

BONUS: LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS

Für alle, die noch tiefer graben wollen ein paar zusätzliche Quellen, die es aus Platzgründen nicht ins Buch geschafft haben. Manche Themen sind einfach zu groß für ein einziges Buch. Falls du noch weiter eintauchen willst, findest du hier eine Auswahl an zusätzlichen Studien, Büchern und Artikeln, die es zwar nicht in „Wie du die Affen in deinem Kopf zähmst – 20 Monkey Mind-Hacks für mehr Stärke, Positivität und Lebensfreude“ geschafft haben – aber definitiv einen Blick wert sind.



ZU MONKEY MIND-HACK #1

„No Brainfuck“-Zonen und Nachrichtenskapismus - schütze dich vor äußerem Chaos!
Erstmaßnahme mit Sofortwirkung

1. Auswirkungen von exzessivem Medienkonsum auf die psychische Gesundheit

- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). „Very Happy People.“ *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Kahneman, D. (2011). „Thinking, Fast and Slow.“ Farrar, Straus and Giroux.
- Johnston, W. M., & Davey, G. C. (1997). „The psychological impact of negative TV news bulletins: the catastrophizing of personal worries.“ *British Journal of Psychology*, 88(1), 85-91.
- Kelly, C., Blain, B., & Sharot, T. (2023). „Knowledge-Seeking Reflects and Shapes Well-Being.“ Preprint.

2. Konzepte und Strategien des Digital Detox

- „Four digital detox tricks to stop spending hours on social media - end ‘doomscrolling’ instantly.“ *The Scottish Sun*, Januar 2025.
- „Dopamin-Fasten - Wie sinnvoll ist der Verzicht auf Handy und Co.?“ *Die Welt*, Oktober 2024.
- Anandpara, G., Kharadi, A., Vidja, P., Chauhan, Y., & Mahajan, S. (2024). „A Comprehensive Review on Digital Detox: A Newer Health and Wellness Trend in the Current Era.“ *Cureus*, 16(4).
- Syvertsen, T. (2023). „Framing digital disconnection: Problem definitions, values, and actions among digital detox organisers.“ *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 29(3), 637-652.

3. Negative Effekte von Doomscrolling

- Blades, R. (2021). „Protecting the brain against bad news.“ *CMAJ*, 193(12), E422-E423.
- Marples, M. (2020). „Doomscrolling can steal hours of your time -- here’s how to take it back.“ *CNN Health*.

4. Auswirkungen von Negativsprache und Angstverstärkung in den Medien

- Lazer, D. M., Baum, M. A., Benkler, Y., Berinsky, A. J., Greenhill, K. M., Menczer, F., & Zittrain, J. L. (2018). *The Science of Fake News.* *Science*, 359(6380), 1094-1096.
- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). „Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion.“ *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296-320.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). „Bad is Stronger than Good.“ *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.
- Sharot, T., Kanai, R., Marston, D., Korn, C. W., Rees, G., & Dolan, R. J. (2012). „Selectively altering belief formation in the human brain.“ *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(42), 17058-17062.

5. Praktische Tipps zur Reduzierung von Medienkonsum

- Basu, T. (2019). „Google’s big plan to fight tech addiction: A piece of paper.“ *MIT Technology Review*.
- Purohit, A. K., Barclay, L., & Holzer, A. (2020). „Extended Abstracts of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems.“ *ACM*.

6. Persönliche Erfahrungsberichte und Ratgeber

- Egger, A. (2011). „E-Mail macht dumm, krank und arm – Digitaltherapie für mehr Lebenszeit.“ Orell Füssli Verlag.
- Egger, A. (2019). „Das Digital Detox Buch - Das 28-Tage-Programm für ein smartes Leben in digitaler Balance.“ Like Publishing.



