

# Gebruikte literatuur/ inspiratiebronnen

- Adler, J. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology*, volume 102, nr. 2, p. 367-389.
- Alexander, E. (2008). *How to hope*. Riga: VDM Verlag.
- Ambady, N. & Rosenthal, R. (1993). Half a minute: Predicting teacher evaluation from thin slices of nonverbal behavior and physical attractiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, volume 64, nr. 3, p. 431-441.
- Asch, S.E. (1956). Studies of independence and conformity: A minority of one against a unanimous majority. *Psychological Monographs*, 70, (9), whole no.416.
- Babauta, L. (2009). *The power of less*. London: Hay House Publishing.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Macmillan Learning.
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. & Tice, D.M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 64, p. 141-156.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M. & Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 74, p. 1252-1265.
- Baumeister, R. & Tierney, J. (2012). *Wilskracht: de herontdekking van de grootste kracht van de mens*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Beck, J. (2015). *Life's stories*. Boston: The Atlantic.
- Binswanger, M. (2006). *Die Tretmühlen des Glücks*. Freiburg: Verlag Herder.
- Bonanno, G., Brewin, C., Kaniasty, K. & La Greca, A. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, volume 11, nr. 1, p. 1-49.
- Bonelli, R. (2014). *Perfektionismus*. München: Pattloch Verlag.
- Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience*. New York: W.W. Norton.
- Britten, B. (2017). Trennung bedeutet einen Entwicklungsschritt. *Psychologie Heute Compact*, nr. 51, p. 32-35.
- Brown, B. (2013). *De kracht van kwetsbaarheid*. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers.

- Brown, B. (2017). *Sterker dan ooit*. Amsterdam: Lev Uitgevers.
- Burroughs, A. (2012). How to ditch a dream. *Psychology Today*, volume 45, nr. 3.
- Conen, H. (2016). *Schenk dir selbst ein neues Leben*. Köln: Bastei Lübbe AG.
- Conen, H. (2017). Es steckt noch mehr in mir. *Psychologie Heute Compact*, nr. 51, p. 24-25.
- Conen, H. (2018). Sich Veränderung erlauben – so geht's leichter. *Psychologie Heute*, volume 45, nr. 1, p. 28.
- Dam, N. van & Marcus, J. (2015). *Een praktijkgerichte benadering van Organisatie en Management*. Groningen/Utrecht: Noordhoff Uitgevers.
- Dam, N. van & Marcus, J. (2019). *Een praktijkgerichte benadering van Organisatie en Management*. Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Diesbrock, T. (2011). *Ihr Pferd ist tot? Steigen Sie ab! Wie Sie sich die innere Freiheit nehmen, beruflich umzusatteln*. Frankfurt: Campus Verlag.
- Doehlemann, M. (1996). *Absteiger: die Kunst des Verlierens*. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Doskoch, P. (2014). Lob der Hartnäckigkeit. *Psychologie Heute Compact*, nr. 39, p. 14-18.
- Duckworth, A. (2016). *Grit*. New York: Scribner.
- Dufault, K. & Martocchio, B.C. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America*, volume 2, nr. 20, p. 379-391.
- Duhigg, C. (2013). *The Power of Habit*. London: Random House Books.
- Duhigg, C. (2014). Wie sich Gewohnheiten verändern lassen. *Psychologie Heute Compact*, nr. 39, p. 46-50.
- Düringer, R. & Arvay, C. (2013). *Leb wohl, Schlaraffenland: Die Kunst des Weglassens*. Wien: Edition a GmbH.
- Dweck, C. (2018). *Mindset: verander je manier van denken om je doelen te behalen*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Eifert, G.H. & Forsyth, J.P. (2007). *Acceptatie en commitmenttherapie bij angststoornissen*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Ellis, A. & Baldon, A. (2004). *RET: een andere kijk op problemen*. Zaltbommel: Thema.
- Ellis, A. & Bakx, W. (2013). *Moeten maakt gek*. Amsterdam: Uitgeverij Ambo Anthos.
- Ericsson, A. & Pool, R. (2017). *Piek*. Amsterdam: Unieboek/Het Spectrum.
