



designed by freepik

# Studie STARK trotz Panik!

Leiden Sie unter Panikattacken? Gibt es Zeiten, in denen Sie einen Ansturm intensiver Angst erleben?

Möchten Sie versuchen, einen gesünderen Umgang mit Ihren Ängsten zu finden?

Dann suchen wir genau Sie!

**Studienziel:** Entwicklung und Bewertung eines **Smartphone-Trainings** zum Umgang mit **Angst & Panik**

Interessiert? Hier geht es direkt zur Anmeldung!



Link zum Online-Fragebogen:



Bei Fragen können Sie sich jederzeit an die Studienleitung wenden!



## STUDIENINFORMATIONEN

- ➔ **Studiengruppe A & B:** 5 Tage Smartphone-Training (Dauer je ca. 30 min)
- ➔ **Studiengruppe C:** Broschüre zum Umgang mit Angst & Panik + 5 therapeutische Mailkontakte (etwa 1 Monat nach Studienbeginn)
- ➔ Zusätzlich finden innerhalb etwa eines Monats **3 Befragungstermine** mit Interviews und Fragebögen statt (Dauer je ca. 45min)
- ➔ Möglichkeit zur Teilnahme an einer **Verlosung**, es werden unter allen Studienteilnehmer\*innen **4x 50€** verlost (Gewinnchance ca. 1:25)
- ➔ Ort: Institut für ppt Berlin, Jenaerstr. 7, 10717 Berlin

### KONTAKT

Johanna Zeder, M. Sc.  
Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg  
**studie-panik@fau.de**