

Univ.-Ass. Dr. Ulrich Tran  
Mag. Tobias Glück  
Theresa Moy

Tel.: +43 650 84 34 214  
[achtsamkeit.psychologie@univie.ac.at](mailto:achtsamkeit.psychologie@univie.ac.at)

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir sind eine Forschergruppe der Universität Wien, die sich mit den **Auswirkungen verschiedener Meditationsstile auf Achtsamkeit, das seelische Wohlbefinden und Stress** auseinandersetzt. Hiermit möchten wir Sie um Ihre Unterstützung bei einer Studie bitten!

Die stressreduzierende und gesundheitsfördernde Wirkung von Meditation wurde bereits durch viele wissenschaftliche Studien belegt. Auch in der psychologischen Behandlung kommen Meditationstechniken mittlerweile immer häufiger zum Einsatz.

Das Ziel unserer Forschung ist, die Wirkmechanismen verschiedener Meditationsformen auf Wohlbefinden und Gesundheit genauer zu erheben. Bislang ist noch nicht viel über die möglicherweise unterschiedlichen Auswirkungen verschiedener Meditationstechniken bekannt.

**Durch Ihre Teilnahme können Sie dazu beitragen, dass Meditationstechniken in der Behandlung von unterschiedlichen seelischen Leidenszuständen gezielter eingesetzt werden können.**

Wir möchten Sie bitten, den unter [www.soscisurvey.de/Achtsamkeit/?q=1](http://www.soscisurvey.de/Achtsamkeit/?q=1) abrufbaren Fragebogen bis **Ende August** auszufüllen. Die Bearbeitung dauert ungefähr 20 Minuten. Im Anschluss möchten wir Sie dazu einladen, an einer **Verlosung** von sechs Amazon-Gutscheinen im Wert von je 50 € teilzunehmen. Wir freuen uns, wenn Sie dieses Schreiben auch an andere Meditierende aus Ihrem Bekanntenkreis weiterleiten.

Die Teilnahme an dieser Untersuchung ist vollkommen **anonym** und **vertraulich**. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Für Fragen steht Ihnen Theresa Moy ([achtsamkeit.psychologie@univie.ac.at](mailto:achtsamkeit.psychologie@univie.ac.at)) gerne zur Verfügung. Bei Interesse senden wir Ihnen nach Abschluss die Ergebnisse unserer Studie gerne zu.

Wir bedanken uns für Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Univ.-Ass. Dr. Ulrich Tran  
Mag. Tobias Glück  
Theresa Moy