

KALISME®

Die Grundlagen

Woher die Ideen von Kalisme kommen und was die Forschung dazu sagt.

HAKAN KAYNAR

Deutsch

www.kalisme.com

Was wir nicht behaupten.

Diese Ansätze erfunden zu haben: Kalisme führt sie zusammen. Und dass Kalisme selbst bereits evaluiert wäre: Seine Grundlagen sind untersucht, seine Wirkung ist es noch nicht.

Kalisme ist eine App für psychisches Wohlbefinden ohne medizinischen Anspruch. Dieses Heft zeigt, worauf sie sich stützt, mit ihren Quellen und ihren Grenzen.

Inhalt

1. Was die Wissenschaft sagt und was nicht
2. Die Wurzeln
3. Die 13 Erlaubnisse
4. Wie Kalisme seine Inhalte erarbeitet
5. Kalisme und die Prävention am Arbeitsplatz

Was die Wissenschaft sagt und was nicht

Untersucht

Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Positive Psychologie und die Akzeptanz- und Commitment-Therapie haben gemessene Effekte auf Stress und Wohlbefinden, meist kleine bis mittlere.

Inspiration

Carl Rogers, die Stoiker, Aristoteles: Denktraditionen, keine Forschungsergebnisse. Sie erhellen manches; sie beweisen nichts.

Kalisme-Hypothese

Dass Kalisme, indem es diese Ansätze in einer App zusammenführt, diese Effekte erzielt. Das ist noch nicht evaluiert: Unsere Pilotprojekte prüfen zuerst, ob die App angenommen und als nützlich empfunden wird, nicht ihre Wirkung.

Jede Quelle in diesem Heft wurde am 8. Oktober 2026 anhand ihres DOI überprüft (der dauerhaften Kennung einer wissenschaftlichen Veröffentlichung, die zu ihrer Seite beim Verlag führt) oder, bei einem Buch, anhand seiner ISBN. Wir nennen auch die Gegenpositionen: Studien, die kleinere Effekte finden als die ersten.

Die Wurzeln

Psychologische Grundlagen

Achtsamkeit

Was Kalisme daraus übernimmt: die Aufmerksamkeit in die Gegenwart zurückholen.

Was die Forschung sagt: am Arbeitsplatz Effekte auf Stress, psychische Belastung und Erschöpfung, je nach Messgröße klein bis groß (53 randomisierte Studien, veröffentlicht in 56 Artikeln, bei Vonderlin et al.); stabil bis zu 3 Monate, darüber hinaus nicht belegt; Unterschiede zwischen den Studien, die sich nicht erklären lassen.

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598.

[doi:10.1007/s12671-020-01328-3](https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3)

Michaelson, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. [doi:10.1007/s12671-023-02130-7](https://doi.org/10.1007/s12671-023-02130-7)

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. [doi:10.1037/ocp0000146](https://doi.org/10.1037/ocp0000146)

Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Was Kalisme daraus übernimmt: nach den eigenen Werten handeln, mit den eigenen Ängsten.

Was die Forschung sagt: am Arbeitsplatz bescheidene Effekte, vor allem bei Gesundheitsfachkräften gemessen; die am wenigsten einheitlichen Ergebnisse betreffen ausgerechnet die Werte und das engagierte Handeln.

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. [doi:10.1016/j.jad.2021.07.084](https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.084)

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

Gegenposition: Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Selbstmitgefühl

Was Kalisme daraus übernimmt: sich selbst mit dem Wohlwollen begegnen, das man einem Freund entgegenbringen würde.

Was die Forschung sagt: vielversprechende Ergebnisse (27 randomisierte Studien bei Ferrari et al.); am Arbeitsplatz nur 10 Studien, alle mit Menschen, die in einem Gesundheits- oder Pflegeberuf arbeiten.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

Positive Psychologie

Was Kalisme daraus übernimmt: pflegen, was hilft durchzuhalten, statt nur zu reparieren.

Was die Forschung sagt: kleine bis mittlere Effekte, deutlich kleiner, sobald die Verzerrung durch kleine Studien korrigiert ist (White et al.).

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

Am Arbeitsplatz: Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

Gegenposition: White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

Inspirationen

Carl Rogers

Die bedingungslose positive Wertschätzung, aus der humanistischen Tradition. Die Metaanalysen betreffen die Beziehung zwischen einem Therapeuten und der Person, die er begleitet, nicht eine App.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. Psychotherapy, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. Psychotherapy, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Die Stoiker

Epiktet und Mark Aurel: unterscheiden, was in unserer Macht steht und was nicht (Epiktet, Handbüchlein der Moral, 1). Eine Philosophie, kein Forschungsergebnis.

