

TAGEBUCH-STUDIE

Was beeinflusst unsere Laune?

Eine Universität sucht Freiwillige, die täglich online von ihren Stimmungen berichten. Die Gegenleistung: eine individuelle Analyse

Was treibt uns den Tag über an und zaubert gute Laune? Und was macht im Gegenzug schlapp, träge, traurig? Die Persönlichkeitspsychologen Jaap Denissen und Lars Penke von der Berliner Humboldt-Universität wollen den manchmal ganz alltäglichen Ursachen von Stimmungsschwankungen auf die Schliche kommen – mit Hilfe von Männern und Frauen, die über einen Internetzugang verfügen und anonym an der Studie teilnehmen möchten.

Wer bei der Untersuchung mitmachen will, erklärt sich dazu bereit, über die Internetseite der Berliner Wissenschaftler einen Monat lang täglich – ein paar Fehlzeiten sind erlaubt – von seinem Tag zu berichten (wie das geht: siehe rechts). Im Gegenzug analysieren die Wissenschaftler für jeden Proban-

den individuell, was ihn fröhlich macht und was nicht. Die Studie läuft noch bis zum Sommer.



SO MACHEN SIE MIT

- 1 ANMELDEN**
Auf die unten stehende Seite gehen und sich führen lassen.
- 2 TAGEBUCH SCHREIBEN**
Sie schreiben 25 Tage lang jeden Abend in zehn Minuten ein kleines Protokoll und machen zweimal bei einem kurzen Persönlichkeitstest mit (auch online).
- 3 AUSWERTUNG**
Am Ende bekommen Sie die Analyse, wie Ihr Alltag Ihre Stimmungen beeinflusst.

Berliner Tagebuchstudie:
www.psychologie.hu-berlin.de/psytests/tbueb