



## Digitaler Impuls #1 „Stress & Resilienz – Umgang mit belastenden Situationen“

### **Stressmodell nach Lazarus:**

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.

### **Studien zum Thema Resilienz und Krisen:**

Bonanno, G. A., Ho, S. M., Chan, J. C., Kwong, R. S., Cheung, C. K., Wong, C. P., & Wong, V. C. (2008). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the SARS epidemic in Hong Kong: a latent class approach. *Health Psychology, 27*(5), 659-667.

Drury, J., Carter, H., Cocking, C., Ntontis, E., Tekin Guven, S., & Amlôt, R. (2019). Facilitating collective resilience in the public in emergencies: Twelve recommendations based on the social identity approach. *Frontiers in public health, 7*(141), 1-21.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology, 84*(2), 365-376.

### **Studie zum Thema Kontrollüberzeugungen:**

Leotti, L. A., Iyengar, S. S., & Ochsner, K. N. (2010). Born to choose: The origins and value of the need for control. *Trends in cognitive sciences, 14*(10), 457-463.

### **Studien zum Thema Erholungsfaktoren:**

Bosch, C., Sonnentag, S., & Pinck, A. S. (2018). What makes for a good break? A diary study on recovery experiences during lunch break. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 91*(1), 134-157.

Hahn, V. C., Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2011). Learning how to recover from job stress: Effects of a recovery training program on recovery, recovery-related self-efficacy, and well-being. *Journal of occupational health psychology, 16*(2), 202-216.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of occupational health psychology, 12*(3), 204-221.



## **Aktuelle Reviews zu relevanten Erkenntnissen verschiedener Disziplinen zum Thema Pandemie/Coronavirus:**

Lunn, P. D., Belton, C. A., Lavin, C., McGowan, F. P., Timmons, S., & Robertson, D. A. (2020). Using Behavioral Science to help fight the Coronavirus. *Journal of Behavioral Public Administration*, 3(1).

Van Bavel, J. J., Boggio, P., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M., & Ellemers, N. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response.

## **Freiverfügbare Angebote zum Thema Entspannung:**

- Angebot zu Progressiver Muskelentspannung der Techniker Krankenkasse: <https://www.tk.de/techniker/unternehmensseiten/unternehmen/broschueren-und-mehr/mp3-muskelentspannung-2013428>
- App: 7 Mind
- App: Headspace

## **Psychologische Verbände zum Umgang mit dem Coronavirus:**

- Zusammenfassung relevanter Psychologischer Studien des APA (American Psychology Association): <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings>
- Tipps vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen: <https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/03/coronavirus-psychologische-tipps-zum-umgang-mit-der-krise.html>
- Tipps vom Berufsverband österreichischer PsychologInnen: [https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317\\_COVID-19\\_Informationenblatt.PDF](https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317_COVID-19_Informationenblatt.PDF)

## **Vertrauenswürdige Quellen für Corona-Updates:**

- Robert Koch Institut: [https://www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)
- Bundesministerium für Gesundheit: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/>
- World Health Organization: <https://www.who.int/>
- Podcast "Das Coronavirus-Update mit Christian Drosten": <https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>

## **Apps zum Einscannen von Dateien:**

- Office Lens
- Adobe Scan
- CamScanner