reduzieren können und so dabei helfen, eine gute Balance zwischen produktiver Arbeit und erholsamer Freizeit herzustellen.

#### An welche Personen richtet sich die Studie?

**Freiraum im Kopf** richtet sich an Berufstätige, die sich im Privatleben mehr gedanklichen Abstand von ihrer Arbeit wünschen. Manche Menschen umschreiben dies mit dem Wunsch, von der Arbeit „abschalten“ und sich „richtig“ erholen zu können. Eine gesunde Trennung von Freizeit und Berufsleben ist auch in „normalen“ Zeiten eine Herausforderung; in Corona-Zeiten gilt dies für viele Menschen umso mehr, da verstärktes Arbeiten im Home-Office eine solche Trennung noch schwieriger macht. Im Rahmen der Studie **Freiraum im Kopf** stehen Ihnen kostenfreie, wissenschaftlich fundierte Trainings zur Verfügung, die Sie bei diesem Anliegen unterstützen können. Diese wurden für Berufstätige entwickelt, die in ihrer Freizeit dazu neigen...

- die Probleme der Arbeit in Gedanken mit nach Hause zu nehmen.
- sich Sorgen über das zu machen, was am kommenden Tag auf der Arbeit schwierig werden könnte.
- über Unfertiges, Vergangenes und Unerfreuliches zu grübeln.
- mit der Aufmerksamkeit bei dem hängen zu bleiben, was nicht gut ist.
- durch solche negativ kreisenden Gedanken spürbar in ihrer (gedanklichen) Erholung von der Arbeit und ihrer Gesundheit eingeschränkt zu sein.

Das primäre Ziel der Studie besteht darin, den Teilnehmenden dabei zu helfen, mehr "Freiraum im Kopf" während ihrer Freizeit zu erleben. Darüber hinaus interessieren wir uns dafür, welche Aspekte unserer Trainings für die Erreichung dieses Ziels von den Teilnehmenden als besonders hilfreich erlebt werden. Dazu werden wir Sie vor, während und nach den Trainings zu Ihren täglichen Eindrücken befragen.

## Voraussetzungen für die Teilnahme

Um kostenlosen Zugang zu den Trainings zu erhalten und an der Studie teilzunehmen, müssen Sie

- **mindestens 18 Jahre alt** sein.
- **berufstätig** sein.
- einen Beruf ausüben, dessen **regelmäßige Arbeitszeiten zwischen 6:45 Uhr und 17:30 Uhr** liegen, während Sie an dieser Studie teilnehmen.
- ein **Smartphone mit mobilem Internetzugang** besitzen.
- **nicht in psychologischer oder psychiatrischer Behandlung** sein oder eine solche innerhalb der kommenden sechs Monate beginnen.
- bereit sein, unserem Forschungsteam Ihre **Einwilligung** sowie eine **E-Mail-Adresse und Handynummer** zur Kontaktaufnahme mitzuteilen, unter denen Sie gut erreichbar sind.

Sollten Sie eine dieser Voraussetzungen nicht erfüllen, können Sie an der Studie leider nicht teilnehmen. Aus organisatorischen und inhaltlichen Gründen ist der Zugang zu dieser Studie und den Trainings auf den genannten Personenkreis beschränkt.

## Was sind die Vorteile für Sie als Teilnehmende?

- ★ Sie erhalten in der Studie kostenlos Zugang zu einem wissenschaftlich gestützten Stressreduktionstraining.
- ★ Sie schaffen **Freiraum im Kopf** und können die Erlebnisse des Tages Revue passieren lassen.