Epiktet, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (das Handbüchlein, § 1, enthält die Unterscheidung zwischen dem, was in unserer Macht steht, und dem, was nicht in unserer Macht steht). ISBN 9780140449464

Mark Aurel, Meditations, Penguin Classics, 2006 (insbesondere 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Aristoteles

Das Glück als eine Art zu leben, nicht als Summe von Vergnügen (Nikomachische Ethik, Buch I). Bei ihm wird dieses Glück durch die Tugend kultiviert. Das Kalisme weicht hier ab: Es geht davon aus, dass man sich das

Glück nicht verdienen muss. Die Psychologie des Wohlbefindens hat diese Unterscheidung aufgegriffen (Ryan und Deci).

Aristoteles, *The Nicomachean Ethics*, übers. von David Ross, überarbeitet von Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristoteles, *Nicomachean Ethics*, übers. von Terence Irwin, 2. Aufl., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

[doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)

Resonanzen

Eckhart Tolle, Don Miguel Ruiz, Brené Brown und Marshall Rosenberg werden in den Büchern zitiert, ebenso Selbsthilfegruppen wie Al-Anon. Ihre Werke waren für den Autor, Hakan Kaynar, wichtig. Sie beruhen nicht auf kontrollierten Studien (die Arbeiten der Forscherin Brené Brown stützen sich auf Interviews), und wir stellen sie nicht als Grundlagen dar.

Die 13 Erlaubnisse

Jede Erlaubnis wird in einem der 13 Bücher von Kalisme entfaltet. Keine ist als solche Gegenstand der Forschung: Jede verbindet untersuchte Elemente, Inspirationen und manchmal Resonanzen, und diese Verbindung ist eine Hypothese von Kalisme, deren Wirkung noch nicht evaluiert ist.

210 verschiedene Quellen (246 Nennungen, da manche Studien für mehrere Erlaubnisse herangezogen werden), alle anhand ihres DOI oder ihrer ISBN überprüft. Klassische Texte und Online-Dokumente ohne eine solche Kennung sind hier nicht aufgeführt.

Du darfst glücklich sein, ohne es verdient zu haben.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Positive Psychologie (Seligman, Fredrickson), Selbstmitgefühl (Neff)

Inspirationen: Aristoteles

Resonanzen: Eckhart Tolle

Inspiration **Aristoteles** · die Eudaimonia, das Glück als eine Art zu leben, als Tätigkeit im Einklang mit der Tugend

Aristote, The Nicomachean Ethics, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, Nicomachean Ethics, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Untersucht **Martin Seligman** · Positive Psychologie und Interventionen für das Wohlbefinden

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

Untersucht **Barbara Fredrickson** · Broaden-and-Build-Theorie der positiven Emotionen

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. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of

Personality and Social Psychology, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693

Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850

Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584

Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435

Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111

Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415

Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827

Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

Resonanz Eckhart Tolle · die Präsenz im gegenwärtigen Augenblick

Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806

Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Untersucht Kristin Neff · Selbstmitgefühl: Wohlwollen gegenüber sich selbst angesichts von Scheitern und Leid

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

Was die Forschung nicht abdeckt

Keine der zitierten Studien prüft die zentrale Idee: Steigert es das Wohlbefinden, sich die Erlaubnis zu geben, ohne die Bedingung des Verdienstes glücklich zu sein? Die bedingungslose Würde, die man an sich „erkennt“, ist eine philosophische These, nicht evaluiert. Dass kleine Momente der Freude tiefe Ressourcen aufbauen, beruht auf einer zentralen Studie (139 Personen) und auf Arbeiten, die kritisch reanalysiert wurden. Die Metaanalyse zur Meditation der liebenden Güte deckt nur das erste Glied ab (mehr positive Emotionen), nicht den Aufbau von Ressourcen. Der Zusammenhang zwischen Präsenz im Sinne Tolles und einem bedingungslosen Glück wurde so nicht getestet: Die Achtsamkeitsforschung misst etwas anderes, mit bescheidenen Effekten. Der Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und Wohlbefinden ist vor allem korrelativ.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 1 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) hält die Würde für bedingungslos: Man erkennt sie an sich, man muss sie sich nicht verdienen. Das ist eine philosophische These, die die Forschung nicht evaluiert hat.

Eine Geste. Die App lädt dazu ein, im Heft eine Sache aufzuschreiben, und sei sie noch so klein, die man sich heute erlaubt, ohne sie verdienen zu müssen.

Was offen bleibt. Niemand hat gemessen, was diese Geste verändert.

