

## Wie plant man den Alltag?

Psychogerontologie sucht Teilnehmer für neue Studie

Wie planen Menschen in verschiedenen Lebensphasen ihren Alltag? Das untersuchen Forscher um Professor Frieder R. Lang vom Institut für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen in ihrer aktuellen Studie. Dafür suchen die Wissenschaftler Erwachsene, die an der Befragung „Wie wird Ihr morgiger Tag?“ teilnehmen möchten.

ERLANGEN – Bisher ist kaum erforscht, wie Menschen aus verschiedenen Altersgruppen ihren Alltag planen und wie dies durch Persönlichkeitsmerkmale oder Zukunfts-

Kino oder Theater, aber auch Aktivitäten wie Pflege von Angehörigen oder soziales Engagement spielen eine wichtige Rolle.

Für die aktuelle Studie „Wie wird Ihr morgiger Tag?“ werden Teilnehmer ab 18 Jahren gesucht. Die Befragung ist anonym, dauert 30 Minuten und endet mit einer ausführlichen Rückmeldung zum Wohlbefinden im Tagesverlauf.

➤ Weitere Informationen unter: [www.gerotest.de/morgen](http://www.gerotest.de/morgen) und unter Telefon (09131) 8526529, [john@geronto.uni-erlangen.de](mailto:john@geronto.uni-erlangen.de)

erwartungen beeinflusst wird. Die Erlanger Forscher versprechen sich von diesem Wissen neue Erkenntnisse darüber, wie Menschen in verschiedenen Lebensphasen mit Zeit und Zeitmanagement umgehen und Alltagsaktivitäten taktieren.

Ziel ist es auch herauszufinden, wie sich unterschiedliche Formen der Alltagsplanung auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität auswirken. In bereits abgeschlossenen Studien haben die Erlanger Forscher untersucht, wie Menschen verschiedenen Alters ihren Alltag einteilen. Dabei konnten sie zeigen, dass ältere Erwachsene ihren Alltag abwechslungsreich gestalten. So bleibt in der nachberuflichen Phase mehr Zeit für Freizeitaktivitäten wie Konzerte,