- Ernst, H. (2012). Das Immunsystem der Seele. *Psychologie Heute Compact*, nr. 32, p. 30-33.
- Ernst, H. (2014). So geht der Plan auf. *Psychologie Heute Compact*, nr. 39, p. 8-13.
- Ernst, H. (2014). Was wir von den besten lernen können. *Psychologie Heute Compact*, nr. 39, p. 56-57.
- Ernst, H. (2014). Wenn es scheinbar nicht mehr vorgeht. *Psychologie Heute Compact*, nr. 39, p. 74-76.
- Ernst, H. (2017). Die Vision eines besseren ich. *Psychologie Heute Compact*, nr. 51, p. 61-63.
- Ernst, H. (2017). Ich will endlich ich sein. *Psychologie Heute Compact*, nr. 48, p. 14-18.
- Ernst, H. (2017). Mut zum Fehler. *Psychologie Heute Compact*, nr. 51, p. 30-31.
- Ernst, H. (2017). Nichts zu bereuen. *Psychologie Heute*, volume 44, nr. 5, p. 19-22 en p. 24.
- Ernst, H. (2017). Trotz alledem viel erreicht. *Psychologie Heute*, volume 44, nr. 5, p. 23.
- Evljuskin, S. & Dörr, C. (2016). *Eigentlich wäre ich jetzt Weltmeister*. Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf.
- Fletcher, B. & Pine, K. (2012). *Flex*. Hatfield: University of Hertfordshire Press.

- Frankl, V.E. (2011). *De zin van het bestaan: Dé inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Uitgeversmaatschappij Ad. Donker.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.
- Gehlen, D. von (2018) *Das Pragmatismus-Prinzip: 10 Gründe für einen gelassenen Umgang mit dem Neuen*. München: Piper Verlag GmbH.
- Gielas, A. (2014). Wann soll man durchhalten, wann aufgeben. *Psychologie Heute Compact*, nr. 39, p. 20-23.
- Gielas, A. (2016). Talentlose Meister. *Psychologie Heute*, volume 43, nr. 11, p. 81.
- Glomp, I. (2014). Versuch's einfach. *Psychologie Heute Compact*, nr. 39, p. 24-25.
- Glomp, I. (2017). Mal bin ich so, mal so. *Psychologie Heute Compact*, nr. 48, p. 76-78.
- Gollwitzer, P.M. & Oettingen, G. (2015). Motivation and actions. In J. Wright (Ed.), *International encyclopedia of social and behavioral sciences* (p. 887-893). Oxford: Elsevier.
- Graham, L. (1996). *The Ghost of the Executed Engineer: Technology and the Fall of the Soviet Union*. Cambridge: Harvard University Press.
- Guise, S. (2013). *Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results*. Scotts Valley: Createspace Independent Publishing Platform.
- Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. (2016). *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Guilford Press.
- Hölzle, C. & Jansen, I. (2010). *Ressourcenorientierte Biografiearbeit*. Wiesbaden: Springer VS.
- Hunecke, M. (2013). *Psychologie der Nachhaltigkeit*. München: Oekom Verlag.
- Jacob, G. (2017). *Raus aus Schema F*. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.
- Jacob, G. (2017). Der 80. Geburtstag: So will ich gelebt haben. *Psychologie Heute Compact*, nr. 51, p. 58-59.
- Kast, V. (2004). *Joy, inspiration, and hope*. College Station: Texas A&M University Press.
- Kay, J. & Kanipe, J. (2011). *Obliquity: Why our goals are best achieved indirectly*. Londen: Profile Books.
- Kernis, M.H. & Goldman, B.M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 38, p. 283-357). Elsevier Academic Press.
- King, L. (2012). *The good life, broadly and narrowly considered*. Geraadpleegd op 25 juni 2018, van [https://www.researchgate.net/publication/232507504\\_The\\_Good\\_Life\\_Broadly\\_Considered](https://www.researchgate.net/publication/232507504_The_Good_Life_Broadly_Considered).
- Kleinschmidt, C. (2017). Je mehr wir verdrängen, umso stärker holt es uns ein. *Brigitte Psychologie Special*, nr. 3, p. 54-55.
