

## Studieninformation

### Wer sind wir?

Wir sind ein interdisziplinäres Team von Psychologen der Universität Zürich und Informatikern der ETH Zürich, Universität St. Gallen sowie des Dartmouth College (USA). Gemeinsam erforschen wir die kurzfristige Veränderbarkeit der Persönlichkeit mittels einer mobilen technologiebasierten Intervention.

---

### Ziel der Studie

Bisherige Forschung hat gezeigt, dass sich die Persönlichkeit über die gesamte Lebensspanne verändern kann. Es gibt auch bereits erste Studien, die darauf hinweisen, dass man bestimmte Aspekte der Persönlichkeit gezielt und willentlich verändern kann. In unserer Studie möchten wir untersuchen, inwiefern sich ausgewählte Persönlichkeitsmerkmale mittels einer individuellen Persönlichkeitsintervention per Smartphone-App (PEACH) über drei Monate gezielt verändern lassen. Dabei soll zudem untersucht werden, ob sich Persönlichkeit auch mit Hilfe von Sensordaten des Smartphones messen lässt.

---

### Unser Angebot

Wir bieten Ihnen ein kostenloses Persönlichkeitscoaching über die Smartphone-App PEACH an. Das individualisierte und digitale Coaching unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen und sich in Ihrer Persönlichkeit weiterzuentwickeln. PEACH kommuniziert mit Ihnen über einen Chat, erinnert Sie an Ihre persönlichen Ziele, schlägt neue Übungen vor, bietet Hintergrundwissen und gibt Ihnen individuelles Feedback zu Ihrem Fortschritt. Da Sie ausschliesslich über Ihr persönliches Smartphone am Coaching teilnehmen, sind Sie örtlich unabhängig. Es besteht kein persönlicher Kontakt mit einem realen Coach.

---

### Unsere Erwartungen

Während drei Monaten werden Sie am Persönlichkeitscoaching mit PEACH teilnehmen. Für das Coaching brauchen Sie Ihr persönliches Smartphone. Um das Persönlichkeitscoachings wissenschaftlich zu evaluieren und weiter zu verbessern, werden Sie im Rahmen Ihrer Studienteilnahme gebeten, Fragebögen auszufüllen. Diese Befragungen können Sie bequem von zu Hause oder unterwegs auf dem Smartphone ausfüllen. Zudem werden im Hintergrund passiv Sensordaten erhoben. Genauere Infos zu den Zeitpunkten der Befragungen folgen im Kapitel „Ablauf der Studie“.

## Ablauf der Studie

Alle Befragungen, die im Folgenden beschrieben werden, können sie flexibel von zu Hause aus oder unterwegs per Smartphone beantworten.

### Prä-Messung

Zu Beginn sendet Ihnen PEACH den ersten Link zur Eingangsbefragung (ca. 20-30 Minuten), damit das Coaching Ihren individuellen Voraussetzungen angepasst werden kann. Zudem sollen Sie bei dieser ersten Befragung einen Aspekt Ihrer Persönlichkeit auswählen, welchen Sie verändern möchten. Um eine weitere Einschätzung Ihrer Persönlichkeit zu erhalten, bitten wir Sie einen Link für eine kurze Befragung (ca. 5-10 Minuten) an drei nahestehende Personen weiterzuleiten.

### Einführungswoche

In der ersten Woche wollen wir Ihren Alltag und Ihr Erleben und Verhalten zeitnah in der jeweiligen konkreten Situation erfassen. Sie werden deshalb in der Einführungswoche 4x am Tag zu unterschiedlichen Zeitpunkten von PEACH eine Nachricht bekommen und gebeten, Ihre momentane Stimmung und persönlichkeitsbezogene Merkmale einzuschätzen (die Befragung dauert nur ca. 1 Minute). Dank diesen häufigen Messungen kann Ihr Erleben und Verhalten auch mit kontextuellen Veränderungen, welche durch Sensoren des Smartphones aufgezeichnet werden, in Verbindung gebracht werden. Ihre Daten werden streng vertraulich behandelt und anonymisiert (siehe dazu auch das Dokument „Einverständniserklärung“)

