

# TeilnehmerInnen für Studie zu Social Media Nutzung & Achtsamkeit gesucht!

gültig bis: Mai 2025

RUB

FBZ



7 (Labor-) VPN Stunden möglich

## Worum geht es?

Wir untersuchen den Zusammenhang von Social Media Nutzung, achtsamkeitsbasierten Verfahren und psychischer Gesundheit.



Bei Interesse:  
schreib uns!

[klipsy-socialmediamindfulness@rub.de](mailto:klipsy-socialmediamindfulness@rub.de)



## Was musst du machen?

- Fragebögen ausfüllen, Tagebuch führen
- Bereitschaft zur Änderung deiner Social Media Nutzung
- Bereitschaft, achtsamkeitsbasierte Verfahren (Meditationen, Tagebuch führen) auszuüben



## Teilnahmevoraussetzungen?

- Mindestens 18 Jahre alt,
- Mitgliedschaft auf mindestens einer sozialen Netzwerk-Seite & Nutzung mind. 30 Min./Tag,
- Kein tägliches Meditieren
- Keine schwerwiegenden psychischen und körperlichen Einschränkungen