ZU MONKEY MIND-HACK #2

*Sich in Akzeptanz üben - auch wenn's manchmal wirklich schwerfällt
Die Affen sind da und das ist erstmal okay*

1. Akzeptanz und psychische Widerstandskraft

- „Warum Akzeptanz der Schlüssel zu mehr Resilienz ist.“ Psychologie Heute, April 2024.
- „Selbstmitgefühl und psychische Stärke – Eine neue Perspektive auf das Wohlbefinden.“ Der Spiegel, Dezember 2023.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). „Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change.“ Guilford Press.
- Kashdan, T. B., & Biswas-Diener, R. (2014). „The Upside of Your Dark Side: Why Being Your Whole Self – Not Just Your ‘Good’ Self – Drives Success and Fulfillment.“ Hudson Street Press.

2. Radikale Akzeptanz und Resilienz

- Linehan, M. (1993). „Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder.“ Guilford Press.
- Neff, K. (2011). „Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.“ HarperCollins.

3. Der Einfluss von Erwartungshaltungen auf unser Gehirn

- Clark, A. (2013). „Whatever Next? Predictive Brains, Situated Agents, and the Future of Cognitive Science.“ Behavioral and Brain Sciences, 36(3), 181-204.
- Barrett, L. F. (2017). „How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain.“ Houghton Mifflin Harcourt.

4. Praktische Anwendungen und persönliche Erfahrungsberichte

- Harris, R. (2008). „The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living.“ Trumpeter.
- Egger, A. (2019). „Das Digital Detox Buch - Das 28-Tage-Programm für ein smartes Leben in digitaler Balance.“ Like Publishing.



ZU MONKEY MIND-HACK #3

*Echte Freunde siehst du nicht in der Kneipe - echte Freunde siehst du, wenn du umziehst
Starke positive Beziehungen als emotionales Netz*

1. Langzeitstudien zur Wirkung sozialer Bindungen

- Harvard Study of Adult Development. (2023). „Latest Findings on Relationships and Longevity.“ Veröffentlicht auf: www.adultdevelopmentstudy.org
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). „Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review.“ Perspectives on Psychological Science, 10(2), 227-237.

2. Die psychologischen Auswirkungen von Einsamkeit

- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). „Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection.“ W. W. Norton & Company.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). „Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms.“ Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218-227.

3. Der Einfluss von sozialen Netzwerken auf das Gehirn

- Lieberman, M. D. (2013). „Social: Why Our Brains Are Wired to Connect.“ Oxford University Press.
- Dunbar, R. (2010). „How Many Friends Does One Person Need? Dunbar’s Number and Other Evolutionary Quirks.“ Faber & Faber.

4. Positive Psychologie und soziale Verbundenheit

- Seligman, M. E. P. (2011). „Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.“ Free Press.
- Fredrickson, B. L. (2013). „Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become.“ Avery.

5. Freundlichkeit und der heliotropische Effekt

- Cameron, C. D., Brown-Iannuzzi, J. L., & Payne, B. K. (2012). „Sequential Priming Measures of Implicit Social Cognition: A Meta-Analysis of Associations with Behavior and Explicit Attitudes.“ Personality and Social Psychology Review, 16(4), 330-350.

6. Neuere Artikel und Beiträge zum Thema

- „Warum soziale Beziehungen wichtiger sind als Geld oder Erfolg.“ Harvard Business Review, März 2024.
- „Wie du echte Freundschaften pflegst – wissenschaftlich fundierte Tipps.“ Die Zeit, Januar 2024.



ZU MONKEY MIND-HACK #4

Verschließe nie dein Herz!

Mut als Schlüssel, um über sich hinauszuwachsen

Heidi, Finanzberaterin

- Keine weiterführenden Quellen



ZU MONKEY MIND-HACK #5

Finger weg vom Positiven Denken!

Wie toxische Positivität dich ausbremst – und was wirklich hilft.

1. Die Grenzen positiven Denkens und toxischer Positivität

- Held, B. S. (2002). „The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation.“ Journal of Clinical Psychology, 58(9), 965-991.

2. Warum positives Denken allein nicht reicht

- „Warum positives Denken allein nicht reicht: Die Wissenschaft der Zielerreichung.“ Scientific American, April 2024.
- „Toxische Positivität: Wie Optimismus zur Falle werden kann.“ Der Spiegel, März 2024.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). „The Strength Model of Self-Control.“ Current Directions in Psychological Science, 16(6), 351-355.
- Schwartz, B. (2004). „The Paradox of Choice: Why More Is Less.“ Harper Perennial.

