1 Jahr Corona – und jetzt?

Ursachen für und Umgang mit psychischen Belastungen

Sonja Catterfeld
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Gestalttherapeutin i.A., Studentin Psychologie

Inhalt

1. Aktuelle Forschung und Statistiken zu den Folgen von Corona und den Gegen-Maßnahmen
2. Psychologische Ursachenbetrachtung

3. Was empfiehlt die Wissenschaft?
4. Was empfiehlt die humanistische Therapie?
5. Anhang
   - Kontakte
   - Quellen [s. Handout]

Wichtig: Dies ist eine kurze Auswahl von komplexen Themen. Vollständige Betrachtungen sind in diesem Format nicht möglich.

Was passiert hier?

(Zitate von Klient*innen und Freund*innen)

„Alles ist zäh.“

„Ich war die Tage einkaufen/ beim Physiotherapeuten und das war mein Wochen-Highlight!“

„Ich weiß nicht, was los ist... Ich habe überhaupt keine Energie mehr...“

„Ich versuche ja immer das Beste aus Sachen zu machen, aber es reicht einfach nicht.“

„Das was im ganzen letzten Jahr passiert ist, das habe ich normalerweise in einem Monat.“

„Ich verlottere total. Neulich wusste ich nicht, welcher Wochentag war... und ob ich schon Zähne geputzt hatte.“

„Ich habe Angst davor, was da alles noch kommt.“

Stimmungskarte – für alle

Ausgewählte sichtbare Folgen

Körperliche Gesundheit

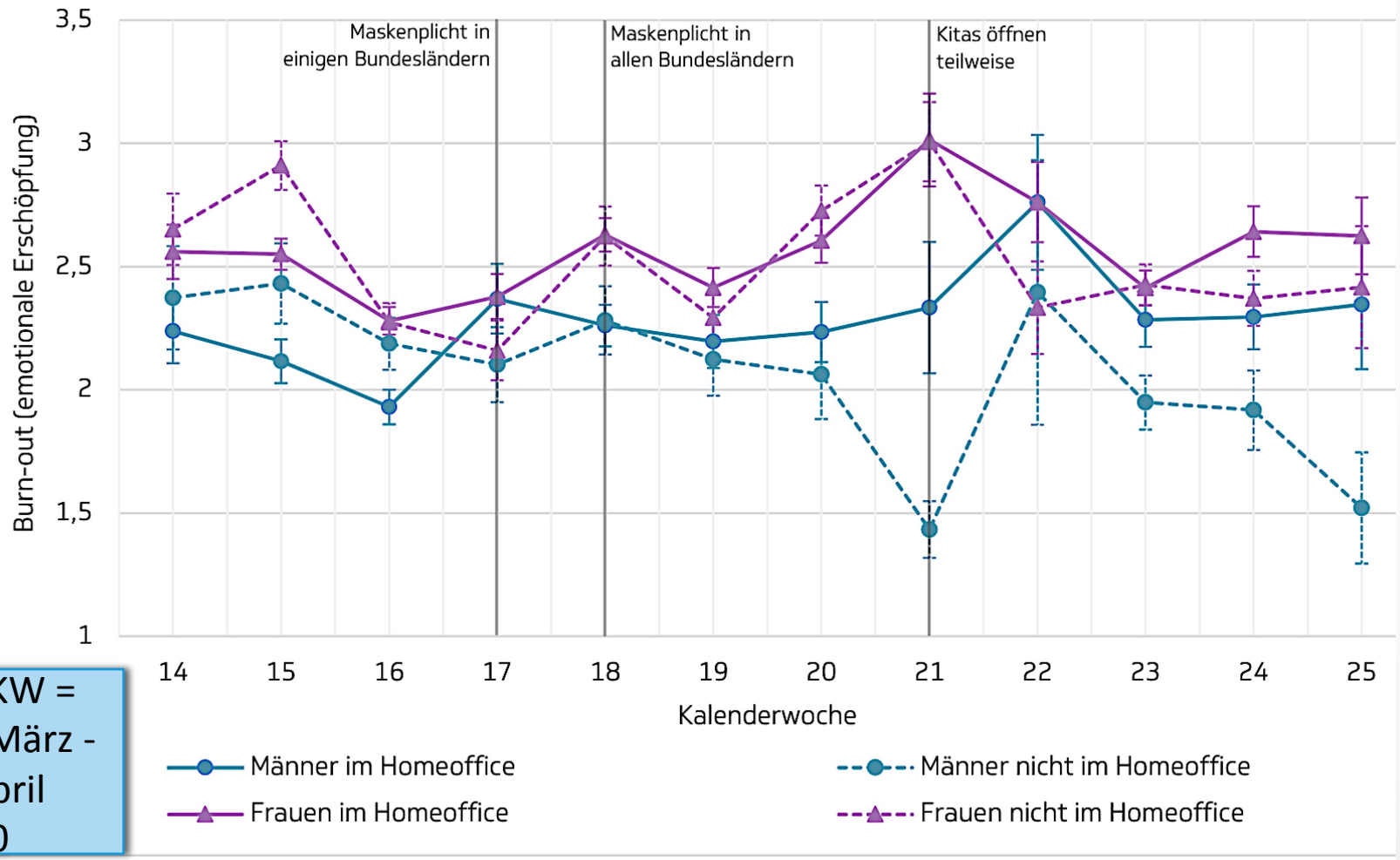
- Gewalt gegen Kinder und Frauen wahrscheinlicher durch Risikofaktoren
- Schlafstörungen
- Bewegungsmangel → Folgekrankheiten und fehlende Glückshormone
- veränderter Alkoholkonsum, mehr Rauchen
- veränderte Ernährung
- Übergewicht
- "Zoom-Fatigue“