- ★ Auf Wunsch erhalten Sie eine persönliche Auswertung über Ihre Angaben während der Studie. Diese Auswertung beinhaltet zahlreiche Informationen beispielsweise zu Ihrem Wohlbefinden, Ihrem Stresslevel oder Ihrer Schlafqualität. Sie sehen in der Auswertung aber nicht nur Ihre eigenen Angaben sondern auch einen Vergleich zu den zusammengefassten Angaben aller anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
- ★ Sie haben die Möglichkeit, für Ihre Teilnahme eine individuelle finanzielle Vergütung zu erhalten.
  - Für die Teilnahme an der Zwischenbefragung und der Abschlussbefragung erhalten Sie jeweils 10€.
  - Für die Teilnahme an Phase 4 und Phase 5 erhalten Sie 0,50€ pro ausgefüllter Befragung.
- ★ Durch Ihre Teilnahme haben Sie zusätzlich die Chance, einen von 50 Gutscheinen von [wunschgutschein.de](http://wunschgutschein.de) zu gewinnen! Je häufiger Sie an Befragungen teilnehmen, desto höher ist Ihre Gewinnchance:
  - Unter allen Teilnehmenden, die an der Vorbefragung, Zwischenbefragung und 75% der täglichen Befragungen aus Phase 2 und 3a teilgenommen haben, verlosen wir 10 Gutscheine im Wert von 20€.
  - Unter allen Teilnehmenden, die zusätzlich an der Abschlussbefragung und 75% der täglichen Befragungen aus Phase 4 teilgenommen haben, verlosen wir 20 Gutscheine im Wert von 30€.
  - Unter allen Teilnehmenden, die insgesamt an 75% der täglichen Befragungen aus den Phase 2, 3a, 4 und 5 teilgenommen haben, verlosen wir 20 Gutscheine im Wert von 50€.
- ★ Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung wissenschaftlicher Forschung, die zum Ziel hat, unerwünschte psychische und gesundheitliche Folgen von arbeitsbezogenem Stress zu lindern!

## Wie funktioniert das Training?

Erfreulicherweise gibt es mehrere Möglichkeiten und Wege zu mehr **Freiraum im Kopf**. Unsere Online-Trainings erlauben Ihnen über 6 Wochen hinweg einen Einblick in verschiedene Techniken des Abschaltens zu bekommen, die aufeinander aufbauen. Die Trainings sollen Ihnen außerdem einen Einblick geben, wie die Übungen, die Sie durchführen, auf das Abschalten wirken und Ihnen eine neue Perspektive auf die Themen Stress und Wahrnehmung Ihres Alltags vermitteln. Die Trainingsinhalte bearbeiten Sie auf unseren Webseiten in Ihrem eigenen Tempo.

Viele der Übungen lassen sich in Ihren Alltag integrieren. Manche Trainingseinheiten sind intensiver, andere eher entspannt. Unabhängig davon gilt: Wir können Ihnen **leider keine Wundermittel** anbieten. Eine Teilnahme an einem Training kann Ihnen zu

Beginn möglicherweise sogar wie eine zusätzliche Belastung vorkommen, denn es erfordert ja auch ein wenig zeitlichen Aufwand von Ihnen. Wenn Sie allerdings die ersten Erfolge durch die Trainings erzielen, können Sie ebenso stolz auf sich sein. Denn wir vermitteln Ihnen zwar Wissen und Techniken, die Umsetzung liegt jedoch in Ihrer Hand.

Aus organisatorischen und methodischen Gründen können nicht alle Interessierten gleichzeitig an einem Training teilnehmen. Eine Zuteilung zum Training geschieht nach dem Losverfahren. Personen auf der Warteliste werden von uns kontaktiert, sobald ihre Teilnahme am Training beginnt. In der Zwischenzeit werden wir Sie jedoch, genau wie die Personen, die das Training bereits bearbeiten, bitten, uns täglich einige Fragen zu ihrem täglichen Erleben zu beantworten. Wir versichern Ihnen:

*Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen die Möglichkeit an einem Training teilzunehmen.*

### **Zu den Inhalten**

Das Freiraum-Training zielt darauf ab, Ihre persönlichen Freiräume zu verstärken und Dinge in den Fokus der Aufmerksamkeit zu rücken, die Ihnen persönlich wichtig sind. Die Techniken, die Sie erlernen, dienen dazu, Ihre Gedanken aus dem Alltagstrott zu holen. Durch gezielte Übungen lernen Sie mit Ihren Gefühlen und Gedanken zu arbeiten, Ihre Aufmerksamkeit auf den Moment und die aktuelle Tätigkeit zu richten und die Signale Ihres Körpers besser wahrzunehmen. Dies kann helfen frühzeitig zu bemerken, wenn wir uns selbst überfordern und Maßnahmen zu ergreifen um dies zu verhindern. Es braucht Übung, sich selbst und die eigenen Überzeugungen wieder neu zu entdecken und wertzuschätzen. In diesem Training lernen Sie außerdem, gezielt mit Stress umzugehen und ihm entgegenzuwirken.