- Kleinschmidt, C. (2017). Die sieben Säulen der Krisenfestigkeit. *Brigitte Psychologie Special*, nr.3, p. 56-57.
- Klingberg, T. (2011). *Het lerende brein: Over het werkgeheugen en de ontwikkeling van het brein*. Amsterdam: Pearson Benelux.
- Lane, J. (2011). *Tijdloze eenvoud*. Haarlem: Altamira.
- Lebensträume: Mein Sprung ins neue Leben. *Plus Magazine*, 03-2014, p. 14-19.
- Lemparts, H. (2016). *Das hab' ich alles schon probiert*. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- Leonard, G. (1992). *Mastery*. New York: Plume.
- Levy, N. (2005). Downshifting and meaning in life. *PhilPapers Survey*, volume 18, nr. 2, p. 176-189.

- Lewitan, L. (2009). *Die Kunst gelassen zu bleiben*. München: Ludwig Verlag.
- Ley, K. (2008). *Die Kunst des guten Beendens*. Freiburg: Kreuz Verlag.
- Ley, K. (2015). Wie schaffe ich es mit Dingen abzuschliessen? *Brigitte*, nr. 26, p. 120.
- Lippa, R., Valdez, E. & Jolly, A. (1983). The effects of self-monitoring on the expressive display of masculinity-femininity. *Journal of Research in Personality*, volume 17, nr. 3, p. 324-338.
- Little, B. (2014). *Me, myself, and us: The science of personality and the art of well-being*. New York: PublicAffairs.
- Lount, R. (2010). The impact of positive mood on trust in interpersonal and intergroup interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, volume 98, nr. 3, p. 420-433.
- McAdams, D. (2015). *The art of science of personality development*. New York: Guilford Press.
- McGowan, K. (2012). Die Lebensverändernde Kraft von Krisen. *Psychologie Heute Compact*, nr. 32, p. 18-21.
- Metzger, J. (2016). Das Schaffen Sie. *Psychologie Heute*, volume 43, nr. 1, p. 34-38.
- Miller, T. (1996). *Willen wat we hebben: De zekerste weg tot geluk: Wees blij met wat je hebt*. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers.
- Müller-Elbert, J. (2014). *Wie Neues gelingt: Die vier Schritte zur Veränderungskompetenz*. München: Kösel-Verlag.
- Neal, D., Wood, W. & Quinn, J. (2006). Habits – a repeat performance. *Current Directions in Psychological Science*, volume 15, nr. 4, p. 198-202.
- Niemann, S. (2017). Die Macht der Intuition. *Brigitte Psychologie Special*, nr. 3, p. 14-23.
- Nuber, U. (2012). Seele im Widerstand. *Psychologie Heute Compact*, nr. 32, p. 22-28.
- Nuber, U. (2012). Wieder schätzen lernen was man hat. *Psychologie Heute Compact*, nr. 32, p. 42-46.
- Nuber, U. (2014). Mini-Habits. *Psychologie Heute Compact*, nr. 39, p. 52-55.
- Nuber, U. (2015). Runterschalten. *Psychologie Heute Compact*, nr. 42, p. 20-25.
- Nuber, U. (2017). Wer bin ich? Was will ich? Was soll ich? *Psychologie Heute Compact*, nr. 51, p. 54-57.
- Nuber, U. (2018). Falsche Gedanken über sich selbst stehen einem oft im Weg. *Psychologie Heute*, volume 45, nr. 1, p. 26-27.
- Oettingen, G. (2015). *Die Psychologie des Gelingens*. München: Pattloch-Verlag.
- Oettingen, G. (2015). Träume machen träge. *Psychologie Heute*, volume 42, nr. 9, p. 37-39.
- Oettingen, G. & Gollwitzer, P.M. (2010). Strategies of setting and implementing goals: Mental contrasting and implementation intentions. In J.E. Maddux & J.P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (p. 114-135). New York: Guilford Press.
- Otto, A. (2017). Soll ich den Job wechseln? *Psychologie Heute Compact*, nr. 51, p. 26-29.