3. WOOP! – Eine effektive Strategie zur Zielerreichung

- Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). „The Motivating Function of Thinking About the Future: Expectations Versus Fantasies.“ Journal of Personality and Social Psychology, 83(5), 1198-1212.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Gollwitzer, A., & Oettingen, G. (2013). „From Fantasy to Action: Mental Contrasting With Implementation Intentions Increases Physical Activity Among Midlife Women.“ Social Psychological and Personality Science, 4(6), 745-753.

4. Selbstüberschätzung und limitierende Faktoren

- Kruger, J., & Dunning, D. (1999). „Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One’s Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments.“ *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121-1134.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). „The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance.“ *Psychological Review*, 100(3), 363-406.

5. Warum Wunschenken kontraproduktiv sein kann

- Kappes, H. B., & Oettingen, G. (2011). „Positive Fantasies About Idealized Futures Sap Energy.“ *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(4), 719-729.

6. Die Risiken toxischer Positivität

- Coyne, J. C., & Tennen, H. (2010). „Positive Psychology in Cancer Care: Bad Science, Exaggerated Claims, and Unproven Medicine.“ *Annals of Behavioral Medicine*, 39(1), 16-26.
- Fosse, E., & Holen, A. (2007). „Positive Thinking as a Coping Strategy for Disaster Survivors: A Double-Edged Sword?“ *Scandinavian Journal of Psychology*, 48(5), 385-391.



ZU MONKEY MIND-HACK #6

Man bekommt die Welt nicht besser gemeckert

Dankbarkeit: Den Blick für das Gute schärfen

1. Die Wissenschaft der Dankbarkeit

- „Dankbarkeit als tägliche Praxis: Wie kleine Rituale das Leben verändern.“ *Psychology Today*, Februar 2024.
- „Die Kraft der Dankbarkeit: Warum sie der Schlüssel zu mehr Lebensfreude ist.“ *Die Zeit*, Januar 2024.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). „Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration.“ *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.

2. Dankbarkeit und psychische Gesundheit

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). „Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions.“ *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). „Witnessing Excellence in Action: The ‘Other-Praising’ Emotions of Elevation, Gratitude, and Admiration.“ *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.

3. Der Einfluss von Dankbarkeit auf soziale Beziehungen

- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). „Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You.“ *Psychological Science*, 17(4), 319-325.
- Gordon, A. M., & Chen, S. (2016). „The Role of Gratitude in Reducing Interpersonal Costs of Forgiving.“ *Emotion*, 16(5), 605-609.

4. Dankbarkeit und körperliche Gesundheit

- Mills, P. J., Redwine, L., Pung, M. A., & Chinh, K. (2015). „The Role of Gratitude in Spiritual Well-Being in Asymptomatic Heart Failure Patients.“ *Spirituality in Clinical Practice*, 2(1), 5-17.
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). „Gratitude and the Development of Self-Rated Physical Health in Adulthood.“ *Psychology & Health*, 26(1), 127-136.

5. Praktische Übungen zur Förderung von Dankbarkeit

- Lyubomirsky, S. (2007). „The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want.“ Penguin.
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). „Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention?“ *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369.



ZU MONKEY MIND-HACK #7

*Wirste schon sehen. Könnte ja auch gut werden.
Es gibt keine Alternative zum Optimismus*

1. Die Wissenschaft des Optimismus

- „Optimismus in Krisenzeiten: Warum eine positive Einstellung hilft.“ Harvard Business Review, April 2024.
- „Die Kraft der Zuversicht: Wie optimistisches Denken unser Leben verlängert.“ Die Zeit, März 2024.
- Seligman, M. E. P. (2006). „Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.“ Vintage.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). „Dispositional optimism.“ Trends in Cognitive Sciences, 18(6), 293-299.