Du darfst aus der Reihe tanzen.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Sozialer Vergleich (Festinger), soziale Netzwerke und Selbstbild

Resonanzen: Brené Brown

Untersucht Leon Festinger · Theorie des sozialen Vergleichs

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

Untersucht Forschung zu sozialen Netzwerken · Vergleich im Netz und Selbstbild

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnams, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Resonanz Brené Brown · Authentizität und Verletzlichkeit

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. Families in Society, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. Personality and Individual Differences, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

Was die Forschung nicht abdeckt

Die Forschung deckt den Kern der Erlaubnis nicht ab: dass es möglich, dauerhaft und förderlich ist, sich von Vorbildern zu lösen und zur eigenen Einzigartigkeit zu stehen. Die Authentizitätsforschung misst, ob man sich selbst treu ist, nicht, ob man sich von anderen abhebt; sie ist korrelativ, und der Zusammenhang schwankt je nach Kultur. Die Forschung zu sozialen Netzwerken zeigt reale, aber bescheidene Vergleichseffekte, vor allem kurzfristig im Labor belegt; ihre Dauer und ihr Gewicht im Alltag sind noch wenig bekannt. Keine Studie prüft den Übergang von „ich vergleiche mich“ zu „ich höre auf, mich zu vergleichen“.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 2 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) sieht im Vergleichen eine Gewohnheit, die man durch eine Frage an sich selbst ersetzen kann. Keine Studie hat diesen Übergang geprüft.

Eine Geste. Die App schlägt vor, im Lauf des Tages einen Vergleich zu bemerken und ihn durch die Frage „Und was entspricht mir?“ zu ersetzen, um später in den Spiegeln darauf zurückzukommen.

Was offen bleibt. Ob es auf Dauer gelingt, sich nicht mehr zu vergleichen, weiß man nicht.

Du darfst dir deine Aufmerksamkeit zurückholen.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Kosten des Aufgabenwechsels, Achtsamkeit, Dankbarkeit

Inspirationen: William James, Herbert Simon

Inspiration **William James** · die Aufmerksamkeit als Auswahl dessen, was zu unserer Erfahrung wird

Auf dieser Seite keine Quelle angegeben: klassischer Text oder Dokument ohne DOI und ohne ISBN.

Inspiration **Herbert Simon** · ein Überfluss an Information erzeugt einen Mangel an Aufmerksamkeit

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

Untersucht **Kognitionsforschung zum Aufgabenwechsel** · Kosten des Aufgabenwechsels und des Multitaskings

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. Psychological Bulletin, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. Psychological Bulletin, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. Psychological Bulletin, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. Psychological Science, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. Psychonomic Bulletin & Review, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. Attention, Perception, & Psychophysics, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. *PNAS*, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *PNAS*, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

Untersucht Jon Kabat-Zinn (MBSR) · Achtsamkeit als Training der Aufmerksamkeit

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. *Mindfulness*, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Untersucht Dankbarkeitsinterventionen (Emmons, Seligman) ·

Dankbarkeitsübungen in der Positiven Psychologie

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. doi:10.1080/01973533.2017.1323638

Was die Forschung nicht abdeckt

Keine der zitierten Studien prüft, ob „sich die eigene Aufmerksamkeit zurückholen“ eine Geste ist, die man im gewöhnlichen Leben wählt und durchhält. Die Kosten des Multitaskings werden an Laboraufgaben gemessen, und Training verringert sie bei manchen. Effekte der Achtsamkeit auf die Aufmerksamkeit gibt es, aber sie sind klein und uneinheitlich, und gegenüber einer aktiven Kontrollgruppe schwächer. Nichts zeigt, dass Dankbarkeit über die Ausrichtung der Aufmerksamkeit wirkt: Das ist eine Lesart des Buches. Der Zusammenhang zwischen intensiver Mediennutzung und Ablenkbarkeit ist schwach oder nicht repliziert. Dauerhafte Effekte außerhalb des Labors sind nicht belegt.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 3 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) sieht in der Dankbarkeit eine Art zu wählen, worauf sich die Aufmerksamkeit richtet. Das ist eine Deutung; die Forschung hat sie nicht getestet.

Eine Geste. Die Atmung in der App schlägt eine Atemminute vor, vier Takte beim Einatmen, vier beim Ausatmen, um die Aufmerksamkeit dorthin zurückzuholen, wo man sie haben will.

Was offen bleibt. Die Effekte der Achtsamkeit auf die Aufmerksamkeit sind klein, und nichts zeigt, dass eine Minute außerhalb des Labors ausreicht.

Du darfst innehalten, bevor du am Ende bist.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Burnout (Maslach), Schlaf, Ruhezustandsnetzwerk

Inspirationen: Kontemplative Traditionen

Untersucht Christina Maslach · das Burnout, ein arbeitsbezogenes Syndrom, und seine organisatorischen Ursachen

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, Annual Review of Psychology, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, World Psychiatry, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, Clinical Psychology Review, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, Journal of Occupational Health Psychology, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

Untersucht Schlafforschung, darunter Matthew Walker · Funktion des Schlafs, Folgen von Schlafmangel

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, SLEEP, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, Annual Review of Psychology, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams, Scribner. ISBN 9781501144318

Yesh G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, Current Biology, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

Untersucht Ruhezustandsnetzwerk (Raichle, Buckner) · Hirnaktivität in Ruhe,

Gedankenwandern, Inkubation

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, Proceedings of the National Academy of Sciences, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, Annals of the New York Academy of Sciences, 1124, 1-38. doi:10.1196/annals.1440.011

