

Literatur

Schreib dich elastisch Andrea Keller

Brüning, A. u. Lenz, H. (2019): Lehrbrief Modul Gesundheit und Schreiben, ASH Berlin.

Breyer, A. (2017): Ziele setzen, Ziele erreichen - oder warum Träume wahr werden können. Business Panorama. <https://business-panorama.de/news.php?newsid=418027> (Abruf: 2020-08-02).

DPA, Ärzteblatt (2019). Wie Kreativität die Gesundheit verbessert. <https://www.aerztezeitung.de/Politik/Wie-Kreativitaet-die-Gesundheit-verbessert-403456.html> (Abruf: 2020-08-02).

Heimes, S. (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hurrelmann, K. (1990): Sozialisation und Gesundheit. Gesundheitspsychologie. Universität Berlin. In: Keller, A. (2014): Schreiben. Über die Kraft eigener Texte, wenn man's schwer hat. Masterarbeit. Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK).

Kirch, D. (2020): Achtsames Schreiben als Weg. DFME. <https://dfme-achtsamkeit.de/achtsames-schreiben-achtsamkeit/> (Abruf: 2020-08-02).

Ko, HC; Kuo, FY. (2009): Can blogging enhance subjective well-being through self-disclosure? Cyberpsychol Behav 12. In: Heimes, S. (2012): Warum schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Obermüller, E (2016): Optimismus lässt sich trainieren. Science ORF AT. <https://science.orf.at/v2/stories/2796865/> (Abruf: 2020-08-02).

Oettingen, G.; Pak, H.; Schnetter, K. (2001): Self-regulation of goal setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. J Pers

Soc Psychol 80. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Resilienz Akademie. Sieben Säulen der Resilienz. <https://www.resilienz-akademie.com/sieben-saeulen-der-resilienz/> (Abruf: 2020-08-02).

Resilienz Zentrum Schweiz. Begriff. <https://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch/ursprung>. Resilienz Rad. <https://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch/online-store/Resilienz-Rad-DE-FR-I-EN-p130728114> (Abruf: 2020-08-02).

Samochowicz, J. (2020): Future Skills – Vier Szenarien für morgen und was wir dafür können müssen. Rüslikon/Zürich: GDI Gottlieb Duttweiler Institut.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist.

Pennebaker, JW (2019): Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. Bern: Verlag hogrefe

Zeug, K. (2017): Ich schaffe das. In: Die Zeit. <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2017/05/psychiatrie-krise-suizid-depressionen> (Abruf: 2020-08-02).