Psychische Belastungen, Erschöpfung und Depressionen

- Zunahmende Konzentrationsstörungen
- Höchststand der Ausfalltage wegen psychischer Erkrankungen laut DAK
- deutlicher Anstieg in psychologischen Beratungsstellen (5 – 70% je nach Angebot) und für Psychotherapie
- Suizid häufiger Thema bei Telefonseelsorge

Viele Stressfaktoren → Überlastung des Gehirns → Müdigkeit, Erschöpfung und Gereiztheit

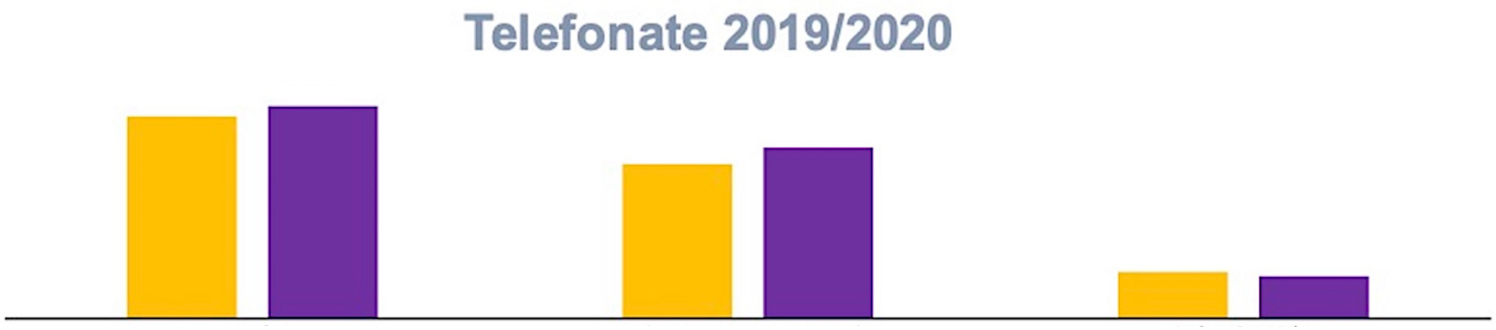
Burn-out und Risikogruppen während Corona



14. KW = 30. März - 5. April 2020

Quelle: https://www.tk.de/resource/blob/2096084/67baeb8470be4aad38d1890ccf277395/dossier-corona-data.pdf

Telefonseelsorge

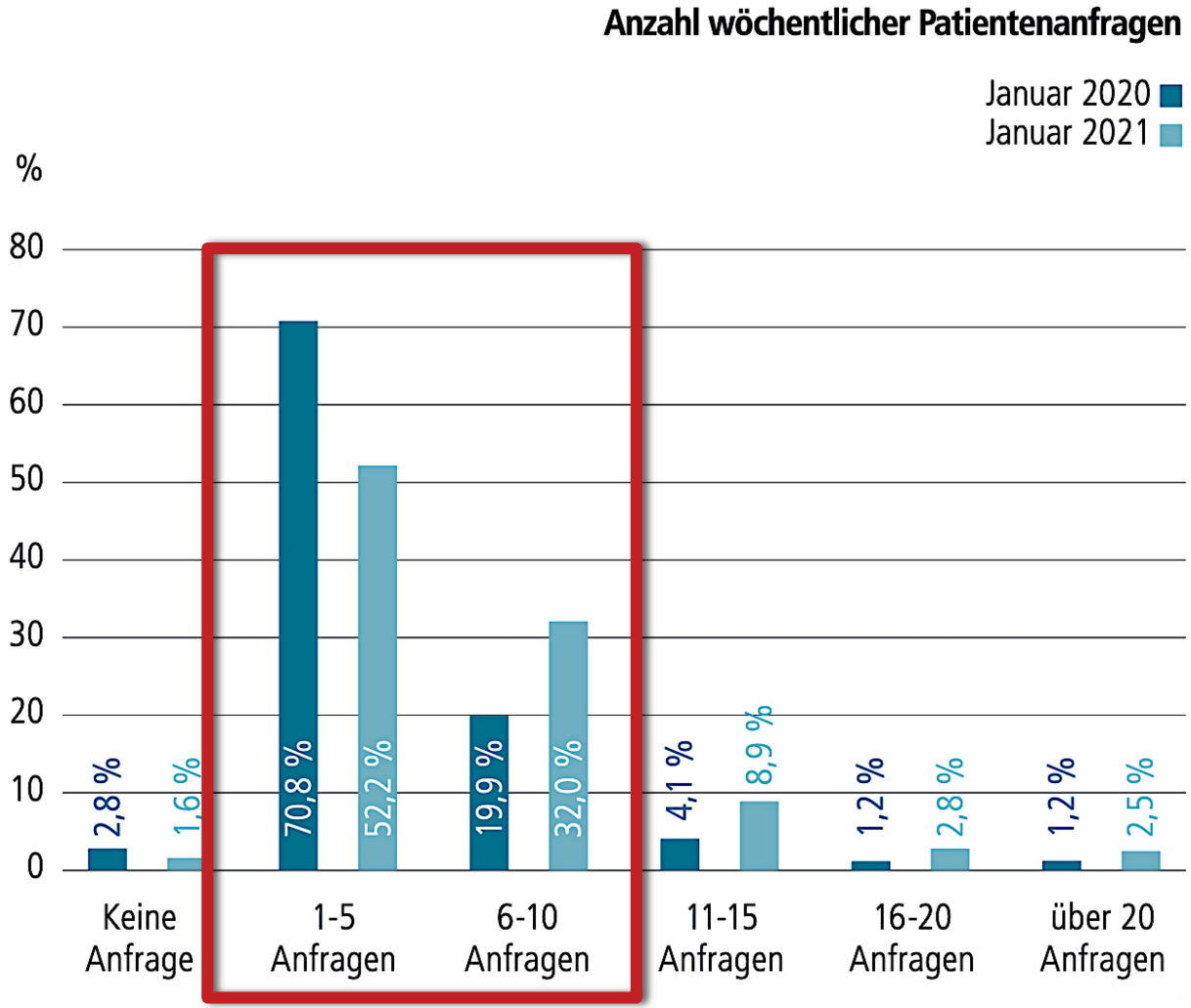


	Anrufe	Seelsorge- u. Beratungsgespräche	Andere Gespräche
2019	1.215.269	932.100	283.169
2020	1.277.764	1.027.450	250.314

