



## Persönliche Informationen

<b>Name</b>	Esther-Sevil Eigl
<b>Geburtsdatum</b>	13.06.1990
<b>Nationalität</b>	Deutsch
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:esther_sevil@hotmail.de">esther_sevil@hotmail.de</a>
<b>Orcid</b>	<a href="https://orcid.org/0000-0002-0018-7632">https://orcid.org/0000-0002-0018-7632</a>

## Ausbildung

<b>01/2020 – 10/2023</b>	<b>Doktoratsstudium: Natur- und Lebenswissenschaften, Psychologie</b> an der Fakultät für Natur- und Lebenswissenschaften / Paris-Lodron-Universität Salzburg, Österreich/ Fachbereich Psychologie/ Labor für Schlaf- und Bewusstseinsforschung (abgeschlossen mit Doctor Rerum Naturalium, Dr. rer. nat.) Titel der Dissertation: <i>“From minimal to digital: Evaluation of the efficacy of low-threshold-interventions for sleep problems and insomnia”</i> Supervisor: Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus Reviewers: Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus & Univ.-Prof. Dr. Dieter Riemann
<b>11/2016 – 08/2019</b>	<b>Studium der Psychologie</b> an der Paris-Lodron-Universität Salzburg, Österreich (abgeschlossen mit Master of Science, MSc)
<b>10/2011 – 03/2016</b>	<b>Studium der Psychologie</b> an der Paris-Lodron-Universität Salzburg, Österreich (abgeschlossen mit Bachelor of Science, BSc)
<b>2000 – 2009</b>	Ignaz-Günther-Gymnasium Rosenheim, Germany, Abitur

## Beruflicher Werdegang

*Seit Dezember 2023 in Elternzeit*

<b>07/2019 – 10/2019</b>	Forschungspraktikum am Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften Salzburg (CCNS), Labor für Schlaf- und Bewusstseinsforschung
<b>11/2014 – 11/2020</b>	Assistenz der Geschäftsleitung, Ristorante Pizzeria Cortina, Rosenheim, Deutschland
<b>08/2013 – 09/2013</b>	Klinisches Praktikum am kbo-Inn-Salzach-Klinikum Wasserburg (Allgemeinpsychiatrie und Psychosomatik)

## Publikationen

- 2025** Hinterberger, A., **Eigl, E.-S.**, Szeko, A., Topalidis, P., & Schabus, M. (2025). Continuous sleep tracking in digital CBT-I: Efficacy and insights from a naturalistic-environment study. *Journal of Clinical and Health Psychology*, 25(4), 100646. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2025.100646>
- Hinterberger, A.\*, **Eigl, E.-S.\***, Topalidis, P., & Schabus, M. (2025). The effects of a CBT-I based app-program on sleep quality, insomnia severity, psychological strain and quality of life: A pilot study. *Nature and Science of Sleep*, 17: 2369-2385. <https://doi.org/10.2147/NSS.S501633> (\*shared first authorship)
- 2023** Topalidis, P., Baron, S., Heib, D.P.J., **Eigl, E.-S.**, Hinterberger, A., & Schabus, M. (2023). From pulses to sleep stages: Towards optimized sleep classification using heart-rate variability. *Sensors*, 23(22), 9077. <https://doi.org/10.3390/s23229077>
- Hinterberger, A.\*, **Eigl, E.-S.\***, Schwemlein, R. N., Topalidis, P., & Schabus, M. (2023). Investigating the subjective and objective efficacy of a cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I) based smartphone app on sleep: a randomized controlled trial. *Journal of Sleep Research*, 33(4), e14136. <https://doi.org/10.1111/jsr.14136> (\*shared first authorship)
- Eigl, E.-S.**, Hauser, T., Topalidis, P., & Schabus, M. (2023). On the efficacy of a CBT-I based online program for sleep problems: a randomized controlled trial. *Clocks & Sleep*, 5(4), 590-603. <https://doi.org/10.3390/clockssleep5040039>
- Eigl, E.-S.**, Urban-Ferreira, L. K., & Schabus, M. (2023). A low-threshold sleep intervention for improving sleep and well-being. *Frontiers in Psychiatry*, 14:1117645. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1117645>
- Topalidis, P., Heib, D., Baron, S., **Eigl, E.-S.**, Hinterberger, A., & Schabus, M. (2023). The Virtual Sleep Lab – A novel method for accurate four-class sleep staging using heart-rate variability from low-cost wearables. *Sensors*, 23(5):2390. <https://doi.org/10.3390/s23052390>
- 2022** Bothe, K., Schabus, M., **Eigl, E.-S.**, Kerbl, R., & Hoedlmoser, K. (2022). Self-reported changes in sleep patterns and behavior in children and adolescents during COVID-19. *Scientific Reports*, 12:20412. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24509-7>
- Eigl, E.-S.**, Widauer, S.S., & Schabus, M. (2022). Burdens and Psychosocial Consequences of the COVID-19 pandemic for Austrian Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13:971241. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971241>
- Schabus, M., Widauer, S.S., & **Eigl, E.-S.** (2022). The coronavirus pandemic: Psychosocial burden, risk-perception, and attitudes in the Austrian population and its relation to media consumption. *Frontiers of Public Health*, 10:921196. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.921196>

2021

Schabus, M., & Eigl, E.-S. (2021). "Jetzt Sprichst Du!": Belastungen und psychosoziale Folgen der Coronapandemie für österreichische Kinder und Jugendliche. *Pädiatrie und Pädologie*, 56(4), 170-177. <https://doi.org/10.1007/s00608-021-00909-2>

Topalidis, P., Florea, C., Eigl, E.-S., M., Kurapov, A., Leon, C. A. B., & Schabus, M. (2021). Evaluation of a Low-Cost Commercial Actigraph and Its Potential Use in Detecting Cultural Variations in Physical Activity and Sleep. *Sensors*. 21(11):3774. <https://doi.org/10.3390/s21113774>