

# Service teil

Namaste – 126

Literaturverzeichnis – 127

## Namaste

---

Namaste: eine höchst wertschätzende und höchst respektvolle Gruß- und Dank-sagung. Namaste: ‚Das Göttliche in mir begrüßt das Göttliche in Dir! Namaste! Ich danke den Herausgeber\*innen dieser Buchreihe Dr. Mario Donick und Dr.in Uta Buttkewitz sowie Wiebke Schwelgengräber für die Möglichkeit für die Buchreihe zu schreiben und so Menschen zu erreichen, die gesund und zufrieden erfolgreich sein wollen. Ich danke den beiden und meinen Lektor\*innen Sybille Thelen und David Imgrund für Ihre Unterstützung, Begleitung und Geduld. Mein Dank gilt auch Melanie Nowak für die wunderschönen und aufwendigen Aquarell-zeichnungen!

Ich danke Ihnen, liebe Leser\*innen, dass Sie Ihre wertvolle Zeit und Energie dem Lesen meines Buches gewidmet haben. Ich danke Ihnen, dass Sie das Buch nicht zur Seite gelegt haben, weil Ihnen die Ansprache aller Menschen, unabhängig von Geschlechterzuordnungen nicht zu anstrengend, sondern richtig erschien.

Ich danke meinen Challenge-Geber\*innen und Archangeln für die vielen Möglichkeiten zu wachsen, zu lernen und mich zu *ent*-wickeln.

Mit und ohne Buch danke ich meiner Familie, insbesondere meinen Eltern, Großeltern, Tante Heidrun & Co und ganz, ganz tolle meinen Geschwistern Ma-reike, Nicole und Maik für das feste Wurzelwerk.

Ich danke meinen Freund\*innen, Unterstützer\*innen, ganz besonders meinen Yogin\*is und Coachees für Ihr Vertrauen, Ihre Wertschätzung und die damit ver-bundenen Flügel.

Annett, Jan, Carmen, Annedore, Jasmin Döhling Wölm, Christina Plath, Anja, Uwe, Martina, Annette Wiede, Rebecca, Christina Buckemüller, Carolinka, José Luis Vázquez López, Jenny, Konstantin Lehmann, Constanze Seidenbecher, Olga Ferber, Petra Hübner, Volker, Wiebke, Thomas & Stephanie Schreck, Ines Wedler, Jack Byrne, Janina Schaal und Frau Jaeschke und dem ganzen Team von Niemann Consulting: Euer Vertrauen in mich, Eure Wertschätzung und Unterstützung emp-finde ich als Privileg und bin Euch unendlich dankbar.

# Literaturverzeichnis

---

- Aldwin C (1994) Stress, coping, and development: an integrative perspective. The Guilford Press, New York
- Aldwin C (2020) My research. Oregon State University. <https://health.oregonstate.edu/healthy-aging/featured-researcher/carolyn-aldwin>. Zugegriffen am 16.08.2020
- Annau Z, Kamin LJ (1961) The conditioned emotional response as a function of intensity of the US. *J Comp Physiol Psychol* 54(4):428
- Antonovsky A (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt-Verlag, Tübingen. (Englische Erstausgabe 1987)
- Apotheken-Umschau (2020) Die menschliche Psyche von A bis Z. Wort & Bild Verlag Konradshöhe, München. <https://www.apotheken-umschau.de/Psyche>. Zugegriffen am 12.06.2020
- Aristoteles (Autor), Wolf, Ursula (Übersetzung) (2006) Nikomachische Ethik. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg
- Ärzte D (2007) Junge. Hot Action Records, Berlin
- Azevedo FAC, Carvalho LRB, Grinberg LT, Farfel JM, EL Ferretti R, Leite REP, Filho J, Wilson L, Lent R, Herculano-Houzel S (2009) Equal numbers of neuronal and nonneuronal cells make the human brain an isometrically scaled-up primate brain. *J Comp Neurol* 513(5):532
- Bandura A (1968) Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Prentice Hall, Englewood Cliffs
- Bartsch D, Ghirardi M, Skehel PA, Karl KA, Herder SP, Chen M, Bailey CH, Kandel ER (1995) Aplysia CREB2 represses long-term facilitation: relief of repression converts transient facilitation into long-term functional and structural change. *Cell* 83(6):979
- Bäumer F (2015) Welt in Zahlen – Das Gehirn. <https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/2009/welt-in-zahlen-das-gehirn-100.html>. Zugegriffen am 21.08.2020
- Bayer Gesundheit (2020) Aspirin®. Bayer Vital, Leverkusen. <https://www.youtube.com/watch?v=DPp83lXAC4>. Zugegriffen am 08.09.2020
- Bayraktar G, Yuanxiang PA, Confettura AD, Gomes GM, Raza SA, Stork O, Tajima S, Suetake I, Karpova A, Yildirim F, Kreutz MR (2020) Synaptic control of DNA methylation involves activity-dependent degradation of DNMT3A1 in the nucleus. *Neuropsychopharmacology* 45:2120
- Becker KJ (2020) Listen zur gewaltfreien Kommunikation. [https://www.klausjuergenbecker.de/fileadmin/klausjuergenbecker.de/upload/Downloads/GFK\\_Listen\\_ex\\_GFK\\_Seminar.pdf](https://www.klausjuergenbecker.de/fileadmin/klausjuergenbecker.de/upload/Downloads/GFK_Listen_ex_GFK_Seminar.pdf). Zugegriffen am 20.09.2020
- Bernhardt K (2019) Depression und Burnout loswerden. Ariston Verlag, München
- Berridge KC (2012) From prediction error to incentive salience: mesolimbic computation of reward motivation. *Eur J Neurosci* 35:1124
- Bertelsmann Stiftung (Hrsg) (2016) Rückenschmerzen, „Faktencheck Gesundheit. Spotlight Gesundheit. Daten, Analysen, Perspektiven, Nr. 5
- Betz R (2019) Mein Gedanke für den Tag. <https://robert-betz.com/mediathek/mein-gedanke/fuer-den-tag/2019-07-28/>. Zugegriffen am 21.05.2020
- Betz R (2014) Wahre Liebe lässt frei!: Wie Frau und Mann zu sich selbst und zueinander finden. Wilhelm Heyne Verlag, München
- Biologische Heilmittel Heel GmbH (2019) Neurexan®, <https://www.youtube.com/watch?v=hdHCllg-ZMvY>. Zugegriffen am 15.01.2021
- Blanchard RJ, McKittrick CR, Blanchard DC (2001) Animal models of social stress: effects on behavior and brain neurochemical systems. *Physiol Behav* 73:3
- Bleisch B (2018) Warum wir unseren Eltern nichts schulden. Carl Hanser Verlag, München
- Bliss TVP, Lomo T (1973) Long-lasting potentiation of synaptic transmission in the dentate area of the anaesthetized rabbit following stimulation of the perforant path. *J Physiol* 232(2):357
- Bravata DM, Watts SA, Keefer AL, Madhusudhan DK, Taylor KT, Clark DM, Nelson RS, Cokley KO, Hagg HK (2020) Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. *J Gen Intern Med* 35(4):1252

