

Pathways to Compassion (Wege zu mehr Mitgefühl)

Sie sind daran interessiert,

- Stress zu reduzieren und die Resilienz im Alltag zu erhöhen?
- Ihre Beziehungen zu stärken und Konflikte leichter zu bewältigen?

Dann ist das Training „Wege zu mehr Mitgefühl“ der Universität Mannheim genau das Richtige für Sie.

Nachfolgend finden Sie eine kurze Zusammenfassung der Informationen über die Studie.

Was erwartet Sie?

Cognitively-Based Compassion Training (CBCT®) ist ein etabliertes Programm, das die emotionale Regulation, die Selbstfürsorge und zwischenmenschliche Beziehungen fördert. In dieser Studie werden drei Varianten des CBC-Trainings verglichen, um mögliche Unterschiede in Bezug auf Wohlbefinden, Emotionsregulation und Beziehungszufriedenheit zu untersuchen. Die Teilnehmenden werden wiederholt Fragebögen zu Aufmerksamkeit, Selbstmitgefühl und allgemeinem Wohlbefinden ausfüllen, um im Verlauf einen Beitrag zur Erforschung verschiedener Aspekte von Mitgefühlstraining sowie im Hinblick auf die jeweilige Wirkbreite zu ermöglichen.

Dieses Training, das von Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab und Dr. Friederike Winter, Lehrstuhl für Klinische Psychologie, Interaktions- und Psychotherapieforschung, geleitet wird, beinhaltet die Teilnahme an einer der drei verschiedenen, gleich langen Varianten des Mitgefühlstrainings (CBCT®). In allen drei Varianten werden verschiedene Schritte für das Kultivieren von Mitgefühl thematisiert und praktiziert. Es gibt leichte Unterschiede in der inhaltlichen Schwerpunktsetzung, die wir dabei untersuchen wollen.

1. Variante A: klassisch
2. Variante B: modifiziert mit psychoedukativen Elementen
3. Variante C: modifiziert mit psychoedukativen Elementen in anderer Reihenfolge

Der einzige Unterschied zwischen den beiden modifizierten psychoedukativen CBCT®-Gruppen ist die Reihenfolge der Inhalte; die Gesamtstruktur bleibt gleich. Sie werden nach dem Zufallsprinzip in eine der drei Gruppen eingeteilt. Sie oder das StudienTeam haben keinen Einfluss auf diese zufällige Zuteilung (sog. Randomisierungsprozess).

Was beinhaltet die Studie?

Dieses Training findet über einen Zeitraum von 10 Wochen online (via Zoom) statt. Sie nehmen an wöchentlichen Sitzungen je 90 Minuten und kurzen täglichen Übungen von ca. 10-20 Minuten teil. Die Studie wird auch mehrere Online-Umfragen umfassen.

Die drei Gruppen beginnen in der Woche vom 26. Januar und laufen bis zur Woche vom 1. März. Bitte beachten Sie auch, dass Sie nur an dem Training teilnehmen können, wenn Sie sich bereit erklären, an der Studie teilzunehmen.

Wer kann teilnehmen?

- 18 Jahre und älter

Institute for Compassionate Awareness and Interdependence Research and Practice (IN-CARE)

- Sehr gute Kenntnisse der deutschen Sprache
- Geübter Umgang mit PC/Laptop und Internetzugang (keine Teilnahme mit Mobiltelefon/Tablet möglich)
- Aktuell in keiner psychotherapeutischen Behandlung

Kosten und Aufwandsentschädigungen

Die übliche Gebühr für die Teilnahme an einem 10-wöchigem CBCT® Kurs beträgt um die 390€. Für die Teilnahme inkl. der damit verbundenen Studienteilnahme beträgt die Gebühr 85€ bzw. 55€ für Studierende, Personen mit geringem Einkommen und ältere Menschen.

Die Trainingsgebühr wird ausschließlich dazu verwendet, die lizenzierten Trainerinnen für die Durchführung des Trainings zu entschädigen.

Sie können außerdem bis zu **40€** Rückerstattung erhalten, wenn Sie an allen Befragungen teilnehmen, sodass sich die Kosten für das Training auf lediglich **15 € (bei Ermäßigung) bzw. 40€ (ohne Ermäßigung)** belaufen. Sie können den Betrag alternativ auch spenden. Wir würden das dann gesammelt in Ihrem Namen an den NABU <https://www.nabu.de/> weiterleiten.

Diese Studie wurde von der Ethikkommission der Universität Mannheim genehmigt.

Wenn Sie Fragen haben, senden Sie bitte eine E-Mail an studie-researchlab@uni-mannheim.de oder rufen Sie uns an unter 01778 053315.