

## **Liebe Trainerinnen und Trainer,**

Sie haben einen stressigen Alltag?

Sie arbeiten viel von zu Hause?

Sie interessieren sich für eine ausgewogene Balance zwischen Arbeits- und Privatleben?

**Wenn Ja – sind Sie hier genau richtig.** Denn dies sind zentrale Fragen meiner Masterarbeit.

Nun zu mir: mein Name ist Lena Malkus und ich bin selbst Leistungssportlerin (Leichtathletik – Weitsprung). Aktuell arbeite ich an meiner Masterarbeit im Fach Psychologie in Kooperation mit der Arbeitseinheit Arbeitspsychologie (Prof. Dr. Carmen Binnewies) an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Ich interessiere mich besonders für das Thema „Work-Life Balance“.

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrungen im Sport habe ich oft selbst miterlebt, wie anstrengend und stressig das Leben eines Trainers sein kann und bewundere jeden für sein Engagement und Herzblut.

Nun möchte ich in meiner Masterarbeit untersuchen, wie sich ein Online-Training mit Tipps rund um das Thema „Trennung von Arbeits- und Privatleben“ auf Ihre Erholung und Ihr Wohlbefinden auswirkt.

**Starten Sie also mit guten Vorsätzen und neuem Input in das neue Jahr und melden Sie sich gleich unter folgendem Link zur Studie an:**

[https://www.unipark.de/uc/Work\\_life\\_balance\\_Deutsch\\_WS17/e109/](https://www.unipark.de/uc/Work_life_balance_Deutsch_WS17/e109/)

Dort können Sie Ihr persönliches Startdatum auswählen, sowie weitere Informationen zur Studie erhalten.

Ich würde mich sehr über Ihre Anmeldung und Unterstützung freuen!

Sportliche Grüße  
Lena Malkus