Anrufe: + 5%
Beratungsgespräche: + 10%

April: + 13,6%
November: + 14,6 %

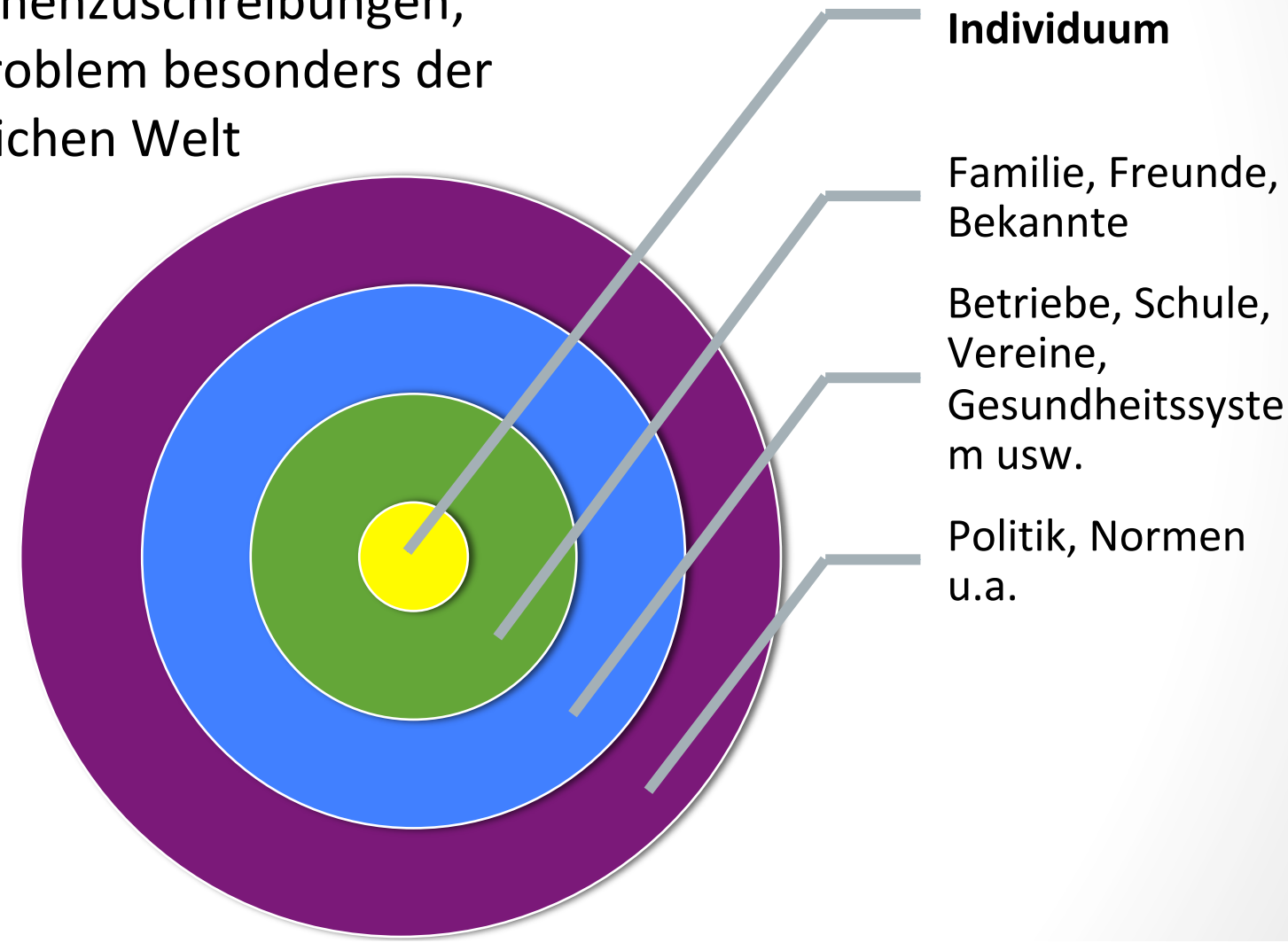
Anfragen Psychotherapie Januar 2020 vs. Januar 2021