2. Psychologische Mechanismen hinter Optimismus

- Cannon, W. B. (1932). „The Wisdom of the Body.“ W. W. Norton & Company.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). „Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health.“ Psychological Bulletin, 103(2), 193-210.
- Peterson, C. (2000). „The future of optimism.“ American Psychologist, 55(1), 44-55.

3. Optimismus als Schutzfaktor für Resilienz

- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). „Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences.“ Journal of Personality and Social Psychology, 86(2), 320-333.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). „The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.“ Broadway Books.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). „Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update.“ Cognitive Therapy and Research, 16(2), 201-228.

4. Optimismus in der Praxis: Training und Interventionen

- Maguire, E. A., Woollett, K., & Spiers, H. J. (2006). „London taxi drivers and bus drivers: A structural MRI and neuropsychological analysis.“ Hippocampus, 16(12), 1091-1101.
- Dweck, C. S. (2006). „Mindset: The New Psychology of Success.“ Random House.
- Hannah, R. (2024). „Hoffnung für Verzweifelte: Wie wir als erste Generation die Erde zu einem besseren Ort machen.“ Penguin Verlag.

5. Biologische Grundlagen des Optimismus

- Snowdon, D. A. (2001). „Aging with Grace: What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives.“ Bantam.
- Sharot, T. (2011). „The Optimism Bias: Why We're Wired to Look on the Bright Side.“ Pantheon.



ZU MONKEY MIND-HACK #8

*Manchmal reicht gesunder Menschenverstand – vorausgesetzt, man hat ihn
Conny, medizinisch-technische Laboratoriumsassistentin*

- Keine weiterführenden Quellen



ZU MONKEY MIND-HACK #9

Die 3:1 Formel und gut ist's!

Bewusstes Erleben von positiven Emotionen

1. Die Wissenschaft der Positivität

- 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.
- Fredrickson, B. L. (2009). „Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life.“ Crown.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). „Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences.“ *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.

2. Die 3:1-Formel und der Undo-Effekt

- „Warum wir drei positive Erlebnisse brauchen, um ein negatives auszugleichen.“ *Psychology Today*, Januar 2024.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). „Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience.“ *Emotion*, 9(3), 361-368.



ZU MONKEY MIND-HACK #10

Von Weihnachtsbäumen im Sommer und Fluggästen, die vor der Landung aussteigen möchten

Humor als Überlebensstrategie

1. Humor und Positive Psychologie

- McGhee, P. E. (2010). „Humor: The Lighter Path to Resilience and Health.“ Kendall Hunt Publishing. (2)
- Martin, R. A. (2007). „The Psychology of Humor: An Integrative Approach.“ Elsevier.

2. Humor als Bewältigungsstrategie in Krisen

- Frankl, V. E. (1946/1985). „... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.“ Beltz. (3)
- Lefcourt, H. M. (2001). „Humor: The Psychology of Living Buoyantly.“ Springer.

3. Humor in der Therapie und Stressbewältigung

- Fry, W. F., & Salameh, W. A. (1993). „Handbook of Humor and Psychotherapy: Advances in the Clinical Use of Humor.“ Professional Resource Press. (4)
- Wooten, P. (1996). „Humor: An Antidote for Stress.“ *Holistic Nursing Practice*, 10(2), 49-56.

4. Humor und Resilienz in herausfordernden Zeiten

- Kuiper, N. A. (2012). „Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth.“ *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475-491. (5)
- Ruch, W., & Hofmann, J. (2017). „Fostering Humour in Positive Psychology Interventions: Why, When, and How.“ *The Journal of Positive Psychology*, 12(5), 606-618.

5. Humor und soziale Bindungen

- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). „The Seven Principles for Making Marriage Work.“ Harmony Books.
- Provine, R. R. (2000). „Laughter: A Scientific Investigation.“ Penguin. (6)

6. Humor in der Pandemie – gesellschaftliche Auswirkungen

- Meyer, J. C. (2021). „COVID-19 Memes as Coping Mechanisms: An Analysis of Online Humor During the Pandemic.“ *Journal of Media Psychology*, 33(1), 12-25. (7)
- „Die Rolle des Humors in der Krise: Warum wir während der Pandemie mehr lachen mussten.“ *Der Spiegel*, Februar 2022.



