

Welchen Einfluss hat die Zeit auf Ihr Wohlbefinden?



Was untersuchen wir?

Die meist unbewusste Einstellung, die uns hilft unser Erleben in zeitliche Kategorien (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) einzuordnen, beeinflusst nicht nur unser Handeln und die Entscheidungen, die wir treffen, sondern auch unser Wohlbefinden oder das Risiko für psychische/körperliche Erkrankungen. Wir wollen den Zusammenhang zwischen dieser Einstellung und dem Wohlbefinden näher untersuchen.



Wann und wo kann ich teilnehmen?

Online-Studie: drei Termine im Abstand von ca. 2-3 Monaten. Jeder Termin dauert ca. 20 Minuten. Die Teilnahme ist möglich **ab jetzt** bis zum 10.07.2026



15 € Wunschgutschein oder 1.5 VP-Std.



**Interesse?
Hier gibt es weitere Infos:**

<https://www.formr-uni-siegen.de/time-perspective-and-well-being/>



TRAIN YOUR
TIME
PERSPECTIVE



Alle Teilnehmenden erhalten im Anschluss an die Teilnahme Zugang zu exklusiven Trainingsmaterialien zur Förderung der Zeitperspektive.

Kontakt: Studienleitung (nik.hulsmans@uni-siegen.de)