

# „Einfach weniger Stress“ – ein Podcast von den Denkverstärkern

## Folge 1: Was ist Stress eigentlich? – Stress verstehen

DiGregorio, T. (o. D.). The Stress Response | Disease Prevention and Healthy Lifestyles. Lumen Learning.

<https://courses.lumenlearning.com/suny-monroecc-hed110/chapter/general-adaptation-syndrome/>

Knoll, N. (2019). Stressmodell, Transaktionale. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/stressmodell-transaktionales>

Paulsen, H., & Kortsch, T. (2020). Stressprävention in modernen Arbeitswelten. Das „Einfach weniger Stress“-Manual (1. Aufl.). Hogrefe.

Selye, H. (1950). Stress. Montreal: Acta, 1955.

## Folge 2: How to: Stressprävention in Klausurenphasen

PFH Private University of Applied Sciences. Psychologische Lerntricks. So überlisten sie sich selbst.

<https://www.pfh.de/ratgeber/docs/psycholerntricks.PDF>

Duden. Leistungsdruck. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Leistungsdruck>

## Folge 3: Wie entsteht Stress? – Stressoren erkennen

Brantley, P. J., Waggoner, C. D., Jones, G. N., & Rappaport, N. B. (1987). A daily stress inventory: Development, reliability, and validity. *Journal of behavioral medicine*, 10(1), 61-73.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) (2017). Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. Wissenschaftliche Standortbestimmung. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund.

Crawford, E. R., Lepine, J. A., & Rich, B. L. (2010). Linking job demands and resources to employee engagement and burnout: a theoretical extension and meta-analytic test. *The Journal of applied psychology*, 95(5), 834-848.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burn-out. *Journal of Applied psychology*, 86(3), 499-512.

Hobson, C. J., Kamen, J., Szostek, J., Nethercut, C. M., Tiedmann, J. W., & Wojnarowicz, S. (1998). Stressful life events: A revision and update of the social readjustment rating scale. *International journal of stress management*, 5(1), 1-23.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11(2), 213-218.

Kaluza, G. (2018). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (4. Aufl.). Springer.

Paulsen, H. & Kortsch, T. (2020). Stressprävention in modernen Arbeitswelten. Das „Einfach weniger Stress“-Manual (1. Aufl.). Hogrefe.

Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A critical review of the job demands-resources model: Implications for improving work and health. *Bridging occupational, organizational and public health*, 43-68.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

## Folge 4: Krankheiten durch Stress – Wie gefährlich ist Stress wirklich?

BARMER Internetredaktion. Kann Stress krank machen? Wie der menschliche Körper auf kurzzeitigen und chronischen Stress reagiert. <https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/stress/kann-stress-krank-machen-280514>

## „Einfach weniger Stress“ – ein Podcast von den Denkverstärkern

Bundesministerium für Gesundheit (2016). Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung.

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Broschueren/2016\\_BMG\\_Praevention\\_Ratgeber\\_web.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/2016_BMG_Praevention_Ratgeber_web.pdf)

Frobeen, A. (2021). Wie Stress entsteht. Techniker Krankenkasse. <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/was-ist-stress-2006882?tkcm=ab>

Hkk Krankenkasse. Körperliche Stressfolgen. <https://www.hkk.de/themen/entspannung-und-stressvermeidung/koerperliche-stressfolgen>

### Folge 5: Ressourcen nutzen und Stress bewältigen – Ressourcen wecken

Blickhan, D. (2014). Was hat Glück mit Brokkoli zu tun?. <https://www.inntal-institut.de/blog/was-hat-glueck-mit-brokkoli-zu-tun>

Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in a life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11(4), 938-950.

Flannery, R. B., JR., Perry J. C., Penk W. E., & Flannery, G. J. (1994). Validating Antonovsky's sense of coherence scale. *Journal of Clinical Psychology*, 50(4), 574-577.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>

Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Flourishing. Stangl. <https://lexikon.stangl.eu/2970/flourishing>

Lexikon der Psychologie. Ressourcen. Spektrum. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/ressourcen/12935#>

### Folge 6: Dem Glück auf der Spur – Ein Interview mit Prof. Dr. Ricarda Rehwaldt

Rehwaldt, R. (2017). Die glückliche Organisation – Chancen und Hürden für positive Psychologie in Unternehmen. Springer.

Rehwaldt, R. (2019). Glück in Unternehmen – Positive Psychologie für Führung und Organisationsentwicklung. Springer.

Rehwaldt, R., & Kortsch, T. (2021). Was macht bei der Arbeit glücklich? – Entwicklung und Validierung einer mehrdimensionalen Skala zur Erfassung von Glück bei der Arbeit. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie A&O*, 0. <https://doi.org/10.1026/0932-4089/a000373>

### Folge 7: Sind Jahresvorsätze immer zum Scheitern verurteilt? – Umsetzung planen

Flandorfer, P. (2019). Die SMART Methode verstehen und anwenden. <https://www.scribbr.de/modelle-konzepte/smart-methode/>

Gollwitzer, P. M., Heckhausen, H., & Steller, B. (1990). Deliberative and implemental mind-sets: Cognitive tuning toward congruous thoughts and information. *Journal of personality and social psychology*, 59(6), 1119-1127.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting & task performance. Prentice-Hall.