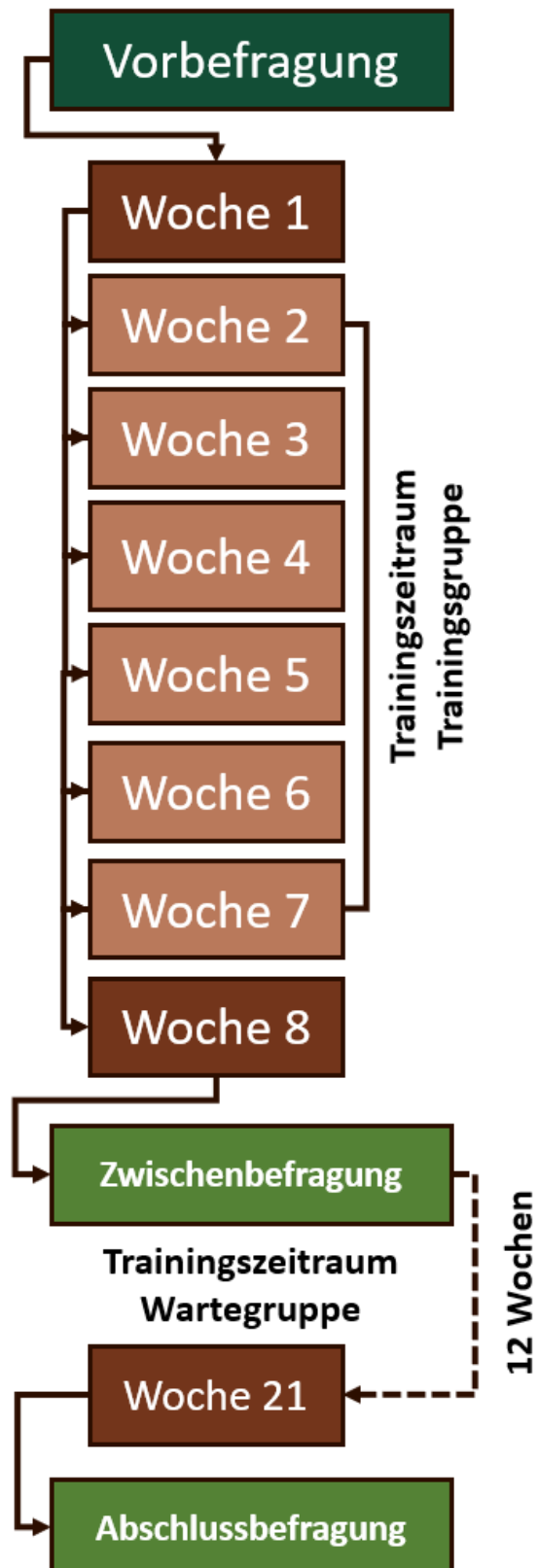
### **Ablauf der Studie**

Die Studie läuft in fünf Phasen ab, in denen Sie mehr oder weniger intensiv mit uns in Kontakt stehen. In der Abbildung "Ablauf der Studie", auf der nächsten Seite, können Sie die einzelnen Schritte im Zeitverlauf nachvollziehen, die wir im Folgenden erläutern werden.

**Phase 1:** Sie melden sich auf [freiraum-im-kopf.de](http://freiraum-im-kopf.de) zur Studie an und erhalten eine Einladung zu unserer **Vorbefragung**. Darin werden wir Sie bitten, Ihre Einwilligung zur Teilnahme an der Studie und der Verwendung Ihrer Daten zu geben, sowie zu bestätigen, dass Sie die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllen. Eine Kopie der Einverständniserklärung und Informationen zum Datenschutz finden Sie am Ende dieses Dokuments. Nach Prüfung der Eignung zur Teilnahme an der Studie werden

wir Sie darüber informieren, ob sie direkt oder erst später am Training teilnehmen können.