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, Annual Review of Psychology, 66, 487-518. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, Psychological Bulletin, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, Psychological Science, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 18(3), 403-416. doi:10.1037/aca0000420

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 15(4), 584-595. doi:10.1037/aca0000373

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, Proceedings of the National Academy of Sciences, 115(5), 1087-1092. doi:10.1073/pnas.1713532115

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, Science, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

Inspiration

Kontemplative Traditionen · Langsamkeit und Achtsamkeit

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, JAMA Internal Medicine, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Was die Forschung nicht abdeckt

Keine Studie prüft die Gesamtthese: dass ein Wiedereinüben der Langsamkeit, eine „kreative Leere“ und ein geschützter Schlaf zusammen der Erschöpfung vorbeugen. Maslach und Leiter (2016) stellen selbst fest, wie selten evaluative Forschung zu Interventionen ist, die Burnout behandeln oder ihm vorbeugen: „innehalten, bevor man am Ende ist“ ist also kein gesichertes Ergebnis. Maslach beschreibt das Burnout und seine organisatorischen Ursachen; die kulturelle Verherrlichung der Erschöpfung untersucht sie nicht. Die Forschung zum Ruhezustandsnetzwerk beschreibt eine Hirnaktivität in Ruhe; sie zeigt nicht, dass Untätigkeit Kreativität hervorbringt, und Inkubationsstudien sprechen eher für eine leichte Aufgabe als für Ruhe. Die Achtsamkeitsforschung betrifft strukturierte Programme, nicht die Langsamkeit des Alltags. Die Seiten über den sabotierten

Schlaf (genaue Mechanismen, Zahlen von Walker) werden von den hier berücksichtigten Übersichtsarbeiten nicht abgedeckt.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 4 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) verbindet Langsamkeit, eine leere, zweckfreie Zeit und geschützten Schlaf zu ein und derselben Hygiene gegen die Erschöpfung. Diese Verbindung wurde nie evaluiert.

Eine Geste. Die App lädt dazu ein, sich fünf Minuten ohne Bildschirm und ohne Ziel zu gönnen, ohne schlechtes Gewissen.

Was offen bleibt. Dass ein bewusst gewähltes Innehalten der Erschöpfung vorbeugt, ist nicht belegt. Eine anhaltende Erschöpfung gehört in ärztliche Behandlung; diese Geste ersetzt sie nicht.

Du darfst aufhören, dich zu beweisen.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Selbstmitgefühl (Neff), Perfektionismus

Inspirationen: Carl Rogers

Untersucht Kristin Neff · Selbstmitgefühl

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

Inspiration**Carl Rogers, weitergeführt durch die Selbstbestimmungstheorie (Assor, Roth, Deci) · bedingungslose positive Wertschätzung und Bewertungsbedingungen**

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

Untersucht**Perfektionismusforschung (Hewitt und Flett, Stoeber, Hill und Curran und andere) · Perfektionismus, Scham und Erschöpfung**

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

Was die Forschung nicht abdeckt

Keine Studie zeigt, dass Perfektionismus eine Strategie ist, um Scham zu vermeiden: Die veröffentlichten Zusammenhänge sind Korrelationen, und sie gelten nur für perfektionistische Besorgnis. Perfektionistisches Streben dagegen geht mit mehr Stolz, weniger Scham und einem kleinen Leistungsgewinn einher. Die Kette des Buches (ein Kind, das unter Bedingungen geliebt wird, ein Erwachsener, der sich endlos beweist, Perfektionismus, Scham, dann ein Selbstmitgefühl, das heilt) wurde nicht als Ganzes getestet. Die Studien zur bedingten Zuneigung beruhen auf Erinnerungen und Selbstauskünften von Studierenden und Jugendlichen. Schließlich geht Selbstmitgefühl mit einem stabileren Gefühl des eigenen Werts einher als das Selbstwertgefühl (Neff und Vonk, 2009); das zeigt noch nicht, dass ein bedingtes Selbstwertgefühl zusammenbricht.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 5 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) verknüpft die an Bedingungen geknüpfte Liebe, das Bedürfnis, sich zu beweisen, und den Perfektionismus, und lehnt sich an das Selbstmitgefühl an, um daraus herauszufinden. Diese Kette wurde nicht als Ganzes getestet.

Eine Geste. Die App schlägt vor, im Heft eine Sache festzuhalten, die man schon kann und bisher für selbstverständlich hielt.

Was offen bleibt. Die veröffentlichten Zusammenhänge sind Korrelationen.