Latham, G. P., & Locke, E. A. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 212-247. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90021-K](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90021-K)

## „Einfach weniger Stress“ – ein Podcast von den Denkverstärkern

Mai, J. (2021). SMART-Methode: Ziele richtig setzen und erreichen. <https://karrierebibel.de/smart-methode/>

### Folge 8: Das Schicksal in die eigene Hand nehmen – Ein Interview mit Dr. Timo Kortsch

Donaldson, S., Young Lee, J., & Donaldson, S. I. (2019). Evaluating Positive Psychology Interventions at Work: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(2), 113-134. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00021-8>

Kortsch, T. (2020). Job Crafting: Das Leben selbst in die Hand nehmen und entspannter gestalten. Verfügbar unter <https://www.hogrefe.com/de/thema/job-crafting-das-leben-selbst-in-die-hand-nehmen-und-entspannter-gestalten/>

Lichtenthaler, P. W., & Fischbach, A. (2018). A meta-analysis on promotion-and prevention-focused job crafting. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 28 (1), 30-50. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2018.1527767>

Tims, M., Bakker, A. B., & Derks, D. (2011). Development and validation of the job craftingscale. *Journal of Vocational Behavior*, 80 (1), 173-186. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.05.009>

Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of management review*, 26(2), 179-201.

### Folge 9: Die Initiative für die eigenen Ziele ergreifen! – Gelassen handeln

Duhigg, C. & Schmidt, T. (2013). Die Macht der Gewohnheit: Warum wir tun, was wir tun. In *Die Macht der Gewohnheiten: Warum wir tun, was wir tun* (8. Aufl., S. 13–95). Piper Taschenbuch.

Kortsch, T. & Paulsen, H. (2020). *Stressprävention in modernen Arbeitswelten* (1. Aufl.). Hogrefe.

Saddawi-Konefka, D., Baker, K., Guarino, A., Burns, S. M., Oettingen, G., Gollwitzer, P. M. & Charnin, J. E. (2017). Changing Resident Physician Studying Behaviors: A Randomized, Comparative Effectiveness Trial of Goal Setting Versus Use of WOOP. *Journal of Graduate Medical Education*, 9(4), 451–457. <https://doi.org/10.4300/jgme-d-16-00703.1>

Schonter, E. (2018, 1. Februar). Von guten Vorsätzen und wie sie gelingen. Universität Hamburg. Verfügbar unter <https://www.uni-hamburg.de/newsroom/nachgefragt/2018-02-01-woop-oettingen.html>

Zeug, K. (2016). Mach es anders!. *Zeit Online*. Verfügbar unter <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/02/Psychologie-Gewohnheiten/komplettansicht>

### Folge 10: Lachyoga – Lachen gegen Stress?

Becker, F. (2002). *Humorvolles Lernen - Mehr Als ein Witz?* [E-Book]. Diplom.de.

Beckman, H., Regier, N. & Young, J. (2007). Effect of Workplace Laughter Groups on Personal Efficacy Beliefs. *The Journal of Primary Prevention*, 28(2), 167–182.

Chang, C., Tsai, G. & Hsieh, C. J. (2013). Psychological, immunological and physiological effects of a Laughing Qigong Program (LQP) on adolescents. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(6), 660–668.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

Heckl, R. W. (2020). *Das lachende Gehirn (Wissen & Leben): Wie Lachen, Heiterkeit und Humor entstehen*. Schattauer.

Lachverband - Lachen und Yoga. (o. D.). *Lachen und Yoga*. Verfügbar unter <https://www.lachverband.org/lachen-und-yoga.html>

## „Einfach weniger Stress“ – ein Podcast von den Denkverstärkern

Meier, M., Wirz, L., Dickinson, P., & Pruessner, J. C. (2020). Laughter yoga reduces the cortisol response to acute stress in healthy individuals. *Stress*, 24(1), 44-52.

Ruch, W. & Ekman, P. (2001). THE EXPRESSIVE PATTERN OF LAUGHTER. *Emotions, Qualia, and Consciousness*, 426–443.

Ruch, W., & Zweyer, K. (2001). Heiterkeit und humor: Ergebnisse der Forschung. *Heiterkeit und Humor im Alter*, 2, 9-43.

Weinberg, M. K., Hammond, T. G. & Cummins, R. A. (2013). The impact of laughter yoga on subjective well-being: A pilot study. *European Journal of Humour Research*, 1(4), 25–34.



Weitere Informationen unter [www.einfach-weniger-stress.de/veroeffentlichungen/podcast/](http://www.einfach-weniger-stress.de/veroeffentlichungen/podcast/)