

## Studienteilnehmer\*innen gesucht!



### Was ist das Ziel der Studie?

Die Studie besteht aus einem **Termin ab 11:30 Uhr**, an dem Sie sich in die Rolle eines Jobbewerbers / einer Jobbewerberin versetzen und eine entsprechende kurze Rede vorbereiten werden. Während des Experiments haben Sie zudem die Chance, eine der wissenschaftlich anerkannten Entspannungsübungen, die von verschiedenen Bereichen stammen, entweder Muskelentspannung oder Achtsamkeitsmeditation, auszuprobieren. Hierzu werden physiologische Parameter (Herzaktivität und Hormone) per Elektroden bzw. Salivetten gemessen. Pro Termin dauert die Untersuchung ca. 3 Stunden.

### Wo findet die Studie statt?

Leibniz Institut für Arbeitsforschung (IfADo), Ardeystr. 67, 44139 Dortmund

### Wie profitieren Teilnehmerinnen und Teilnehmer von der Studie?

Sie erhalten für die abgeschlossene Studie eine Aufwandsentschädigung in Höhe von **36 Euro**. Falls es für Sie zutrifft, können Sie alternativ **Versuchspersonenstunden** für Ihre Teilnahme an der Studie erhalten. Sie probieren zudem kostenlos ein etabliertes Entspannungsverfahren zur Stressreduktion aus. Die dabei vermittelte Übung können Sie auch nach der Sitzung selbstständig zu Hause anwenden.

### Wer kann an der Studie teilnehmen?

- Männer und Frauen
- Alter: 18 –39
- Rechtshänder
- Frauen ohne Kontrazeption
- Normalgewichtig (BMI: 19 – 25)
- Körpergröße zw. 1,55m und 2,0m
- Nichtraucher (max. 5 Zigaretten/Tag)

### Wer darf leider nicht teilnehmen?

- Schwangere oder Stillende
- Unmittelbare Praxis oder Vorerfahrungen mit Psychotherapie/ Entspannungsverfahren (z.B. Atemübungen, Yoga und Pilates)

- Einnahme von Medikamenten (inkl. Antihistaminika), außer gelegentliche Einnahme von rezeptfreien Medikamenten (z.B. Aspirin, Paracetamol oder andere Schmerzmittel)
- Einnahme von Hormonpräparaten (z.B. Kontrazeption, Insulin)
- Akute oder chronische, ärztlich diagnostizierte Krankheit oder psychische Störung
- Extreme körperliche Belastungen (z.B. Marathontraining)

**Bei Interesse** melden Sie sich bitte per E-Mail an **Frau Reiffen (Reiffen@ifado.de)**. Bitte nennen Sie im Betreff den Code „**TSST**“.

Geben Sie unbedingt eine **Telefonnummer** an, unter der man Sie erreichen kann – zwecks Terminabsprache.

Bitte gehen Sie ebenfalls sorgfältig die Liste mit den **Ein-** und **Ausschlusskriterien** durch.

Ein- und Ausschlusskriterien klären wir gern in einem persönlichen Telefonat mit Ihnen.

**Verantwortliche Studienleiterin:**

Dr. biol. hum. Maria Velana  
Forschungsbereich Ergonomie  
Leibniz Institut für Arbeitsforschung  
Ardeystr. 67  
44139 Dortmund