**Liebe Studienkolleginnen und Studienkollegen**,

mein Name ist Vivienne Spruck, ich bin 20 Jahre alt und ich studiere im 8. Trimester im Studiengang Psychologie (B.Sc.) an der FHM Bamberg. Ich führe im Rahmen meiner empirischen **Bachelorarbeit** aktuell eine **Studie zum Thema** **Stress & Resilienz** durch. Dabei untersuche ich mit einer **Pre-Post-Testung**, ob eine **1-wöchige tägliche Durchführung** von **Yoga Nidra (Audiodatei)** zur **Resilienzstärkung** und **Stressminderung** bei **Studierenden zu Zeiten der SARS-CoV-2 Pandemie** beitragen kann.

**Yoga Nidra** ist eine **leicht zu erlernende** Entspannungstechnik, die **unabhängig von Vorkenntnissen** von allen Menschen angewendet werden kann. Die **11-minütige Yoga-Nidra-Audiodatei** wurde von der Psychologin Esther Moszeik (Universität der Bundeswehr München) konzipiert und für diese Studie zur Verfügung gestellt. In einer Studie mit mehr als 700 Probanden/innen wurde sie **wissenschaftlich** auf ihre **entspannungsfördernde Wirksamkeit** untersucht. Die Durchführung dieser Intervention wurde unteranderem durch die **Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs)** empfohlen.

**Ich würde mich herzlich freuen, wenn ihr euch entscheidet, an meiner Studie teilzunehmen!**

**Eure** **Unterstützung** brauche ich, damit die Studienergebnisse durch so viele Teilnehmer/innen wie möglich statistisch aussagekräftig werden und so zur wissenschaftlichen Erkenntnis des Zusammenspiels von Stress, Resilienz und Yoga Nidra beitragen können!

**Eure Vergütung:**

* gutes Gewissen wegen der Unterstützung einer wissenschaftlichen Arbeit **❤️**
* Intervention (Yoga Nidra) gegen Stress und für (mehr) Resilienz ☯️
* **Psychologiestudierende**: Gutschrift von **Versuchspersonenstunden (3 VPh)** ⏰
* **Nicht-Psychologiestudierende**: **Verlosung**  eines Amazon-Gutscheins von bis zu 30€ 💸

**Hier der Link zu meiner Studie**: *[https://www.soscisurvey.de/StressResilienzStudierende/?q=Pre](https://www.soscisurvey.de/StressResilienzStudierende/?q=Pre" \t "_blank)*

Ihr könnt an der Studie **per** Handy, Tablet oder PC/Laptop **teilnehmen**!

**Ablauf**:

* **erster Fragebogen** über den Link (ca. 15 - 20min)
* eine Woche einmal täglich **Yoga-Nidra-Audiodatei** (11min)
* **zweiter Fragebogen** wird per E-Mail zugesendet (ca. 10 - 15min)

❤️-**lichen Dank für jede einzelne Teilnahme!** Bei Fragen oder Anmerkungen wendet euch gerne an mich!

**Liebe Grüße und bleibt gesund,**

**Vivienne Spruck**

Institution: Fachhochschule für angewandte Wissenschaften in Bamberg (FHM)  
E-Mail-Adresse: [resilienzundstress@gmail.com](mailto:resilienzundstress@gmail.com)  
Themenschwerpunkt: Gesundheitspsychologie