

Pressemitteilung

Ruhr-Universität Bochum

Meike Drießen

15.11.2022

<http://idw-online.de/de/news804798>

Forschungsprojekte
Psychologie
überregional



Wie man seinen Optimismus trainiert

Durch Training kann man sein Denken beeinflussen. Für eine Studie dazu sucht die Bochumer Psychologie Teilnehmende.

Alles wird immer teurer, die Weltpolitik macht uns Sorgen, und Corona ist auch noch nicht vorbei. An negativen Emotionen mangelt es derzeit leider nicht. Trotzdem optimistischer auf die Welt zu blicken, kann man lernen, wie eine Studie der Psychologie der Ruhr-Universität Bochum von Anfang 2022 zeigt. Aufbauend auf den Ergebnissen starten die Forschenden ein überarbeitetes Training zur Steigerung positiver Emotionen, für das Interessierte ab 18 Jahren gesucht werden. Infos und Anmeldung per Mail an studie-poet-klipsy@rub.de.

Die mentale Gesundheit verbessern

„Unsere Studie vom April dieses Jahres, an der rund 100 Personen teilgenommen haben, hat gezeigt, dass durch das Training die mentale Gesundheit verbessert werden konnte und zum Beispiel optimistisches Denken gesteigert wurde“, erklärt Studienleiterin Dr. Christina Totzeck. Aufbauend auf den Ergebnissen entwickelten die Forschenden das sogenannte PoETraining, kurz für Training zur Steigerung positiver Emotionen, weiter.

Wer teilnimmt, ist zu zwei dreistündigen Gruppensitzungen eingeladen, die von den beiden Psychologinnen Celin von Gruner und Lara Niemann vom Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit der RUB betreut werden. Insgesamt werden zehn Lektionen zu positiven Emotionen behandelt, welche sich jeweils aus zwei Teilen zusammensetzen: einem kurzen theoretischen Input und angeleiteten Übungen, die jeweils allein oder in Gruppen durchgeführt werden.

Während der beiden Termine werden den Teilnehmenden Übungen für zu Hause erklärt, die sie langfristig in ihren Alltag einbauen können, um auch nach Teilnahme an den beiden Gruppensitzungen weiterhin etwas für ihre mentale Gesundheit zu tun. Dazu erhalten die Teilnehmenden auch ein Übungsheft. Direkt vor und nach dem Training sowie drei Monate später füllen alle Teilnehmenden einen kurzen Fragebogen aus.

wissenschaftliche Ansprechpartner:

Dr. Christina Totzeck
Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit
Ruhr-Universität Bochum
Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit
Tel: +49 151 27543020
E-Mail: studie-poet-klipsy@rub.de