## Ablauf der Studie



**Phase 2:** Das Los entscheidet, ob Sie zeitnah oder nach einer Wartezeit Zugang zu einem kostenlosen Training erhalten. Wenn Sie der "Wartegruppe" angehören, erhalten Sie Ihre Einladung zum Training ca. 9 Wochen nach der Trainingsgruppe, abhängig von Ihrem gewählten Startzeitpunkt. Wenn Sie zur Wartegruppe gehören, erhalten Sie die Einladungen zu täglichen Befragungen trotzdem zur gleichen Zeit, wie die Personen im Training. Ihr Training startet nur zu einem späteren Zeitpunkt. In Phase 2 erhalten Sie **montags bis freitags** jeweils **vier Einladungen** zu kurzen Fragebögen. Hinzu kommt **eine Befragung am Samstagmorgen**. Die **Phase dauert eine Woche**. Die Befragungen finden über den Tag verteilt statt. Die erste Einladung erhalten Sie am Morgen, die zweite zeitnah nach Feierabend, die dritte am Abend und die vierte vor dem Schlafengehen. Wenn Sie an einer Befragung nicht direkt teilnehmen können, erhalten Sie von uns nach ca. 20 Minuten (nach Feierabend und am Abend) bzw. nach ca. 1 Stunde (am Morgen und vor dem Schlafengehen) eine Erinnerung. Die genauen Zeitfenster der Befragungen können Sie der Abbildung "Ablauf eines Befragungstages" entnehmen.

**Phase 3a:** Das Training beginnt und die TeilnehmerInnen der Trainingsgruppe erhalten ihre personalisierten Zugangsdaten zur Webseite. Die Wartegruppe erhält diese entsprechend später. Jede Woche wird Ihnen ein neues

Modul des Trainings freigeschaltet, das Sie selbstständig in der Woche bearbeiten können. Daneben erhalten Sie **am Mittwoch und Donnerstagmorgen** die bereits bekannten **Einladungen zu Befragungen**. Diese **Phase dauert 6 Wochen**.

**Phase 4:** Nach Abschluss von Phase 3a erhalten Sie noch einmal **während einer Woche Montag bis Freitag** jeweils **vier Einladungen** zu kurzen Fragebögen, außerdem **eine weitere am Samstagmorgen**. Diese Phase ist identisch zu Phase 2. Im Anschluss an die wöchentlichen Befragungen werden wir Sie außerdem zu einer etwas längeren **Zwischenbefragung** einladen.

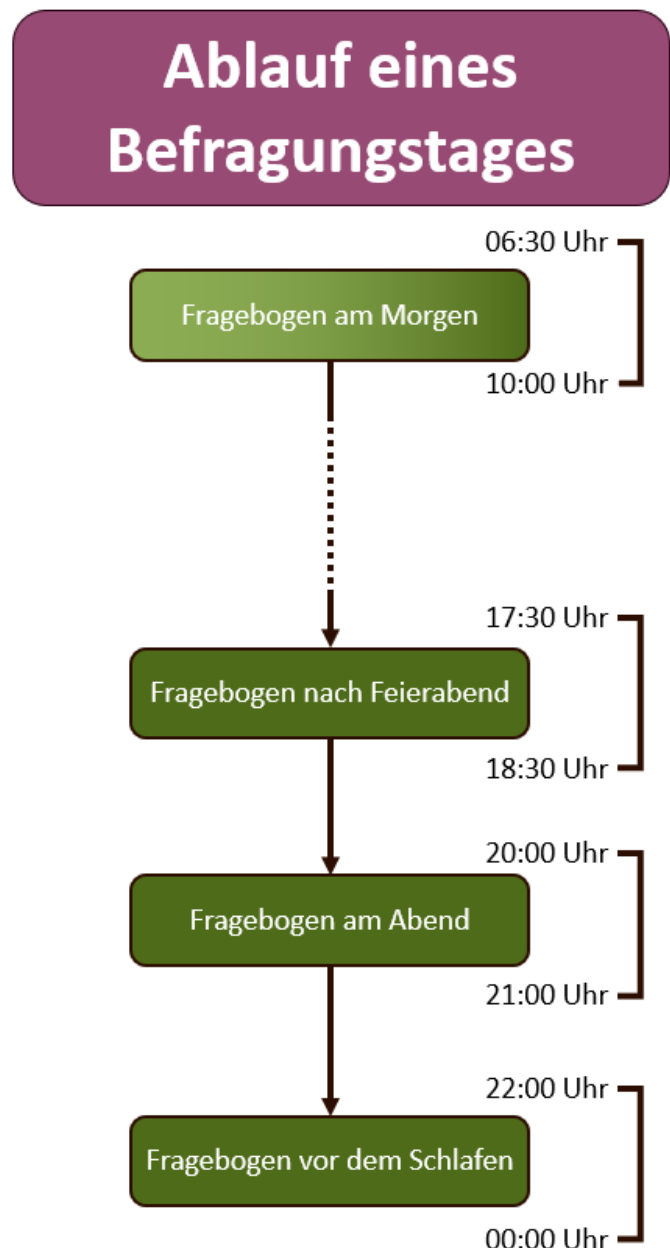
**Darauf folgend erhält die Wartegruppe ihren Zugang zum Training.** Während der ersten sechs Wochen des Trainings erhält die Wartegruppe Einladungen zu Befragungen (**Phase 3b**), analog zu **Phase 3a**.