- Brumfitt T, Vincent A, Tschirner N (Produzentinnen) Brumfitt T (Regisseurin) (2017) *Embrace – Du bist schön*. 20th Century Fox
- Burke CJ, Waddell S (2011) Remembering nutrient quality of sugar in *Drosophila*. *Curr Biol* 21(9):746
- Byrne JH, Kandel ER (1996) Presynaptic facilitation revisited: state and time dependence. *J Neurosci* 16(2):425
- Cacioppo JT, Cacioppo S, Capitanio JP, Cole SW (2015) The neuroendocrinology of social isolation. *Annu Rev Psychol* 66:733
- CFP Brands, Süßwarenhandels GmbH & Co. KG (1992) Fisherman's Friend Werbespot. Gefunden auf <https://www.youtube.com/watch?v=iWT0Vwcdca0>. Zugegriffen am 25.10.2020
- Cognigni P, Felsenberg J, Waddell S (2018) Do the right thing: neural network mechanisms of memory formation, expression and update in *Drosophila*. *Curr Opin Neurobiol* 49:51
- Cole SW, Capitanio JP, Chun K, Arevalo JMG, Ma J, Cacioppo JT (2015) Myeloid differentiation architecture of leukocyte transcriptome dynamics in perceived social isolation. *Proc Natl Acad Sci USA* 112:15142
- Cuddy A (2018) *Presence: bringing your boldest self to your biggest challenges*. Back Bay Books, New York
- DAK-Gesundheit (Hrsg) Gesundheitsreport 2019. Onlineveröffentlichung: <https://dak.de/dak/bundesthemen/gesundheitsreport-2019-2099306.html>. Zugegriffen am 17.08.2020
- Daskalakis NP, Bagot RC, Parker KJ, Vinkers CH, de Kloet ER (2013) The three-hit concept of vulnerability and resilience: toward understanding adaptation to early-life adversity outcome. *Psychoneuroendocrinology* 38:9
- Davis M (1992) The role of the amygdala in fear and anxiety. *Annu Rev Neurosci* 15:353
- Davis RL (2011) Traces of *Drosophila* memory. *Neuron* 70:8
- DeFelipe J (2010) From the connectome to the synaptome: an epic love story. *Science* 330(6008):1198
- Delamater AR (2012) On the nature of CS and US representations in Pavlovian learning. *Learn Behav* 40:1
- Delamater AR, Oakeshott S (2007) Learning about multiple attributes of reward in Pavlovian conditioning. *Ann N Y Acad Sci* 1104:1
- Dias BG, Ressler KJ (2014) Parental olfactory experience influences behavior and neural structure in subsequent generations. *Nat Neurosci* 17(1):89
- Döhling-Wölm J (2016) *Karriere, Macht und Netzwerke: Spielregeln und Felddynamiken akademischer Karriereentwicklung*. Verlag Barbara Budrich, Opladen
- Dönges J (2011) *Der Schaltplan der Denkmaschine*. Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft, Heidelberg. <https://www.spektrum.de/news/der-schaltplan-der-denkmaschine/1066187>. Zugegriffen am 21.08.2020
- Donick M (2020) „Home Office Service Center“? Vorteile und Fragen. <https://ueberstrom.net/2020/05/13/home-office-service-center-vorteile-und-fragen/>. Zugegriffen am 22.08.2020
- Drucker PF (1977) *People and performance: the best of peter drucker on management*. Harper's College Press, New York
- Duden (2020a) Stress. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Stress>. Zugegriffen am 21.05.2020
- Duden (2020b) Physis. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Physis>. Zugegriffen am 21.05.2020
- Duden (2020c) Psyche. [https://www.duden.de/rechtschreibung/Psyche\\_Seele\\_Gemuet\\_Innenleben](https://www.duden.de/rechtschreibung/Psyche_Seele_Gemuet_Innenleben). Zugegriffen am 09.06.2020
- Dunshirn A (2019) Physis [deutschsprachige Fassung]. In: Kirchhoff, Thomas (Hrsg): *Online Encyclopedia. Philosophy of Nature / Online Lexikon Naturphilosophie*. <https://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/oePN/article/view/65543/58387>. Zugegriffen am 21.05.2020
- Easwaran E (Hrsg) (2008) *Die Upanischaden: Eingeleitet und übersetzt von Eknath Easwaran*. Goldmann Verlag, München
- Emeny RT, Baumert J, Zannas AS, Kunze S, Wahl S, Iurato S, Ladwig K-H et al (2017) Anxiety Associated Increased CpG Methylation in the promoter of ASB1: a translational approach, evidenced by epidemiological and clinical studies and a murine model. *Neuropsychopharmacology* 43(2):342
- Enders G (2014) *Darm mit Charme*. Ullstein Buchverlage, Berlin