- Pearlin, L. (1989). Some conceptual perspectives on the origins and prevention of social stress. *Journal of Health and Social Behavior*, volume 30, nr. 3, p. 241-256.
- Pennebaker, J. (2000). Telling stories: The health benefits of narrative. *Literature and Medicine*, volume 19, nr. 1, p. 3-18.
- Pflichthofer, D. (2017). *Trennungen*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Phillips, A. (2012). *Missing out*. Londen: Hamish Hamilton, Penguin Random House.
- Polivy, J. & Herman, C.P. (2000). The False-Hope Syndrome: Unfulfilled expectations of self-change. *Current Directions in Psychological Science*, volume 9, nr. 4, p. 128-131.

- Prieß, M. (2015). *Resilienz*. München: Südwest Verlag.
- Prochaska, J.O., Norcross, J. & DiClemente, C. (2008). *Changing for good*. New York: Harper-Collins Publishers.
- Reeder, H. (2014). *Commitment to win*. New York: Hudson Street Press.
- Reich, J., Zautra, A. & Hall, J. (2010). *Handbook of adult resilience*. New York: The Guilford Press.
- Reinhardt, S. (2014). Ich kan was. *Psychologie Heute Compact*, nr. 39, p. 82-85.
- Reivich, K. & Shatté, A. (2002). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.
- Roose, N. (2005). *If only: How to turn regret into opportunity*. New York: Broadway Books, Random House.
- Roming, A. (2014). Wo stehe ich. *Psychologie Heute Compact*, nr. 39, p. 44.
- Roming, A. (2016). Sieh's doch mal so. *Psychologie Heute*, volume 43, nr. 11, p. 19-23.
- Roming, A. (2017). Schwäche zeigen! *Psychologie Heute*, volume 44, nr. 3, p. 18-23.
- Roming, A. (2018). Das erlaube ich mir. *Psychologie Heute*, volume 45, nr. 1, p. 18-21.
- Roth, G. (2007). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten*. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.
- Rule, N. & Ambady, N. (2011). Judgements of power from college yearbook photos and later career success. *Social Psychological and Personality Science*, volume 2, nr. 2, p. 154-158.
- Saum-Aldehoff, T. (2017). Wozu will ich mich verändern? Und wohin? *Psychologie Heute Compact*, nr. 51, p. 20-23.
- Schäfer, A. (2012). Nur die Hoffnung nicht verlieren. *Psychologie Heute Compact*, nr. 32, p. 74-79.
- Schäfer, A. (2016). Begabung ist nicht alles. *Psychologie Heute*, volume 43, nr. 11, p. 40-43.
- Schäfer, A. (2016). So entwickeln Sie mehr Grit. *Psychologie Heute Compact*, nr. 48, p. 70-73.
- Schäfer, A. (2017). (Fast) jeder kann aus seiner Haut. *Psychologie Heute*, volume 43, nr. 11, p. 44.
- Schäfer, A. (2017). Gehen Sie eine Liebesbeziehung mit irher Entscheidung ein. *Psychologie Heute Compact*, nr. 51, p. 84-88.
- Schäfer, A. & Nuber, U. (2015). Ich steh dazu. *Psychologie Heute*, volume 42, nr. 10, p. 19-23.
- Schlippe, A. von & Schweitzer, J. (2017). *Systemische Interventionen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schönberger, B. (2017). Wenn ich sein werde, wer ich sein will. *Psychologie Heute Compact*, nr. 51, p. 46-49.
- Schönberger, B. (2018). Jeder is für seine eigene Erlaubnis verantwortlich. *Psychologie Heute*, volume 45, nr. 1, p. 22-25.
- Schumacher, E. (1993). *Small is beautiful*. New York: Vintage Publishing.
- Schwaab, D. (2015). *We zijn ons brein: van baarmoeder tot Alzheimer*. Amsterdam: Olympus.
- Schwabe, L. (2008). *Stress, cortisol and the modulation of multiple memory systems*. Saarbrücken: Vdm Verlag.
- Schwartz, B. (2006). *Anleitung zur Unzufriedenheit*. Berlin: Ullstein Buchverlage.