**Phase 5:** Diese Phase schließt sich **12 Wochen nach Phase 4** an. Identisch zur Phase 2 erhalten Sie erneut **Montag bis Freitag** jeweils **vier Einladungen** zu kurzen Fragebögen, außerdem **eine weitere am Samstagmorgen**. Dieser folgt eine letzte längere **Abschlussbefragung**.

**Abschluss:** Nach Abschluss der letzten Befragungen ist die Studie zu Ende. Darüber hinaus beginnen wir nun mit der Auswertung Ihrer Daten, um Ihre persönlichen Rückmeldungen zu generieren. Diese erhalten Sie, nach Abschluss der Aufbereitung, einige Wochen später.

### Risiken oder Nebenwirkungen der Teilnahme

Risiken, Gefahren und unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Ein Trainingserfolg kann jedoch nicht garantiert werden, denn dieser hängt von vielen Faktoren ab.



Für die vollständige Teilnahme an einer kompletten Befragungswoche (z.B. Phase 2) werden etwa 21.6 Megabyte Datenvolumen benötigt. Für die Teilnahme an einem von sechs Wochenmodulen des Trainings werden ca. 27.6 Megabyte Datenvolumen benötigt. Hinzu kommt der Download von Trainingsmaterialien in Text-, Audio- und Video-Form von bis zu 110 Megabyte pro Datei. Diese zusätzlichen Übertragungen fallen zum Beispiel jedes mal an, wenn Sie sich eine Audio-Instruktion anhören. Wir empfehlen daher, die Trainings mit einem WLAN Zugang oder einem Datentarif mit Flatrate zu bearbeiten, damit Ihnen keine Zusatzkosten entstehen.

## Freiwilligkeit

Die Teilnahme an dieser Studie erfolgt auf freiwilliger Basis. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, die Teilnahme ohne Angabe von Gründen zu beenden. Ihre bis zum Zeitpunkt des Widerrufs erzielte Vergütung und Gewinnchancen bleiben erhalten.

## Wer führt diese Studie durch?

Die Studie wird im Rahmen eines öffentlich geförderten Forschungsprojektes von der Universität des Saarlandes durchgeführt. Ferner wurden Inhalte der Studie in Kooperation mit der Leuphana Universität Lüneburg konzipiert.

## Kontakt

PD Dr. Dorota Reis

Universität des Saarlandes

Fachrichtung Psychologie

Forschungsgruppe Angewandte Statistische Modellierung

Im Stadtwald

D-66123 Saarbrücken

Tel.: +49 (0)681 302-2722

E-Mail: [dorota.reis@uni-saarland.de](mailto:dorota.reis@uni-saarland.de)

Homepage: <http://www.uni-saarland.de/asm>

# Einverständniserklärung

Wir werden Sie zu Beginn der ersten Befragung bitten, dieser Einverständniserklärung zuzustimmen. Sie müssen uns keine bearbeitete oder ausgefüllte Kopie dieser Erklärung zusenden.

## Einverständniserklärung

### Ablauf

Im Verlauf von 22 Wochen nehmen Sie an Befragungen teil, zu denen wir Sie zu unterschiedlichen Zeitpunkten und in unterschiedlicher Häufigkeit einladen. In den Befragungen werden wir Ihnen Fragen zu verschiedenen Bereichen Ihres Gefühlslebens, Ihres Alltags und Ihrer Person stellen.