- Felsenberg J, Dombrowski V, Eisenhardt D (2012) A role of protein degradation in memory consolidation after initial learning and extinction learning in the honeybee (*Apis mellifera*). *Learn Mem* 19(10):470
- Felsenberg, Johannes, Plath, Jenny A, Lorang, Steven, Morgenstern, Laura, Eisenhardt, Dorothea (2013) Short and long-term memories formed upon backward conditioning in honeybees (*Apis mellifera*) *Learn Mem.* 21(1)
- Felsenberg J, Plath JA, Lorang S, Morgenstern L, Eisenhardt D (2013) Short- and long-term memories formed upon backward conditioning in honeybees (*Apis mellifera*). *Learn Mem* 21(1):37–45
- Felsenberg J, Plath JA, Lorang S, Morgenstern L, Eisenhardt D (2014) Short- and long-term memories formed upon backward conditioning in honeybees (*Apis mellifera*). *Learn Mem* 21(1):37
- Felsenberg J, Dyck Y, Kloß A, Dahlmann B, Kloetzel P-M, Dorothea E (2014) Two inhibitors of the ubiquitin proteasome system enhance long-term memory formation upon olfactory conditioning in the honeybee (*Apis mellifera*). *J Exp Biol* 217(Pt 19):3441
- Fischer-Epe M (2018) Coaching. Miteinander Ziele erreichen. Hrsg.: Friedemann Schulz von Thun. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg
- Fisher R, Ury W (1981, Auflage 2018) Das Harvard-Konzept: Die unschlagbare Methode für beste Verhandlungsergebnisse. Deutsche Verlags-Anstalt, München
- Freud S, Breuer J (1895) Studien über Hysterie. Franz Deuticke, Leipzig, Wien 1895. Neudruck: 6. Auflage. Fischer Verlag, Frankfurt am Main (1991)
- Friedrich A, Thomas U, Müller U (2004) Learning at different satiation levels reveals parallel functions for the cAMP-protein kinase A cascade in formation of long-term memory. *J Neurosci* 24:4460
- Fujita M, Tanimura T (2011) *Drosophila* evaluates and learns the nutritional value of sugars. *Curr Biol* 21(9):751
- Gandhi A (2017) Wut ist ein Geschenk: Das Vermächtnis meines Großvaters Mahatma Gandhi. DuMont Verlag, Köln
- Gerrig RJ, Zimbardo PG (2008) Psychologie. Pearson Deutschland, München
- GlaxoSmithKline Consumer Healthcare (2020) 20 Jahre Voltaren®. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, München. <https://www.youtube.com/channel/UCDtvdc4gQx1z4-V92kCL5Bw>. Zugriffen am 08.09.2020
- Greg M (2011) Social neuroscience. Why loneliness is hazardous to your health. *Science* 331:138
- Grünewald S (2006) Deutschland auf der Couch. Campus Verlag, Frankfurt am Main
- Grünewald S (2013) Die erschöpfte Gesellschaft. Campus Verlag, Frankfurt am Main
- Grünewald S (2019) So tickt Deutschland. Kiepenheuer&Witsch, Köln
- Gupta VK, Scheunemann L, Eisenberg T, Mertel S, Bhukel A, Koemans TS, Kramer JM, Liu KSY, Schroeder S, Stunnenberg HG, Sinner F, Magnes C, Pieber TR, Dipt S, Fiala A, Schenck A, Schwärzel M, Madeo F, Sigrist SJ (2013) Restoring polyamines protects from age-induced memory impairment in an autophagy-dependent manner. *Nat Neurosci* 16:1453
- Gupta VK, Pech U, Bhukel A, Fulterer A, Ender A, Mauermann SF, Andlauer TFM, Antwi-Adjei E, Beuschel C, Thriene K, Maglione M, Quentin C, Bushow R, Schwärzel M, Mielke T, Madeo F, Dengjel J, Fiala A, Sigrist SJ (2016) Spermidine suppresses age-associated memory impairment by preventing adverse increase of presynaptic active zone size and release. *PLoS Biol* 14(9):e1002563
- Hahmann A (2019) Aristoteles' „Über die Seele“: Ein systematischer Kommentar. Reclam-Verlag, Ditzingen
- Häring N, Storbeck O (2007) Ökonomie 2.0. Schäffer-Poeschel Verlag, Stuttgart
- Harris TA (1975) Ich bin o.k. – Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können – Eine Einführung in die Transaktionsanalyse, 44. Aufl. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, 2010
- Hawkins RD, Kandel ER, Siegelbaum SA (1993) Learning to modulate transmitter release: themes and variations in synaptic plasticity. *Annu Rev Neurosci* 16:625
- Hebb DO (1949) The organisation of behavior. Wiley, New York
- Herculano-Houzel S (2009) The human brain in numbers: a linearly scaled-up primate brain. *Front Hum Neurosci* 3:31