### Coaching

Danach beginnt das eigentliche Coaching mit PEACH. Im Persönlichkeitscoaching geht es darum, dass Sie Ihre Komfortzone verlassen und passend zu Ihrem selbstgewählten Ziel Übungen im Alltag machen. Ganz nach dem Motto: „Übung macht den Meister.“ Jeden Sonntag definieren Sie Ihr neues Wochenziel. Während dem Coaching werden sie jeden Morgen und jeden Abend kurz mit PEACH kommunizieren (2-3 Minuten), damit PEACH Sie in Ihrer Zielerreichung unterstützen kann. Zudem sendet Ihnen PEACH jeden Sonntag einen Link zu einer kurzen wöchentlichen Befragung (ca. 10 Minuten). Diese wöchentlichen Messungen helfen uns, Ihren Fortschritt im Coaching zu erfassen und Ihnen Feedback dazu zu geben.

### Abschlusswoche

Die Abschlusswoche läuft identisch mit der Einführungswoche ab (siehe oben). Diese Woche hilft uns, mögliche Veränderungen in Ihrem täglichen Erleben und Verhalten zu erfassen.

### Post-Messung

Nach Abschluss des Coachings bitten wir Sie noch einmal an einer Befragung teilzunehmen (ca. 20-30 Minuten). Dank dieser Befragung können wir erkennen, inwiefern Sie vom Coaching profitieren konnten.

### Follow-up Messung

Um zu erfassen, ob das Coaching auch mittelfristig erfolgreich ist, werden Sie drei Monate nach Abschluss des Coachings nochmals dazu aufgefordert, an einer Befragung teilzunehmen (ca. 20-30 Minuten).

Eine Übersicht zum Ablauf der Studie finden Sie in Abb 1.



## Teilnahmebedingungen und Kompensation

Die Teilnahme an diesem Coaching ist kostenlos. Folgende Punkte sollten jedoch auf Sie zutreffen:

- Sie sind 18 Jahre oder älter
- Sie sind nicht in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung
- Sie haben ein Smartphone mit mobiler Datenverbindung
- Sie verfügen über gute Deutschkenntnisse
- Und das Wichtigste: Sie sind interessiert und motiviert, sich mittels einer digitalen Intervention in einem Aspekt Ihrer Persönlichkeit zu verändern.

Als Dankeschön für die Teilnahme an dieser Studie, können Sie nach Abschluss der Studie an einer Bargeldverlosung teilnehmen. Im Verlauf der Studie können Sie Punkte sammeln, in dem Sie die App möglichst aktiv nutzen und an den Befragungen teilnehmen. Ihr Punktestand finden Sie stets in der Übersicht der App. Je mehr Punkte Sie sammeln konnten, desto höher ist Ihre Chance 100 CHF, 200 CHF oder 300 CHF zu gewinnen. Für die Eingangsbefragung erhalten Sie zudem 5 CHF und für die Abschlussbefragung 20 CHF.

---

## Übermittlungskosten

Für das Abspielen der Videos, die Ihnen von PEACH gesendet werden, können Kosten anfallen, falls keine WLAN-Verbindung besteht. Ansonsten werden grössere Datenmengen grundsätzlich nur bei bestehender WLAN-Verbindung übermittelt.

---

## Freiwilligkeit und Recht auf Widerruf der Teilnahme

Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Sie haben das uneingeschränkte Recht, Ihre Teilnahme an dieser Studie zu jedem beliebigen Zeitpunkt ohne Angaben von Gründen zu beenden, ohne dass dadurch Nachteile für Sie entstehen.

---

## Kontakt

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an [fragen@personalitycoach.ch](mailto:fragen@personalitycoach.ch)

Möchten Sie weitere Informationen? Sie können uns jederzeit per Email kontaktieren.