Du darfst dir aussuchen, wer dir nahesteht.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Missbräuchliche Beziehungen, Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Inspirationen: Schopenhauer

Resonanzen: Marshall B. Rosenberg

Untersucht **Forschung zu missbräuchlichen Beziehungen und psychischer Gewalt** · die Merkmale psychischer Gewalt: Herabsetzung, Abwertung, Dominanz, Isolation

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

Resonanz **Marshall B. Rosenberg** · Gewaltfreie Kommunikation

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

Untersucht Akzeptanz- und Commitment-Therapie (Steven C. Hayes) · das engagierte Handeln, im Einklang mit den eigenen Werten

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. Behaviour Research and Therapy, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Inspiration Arthur Schopenhauer · das Gleichnis von den Stachelschweinen und der richtige Abstand

Auf dieser Seite keine Quelle angegeben: klassischer Text oder Dokument ohne DOI und ohne ISBN.

Was die Forschung nicht abdeckt

Keine gefundene Studie prüft das eigentliche Kriterium des Buches, die Unterscheidung zwischen einer Beziehung, die ermüdet, und einer Beziehung, die schadet. Ebenso wenig prüft eine Studie das Setzen einer Grenze als Intervention, weder in der Gewaltfreien Kommunikation noch in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Die Literatur zur psychischen Gewalt betrifft missbräuchliche Beziehungen, gemessen mit Skalen, die für Partnerschaftsgewalt entwickelt wurden: Sie validiert kein Instrument, um gewöhnliche Beziehungen einzuordnen. Zur Gewaltfreien Kommunikation gibt es nur wenige kleine Studien, fast alle im Gesundheitswesen. „Toxizität“ ist kein etabliertes klinisches Konstrukt. Schopenhauers Gleichnis ist kein Gegenstand der Forschung.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 6 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) unterscheidet zwischen einer Beziehung, die ermüdet, und einer Beziehung, die schadet. Das Kriterium stammt aus dem Buch selbst; keine Studie hat es geprüft.

Eine Geste. Die App lädt dazu ein, eine Quelle ausfindig zu machen, die einen herunterzieht (ein Account, ein Feed, eine Beziehung), und sie für den Tag stummzuschalten.

Was offen bleibt. Das Setzen einer Grenze wurde nicht als Intervention geprüft. Eine missbräuchliche Beziehung ist ein Fall für Fachleute oder eine Beratungsstelle, nicht für eine Geste des Tages.

Du darfst ablegen, was du trägst.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Vergebung (Worthington), Grübeln (Nolen-Hoeksema), Trauma (van der Kolk, EMDR)

Untersucht **Everett L. Worthington Jr.** · Psychologie der Vergebung

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

Untersucht **Susan Nolen-Hoeksema** · Grübeln (Rumination)

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

Untersucht Bessel van der Kolk · Trauma und Körper, eine umstrittene These

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

Untersucht Somatische Ansätze (Somatic Experiencing, Peter Levine) ·

körperorientierte Traumatherapien, noch wenig erforscht

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

Untersucht Francine Shapiro · EMDR, eine Traumatherapie

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

Was die Forschung nicht abdeckt

Keine der zitierten Studien prüft ein Ritual des Ablegens oder die Lektüre eines Selbsthilfebuchs als Intervention. Die untersuchten Vergebungsinterventionen sind Programme unter fachlicher Leitung (Wade et al., 2014); ihre Wirksamkeit hängt von ihrer Dauer und Form ab. Die experimentellen Studien zum Grübeln betreffen vor allem Studierende im Labor, und der Zusammenhang mit psychischen Störungen ist korrelativ (Aldao et al., 2010); konkretes wiederholtes Nachdenken kann sogar nützlich sein (Watkins, 2008). Beim Trauma wird EMDR als Behandlung der ersten Wahl empfohlen (Lewis et al., 2020), doch Cuijpers et al. (2020) finden nur 4 von 27 Studien mit geringem Verzerrungsrisiko. Für die somatischen Ansätze gibt es eine erste randomisierte Studie zu Somatic Experiencing (Brom et al., 2017, 63 Teilnehmende, gegen eine Warteliste) und eine explorative Übersicht über 16 Studien gemischter Qualität. Die zentrale These von *The Body Keeps the Score* wird kritisiert (Scheeringa, 2025). Nichts belegt die Verbindung, die das Buch herstellt.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 7 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) lehnt sich an die Forschung zu Vergebung und Grübeln an und schlägt ein Ritual des Ablegens vor: benennen, was man trägt, und es dann ablegen. Dieses Ritual wurde nicht als Intervention untersucht.

Eine Geste. Die App schlägt vor, im Heft eine Sache zu benennen, die man noch mit sich trägt, und dazuzuschreiben: „Heute muss ich das nicht mehr tragen.“

Was offen bleibt. Die untersuchten Vergebungsinterventionen stehen unter fachlicher Leitung. Ein traumatisches Erlebnis gehört in therapeutische Behandlung; diese Geste ersetzt sie nicht.