ZU MONKEY MIND-HACK #11

Wer nicht zielt, trifft auch nix!

Wie klare Ziele die Affen im Kopf beruhigen

1. Die Psychologie der Zielsetzung

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). „Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey.“ *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Dweck, C. S. (2006). „Mindset: The New Psychology of Success.“ Random House.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). „The „what“ and „why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.“ *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

2. Selbstwirksamkeit und Motivation

- Bandura, A. (1997). „Self-efficacy: The exercise of control.“ W. H. Freeman.
- Duckworth, A. (2016). „Grit: The Power of Passion and Perseverance.“ Scribner.
- Pink, D. H. (2009). „Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us.“ Riverhead Books.

3. Strategien für effektive Zielverfolgung

- Clear, J. (2018). „Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones.“ Avery.

4. Positive Psychologie und Zielerreichung

- Seligman, M. E. P. (2011). „Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.“ Free Press.
- 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.

5. Erfolge feiern und Selbstbestärkung

- Amabile, T. M., & Kramer, S. J. (2011). „The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work.“ Harvard Business Review Press.



ZU MONKEY MIND-HACK #12

Lieber Falke im Sturzflug als Hirsch im Aufblendlicht

Wie du dich auf das fokussierst, was wirklich zählt

1. Fokus und Konzentration: Wissenschaftliche Grundlagen

- Newport, C. (2016). „Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World.“ Grand Central Publishing.
- Goleman, D. (2013). „Focus: The Hidden Driver of Excellence.“ Harper.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). „Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength.“ Penguin.

2. Die Psychologie des Tunnelblicks

- Kahneman, D. (2011). „Thinking, Fast and Slow.“ Farrar, Straus and Giroux.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). „Flow: The Psychology of Optimal Experience.“ Harper & Row.
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). „Clarifying Achievement Goals and Their Impact.“ *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 541-553.

3. Produktivität und Arbeitspsychologie

- McGonigal, K. (2015). „The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It.“ Avery.
- Pink, D. H. (2009). „Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us.“ Riverhead Books.

4. Meditation, Achtsamkeit und kognitive Kontrolle

- Kabat-Zinn, J. (1990). „Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.“ Delta.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). „The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live.“ Hudson Street Press.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). „Attention regulation and monitoring in meditation.“ Trends in Cognitive Sciences, 12(4), 163-169.

5. Overthinking und Entscheidungsfindung

- Nolen-Hoeksema, S. (2000). „The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms.“ Journal of Abnormal Psychology, 109(3), 504-511.
- Schwartz, B. (2004). „The Paradox of Choice: Why More Is Less.“ Harper Perennial.
- Grant, A. (2013). „Give and Take: Why Helping Others Drives Our Success.“ Viking.

6. Inspiration aus der Praxis

- Newport, C. (2019). „Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World.“ Penguin.
- Ferriss, T. (2007). „The 4-Hour Workweek: Escape 9-5, Live Anywhere, and Join the New Rich.“ Crown Publishing.



ZU MONKEY MIND-HACK #13

*Vertrauen auf Gott und das Leben
Wie Glaube Gelassenheit schenkt*

Leo, Lehramtsstudent

- Keine weiterführenden Quellen



ZU MONKEY MIND-HACK #14

*Drück doch mal ein Auge zu - oder besser gleich beide!
Wie richtig gesunder Schlaf die Widerstandskraft steigert*

1. Schlaf und Erholung: Wissenschaftliche Grundlagen

- Walker, M. (2017). „Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams.“ Scribner.
- Czeisler, C. A. (2009). „Medical and Genetic Differences in the Adverse Impact of Sleep Loss on Performance.“ Journal of Applied Physiology, 106(2), 629-634.
- Dement, W. C., & Vaughan, C. (1999). „The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Night's Sleep.“ Dell Publishing.