- Herculano-Houzel S (2012) The remarkable, yet not extraordinary, human brain as a scaled-up primate brain and its associated cost. *Proc Natl Acad Sci USA* 109(Suppl 1):10661
- Herkenrath L (2015) Böse Mädchen kommen in die Chefetage: Strategien für mehr Durchsetzungskraft. Rutschbahn Verlag, Hamburg
- Hirigoyen M-F (2002) Die Masken der Niedertracht. Seelische Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann. Deutscher Taschenbuch Verlag, München
- Hobmair H (Hrsg) (2017) Psychologie. Bildungsverlag EINS, Köln
- Hüther G (2013) Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main
- Itzhak Y, Perez-Lanza D, Liddie S (2014) The strength of aversive and appetitive associations and maladaptive behaviors. *IUBMB Life* 66(8):559
- Jacobs AJ (2018a) Thanks a thousand: a gratitude journey. Simon & Schuster, New York
- Jacobs AJ (2018b) My journey to thank all the people responsible for my morning coffee. [https://www.ted.com/talks/a\\_j\\_jacobs\\_my\\_journey\\_to\\_thank\\_all\\_the\\_people\\_responsible\\_for\\_my\\_morning\\_coffee?referrer=playlist-how\\_coffee\\_can\\_bring\\_us\\_together](https://www.ted.com/talks/a_j_jacobs_my_journey_to_thank_all_the_people_responsible_for_my_morning_coffee?referrer=playlist-how_coffee_can_bring_us_together). Zugegriffen am 24.10.2020
- Judd JM, Smith EA, Kim J, Shah V, Sanabria F, Conrad CD (2020) Chronic stress has lasting effects on improved cued discrimination early in extinction. *Learn Mem* 27:8
- Kahneman D (2002) Maps of Bounded Rationality: a perspective on intuitive judgment and choice. Nobelpreis-Vorlesung. [NobelPrize.org. http://nobelprize.org/nobel\\_prizes/economics/laureates/2002/kahneman-lecture.html](http://nobelprize.org/nobel_prizes/economics/laureates/2002/kahneman-lecture.html). Zugegriffen am 24.10.2020
- Kahneman D (2011) Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus und Giroux, New York
- Kahneman D, Tversky A (2000) Choices, values, and frames. Cambridge University Press, New York
- Katie B (2002) Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können. Arkana-Verlag, München
- King G, Beach J (Produzenten), Singer B, Fletcher D (Regisseure) (2018) Bohemian Rhapsody. 20th Century Fox
- King V (2016) 10 keys to happier living. Headline Publishing Group, London
- Klengel T, Mehta D, Anacker C, Rex-Haffner M, Pruessner JC, Pariante CM, Pace TWW, Mercer KB, Mayberg HS, Bradley B, Nemeroff CB, Holsboer F, Heim CM, Ressler KJ, Rein T, Binder EB (2013) Allele-specific FKBP5 DNA demethylation mediates gene-childhood trauma interactions. *Nat Neurosci* 16(1):33
- Kneifel G (2016) Schlafstörungen: Häufig – und deutlich unterschätzt. *Dtsch Arztebl* 113(6):A-234
- Koenig H (2015) Religion, spirituality, and health: a review and update. *Adv Mind-Body Med* 29:19
- Konopka RJ, Benzer S (1971) Clock mutants of *Drosophila melanogaster*. *Proc Natl Acad Sci U S A* 68(9):2112
- Krishnan HC, Lyons LC (2015) Synchrony and desynchrony in circadian clocks: impacts on learning and memory. *Learn Mem* 22(9):426
- Kuwabara M (1957) Bildung des bedingten Reflexes von Pavlovs Typus bei der Honigbiene, *Apis mellifica*. *J Fac Sci Hokkaido Univ Ser VI Zool* 13:458
- Lange C, Manz K, Rommel A, Schienkiewitz A, Mensink G (2016) Alkoholkonsum von Erwachsenen in Deutschland: Riskante Trinkmengen, Folgen und Maßnahmen. *J Health Monitor* 1(1):2
- Lebow MA, Schroeder M, Tsoory M, Holzman-Karniel D, Mehta D, Ben-Dor S, Gil S, Bradley B, Smith AK, Jovanovic T, Ressler KJ, Binder EB, Chen A (2019) Glucocorticoid-induced leucine zipper “quantifies” stressors and increases male susceptibility to PTSD. *Transl Psychiatry* 9(1):178
- Lechner HA, Byrne JH (1998) New perspectives on classical conditioning: a synthesis of Hebbian and non-Hebbian mechanisms. *Neuron* 20(3):355
- LeDoux JE (1995) Emotion: clues from the brain. *Annu Rev Psychol* 46:209
- LeDoux JE (2000) Emotion circuits in the brain. *Annu Rev Neurosci* 23:155
- Lichtman JW, Sanes Joshua R (2008) Ome sweet ome: what can the genome tell us about the connectome? *Curr Opin Neurobiol* 18(3):346
- Lichtman JW, Livet J, Sanes JR (2008) A technicolour approach to the connectome. *Nat Rev Neurosci* 9(6):417
- Locke J (1690) An Essay concerning Humane Understanding. T. Bassett/ E. Mory, London. In der deutschen Übersetzung: Versuch über den menschlichen Verstand. Bd. 1., Buch I und II, 5. Auf-