Du darfst lieben, ohne alles gutzuheißen.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Positive Wertschätzung (Rogers), Bindung (Bowlby), Selbstdifferenzierung (Bowen), Defusion

Resonanzen: Selbsthilfegruppen (Al-Anon), Don Miguel Ruiz

Untersucht **Carl Rogers** · bedingungslose positive Wertschätzung

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

Untersucht **John Bowlby** · Bindungstheorie

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Untersucht **Murray Bowen** · Selbstdifferenzierung

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

Resonanz Selbsthilfegruppen (Al-Anon) · Loslösung mit Liebe

Auf dieser Seite keine Quelle angegeben: klassischer Text oder Dokument ohne DOI und ohne ISBN.

Resonanz Don Miguel Ruiz · Liebe und Angst

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour. Paris : Jouvence (éd. originale : The Mastery of Love, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

Untersucht Akzeptanz- und Commitment-Therapie · kognitive Defusion

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. Behavior Therapy, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. Behaviour Research and Therapy, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. Behaviour Research and Therapy, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Was die Forschung nicht abdeckt

Die Forschung zur bedingten elterlichen Wertschätzung misst vor allem per Fragebogen und korrelativ, was ein Kind oder ein Jugendlicher erlebt, der an Bedingungen geknüpfte Liebe erfährt. Sie prüft nicht den Ansatz des Buches: den eines Erwachsenen, der sich entscheidet, einen nahestehenden Menschen zu lieben, ohne dessen Handlungen gutzuheißen. Ob diese Trennung das Wohlbefinden dessen verbessert, der liebt, oder die Beziehung, ist unbekannt. Die in der Therapie gemessene positive Wertschätzung ist die eines Therapeuten. Defusion ist eine Übung, die sich auf Gedanken richtet, nicht auf eine Person. Die Loslösung mit Liebe von Al-Anon hat in den berücksichtigten Quellen keine eigene empirische Grundlage. Keine Studie deckt die Verbindung dieser Strömungen zu einer einzigen Praxis ab.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 8 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) lädt dazu ein, einen nahestehenden Menschen zu lieben, ohne dessen Handlungen gutzuheißen, und lehnt sich dabei an die positive Wertschätzung von Rogers und an die Defusion an. Keine Studie prüft diesen Ansatz bei Erwachsenen, die lieben.

Eine Geste. Die Atmung in der App begleitet eine einfache Geste: etwas von diesem Tag ganz auskosten, einen Kaffee, den Himmel, ohne es festhalten zu wollen.

Was offen bleibt. Ob diese Trennung zwischen Lieben und Gutheißen dem hilft, der liebt, oder der Beziehung, ist unbekannt.

Du darfst dich selbst an die erste Stelle setzen.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Selbstmitgefühlsprogramm (Neff und Germer), Mitgefühlserschöpfung

Untersucht Kristin Neff und Christopher Germer · das Programm Mindful Self-Compassion

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Untersucht Forschung zur Mitgefühlserschöpfung · die Erschöpfung von Gesundheitsfachkräften und pflegenden Angehörigen

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

Kalisme-Hypothese · **Kalisme** · Selbstfürsorge als Hygiene, nicht als Luxus: eine eigene Position des Buches

Auf dieser Seite keine Quelle angegeben: klassischer Text oder Dokument ohne DOI und ohne ISBN.

Was die Forschung nicht abdeckt

Keine der zitierten Studien zeigt, dass mehr Selbstfürsorge danach die tatsächlich geleistete Hilfe für andere erhöht: Die Studie zum Programm Mindful Self-Compassion misst ein per Fragebogen angegebenes Mitgefühl, und andere Arbeiten messen Hilfsabsichten. Keine zeigt, dass man „am Ende nichts mehr gibt und dann zusammenbricht“, wenn man nicht auftankt; bei pflegenden Angehörigen ist die gemessene Mitgefühlerschöpfung mäßig und geht mit der Fortsetzung der Pflege einher. Eine Übersichtsarbeit bestreitet, dass die Erschöpfung von Gesundheitsfachkräften aus dem Mitgefühl selbst kommt (Sinclair et al.). Die Daten, die Selbstmitgefühl und weniger Erschöpfung bei Gesundheitsfachkräften verbinden, sind Querschnittsdaten oder stammen aus Studien ohne Kontrollgruppe. Die Formel „Hygiene, nicht Luxus“ ist eine Position des Buches, kein Ergebnis.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 9 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) stellt die Selbstfürsorge als Hygiene dar, nicht als Luxus: auftanken, um geben zu können. Das ist eine Position des Buches, kein Ergebnis.

Eine Geste. Die App lädt dazu ein, etwas Kleines für sich zu tun, bevor man auf die Bitten anderer eingeht.

Was offen bleibt. Nichts zeigt, dass Selbstfürsorge danach die tatsächlich geleistete Hilfe erhöht.