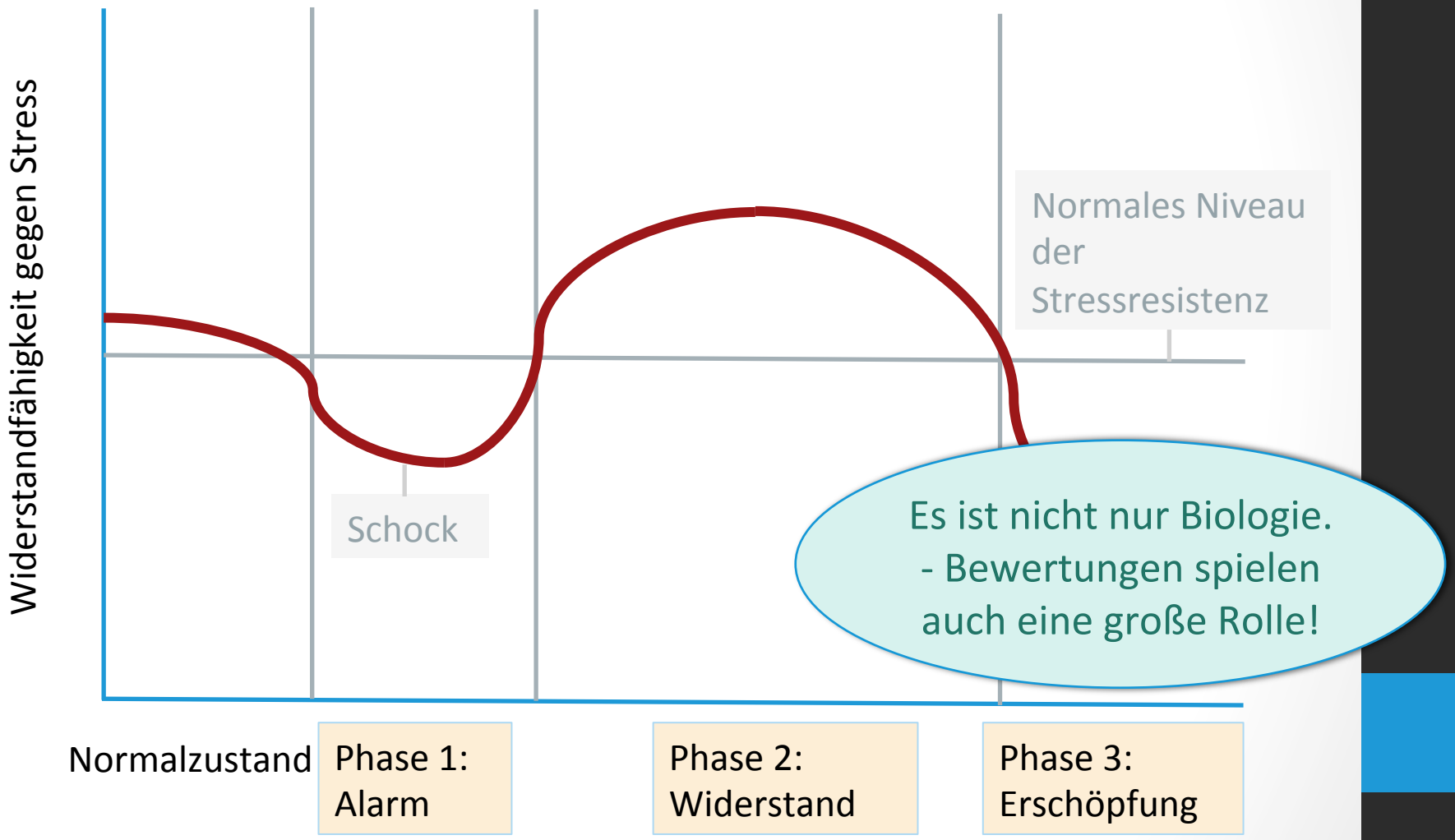
Quelle: https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=11802&token=68422b9d5fec27bb7944192837a7dc5d8b5a0292

Psychologisch betrachtet

„Attributionen“ ≈ Ursachenzuschreibungen; ein Problem besonders der westlichen Welt



Allgemeines Anpassungssyndrom (Selye, 1936, 1950)



Es ist nicht nur Biologie. - Bewertungen spielen auch eine große Rolle!

Emotionen in sozialen Netzen

„Übertragungseffekt“

- Die Wahrscheinlichkeit eine Depression zu entwickeln steigt um 93 % (!!!), wenn eine Person des direkten Umfelds eine Depression hat.
- indirekten Verbindung (Freund von Freund hat Depression) => 45 % erhöhte Wahrscheinlichkeit, Depression zu entwickeln

→ **Ausbreitung von negativen Emotionen -> Belastungsfaktor!**

„the hidden influence of social networks“, Nicholas Christakis

ABER: “Harvard Study of Adult Development”: **Die Qualität von nahen Beziehungen ist der wirksamste Faktor für Lebensglück und Gesundheit!**

“What makes a good life?”, Robert Waldinger

„Selbstwirksamkeit (-serwartung)“

- Kernkonzept in der Psychologie, Schlüsselfunktion für effektive Selbst- und Handlungsregulation
- ursprünglich: sozial-kognitiven Theorie von Bandura (1997, 2001)

≈ persönliche Überzeugungen;

subjektive Gewissheit, neue und schwierige Anforderungen aufgrund eigener Kompetenzen/ Kraft bewältigen zu können

- beeinflusst Denken & Fühlen, sagt tatsächliches Verhalten mit am stärksten vorher(!)
- bildet selbstverstärkende Spiralen mit Zielsetzung, Motivation, Anstrengung, realen Fortschritten/ Erfolgen, Ursachenzuschreibung (-> Selbstwert), Wohlbefinden
  - Problem = Herausforderung oder Bedrohung? → Stresserleben
  - Wir lernen diese Gewissheit vor allem aus unseren eigenen Erfolgserfahrungen, im Moment fehlen aber viele davon.

Was brauchen wir? (Grawe, 2004)

- Nachweisbare GRUND-BEDÜRFNISSE
  (=> Lebenserfahrungen)
  - Neuronale Schaltkreise
  - Angeboren
  - lebenslang
  - Universell

- Kompromisse für „Gesamtbilanz“
- Annäherung oder Vermeidung
- Gesundheit & Wohlbefinden

- Bindung
- Kontrolle und Orientierung
- Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung
- Lustgewinn und Unlustvermeidung

Welches Bedürfnis wird bei MIR gerade gut erfüllt und wobei komme ich zu kurz?