2. Der Einfluss von Schlaf auf mentale und physische Gesundheit

- Walker, M., & Stickgold, R. (2006). „Sleep, Memory, and Plasticity.“ Annual Review of Psychology, 57, 139-166.
- Dinges, D. F., & Basner, M. (2011). „The Importance of Sleep for Health and Performance.“ Clinics in Chest Medicine, 32(3), 583-600.
- Rechtschaffen, A., & Bergmann, B. M. (2002). „Sleep Deprivation in the Rat: An Update of the 1989 Paper.“ Sleep, 25(1), 18-24.

3. Schlafhygiene und Schlafqualität

- Perlis, M. L., & Aloia, M. S. (2010). „Behavioral Treatments for Sleep Disorders: A Comprehensive Primer of Behavioral Sleep Medicine Interventions.“ Academic Press.
- Grandner, M. A. (2017). „Sleep and Health: Basic Science, Role of Circadian Rhythms, and Behavioral Interventions.“ Academic Press.
- Buysse, D. J. (2014). „Sleep Health: Can We Define It? Does It Matter?“ Sleep, 37(1), 9-17.

4. Mythen und Fakten über Schlaf

- Roehrs, T., & Roth, T. (2001). „Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use.“ Alcohol Research & Health, 25(2), 101-109.
- Landolt, H. P., & Dijk, D. J. (2019). „Sleep-Wake Neurobiology and Pharmacology.“ Physiological Reviews, 99(4), 1825-1860.
- Horne, J. A. (2011). „Too Little Sleep: A Risk to Public Safety?“ Industrial Health, 49(3), 275-280.

5. Schlaf und Produktivität

- Barnes, C. M. (2012). „Working in Our Sleep: Sleep and Self-Regulation in Organizations.“ Organizational Psychology Review, 2(3), 234-257.
- Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W. M., & van Stolk, C. (2017). „Why Sleep Matters: The Economic Costs of Insufficient Sleep.“ RAND Corporation.
- Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (1996). „Effects of Sleep Deprivation on Performance: A Meta-Analysis.“ Sleep, 19(4), 318-326.

6. Historische Perspektiven und kulturelle Einflüsse auf den Schlaf

- Ekirch, A. R. (2005). „At Day's Close: Night in Times Past.“ W. W. Norton & Company.
- Wehr, T. A. (1992). „In Short Photoperiods, Human Sleep is Biphasic.“ Journal of Sleep Research, 1(2), 103-107.
- Worthman, C. M., & Melby, M. K. (2002). „Toward a Comparative Developmental Ecology of Human Sleep.“ Advances in Child Development and Behavior, 30, 289-338.



ZU MONKEY MIND-HACK #15

Finde deine größte Stärke – und die Welt kann dir den Buckel runterrutschen

Was drängt aus dir heraus, möchte ausgelebt werden – und kostet dich Energie, wenn du es zurückhalten musst?

1. Stärkenorientierung und Positive Psychologie

- Seligman, M. E. P. (2002). „Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.“ Free Press.
- Linley, A. (2008). „Average to A+: Realising Strengths in Yourself and Others.“ CAPP Press.

2. Flow-Erleben und optimale Leistung

- Csikszentmihalyi, M. (1990). „Flow: The Psychology of Optimal Experience.“ Harper & Row.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). „The Concept of Flow.“ In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of Positive Psychology (pp. 89-105). Oxford University Press.
- Engeser, S. (Ed.). (2012). „Advances in Flow Research.“ Springer.

3. Stärkenblindheit und Talententwicklung

- Buckingham, M., & Clifton, D. O. (2001). „Now, Discover Your Strengths.“ The Free Press.
- Rath, T. (2007). „StrengthsFinder 2.0.“ Gallup Press.
- Biswas-Diener, R. (2010). „Practicing Positive Psychology Coaching: Assessment, Activities and Strategies for Success.“ Wiley.

4. Einfluss des Umfelds auf Stärkenentfaltung

- Grant, A. M. (2013). „Give and Take: Why Helping Others Drives Our Success.“ Viking.

5. Empathie als Ressource und Belastung

- Goleman, D. (1995). „Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.“ Bantam Books.
- Bloom, P. (2016). „Against Empathy: The Case for Rational Compassion.“ HarperCollins.
- Neff, K. (2011). „Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.“ HarperCollins.

