

Haben Sie Interesse, an einer 2-wöchigen Schulung für Empfindungen von staunendem Innehalten in Ehrfurcht und Dankbarkeit mitzumachen?

Staunendes Innehalten in „Ehrfurcht und Dankbarkeit“ hat Auswirkungen auf das **psychologische Wohlbefinden** und das **Sozialverhalten**. Aber viel zu oft nimmt man das Besondere im Leben nicht wahr und läuft eilig vorbei. Die Tiefe geht verloren: Alles bleibt gleich oberflächlich und berührt nicht mehr. - Im Rahmen eines **kostenlosen 2-wöchigen Interventionsprogrammes** soll genau für dieses staunende Innehalten im Alltag **sensibilisiert** werden.

Prof. Dr. med. Arndt Büssing von der Universität Witten/Herdecke und Promovendin Claudia Biene möchten die Auswirkungen dieses Programmes bei Menschen mit chronischen Schmerzerkrankungen untersuchen. Das Programm ist auf zwei Wochen ausgelegt und richtet sich an Menschen, die Interesse haben, in Eigenregie den Blick für alle das zu schärfen, was uns umgibt und inspirieren kann Schönes zu erweitern.

Da es sich um eine wissenschaftliche Studie handelt, möchten wir die Teilnehmenden bitten, zu Beginn und dann 1 und 3 Monate nach Ende des Programms einen anonymen Online-Fragenbogen auszufüllen.

Die Anleitungen zur Teilnahme sind im **Booklet** enthalten, das Sie als PDF **herunterladen** können. Angestrebt sind 60 min. tägliche „Auszeiten“, die Sie so über den Tag verteilen können, dass sie **zu Ihrer Lebenssituation passen**.

Wenn Sie Interesse und Freude daran hätten, an der Studie teilzunehmen, klicken Sie bitte auf folgenden Link: [Staunen | Gerhard Kienle Lehrstuhl an der Uni Witten/Herdecke \(uni-wh.de\)](https://www.uni-witten.de/staunen). Hier finden Sie alle weiterführende Informationen.

Nach Beendigung der Studie werden die Daten ausgewertet und bilden das Fundament einer Promotionsarbeit und werden in Fachzeitschriften veröffentlicht. Die Ergebnisse können dann später auf der Webseite verlinkt finden.

Die durchführende Studienleitung:

Univ.-Prof. Dr. med. Arndt Büssing
Professur Lebensqualität, Spiritualität und Coping
Fakultät für Gesundheit (Department für Humanmedizin)
Universität Witten-Herdecke