Bilanz

1. Ja, die Situation ist Mist.
2. Ja, es geht den allermeisten Menschen im Moment nicht gut.
3. Nein, es ist nicht Ihre Schuld.

Kurze Pause

Was empfehlen Wissenschaft und Forschung?

- UV-Licht → Vitamin D – z.B. auf dem Balkon/ im Park sitzen
- Bewegung – ein natürliches, starkes Antidepressivum
- Fester Schlaf-Wach-Rhythmus mit max. 9 Stunden Schlaf
- Halbwegs (!) fester Tagesrhythmus
- Frische, gesunde, warme Mahlzeiten
- Meditation
- **Schutzfaktor: Soziale und emotionale Unterstützung**
- Eigenes Gesundheitsverhalten („Selbstsorge“) z.B. feste Pausen, Angenehmes
- Kunst, singen, Tanz

- Bei Angst-/ Schlafstörungen: Abends Füße warm waschen
- Konflikte „Arbeit –Familie“ mildern
- Technisch und ergonomisch bestmöglicher Arbeitsplatz
- Sozialer Austausch auch über...
- konkrete Probleme wie finanzielle Unklarheiten zum home-office, vermeiden von Dauer-Erreichbarkeit oder Rituale, um Arbeit und Freizeit zu trennen

Stärkere Einbindung in soziale Netzwerke korreliert mit..

- mentaler Gesundheit (Schutz bei Entstehung und Verlauf psychischer Störungen)
- Körperlicher Gesundheit und Stressresistenz (weniger Kortisol-Anstieg in Stresssituation)
- günstigerer Krankheitsverlaufs (z. B. weniger Schmerzmittel, schnellere Entlassung aus Krankenhaus, Überleben von Herzinfarkt, geringes Risiko für Wiederauftreten von Krebs)
- geringere Sterblichkeitsrate u.a. wegen geringeren Blutdruck
- Lebenszufriedenheit, -qualität, sich glücklich fühlen

„Die Wahrscheinlichkeit selbst glücklich zu werden steigt, je mehr Personen im sozialen Netzwerk glücklich sind.“

Humanistische Therapie: Lassen Sie das!

Gefühle lösen sich nicht in Luft auf, nur weil sie „nicht sein sollen.“

Photo by Sydney Sims on Unsplash

Praxistipp 1: „**gemeinsam** mit Emotionen umgehen“

Imaginationsübung

Wie kann ich darüber reden?

- Machen wir uns nicht unglücklicher, als nötig.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg (2010)

1. Beobachtung
2. Gefühl
3. Bedürfnis
4. Bitten

- wahrnehmen
- identifizieren
- klar und nachvollziehbar kommunizieren

Kommunikation u.a. nach Schulz von Thun

- Sender – Empfänger
- Inneres Team

Das muss trainiert werden!

Praxistipp 2: „Sensemaking“

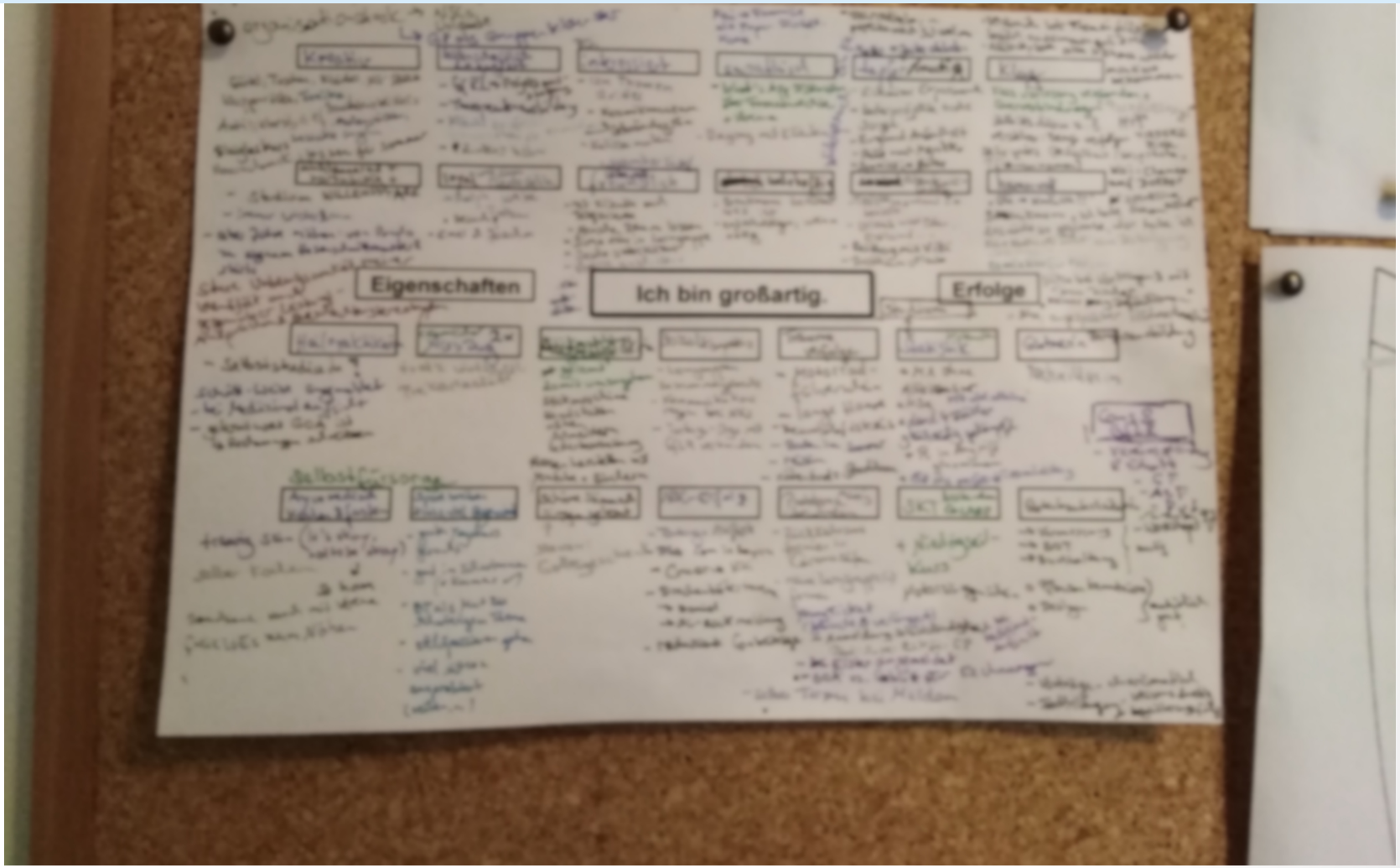
Welche einzigartig positive Möglichkeit bietet mir persönlich diese ansonsten schwierige Zeit? Welchen größeren Sinn kann ich für mich finden? Welche Herausforderung/ Challenge?