- Schweitzer, J. & Schlippe, A. von. (2016). Es kann alles auch ganz anders sein. *Psychologie Heute*, volume 43, nr. 11, p. 24-27.
- Seifert, A.L. & Seifert, T. (2004). *Sinn erleben: Improvisationen über das Lebensthema*. Berlin: Pro Business.

- Seifert, A.L. & Seifert, T. (2006). *Intuition: Die innere Stimme*. Düsseldorf: Walter Verlag.
- Seifert, A.L. & Seifert, T. (2013). *Die beste aller Zeiten is jetzt*. Bern: Hogrefe AG.
- Snyder, C.R. (2020). *The psychology of hope: You can get there from here*. Washington: Free Press.
- Sommers, S. (2011). *Situations matter*. New York: Riverhead Books.
- Spitzer, N. (2017). *Perfektionismus überwinden*. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Sponagel, W. (2011). *Runterschalten!* Freiburg: Haufe Sachbuch Wirtschaft.
- Staudinger, U. & Lindenberger, U. (2003). *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology*. New York: Springer-Verlag.
- Stohn, D. (2017). Wir sollten größer denken. *Brigitte Psychologie Special*, nr. 3, p. 94-97.
- Strobel, I. (2017). Erfahrung macht gelassen. *Psychologie Heute*, volume 44, nr. 1, p. 25.
- Strobel, I. (2017). Gelassen bleiben. *Psychologie Heute*, volume 44, nr. 1, p. 18-24.
- Tedeschi, R., Moore, B., Falke, K. & Goldber, J. (2020). *Transformed by trauma: Stories of post-traumatic growth*. Chicago: Independent Publishers Group.
- Tenzer, E. (2014). Lässt sich Motivation trainieren. *Psychologie Heute Compact*, nr. 39, p. 30-31.
- Tenzer, E. (2014). Voll motiviert. *Psychologie Heute Compact*, nr. 39, p. 26-29.
- Tenzer, E. (2015). Konzentration auf das Wesentliche. *Psychologie Heute Compact*, nr. 42, p. 14-18.
- Tenzer, E. (2017). Das Leben als Skizze. *Psychologie Heute*, volume 44, nr. 5, p. 25-27.
- Tobler, S. (2015). *Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen*. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.
- Tobler, S. (2015). Soll ich, soll ich nicht. *Psychologie Heute*, volume 42, nr. 10, p. 26.
- Vávra, Y. (2017). Unsere Verletzlichkeit ist der Weg zueinander. *Psychologie Heute*, volume 44, nr. 3, p. 24-27.
- Volgger, M. (2013). *Yes I can, das geht!* Hamburg: Tredition.
- Weidt, B. (2017). Wir können aus Routinen ausbrechen. *Psychologie Heute Compact*, nr. 51, p. 70-71.
- Welter-Enderlin, R. & Hildenbrand, B. (2006). *Resilienz – gedeihen trotz widriger Umstände*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Wengenroth, M. (2008). *Das Leben annehmen*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Wengenroth, M. (2012). Akzeptieren, was ist. *Psychologie Heute Compact*, nr. 32, p. 36-40.
- Wengenroth, M. (2012). *Therapie-Tools*. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.
- Wie erreiche ich ein Ziel. *Brigitte* 26-2015, p. 116-117.
- Wilson, T. (2011). *Redirect: Changing the stories we live by*. New York: Little, Brown.
- Wolf, A. (2015). Commitment. *Psychologie Heute*, volume 42, nr. 10, p. 24-28.
- Wolf, A. (2017). Charakter zeigen. *Psychologie Heute Compact*, nr. 48, p. 82-87.
- Wolf, A. (2017). Erproben Sie Ihr Anti-Ich. *Psychologie Heute Compact*, nr. 48, p. 74-75.
- Wolf, A. (2017). Von selbst passiert nichts. *Psychologie Heute Compact*, nr. 51, p. 14-19.
- Zevenhuizen, M. (2016). So funktionieren gute Vorsätze. *Psychologie Heute*, volume 43, nr. 1, p. 39.
- Zhang, J. & Chen, S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, volume 42, nr. 2, p. 244-258.