

Sehr geehrte Damen und Herren,

mein Name ist Christina Wiesheier und ich studiere an der Universität Bamberg im Master Psychologie. Im Rahmen meiner Abschlussarbeit am Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie (Prof. Dr. Hock) möchte ich Sie gerne zu einer interessanten Befragung einladen:

*Wünschen Sie sich auch manchmal, nur im Hier und Jetzt zu leben? Und nicht in Gedanken immer schon einen Schritt voraus zu sein? Beim nächsten geschäftlichen Termin - bei den Aufgaben für den Nachmittag, obwohl Sie gerade in der Sonne Ihr Mittagessen genießen - bei einem anstehenden Wettkampf, auch wenn noch einige Trainings dazwischen liegen?*

Achtsam zu sein beschreibt eine Grundhaltung, bei der man sehr auf den gegenwärtigen Moment - also auf das Hier und Jetzt - fokussiert ist.

Ich führe eine wissenschaftliche Studie mit dem Ziel durch, ein vertieftes Verständnis der Zusammenhänge von **Achtsamkeit**, **Wohlbefinden** und **sportlicher Aktivität** zu erlangen. Die Ergebnisse können im Anschluss unter anderem dazu beitragen, Programme zur Gesundheitsförderung zu verbessern. Mit Ihrer Teilnahme leisten Sie hierfür einen wichtigen Beitrag!

Es liegen keinerlei Teilnahmebeschränkungen vor, weder Erfahrungen mit sportlicher Aktivität noch mit Achtsamkeitsübungen oder Ähnlichem werden vorausgesetzt. Ganz im Gegenteil ist jeder Teilnehmende für den Erfolg der Studie sehr wichtig! Deshalb können mich gerne auch alle passiven Mitglieder Ihres Sportvereins unterstützen.

Die Teilnahme an der Befragung ist natürlich freiwillig. Alle Daten werden selbstverständlich anonym erfasst, vertraulich behandelt und lediglich für die wissenschaftlichen Zwecke meiner Masterarbeit ausgewertet. Dabei können keinerlei Rückschlüsse auf einzelne Personen gezogen werden.

Die Bearbeitungszeit beträgt in etwa **20 – 30 min**.

Der **Link zur Teilnahme** lautet: <https://www.soscisurvey.de/achtsamkeit2019/>

Unter allen Teilnehmenden werden insgesamt 5 Amazon-Gutscheine im Wert von jeweils 10€ verlost.

Lieben herzlichen Dank für Ihre Unterstützung und viel Spaß beim Ausfüllen der Umfrage!

Mit besten Grüßen,  
Christina Wiesheier

(Bei Fragen und Anmerkungen gerne Email an: [christina-anne.wiesheier@stud.uni-bamberg.de](mailto:christina-anne.wiesheier@stud.uni-bamberg.de))