z.B.:

- Wahrnehmen welchen Wert soziale Kontakte haben, welche mir besonders wichtig sind und diese aktiv und liebevoll pflegen.
- Entlastung vom Freizeitstress und die Gelegenheit ein künstlerisches Hobby zu beginnen (endlich Gitarre lernen, eigene Kleidung nähen, einen 3D-Drucker kaufen und lernen, was sich damit machen lässt,...) und ggf. mit anderen zu teilen.
- S. Anhang: Bauchtanzlehrerin „Kampf mit der Technik“

Praxistipp 3: „Die großartig-Liste“

Erfolge & **liebenswerte Eigenschaften** als Liste/ mindmap/Fotoalbum/...



Kontaktdaten für Unterstützung

HILFREICHE ADRESSEN

Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung

- Innerhalb der Öffnungszeiten das **lokale Ordnungsamt** z.B. in Wetter Tel.: 02335/ 840 200, https://www.stadt-wetter.de/servicein-wetter/buergerservice/organisation/organisation/oeffentliche-ordnung/
- **Ärztlicher (psychiatrischer) Bereitschaftsdienst**, Tel.: 116 117 (EU-weit), 24 Stunden Bereitschaftsdienst und Hausbesuche mit der Möglichkeit zur Medikamentenverabreichung oder auch Einweisung in Psychiatrie
- **Rettungsdienst**, Tel.: 112 (rund um die Uhr)
- **Psychiatrische Akut-/ Intensivstation** Krankenhäuser z.B. in Herdecke, Tel.: 02330/ 62-340 https://www.gemeinschaftskrankenhaus.de/fachabteilungen/psychiatriepsychotherapie/akutstation/

Schnelle Hilfe in der Not

Unterstützung per Telefon, mail & Chat:

- Kostenfreie Telefonseelsorge: 0800/1110111 oder 0800/ 1110222, https://www.telefonseelsorge.de/
- Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“, Tel.: 116 111, Mo – Sa 14:00 bis 20:00 Uhr
- Hilfetelefon Sexueller Missbrauch, Tel.: 0800/ 22 55 530
- Für Senior*innen https://www.silbernetz.org/ Tel.: 0800/ 4 70 80 90 oder https://retla.org/telefonengel/ Tel.: 089/ 189 100 26
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe - deutschlandweite Infotelefon Depression: Tel.: 0800/ 33 44 5 33 https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start

Kurz-Therapien in akuten Situationen:

- Zentrum für Psychotherapie der Hochschulambulanz der Arbeitseinheit Klinische Psychologie und Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum; Tel.: 0234/ 32 27788 https://www.kli.psy.ruhr-uni-bochum.de/fbz/zpt/index.html

Suche nach kassenärztlichen Therapieplätzen & Beratungen

- Psychotherapien Informationsdienst (PID) Telefon: 030 / 2 09 16 63 30, https://www.psychotherapiesuche.de/
- Kassenärztlichen Vereinigungen der Bundesländer Telefon Westfalen-Lippe: 02 31/ 94 32 – 0 https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/informationen/linkliste/
- Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/informationen/linkliste/
- nur Erstgespräche: Terminservicestellen ärztlicher Bereitschaftsdienst Telefon: 116-117
- Sprechstunden von lokalen Beratungsstellen z.B.
  - https://www.familienzentrum-altenhagen.de/ Tel.: 02331/ 2074212
  - http://www.familienzentrum-haspe.de/ Tel.: 02331/ 43482
  - http://www.beratungsstelle-zeitraum.de/ Tel.: 02331/ 9058 - 2
- Gestalttherapeuten im Dachverband organisiert, deutschlandweit, teilweise kassenärztlich: https://www.dvg-gestalt.de/therapeutenliste/

Privatzahler-Praxen mit freien Kapazitäten z.Z.