Du darfst selbst entscheiden, nicht die Angst.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Akzeptanz- und Commitment-Therapie (Hayes)

Resonanzen: Don Miguel Ruiz, Brené Brown

Untersucht **Steven C. Hayes** · Akzeptanz- und Commitment-Therapie: nach den eigenen Werten handeln, mit der Angst

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

Resonanz **Don Miguel Ruiz** · die Wahl zwischen Liebe und Angst

Ruiz, D. M. (1999). *La Maîtrise de l'amour*, Paris, Jouvence. Édition originale : *The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship*, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

Resonanz **Brené Brown** · Verletzlichkeit als eine Form von Mut

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

Collins, N. L., Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475. doi:10.1037/0033-2909.116.3.457

Was die Forschung nicht abdeckt

Über die Erlaubnis selbst („Du darfst selbst entscheiden, nicht die Angst“) als Lebens- oder Leseprinzip sagt die Forschung nichts. Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie ist eine psychologische Behandlung, als Ganzes an Patienten getestet: Ihre Wirksamkeit bestätigt weder ein Buch noch, für sich genommen, die Wirkung der Werte oder des engagierten Handelns, zu der es nur wenige Mediationsstudien von begrenzter Qualität gibt. Keine Studie prüft den von Ruiz vorgeschlagenen Gegensatz zwischen Liebe und Angst oder die Idee, dass Verletzlichkeit im ursächlichen Sinn eine Stärke sei. Die Arbeiten von Brené Brown beruhen auf Interviews und einer Grounded Theory, nicht auf kontrollierten Studien. Die Wirkung einer Lektüre auf die Angst wurde nie gemessen.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 10 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) stellt Entscheidungen, die von der Angst diktiert werden, denen gegenüber, die aus dem kommen, was einem wichtig ist, in Anlehnung an die Werte der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Außerhalb des klinischen Rahmens wurde dieser Gegensatz nicht getestet.

Eine Geste. Die App schlägt vor, bei einer Entscheidung des Tages zu erkennen, wer spricht, die Angst oder die Liebe, um später in den Spiegeln darauf zurückzukommen.

Was offen bleibt. Die Wirkung einer Lektüre auf die Angst wurde nie gemessen.

Du darfst zu allem Nein sagen, was dich deinen Frieden kostet.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Achtsamkeit, Emotionsregulation, Wut und Handeln

Inspirationen: Epiktet, Mark Aurel

Inspiration

Epiktet und Mark Aurel · unterscheiden, was in unserer Macht steht und was nicht

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Untersucht

Jon Kabat-Zinn (MBSR) · Achtsamkeitsmeditation, Schweigen inbegriffen

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

Untersucht **Forschung zur Emotionsregulation (Gross, Webb, Bushman und andere) · Wut unterdrücken oder herauslassen**

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, *Personality and Social Psychology Bulletin* 28(6):724-731.

[doi:10.1177/0146167202289002](https://doi.org/10.1177/0146167202289002)

Kjærvik S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.

[doi:10.1016/j.cpr.2024.102414](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102414)

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362.

[doi:10.1037/0022-3514.85.2.348](https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348)

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. [doi:10.1017/S0048577201393198](https://doi.org/10.1017/S0048577201393198)

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808.

[doi:10.1037/a0027600](https://doi.org/10.1037/a0027600)

Untersucht **Forschung zu Wut und Handeln (Carver und Harmon-Jones, van Zomeren und andere) · Wut als Antrieb zum Handeln**

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. [doi:10.1037/a0013965](https://doi.org/10.1037/a0013965)

van Zomeren M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. [doi:10.1037/0033-2909.134.4.504](https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.4.504)

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164.

[doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011](https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.09.011)

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. [doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2003.09.006)

Kjærvik S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.

[doi:10.1016/j.cpr.2024.102414](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102414)

Was die Forschung nicht abdeckt

Keine überprüfte Studie betrifft das Ablehnen oder das Setzen einer Grenze, um den inneren Frieden zu bewahren. Das MBSR-Programm umfasst einen Tag des Schweigens, doch keine überprüfte Studie isoliert die Wirkung des Schweigens: Die Ergebnisse betreffen das gesamte Programm. Der „gerechte Zorn“, der eine Würde verteidigt, ohne den zu verbrennen, der ihn trägt, ist eine Kategorie des Buches, keine gemessene Variable. Die Daten zur Unterdrückung sind gemischt: Im Labor schwächt das Zurückhalten des Ausdrucks eine Emotion etwas ab (ein kleiner bis

mittlerer Effekt, über alle Messgrößen hinweg), während das Bemühen, sie nicht zu fühlen, sie nicht abschwächt; und gewohnheitsmäßige Unterdrückung geht mit weniger Wohlbefinden einher. Schließlich ist nicht belegt, dass „in Handeln verwandelte“ Wut etwas aufbaut: Die Forschung zeigt, dass Wut zum Handeln antreibt, besonders zum gemeinsamen, nicht, dass dieses Handeln dem nützt, der sie trägt; und körperliche Aktivitäten, die die Erregung steigern, verringern die Wut nicht.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 11 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) spricht von einem „gerechten Zorn“, der eine Würde verteidigt, ohne den zu verbrennen, der ihn trägt. Das ist eine Kategorie des Buches, keine gemessene Variable.

