

Meine Reise zu mir selbst

Eine Vielzahl von Inhalten wurde über die Jahre, wie z. B. durch das Studium bei SGD, Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH, im Rahmen des Studiums „Angst- und Stressbewältigung“, in Seminaren, Workshops, Gesprächen mit Psychologen, Therapeuten, Sozialpädagogen, Trainern und durch eigene Lebenserfahrung gesammelt. Die Inhalte sind ein Sammelsurium an angeeignetem Wissen, die neben dem Eigenstudium und der Eigenrecherche angeeignet wurden. Das Wissen wurde aus versch. Quellen bezogen, u.a.:

Weiterführende Literatur

Säulen des Lebens

Säulen des Lebens, Sandra Koller, Followtheworld.de, 2016

Lebensbalance Modell Lebenssäulen, BernardZitzer.com, aufg. 2018

SMART Ziele

People and Performance: The Best of, Peter F. Drucker, Harper's College Press, New York, 1977

Zeitkuchen: SGD, Studienheft ASB02, Dr. Marlies Posautz, Anti-Stress-Training, S. 37, aufg. 2018

Motivation & Bedürfnisse

A Validation Study of Maslow's Hierarchy of Needs Theory, R. J. Clay, Research Report, 1977

Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik, Edward L. Deci, Richard M. Ryan, 1993

Pervasive negative effects of rewards on intrinsic motivation. The myth continues. In: The Behavior Analyst. Band 24, Nr. 1, Judy Cameron, Katherine M. Banko, W. David Pierce, 2001

Intrinsic vs. Extrinsic Properties. Marshall, Dan and Weatherson, Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2018

52 Beispiele für intrinsische und extrinsische Motivation, Mindmonia, Inc, Cloudwaysapp, aufg. 2019

Lernen

Geist im Netz. Modelle für Lernen, Denken und Handeln, Manfred Spitzer, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 1996

Psychologie. Pearson, Philip Zimbardo, Verlag, München, 2008

Gedanken Gefühle Verhalten

Gefühle. Wie die Wissenschaften sie erklären, Martin Hartmann, Frankfurt am Main, 2005

Lexikon der Psychologie, Wilhelm Arnold, Bechtermünz, Augsburg, 1996

Stresstagebuch: SGD, Studienheft ASB02, Dr. Marlies Posautz, Anti-Stress-Training, S. 44, aufg. 2018

Kognitive Verzerrung

Cognitive Illusions: A Handbook on fallacies and biases in thinking, judgement and memory. Psychology Press, Rüdiger F. Pohl, Taylor and Francis Group, Hove, New York, 2004

Wahrnehmungstest

Wahrnehmungstest: Wahrnehmungstyp, Cordula Nussbaum, ArbeitundGesundheit.eu, erfolgreich-frei.de, Schulvortrag Arbeitswelt, 2020

Vorstellung der drei Typen: Visueller, auditiver und kinästhetischer Typ, Stefan Landsiedel, Landsiedel-seminare.de, aufg. 2020

Bewertung & Stress

Psychologie. Das Fischer Lexikon, Fischer-Taschenbuch, Peter R. Hofstätter, Frankfurt a. M., 1972

Wie wir fühlen, Memento, Internet Archive, HR2-Funkkolleg, „Neurobiologie“, „Bedeutungserteilung“, 2009

The short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. Journal of Abnormal and Social Psychology, Lazarus & Alfert, 1964

The principle of short-circuiting of threat: Further evidence. Journal of Personality, Lazarus, 1965

Stress, Appraisal, and Coping, Richard S. Lazarus, Susan Folkman, 1984

Stress: SGD, Studienheft ASB02, Dr. Marlies Posautz, Anti-Stress-Training, S. 44, aufg. 2018

Priming

Psychologie, David G. Myers, Springer, 2008

Effekte von Priming auf Selbstwirksamkeit und Zielsetzung. Online-Dissertation Universität Gießen, Anna-Sophie Ulfert, Gießen, 2016

Sprachen der Liebe

Die fünf Sprachen der Liebe: wie Kommunikation in der Ehe gelingt, Chapman, Gary D., Francke, Marburg an der Lahn, 1994

Die fünf Sprachen der Liebe für Familien. 4. Aufl., Gary Chapman, Brunnen-Verl., Gießen, 2011

ABC Modell

Methoden der Kognitiven Umstrukturierung. Ein Leitfaden für die psychotherapeutische Praxis, Beate Wilken, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart, Berlin, Köln, 1998

Die rationale-emotive Therapie, Albert Ellis, Pfeiffer München, 1993

Entkatastrophisierung

The efficacy of metacognitive therapy for anxiety and depression: A meta-analytic review. Depression and Anxiety, Normann, N., van Emmerik, A. A., & Morina, N., 2014

Eisbergmodell

Lehrbuch der Psychologie. Eine Einführung für Studenten der Psychologie, Medizin und Pädagogik, Floyd L. Ruch, Philip G. Zimbardo, Springer, Berlin, 1974

Selbstmanagement & Selbstwahrnehmung

Selbstmanagement Therapie, Kanfer, F.H./Reinecker, H., Schmelzer, D. Springer Verlag, Berlin, 2014

Bewusstseins-Management, Howald, W./ Gottwald F.T., mvg Landsberg, 1999

Selbstwahrnehmung: Wer bin ich (karrierebibel.de), Nils Warkentin, 2020

Selbstbestimmung

Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health, Edward L. Deci, & Richard M. Ryan, 2008

The „What“ and „Why“ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior, Edward L. Deci, & Richard M. Ryan, 2000

Promoting Motivation, Health, and Excellence: Ed Deci at, TEDxFlourCity.YouTube, 2015

Selbstbestimmungs-Test: SGD, Studienheft ASB03, Dr. Marlies Posautz, Selbstmanagement, S. 8, aufg. 2018

Lebensqualität & Balance Modell

Dimensionen der Lebensqualität. In: Einführung in die Freizeitwissenschaft. VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2008

How's Life?: Measuring well-being, OECD Publishing, 2011

Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie, Renate Frank, Springer, 2007

WHOQOL Measuring Quality of Life.(PDF) World Health Organization - Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse, 1997

Meine sechs wichtigsten Rollen, unternehmerkraft.at, Institut Huemer, Balancemodell.pdf, 2015

Selbstmanagement Therapie, Kanfer F.H., Reinecker H., Schmelzer D., Springer Verlag, Berlin, 2004

Lebensqualität: SGD, Studienheft ASB03, Dr. Marlies Posautz, Selbstmanagement, S. 50, aufg. 2018

EU Stress

Entspannung, Mosaik Verlag, München, 1988

Aktive Entspannung und Stressbewältigung, Wagner-Link, A., Expert Verlag, 2005

Eu-Stress: SGD, Studienheft ASB02, Dr. Marlies Posautz, Stresstyp, S. 9, aufg. 2018

Eu-Stress-Liste: SGD, Studienheft ASB02, Dr. Marlies Posautz, Stressbewältigung, S. 57, aufg. 2018