- **53347** Alfter, **Antje Weihmann**, staatl. anerkannte Erzieherin, Familienberaterin (positive Psychotherapie), Psychologische Beraterin (2-jährige Ausbildung), mail: antje.weihmann@gmx.de
- **53639** Königswinter + Bonn, **Claudia Borriss**, Diplom Psychologin Analytische Gestalttherapeutin, Zertifikate in Gewaltfreie Kommunikation, Zertifizierte Kursleiterin für Elternkurse des Kinderschutzbundes „starke Eltern - starke Kinder“, Tel.: 0163/ 12 88 364, mail: claudia@borriss.com
- **57462** Olpe, **Steffi Rohrmann**, Diplom-Sozialpädagogin, Konfliktberaterin, Trauerbegleiterin, Systemische Beraterin, Coach für Stressmanagement & Burnout-Prävention, Seminar- und Kursleiterin, Trainerin, Dozentin, Tel.: 02761/ 606 99 43, https://steffirohrmann.de
- **58300** Wetter + Umgebung, **Schritt-Weise, Sonja Catterfeld**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin i.A., Studentin Psychologie, Psychologische Beraterin (2jährige Ausbildung), Fachberaterin Stress und Burnout, www.schritt-weise.org [noch im Aufbau], SonjaCatterfeld@gmx.de
- **77654** Offenburg, **Edeltraud Müller,** Wirtschaftsfachwirtin, Mastercoach QRC, Fachberater Stress und Burnout, Natur Resilienz Trainer, Tel.: 0160/ 998 97 541, https://semo-coaching.de/

Weiterführendes

QUELLEN ZUM NACHLESEN

Belastungen (in) der Pandemie 1

- statistisches Bundesamt zu Corona-bedingt Risikofaktoren für Gewalt: https://de.statista.com/infografik/21886/gewalt-gegen-kinder-waehrend-der-corona-pandemie/
- TK Studie „Dossier Corona 2020: Gesundheit, Belastungen, Möglichkeiten“: https://www.tk.de/resource/blob/2096084/67baeb8470be4aad38d1890ccf277395/dossier-corona-data.pdf
- FAZ-Interview über Bewegungsmangel mit Rüdiger Reer und Herbert Löllgen „Homeoffice wird zu Todesfällen führen, wenn wir nicht gegensteuern“: https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/mehr-wirtschaft/corona-krise-home-office-wird-zu-todesfaellen-fuehren-16698308.html
- Wie Kinder unter der Pandemie leiden: https://www.youtube.com/watch?v=EN7wLRSg2hE

Belastungen (in) der Pandemie 2

- Prof. Dr. Dipl.-Psych. Tania Lincoln, Leiterin des Arbeitsbereichs Klinische Psychologie und Psychotherapie über Lockdown und Psyche (z.B. Einsamkeit) und Coping: https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/corona-psychisch-gesund-durch-die-krise
- Deutschland Barometer zu Depressionen: https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer/2020
- Schlafstörungen: https://www.kkh.de/presse/pressemeldungen/schlafprobleme
- Umfassende Meta-Analyse zu Symptomen, Risiko- und Schutzfaktoren von Gilan, D. & Röthke, N. et al. (2020).
  Psychische Belastungen, Resilienz, Risiko- und protektive Faktoren während der SARS-CoV-2-Pandemie in China und Indien
  https://www.aerzteblatt.de/treffer?mode=s&wo=1041&typ=16&aid=215264&s=Belastungen%2C&s=Faktoren&s=Psychische&s=Resilienz%2C&s=Risiko%2D&s=SARS%2DCoV%2D2%2DPandemie&s=der&s=protektive&s=und&s=wahrend
- Veränderung Ernährung und Übergewicht im April 2020: nu3 Corona—online-Studie in DE, AT, CH, FR, IT
  https://www.nu3.de/pages/corona-studie

Höhere Nachfrage nach psychischer Unterstützung

- https://www.sbk.org/magazin/schnelle-hilfe-bei-psychologischen-belastungen-durch-die-corona-pandemie/
- https://intern.ekhn.de/facettnet/detail/news/corona-krise-telefonseelsorgen-haben-verstaerkt-zulauf-6.html
- https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=11802&token=68422b9d5fec27bb7944192837a7dc5d8b5a0292
- https://taz.de/Hochschulen-im-Onlinemodus/!5757041/

Attribution und Systemverständnis der modernen Wissenschaft

- https://de.wikipedia.org/wiki/Attributionsfehler
- https://de.wikipedia.org/wiki/Attributionstheorien
- Erste ausgearbeitete moderne Version, dass jeder Mensch inmitten von vielen einwirkenden Systemen steht: Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: *Experiments by nature and design.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Ausbreitung von Emotionen

- Nicholas Christakis: Der verborgene Einfluss von sozialen Netzwerken (englisch mit deutschen Untertiteln): https://www.youtube.com/watch?v=2U-tOghblfE

Stress – klassische Forschung

- kontroverse wissenschaftliche Diskussionen über die Wirksamkeit von Furchtappellen, ob alleine oder in Kombination mit anderen Maßnahmen, neuere Meta- Analyse (Tannenbaum et al., 2015)
- Hans Selye, Vater der modernen Stressforschung:
  - Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature, 138*, 32.
  - Selye, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Acta, Inc.
- Kurze Erklärung des allgemeinen Anpassungssyndrom (engl.): https://www.youtube.com/watch?v=nNxiF7VqcCk
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Berlin: Springer.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping – New perspectives on mental and physical well-being.* San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well.* San Francisco: Jossey-Bass.