6. Impostor-Syndrom und Selbstzweifel

- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). „The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention.“ *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241-247.
- Young, V. (2011). „The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It.“ Crown Business.



ZU MONKEY MIND-HACK #16

*Wer Zukunftspläne schmiedet, hat keine Zeit für Ängste
Zuversicht - der beste Baustoff für morgen*

Martin, Bauingenieur und ehemaliger Unternehmer

- Keine weiterführenden Quellen



ZU MONKEY MIND-HACK #17

*Wirf den Anker!
Suche nicht nach dem Sinn des Lebens - finde Sinn im Leben*

1. Sinn und Lebensbedeutung in der Positiven Psychologie

- Seligman, M. E. P. (2011). „Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.“ Free Press.
- Frankl, V. E. (1946). „Man's Search for Meaning.“ Beacon Press.
- Wong, P. T. P. (2012). „The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications.“ Routledge.

2. Die Suche nach Lebenssinn und praktische Ansätze

- Baumeister, R. F. (1991). „Meanings of Life.“ Guilford Press.
- Batthyany, A., & Russo-Netzer, P. (Eds.). (2014). „Meaning in Positive and Existential Psychology.“ Springer.
- Wong, P. T. P. (2014). „Viktor Frankl's Meaning-Seeking Model and Positive Psychology.“ In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in Positive and Existential Psychology* (pp. 149-184). Springer.

3. Ehrenamt, Sinnstiftung und gesellschaftliches Engagement

- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2009). „Oxford Handbook of Positive Psychology.“ Oxford University Press.
- Post, S. G. (2007). „Altruism and Health: Perspectives from Empirical Research.“ Oxford University Press.

4. Flow-Erleben und Sinn im Tun

- Csikszentmihalyi, M. (1990). „Flow: The Psychology of Optimal Experience.“ Harper & Row.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). „The Concept of Flow.“ In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press.
- Engeser, S. (Ed.). (2012). „Advances in Flow Research.“ Springer.

5. Erfolg versus Erfüllung

- Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). „Jobs, Careers, and Callings: People's Relations to Their Work.“ *Journal of Research in Personality*, 31(1), 21-33.
- Pink, D. H. (2009). „Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us.“ Riverhead Books.
- Grant, A. M., & Sonnentag, S. (2010). „Doing Good, Feeling Good: The Mediating Role of Prosocial Motivation in Well-Being.“ *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(3), 531-541.

6. Sinn im Ruhestand und in späteren Lebensphasen

- Carstensen, L. L. (2011). „A Long Bright Future: An Action Plan for a Lifetime of Happiness, Health, and Financial Security.“ *PublicAffairs*.
- Freund, A. M., & Riediger, M. (2006). „Goals as Building Blocks of Personality and Development in Adulthood.“ In D. K. Mroczek & T. D. Little (Eds.), *Handbook of Personality Development* (pp. 353-372). Psychology Press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). „The Contours of Positive Human Health.“ *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.

7. Das PERMA-Modell und Sinn im Leben

- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). „A Multidimensional Approach to Measuring Well-Being in Students: Application of the PERMA Framework.“ *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). „The PERMA-Profil: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing.“ *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.



ZU MONKEY MIND-HACK #18

Im Sack des Lebens sammelt sich viel Müll

Schau in Deine Kindheit, es ist nie zu spät dafür

1. Kindheitstrauma und psychologische Auswirkungen

- van der Kolk, B. (2014). „The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.“ Viking.
- Schore, A. N. (2001). „Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation, and Infant Mental Health.“ *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 7-66.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). „The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook.“ Basic Books.

2. Systemische Therapie und Aufstellungsarbeit

- Hellinger, B. (2001). „Acknowledging What Is: Conversations with Bert Hellinger.“ Zeig, Tucker & Theisen.
- Ruppert, F. (2012). „Trauma, Bindung und Familienstellen.“ Klett-Cotta.

3. Schreibtherapie und Self-Authoring

- Pennebaker, J. W. (1997). „Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process.“ *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). „Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing.“ *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346.

