

## Studie zu Emotionen beim Yoga

Sehr geehrte\*r Teilnehmer\*in,

wir laden Sie ein, an der oben genannten Studie des Instituts für Psychologie der Entwicklung und Bildung teilzunehmen. Ihre Teilnahme an dieser Studie erfolgt freiwillig. Sie können jederzeit, ohne Angabe von Gründen, Ihre Bereitschaft zur Teilnahme ablehnen oder auch im Verlauf der Studie zurückziehen. Die Ablehnung der Teilnahme oder ein vorzeitiges Ausscheiden aus dieser Studie hat keine nachteiligen Folgen für Sie.

Diese Art von Studien ist notwendig, um verlässliche neue wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu gewinnen. Unverzichtbare Voraussetzung für die Durchführung von Studien ist jedoch, dass Sie Ihr Einverständnis zur Teilnahme an dieser Studie schriftlich erklären. Bitte lesen Sie den folgenden Text sorgfältig durch und zögern Sie nicht, Fragen zu stellen.

Bitte nehmen Sie nur an der Studie teil,

- wenn Sie Art und Ablauf der Studie vollständig verstanden haben,
- wenn Sie bereit sind, der Teilnahme zuzustimmen und
- wenn Sie sich über Ihre Rechte als Teilnehmer\*in an dieser Studie im Klaren sind.

### 1. Was ist der Zweck der Studie?

Wir möchten untersuchen, wie sich die Über- und Unterforderung und die Wichtigkeit bei der Yoga-Praxis auf gewisse Emotionen während dem Yoga auswirken und wie sich diese Emotionen auf die Motivation für die nächste Yoga-Session auswirken.

### 2. Wie läuft die Studie ab?

Studienteilnehmer\*innen laden die ESMira App aus dem App Store und verknüpfen diese mit der Yoga-Studie der Universität Wien (genaue Anleitung unter: <https://emot-yoga.univie.ac.at/app-4875>). Zu Beginn der Teilnahme füllen alle Personen einmalig einen kurzen Fragebogen zur eigenen Person aus. Anschließend wird nach jeder Yoga-Session die App geöffnet und dort ein kurzer Fragebogen über die erlebten Emotionen ausgefüllt.

### 3. Worin liegt der Nutzen einer Teilnahme an der Studie?

Sie unterstützen dabei die Forschung an der Universität Wien in einem neuen Forschungsfeld. Nach Veröffentlichung der Ergebnisse finden Sie die Studie und einen Überblick über die Ergebnisse auf der Seite [yoga.univie.ac.at](https://yoga.univie.ac.at).

**4. Gibt es Risiken bei der Durchführung der Studie und ist mit Beschwerden oder anderen Begleiterscheinungen zu rechnen?**

Bei der Durchführung gibt es keine Risiken.

**5. Hat die Teilnahme an der Studie sonstige Auswirkungen auf die Lebensführung und welche Verpflichtungen ergeben sich daraus?**

Außer dem Ausfüllen des Fragebogens nach jeder Yoga-Session gibt es keine Auswirkungen.

**7. Wann wird die Studie vorzeitig beendet?**

Falls Sie eine längere Pause vom Yoga machen oder generell aufhören Yoga zu praktizieren.

**8. In welcher Weise werden die im Rahmen dieser Studie gesammelten Daten verwendet?**

Die Daten werden anonymisiert auf dem Server der Universität geladen und dann statistisch ausgewertet für wissenschaftliche Publikationen. Zu keinem Zeitpunkt ist ein Rückschluss auf einzelne Personen möglich weder für die Leser\*innen der Publikation noch für das Forschungsteam.

**9. Entstehen für die Teilnehmer\*innen Kosten? Gibt es einen Kostenersatz oder eine Vergütung?**

Es entstehen keine Kosten für die Teilnehmer\*innen, es wird allerdings ein Smartphone für die Teilnahme benötigt welches zu gewissen Zeitpunkten eine aufrechte Internetverbindung benötigt.

**10. Möglichkeit zur Diskussion weiterer Fragen**

Bitte wenden Sie sich an die Studienleitung, falls Sie weitere Fragen im Zusammenhang mit der Studie haben. Fragen, die Ihre Rechte als Teilnehmer\*in an der Studie betreffen, werden Ihnen selbstverständlich beantwortet. Sollen nicht alle Ihre Fragen von der Studienleitung beantwortet werden können, können Sie auch den\*die Projektleiter\*in kontaktieren:

**Projektleiter\*in:** Lukas Kraiger E-Mail: [lukas.kraiger@univie.ac.at](mailto:lukas.kraiger@univie.ac.at), Tel.: +43664-8176810