Stress – aktuelle Empfehlungen

- Grundlegende, normale Folgen von Stress und grundsätzliche Gegenmaßnahmen des Center for Disease Control and Prävention: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html
- Ressourcen-Checkliste zur Selbstbeurteilung oder bei gesundheitspsychologischen Beratung (Dick, 2003): http://www.andreasdick.ch/Ressourcencheckliste.pdf
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Abgerufen am 02.04.2021 von https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Abgerufen am 02.04.2021 von https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Körperliche Bewegung

- Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) zu Bewegung im homeoffice https://www.dgsp.de/seite/447617/bewegung-im-homeoffice.html
- https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/corona-psychisch-gesund-durch-die-krise
- Guter Überblick über klassische Tipps für Gewichtsverlust mit Angaben, wie oft Bewegung sinnvoll wäre: https://www.nu3.de/pages/corona-studie
- Informationen zum Wandern, inkl. kostenlose Bestellung der Broschüre „Wandern - Bewegung, die gut tut“: https://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2016-05-19-neu-broschuere-zum-wandern-im-alter/

Meditation und Yoga

- Kleiner Ausschnitt zu den vielen, in unzähligen empirischen Studien, nachgewiesenen positiven Effekten von Mediation auf physische und psychische Gesundheit: Gerrig, R. J. (2016). *Psychologie.* Hallbergmoos: Pearson. Ab Seite 187.
- **Yoga und Meditation unter kompetenter und freundlicher Anleitung; auch online: www.yogainwetter.de**

Praktische Tipps für den Alltag

- Besserer Schlaf: https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/
- Ernährungsratschläge in Hinblick auf Immunstärkung und Corona: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7220599/
- Warme Füße und einiges mehr für guten Schlaf: Birbaumer, N. & Schmidt, R. F. (2010). *Biologische Psychologie*. Seite 544. Heidelberg: Springer

Selbstwirksamkeit - Klassische Forschungsliteratur

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman. – Das klassische Standardwerk mit hervorragendem Überblick über Theorie, Ergebnisse und Anwendungsfelder aus erster Hand.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior, 21*, 143– 164. – Die Bedeutung der Selbstwirksamkeit in der sozial-kognitiven Theorie im Kontext der Gesundheitsförderung.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology, 52*, 1–26. Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education and Behavior, 31*, 143–164.
- Bandura, A. & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology, 8*, 87–99.
- Kohlmann, C.-W., Salewski, C., Wirtz, M.A. *(Hrsg)*. (2018). *Psychologie in der Gesundheitsförderung.* Bern: Hogrefe Verlag

Bedürfnisse und Bindung

- Die bahnbrechende Studie zu Bindungsstilen bei Kindern, praktisch erforscht durch die „Mutter der Entwicklungspsychologie“: Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Hillsdale: Erlbaum.
- Bindungsstile, ihre Entstehung, Auswirkungen uvm.: Siegler, R., Eisenberg, N., De Loache, J. & Saffran, J.(2016). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter.* Heidelberg: Springer
- Gut lesbares und wissenschaftliches fundiertes Werk zu diesem Therapiezweig und dem Verständnis für Bedürfnisse bzw. Störungen bei Bedürfnissen: Hartmann-Kottek, L. (2012). *Gestalttherapie.* (3. vollständ. überarb. Aufl.). Berlin: Springer.
- Neuronale angelegte Bedürfnisse: Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Bern: Hogrefe
- Handfeste Hilfestellungen, Übungen und Hintergrundinfos zu Selbstwert (-Steigerung) einer Psychologin: Rees, A. (2019). *A practical guide to being happy, confident und you in a looks-obsessed world.* California: Ten Speed

soziale Unterstützung

- Große epidemiologische Studien: Berkman, L. F. (1995). The role of social relations in health promotion. *Psychomatic Medicine, 57,* 245-254. https://www.who.int/healthinfo/15_Social_Networks_Berkman_ok.pdf
- Übersichtsammlung zur Forschung von Freude: Argyle, M. (1987, 2. Auflage in 2001). *The Psychology of Happiness.* London: Routledge
- Auswirkungen deß Ausmaß sozialer Integration und sozialer Unterstützung auf Rekonvaleszenz: Kulik, J., & Mahler, H. I. (1989). Social support and recovery from surgery. *Health Psychology, 8*(2), 221- 238. https://doi.org/ 10.1037//0278-6133.8.2.221
- Wirkmechanismen von sozialer Untertsützung auf körperliche Gesundheit: Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine, 29*(4), 377-387. https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5
- Schutzfaktor „Wir-Gefühl“ und wie Corona das steigert: https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/solidaritaet-corona-pusht-wir-gefuehl
- Video über die z.Z. längste wissenschaftliche Studie (seit 1939) über Lebensglück und Gesundheit “Harvard Study of Adult Development” von Robert Waldinger “What makes a good life?” https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI mit dem mit dem Ergebnis, dass die Qualität von nahen Beziehungen der wirksamste Faktor ist

große Klassiker der Kommunikationlehre - Bücher

- Rosenberg, M. B. (2010). *Gewaltfreie Kommunikation*. Paderborn: Junfermann.
- Schulz von Thun, F. (2017). *Miteinander Reden. Band 1: Störungen und Klärungen.* (*Band 1*, 54. Aufl.). Hamburg: Reinbek.
- Schulz von Thun, F. (2017). *Miteinander Reden. Band 3: Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation,* (26. Aufl.). Hamburg: Reinbek.
- Von der Vordenkerin und Gründerin der systemischen Therapie: Satir, V. (2018). *Selbstwert und Kommunikation.* (24. Aufl.). Stuttgart*:* Klett-Cotta.

Kommunikation - Internet

- Kommunikationsverständnis nach Schulz von Thun, z.B.: Kommunikationsquadrat https://de.wikipedia.org/wiki/Vier-Seiten-Modell
- Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg: https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation

Sensemaking

- Theoretischer Hintergrund: Wilson, T.D & Gilbert, D.T. (2005). Affective forecasting: Knowing what you want. *Current Directions in Psychological Science, 14,* 131 – 134.
- Sehr gelungenes Beispiel von einer Bauchtanzlehrerin: https://bauchtanz.ot-pur.de/was-wir-im-online-unterricht-lernen/?fbclid=IwAR2z5mrq3gEPCuCjM8iP7YAl65eir8YFXnEOG4I1GQVD2abdOgCJrvMDMis