4. Trauma und Nervensystemregulation

- Levine, P. A. (1997). „Waking the Tiger: Healing Trauma.“ North Atlantic Books.
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). „Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy.“ W. W. Norton & Company.
- Porges, S. W. (2011). „The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation.“ W. W. Norton & Company.

5. Reflexion und Coping-Strategien

- Neff, K. (2011). „Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.“ HarperCollins.
- Siegel, D. J. (2010). „Mindsight: The New Science of Personal Transformation.“ Bantam.
- Goleman, D. (1995). „Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.“ Bantam Books.

6. Fallbeispiele und persönliche Erfahrungsberichte

- König, V. (2021). „Podcast: Trauma verstehen und heilen.“ Verfügbar auf: www.verenakoenig.de/podcast
- Perry, B. D. (2020). „Was Kindern und Jugendlichen nach traumatischen Erlebnissen hilft.“, Beltz.

7. Die drei Arten von Traumata

- van der Kolk, B. (2005). „Developmental Trauma Disorder: Toward a Rational Diagnosis for Children with Complex Trauma Histories.“ *Psychiatric Annals*, 35(5), 401-408.
- Herman, J. L. (1992). „Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror.“ Basic Books.
- Fisher, J. (2017). „Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors: Overcoming Internal Self-Alienation.“ Routledge.



ZU MONKEY MIND-HACK #19

Atme weiter, aber mach Pausen!

Die Macht der kleinen Auszeiten

1. Die Bedeutung von Pausen und Erholung

- Kahneman, D. (2011). „Thinking, Fast and Slow.“ Farrar, Straus and Giroux.
- Porges, S. W. (2011). „The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation.“ W. W. Norton & Company.
- Sapolsky, R. M. (2004). „Why Zebras Don't Get Ulcers.“ Holt Paperbacks.

2. Achtsamkeit und Meditation

- Kabat-Zinn, J. (1994). „Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life.“ Hyperion.
- Neff, K. (2011). „Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.“ HarperCollins.
- Siegel, D. J. (2010). „Mindsight: The New Science of Personal Transformation.“ Bantam.

3. Atemtechniken und ihre Wirkung

- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2012). „The Healing Power of the Breath.“ Shambhala.
- Rosenberg, E. (2018). „The Tao of Breathing.“ New Harbinger Publications.

4. Produktivität und Arbeitsmethoden

- Cirillo, F. (2006). „The Pomodoro Technique.“ FC Media.
- Grant, A. (2013). „Give and Take: Why Helping Others Drives Our Success.“ Viking.
- Newport, C. (2016). „Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World.“ Grand Central Publishing.

5. Digitale Belastung und E-Mail-Apnoe

- Chesney, M., & Anderson, D. (2006). „The Impact of Breath Holding on Stress Levels.“ National Institute of Health (NIH).
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). „Cognitive Control in Media Multitaskers.“ *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583-15587.

6. Stressbewältigung durch bewusste Pausen

- Goleman, D. (1995). „Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.“ Bantam Books.
- McGonigal, K. (2015). „The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It.“ Avery.
- van der Kolk, B. (2014). „The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.“ Viking



ZU MONKEY MIND-HACK #20

Du kannst allein verzweifelt sein, musst es aber nicht

Weisheit kommt manchmal von der Seitenlinie – hör hin!

Eberhard, Diplompsychologe, mein langjähriger Coach

- Keine weiterführenden Quellen

Zum Abschluss:

Hier standen jetzt sehr viele schlaue Namen und kluge Bücher. Wenn du bis hierher gelesen hast – Respekt! Entweder du bist wirklich wissbegierig oder du hast das Inhaltsverzeichnis mit der letzten Seite verwechselt.

Falls du nicht alles gelesen hast: Macht auch nichts! Manchmal reicht es schon zu wissen, dass es diese Quellen gibt. So wie mit der Bedienungsanleitung für die Waschmaschine. Man wirft nur selten einen Blick hinein, aber es ist beruhigend zu wissen, dass sie da ist.