- lage, Meiner-Verlag Hamburg 2000, Bd. 2., Buch III und IV, 3. Auflage. Meiner-Verlag, Hamburg. 1988
- Lomo T (2003) The discovery of long-term potentiation. *Philos Trans R Soc Lond Ser B Biol Sci* 358(1432):617
- Lyons DM, Parker Karen J, Schatzberg AF (2010) Animal models of early life stress: implications for understanding resilience. *Dev Psychobiol* 52(7):616
- Maglione M, Kochlamazashvili G, Eisenberg T, Rác B, Michael E, Toppe D, Stumpf A, Wirth A, Zeug A, Müller FE, Moreno-Velasquez L, Sammons RP, Hofer SJ, Madoe F, Maritzen T, Maier N, Ponimaskin E, Schmitz D, Haucke V, Sigrist SJ (2019) Spermidine protects from age-related synaptic alterations at hippocampal mossy fiber-CA3 synapses. *Sci Rep* 9:19616
- Maltz M (1960) *Psycho-cybernetics*. Simon & Schuster, New York
- Maren S, Holmes A (2016) Stress and fear extinction. *Neuropsychopharmacology* 41:58
- Marter K (2020) Die individuelle Krise in der Corona-Krise, die Angst und die Bedürfnisse dahinter. <https://ueberstrom.net/2020/03/25/die-individuelle-krise-in-der-corona-krise-die-angst-und-die-bedurfnisse-dahinter-2/>. Zugegriffen am 20.09.2020
- Marter K, Grauel KM, Lewa C, Morgenstern L, Buckemüller C, Heufelder K, Ganz M, Eisenhardt D (2014) Duration of the unconditioned stimulus in appetitive conditioning of honeybees differentially impacts learning, long-term memory strength, and the underlying protein synthesis. *Learn Mem* 21(12):676
- Martin KC, Michael D, Rose JC, Barad M, Casadio A, Zhu H, Kandel ER (1997a) MAP kinase translocates into the nucleus of the presynaptic cell and is required for long-term facilitation in Aplysia. *Neuron* 18(6):899
- Martin, Kelsey C, Casadio, Andrea, Zhu, Huixiang, Yaping, E, Rose, Jack C, Chen, Mary, Bailey, Craig H, . Kandel, Eric R. (1997b) Synapse-specific, long-term facilitation of aplysia sensory to motor synapses: a function for local protein synthesis in memory storage. *Cell* 91(7): 927
- Maslow AH (1943) A theory of human motivation. *Psych Rev* 50(4):370
- Matsumoto Y, Menzel R, Sandoz J-C, Giurfa M (2012) Revisiting olfactory classical conditioning of the proboscis extension response in honey bees: a step toward standardized procedures. *J Neurosci Methods* 211(1):159
- Menzel R (2001) Searching for the memory trace in a mini-brain, the honeybee. *Learn Mem* 8:53
- Menzel R (2012) The honeybee as a model for understanding the basis of cognition. *Nat Rev Neurosci* 13(11):758
- Menzel R, Manz G, Greggers U (2001) Massed and spaced learning in honeybees: the role of CS, US, the intertrial interval, and the test interval. *Learn Mem* 8(4):198
- Merton RK (1948) The self-fulfilling prophecy. *Antioch Rev* 8:193
- Michel P (Hrsg) (2008) *Rig-Veda: Das heilige Wissen Indiens in zwei Bänden*. marix Verlag, Verlags-haus Römerweg, Wiesbaden
- Miller G (2011) Social neuroscience. Why loneliness is hazardous to your health. *Science* 331(6014):138–140
- Modler P (2014) *Das Arroganz-Prinzip: So haben Frauen mehr Erfolg im Beruf*. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main
- Musso P-Y, Lampin-Saint-Amaux A, Tchenio P, Preat T (2017) Ingestion of artificial sweeteners leads to caloric frustration memory in *Drosophila*. *Nat Commun* 8(1):1803
- Mylan Germany (2020) cb12®. Mylan Germany, Troisdorf. <https://www.cb12.de/>. Zugegriffen am 25.10.2020
- NobelPrize.org (2017) Press release 2017-10-02. [NobelPrize.org](https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/press-release/). Nobel Media AB 2020. <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/press-release/>. Zugegriffen am 17.08.2020
- Olin M (Regisseurin, Produzentin), Jönsson L (Produzent) (2017) *Kindheit (Barndom)*. Nesodden, Norwegen, Mindjazz Pictures
- Ott U (2019) *Das Haus meiner Eltern hat viele Räume: Vom Loslassen. Ausräumen und Bewahren*. btb Verlag, München
- P&G Health (2020) KYTTA®. P&G Health Germany GmbH, Schwalbach am Taunus. <https://www.youtube.com/watch?v=qbXCVQmaq8c>. Zugegriffen am 17.12.2020