Während der Studie nehmen Sie außerdem an einem Online-Training teil, mit dem Ziel, Ihr Abschalten von der Arbeit zu unterstützen. Wann Sie dieses Training beginnen, entscheidet das Losverfahren.

Bei einer regelmäßigen Teilnahme haben Sie die Möglichkeit, eine finanzielle Vergütung für Ihre Teilnahme zu erhalten und einen Wunschgutschein zu gewinnen. Zusätzlich erhalten Sie auf Wunsch eine individuelle Rückmeldung zu Ihren in der Studie gemachten Angaben.

Weitere Informationen zu Versandzeitpunkten, Ablauf, Zielen der Studie und Vergütung entnehmen Sie der [Teilnahmeinformation](#).

### Zweck der Datenerhebung

Die Studie dient der wissenschaftlichen Erforschung der Erholung von der Arbeit.

### Form der Datenerhebung

In den Fragebögen werden Daten mittels Auswahlfragen erhoben. In den Trainings bearbeiten Sie Übungen mittels Auswahlfragen und offener Textantworten. Zusätzlich erheben wir Daten zur Nutzung der Fragebögen und Trainings, zum Beispiel die Dauer der Bearbeitung eines Trainingsmoduls oder eines Fragebogens.

### Risiken

Es bestehen keine Risiken durch die Teilnahme an der Studie. Die Teilnahme an Befragungen und dem Training ist kostenfrei. Für die Teilnahme mittels mobilen Internets oder Empfang von SMS Benachrichtigungen im Ausland fallen die üblichen Verbindungskosten Ihres Netzbetreibers an. Mehr Informationen zum



durchschnittlich übertragenen Datenvolumen entnehmen Sie der [Teilnahmeinformation](#).

## **Datenschutz und Datennutzung**

Daten, die wir in der Studie erheben, werden stets vertraulich behandelt und nach europäischen Datenschutzrichtlinien verarbeitet. Sie können jederzeit Einsicht, Löschung, oder Änderung der Daten verlangen, sofern diese noch nicht vollständig anonymisiert wurden.

Ergebnisse und Daten dieser Studie können im Rahmen wissenschaftlicher Publikationen verwendet und veröffentlicht werden, ohne dass die Daten einer spezifischen Person zugeordnet werden können. Die vollständig anonymisierten Daten dieser Studie werden spätestens fünf Jahre nach Abschluss der Studie als offene Daten im Internet in einem Datenarchiv (Open Science Framework, OSF) zugänglich gemacht. Damit folgt diese Studie den Empfehlungen der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) und der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) zur Qualitätssicherung in der Forschung.

Weiterführende Informationen zur Verarbeitung, Verwendung, Speicherung und Wahrnehmung Ihrer Rechte finden Sie unter [Datenschutz \(Fragebögen\)](#) und [Datenschutz \(Training\)](#).

## **Freiwilligkeit**

Sie haben das Recht, jederzeit Ihre Einwilligung zu widerrufen und/oder Ihre Teilnahme an der Studie zu beenden. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt (Widerruf mit Wirkung für die Zukunft). Daten, die im Rahmen von Forschung bereits in Statistiken etc. eingeflossen sind, oder deren Löschung anderweitig mit einem unverhältnismäßigen Aufwand verbunden wäre, können in der Regel nicht rückwirkend gelöscht werden.

*Ich bestätige, dass ich die Informationen zum Studienablauf und zum Datenschutz erhalten und gelesen habe. Mir ist bekannt, dass diese Studie in erster Linie der Wissenserweiterung dient und ggf. auch keinen persönlichen Vorteil für mich bringen kann. Ich wurde informiert, dass dem Forscherteam keinerlei Risiken für die Teilnahme an der Studie bekannt sind. Mir ist klar, wie in der Studie Daten erhoben, verarbeitet, gespeichert und zu wissenschaftlichen Zwecken genutzt und aufbewahrt werden und stimme diesen Vorgängen zu. Ich nehme freiwillig an der Studie teil und habe verstanden, dass ich jederzeit ohne Angabe von Gründen meine Teilnahme beenden kann. Darüber hinaus erfülle ich die genannten Voraussetzungen zur Teilnahme an der Studie.*