- Parikh I, Guo J, Chuang K-H, Zhong Y, Rempé RG, Hoffman JD, Armstrong R, Bauer B, Hartz AMS, Lin A-L (2016) Caloric restriction preserves memory and reduces anxiety of aging mice with early enhancement of neurovascular functions. *Aging* 8(11):2814
- Patrzek A (2015) Fragekompetenz für Führungskräfte. Edition Rosenberger. Ursprünglich erschienen bei Rosenberger Fachverlag, Leonberg, 2013. Springer Fachmedien, Wiesbaden
- Pawlow IP (1927) *Conditioned reflexes: an investigation of the physiological activity of the cerebral cortex*. Oxford University Press, Oxford
- Peter LJ, Hull R (1972) *Das Peter-Prinzip*. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg
- Pfeifer W et al (1993a) Etymologisches Wörterbuch des Deutschen. Psyche. Digitalisierte und überarbeitete Version im Digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache, <https://www.dwds.de/wb/Psyche>. Zugegriffen am 09.06.2020
- Pfeifer W et al (1993b) Etymologisches Wörterbuch des Deutschen. Seele. Digitalisierte und überarbeitete Version im Digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache, <https://www.dwds.de/wb/Seele>. Zugegriffen am 09.06.2020
- Plaçais P-Y, Trannoy S, Isabel G, Aso Y, Siwanowicz GB-G, Igor V, Philippe B, Serge T, Hiromu P, Thomas (2012) Slow oscillations in two pairs of dopaminergic neurons gate long-term memory formation in *Drosophila*. *Nat Neurosci* 15(4):592
- Plaçais P-Y, de Tredern É, Scheunemann L, Trannoy S, Goguel V, Han K-A, Isabel G, Preat T (2017) Upregulated energy metabolism in the *Drosophila* mushroom body is the trigger for long-term memory. *Nat Commun* 8:15510
- Platon (Autor), Fuhrmann, Manfred (Übersetzung) (1986) *Apologie des Sokrates*. Reclam-Verlag, Ditzingen
- Platon (Autor), Schleiermacher, Friedrich (Übersetzung) (2012) *Phaidon oder Von der Unsterblichkeit der Seele*. Reclam-Verlag, Ditzingen
- Reinwarth A (2016) *Am Arsch vorbei geht auch ein Weg: Wie sich dein Leben verbessert, wenn du dich endlich locker machst*. mvv Verlag, München
- Rescorla RA, Wagner AR (1972) A theory of Pavlovian conditioning: variations in the effectiveness of reinforcement and nonreinforcement. In: *Classical conditioning: current research and theory*. Appleton-Century-Crofts, New York
- Rheinische Post (2020) „Mein Haus, mein Auto, mein Boot“ – unsere liebsten Statussymbole. RP Digital GmbH. [https://rp-online.de/wirtschaft/finanzen/mein-haus-mein-auto-mein-boot-unsere-liebsten-statussymbole\\_iid-23671165](https://rp-online.de/wirtschaft/finanzen/mein-haus-mein-auto-mein-boot-unsere-liebsten-statussymbole_iid-23671165). Zugegriffen am 28.08.2020
- Rosenberg MB (2016) *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Junfermann Verlag, Paderborn
- Rousseau J-J (1755) *Abhandlung über den Ursprung und die Grundlagen der Ungleichheit unter den Menschen*. Reclam-Verlag, Ditzingen, 1998
- Sandberg S (2013) *Lean in*. WH Allen, London
- Sanofi-Aventis (2014) Maaloxan® Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Frankfurt am Main. <https://www.youtube.com/watch?v=imBCKMLHydw> Zugegriffen am 08.09.2020
- Scheunemann L, Plaçais P-Y, Dromard Y, Schwärzel M, Preat T (2018) Dunce phosphodiesterase acts as a checkpoint for *Drosophila* long-term memory in a pair of serotonergic neurons. *Neuron* 98(2):350
- Schultz W, Dayan P, Montague RP (1997) A neural substrate of prediction and reward. *Science* 275:1593
- Schulz von Thun F (1981, 49. Auflage 2011) *Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation*. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg
- Schulz von Thun F (1989, 34. Auflage 2010) *Miteinander reden 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung*. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg
- Schulz von Thun F (2015) Von wem stammt das Werte- und Entwicklungsquadrat? *SyStemischer-Zeitschrift für systemische Strukturaufstellungen* 07. <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-werte-und-entwicklungsquadrat>. Zugegriffen am 30.08.2020
- Selvini Palazzoli M, Boscolo L, Cecchin G, Prata G (1981) Hypothesisieren – Zirkularität – Neutralität. *Familiendynamik* 6:123–139
- Shiban Y, Fruth MB, Paul P, Kinatader M, Reichenberger J, Mühlberger A (2016) Treatment effect on biases in size estimation in spider phobia. *Biol Psychol* 121:146



- Skinner BF (1953) *Science and human behavior*. Macmillan, New York
- Sparkasse (1995) Mein Haus, mein Auto, mein Boot. <https://www.youtube.com/watch?v=DbqcRG-CT30>. Zugegriffen am 28.08.2020
- Spektrum.de (2020a) Lexikon der Biologie: Atmung. Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft, Heidelberg, <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/atmung/5850>. Zugegriffen am 23.07.2020
- Spektrum.de (2020b) Wie viele Zellen hat der Mensch? Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft, Heidelberg, <https://www.spektrum.de/frage/wie-viele-zellen-hat-der-mensch/620672>. Zugegriffen am 06.08.2020
- Spektrum.de (2020c) Lexikon der Biologie: Genom. Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft, Heidelberg, <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/genom/27365>. Zugegriffen am 21.08.2020
- Spektrum.de (2020d) Lexikon der Biologie: Superorganismus. Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft, Heidelberg, <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/superorganismus/64788>. Zugegriffen am 26.08.2020
- Spektrum.de (2020e) Lexikon der Psychologie: Triebtheorie. Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft, Heidelberg, <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/triebtheorie/15781>. Zugegriffen am 20.09.2020
- Sporns O, Tononi G, Kötter R (2005) The human connectome: a structural description of the human brain. *PLoS Comput Biol* 1(4):e42
- Squire L, Berg D, Bloom FE, du Lac S, Ghosh A, Spitzer NC (2008) *Fundamental neuroscience*, 3. Aufl. Academic Press, Elsevier, Amsterdam/Boston
- STADA Consumer Health (2018) Hoggar® Night. <https://www.youtube.com/watch?v=-ZKjENZaEQ0>. Zugegriffen am 15.01.2021
- Stahl S (2015) Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme. Kailash Verlag, München
- Staudinger N (2016) Schlagfertigkeitenqueen: In jeder Situation wortgewandt und majestätisch reagieren. Eden Books, Hamburg
- Stepper J (2016) Working out loud: the making of a movement. TED talks: <https://www.youtube.com/watch?v=XpjN13Z10uc&feature=youtu.be>. Zugegriffen am 27.11.2020
- Stepper J (2020) Working Out Loud: Wie Sie Ihre Selbstwirksamkeit stärken und Ihre Karriere und Ihr Leben nach eigenen Vorstellungen gestalten. Franz Vahlen Verlag, München
- Stevens C (2007) If you want to sing out, sing out. On the road to find out. Island Records, London
- Stollhoff N, Eisenhardt D (2009) Consolidation of an extinction memory depends on the unconditioned stimulus magnitude previously experienced during training. *J Neurosci* 29:9644
- Stollhoff N, Menzel R, Eisenhardt D (2005) Spontaneous recovery from extinction depends on the reconsolidation of the acquisition memory in an appetitive learning paradigm in the honeybee (*Apis mellifera*). *J Neurosci* 25(18):4485
- Stollhoff N, Menzel R, Eisenhardt D (2008) One retrieval trial induces reconsolidation in an appetitive learning paradigm in honeybees (*Apis mellifera*). *Neurobiol Learn Mem* 89(4):419
- Strelecky J (2007) Das Café am Rande der Welt. Deutscher Taschenbuch Verlag, München
- Sutton RI (2007) Der Arschloch-Faktor: Vom geschickten Umgang mit Aufschneidern, Intriganten und Despoten in Unternehmen. Wilhelm Heyne Verlag, München
- Synformulas (2020) Kijimea® Reizdarm PRO. Synformulas, Gräfelfing. <https://www.youtube.com/watch?v=oP4fc7rIMeg>. Zugegriffen am 08.09.2020
- Tamayo T, Brinks R, Hoyer A, Kuß O, Rathmann W (2016) The prevalence and incidence of diabetes in Germany—an analysis of statutory health insurance data on 65 million individuals from the years 2009 and 2010. *Dtsch Arztebl Int* 113:177
- Tanimoto H, Heisenberg M, Gerber B (2004) Event timing turns punishment to reward. *Nature* 430(7003):983
- Tobler PN, Dickinson A, Schultz W (2003) Coding of predicted reward omission by dopamine neurons in a conditioned inhibition paradigm. *J Neurosci* 23(32):10402
- Tully T, Quinn WG (1985) Classical-conditioning and retention in normal and mutant *Drosophila melanogaster*. *J Comp Physiol A* 157:263
- Tully T, Preat T, Boynton SC, Maria DV (1994) Genetic dissection of consolidated memory in *Drosophila*. *Cell* 79:35

- Uzuneser TC, Fendt M (2020) Individual expression of conditioned safety but not of conditioned relief is correlated with contextual fear. *Behav Brain Res* 393:112799
- Vagnoni E, Lourenco SF, Longo MR (2015) Threat modulates neural responses to looming visual stimuli. *Eur J Neurosci* 42(5):2190
- Vasey MW, Vilensky MR, Heath JH, Harbaugh CN, Buffington AG, Fazio RH (2012) It was as big as my head, I swear! Biased spider size estimation in spider phobia. *J Anxiety Disord* 26(1):20
- Vidya Y (2017) Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch. Yoga Vidya, Horn-Bad Meinberg
- Waalkes O (1992) Das Vierte Programm. Rüssl Räckords, Hamburg
- Walker M (2017) Why we sleep: unlocking the power of sleep and dreams. Scribner, New York
- Watson JB (1913) Psychology as the behaviorist views it. *Psychol Rev* 20:158
- Watts A (1975, 2011) Der Lauf des Wassers: Eine Einführung in den Taoismus. Knaur-Verlag, München
- Watzlawick P (1983, 4. Taschenbuchsonderausgabe 2007) Die Geschichte mit dem Hammer in ‚Anleitung zum Unglücklichsein‘. Piper-Verlag, München
- Watzlawick P (1976) Ausgabe 2008) Wenn du mich wirklich liebtest, würdest du gern Knoblauch essen: Über das Glück und die Konstruktion der Wirklichkeit. Piper Taschenbuch Verlag, München
- Watzlawick P (1986) Ausgabe 2011) Wie wirklich ist die Wirklichkeit?: Wahn, Täuschung, Verstehen. Piper Verlag, München
- Wehrle M (2013) Die 500 besten Coaching-Fragen. managerSeminare Verlag, Bonn
- Weiner J (1994) The beak of the finch: a story of evolution in our time. Vintage Books, New York
- Weiner J (2000) Time, love, memory: a great biologist and his quest for the origins of behavior. Alfred A. Knopf, New York
- Weiner M (Produzent) Scherler Mayer D (Regisseurin) (2007–2015) Mad Men. AMC, USA
- Wilkins MR, Pasquali C, Appel RD, Ou K, Golaz O, Sanchez J-C, Yan JX, Gooley AA, Hughes G, Humphery-Smith I, Williams KL, Hochstrasser DF (1996a) From proteins to proteomes: large scale protein identification by two-Dimensional electrophoresis and amino acid analysis. *Biotechnology* 14:61
- Wilkins MR, Sanchez J-C, Gooley AA, Appel RD, Humphery-Smith I, Hochstrasser DF, Williams KL (1996b) Progress with proteome projects: why all proteins expressed by a genome should be identified and how to do it. *Biotechnol Genet Eng Rev* 13:19
- Working out loud (2020). <https://workingoutloud.com/de/home/>. Zugriffen am 27.11.2020
- World Health Organization (2020) Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva, Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>. Zugriffen am 16.08.2020
- Wüstenberg D, Gerber B, Randolph M (1998) Long- but not medium-term retention of olfactory memories in honeybees is impaired by actinomycin D and anisomycin. *Eur J Neurosci* 10:2742
- Yang G, Lai CSW, Cichon J, Ma L, Li W, Gan W-B (2014) Sleep promotes branch-specific formation of dendritic spines after learning. *Science* 344(6188):1173
- Zhang Y, Wang Y, Lei H, Wang L, Xue L, Wang X, Zhu X (2017) Optimized animal model to mimic the reality of stress-induced depression in the clinic. *BMC Psychiatry* 17:171