Eine Geste. Die App lädt dazu ein, für den Tag auf eine kleine Sache zu verzichten, die einem den Frieden raubt: eine Benachrichtigung, eine unnötige Debatte.

Was offen bleibt. Keine Studie befasst sich mit dem Neinsagen als Weg, den eigenen Frieden zu bewahren.

Du darfst es versuchen, ohne jede Garantie.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Growth Mindset (Dweck), Bedauern (Gilovich), gestufte Exposition

Untersucht Carol Dweck · Growth Mindset, das dynamische Selbstbild

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

Untersucht Thomas Gilovich und Victoria Medvec · Bedauern über Handeln und Bedauern über Nichthandeln

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

Untersucht **Gestufte Exposition** · kognitive Verhaltenstherapie bei

Angststörungen

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23.

doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037.

doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

Was die Forschung nicht abdeckt

Keine der zitierten Studien prüft, ob es bei Erwachsenen ohne Störung die Kühnheit steigert oder das Bedauern verringert, Scheitern als Information umzudeuten oder im Alltag ein wenig Mut aufzubringen. Exposition ist für Angststörungen belegt, die in einer Therapie behandelt werden, nicht als Übung für den Alltag. Die Metaanalysen zum Growth Mindset messen vor allem den Schulerfolg, nicht die Risikobereitschaft, und die direkte Prüfung der Grundannahmen der Theorie findet sie schwach. Die Daten zum Bedauern beruhen größtenteils auf Erinnerungen und Szenarien, und das größte Bedauern folgt der wahrgenommenen Gelegenheit.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 12 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) behandelt Scheitern als Information und schlägt vor, im Alltag ein wenig Mut aufzubringen, angelehnt an die gestufte Exposition. Außerhalb des klinischen Rahmens wurde dieser Schritt nicht evaluiert.

Eine Geste. Die App schlägt vor, bei etwas, das man schon lange vor sich herschiebt, den allerersten Schritt zu tun, und nur diesen einen.

Was offen bleibt. Exposition ist für Angststörungen belegt, die in einer Therapie behandelt werden, nicht als Übung für den Alltag.

Du darfst heute anfangen.

Kalisme-Hypothese

Untersucht: Einsamkeit und soziale Verbundenheit (Holt-Lunstad)

Inspirationen: Herbert Simon, die Stoiker, kontemplative Traditionen

Resonanzen: Eckhart Tolle

Inspiration

Herbert A. Simon · die Knappheit der Aufmerksamkeit

Auf dieser Seite keine Quelle angegeben: klassischer Text oder Dokument ohne DOI und ohne ISBN.

Untersucht

Forschung zu Einsamkeit und sozialer Verbundenheit (Holt-Lunstad, Wang und andere) · Isolation, Einsamkeit und Sterblichkeitsrisiko

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

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 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

Resonanz

Eckhart Tolle · die Präsenz im gegenwärtigen Augenblick

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

Inspiration

Die Stoiker und die kontemplativen Traditionen · sich als Teil eines größeren Ganzen wissen

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

Yaden D. B., Haidt J., Hood R. W., Vago D. R., Newberg A. B., 2017, « The varieties of self-transcendent experience », Review of General Psychology 21(2):143 à 160. doi:10.1037/gpr0000102

Was die Forschung nicht abdeckt

Die gelesenen Studien betreffen den Zusammenhang zwischen Isolation oder Einsamkeit und Sterblichkeit; sie zeigen nicht, dass es dieses Risiko verringert, die Verbindung statt des Rückzugs zu wählen, und randomisierte Studien zu Interventionen gegen Einsamkeit ergeben schwächere Effekte als nicht randomisierte Studien. Nichts von dem Gelesenen prüft, den eigenen Blick wieder selbst zu lenken, Nahestehenden Präsenz zu schenken, eine bewusst gepflegte Dezentrierung oder die Verkettung dieser Elemente. Die Forschung zu Handlungsabsichten und zur Bildung von Gewohnheiten, die „heute anfangen“ am nächsten kommt, wurde hier noch nicht untersucht.

IN DER PRAXIS

Eine Lektüre. Buch 13 (kostenpflichtig oder im Vollzugang-Abo enthalten) lädt dazu ein, sich anderen wieder zuzuwenden, statt sich zurückzuziehen, und stützt sich dabei auf die Forschung, die Isolation mit Gesundheit in Verbindung bringt. Diese Arbeiten beschreiben einen Zusammenhang, nicht die Wirkung einer Entscheidung.

Eine Geste. Die App schlägt vor, einem Menschen etwas weiterzugeben, das man im Lauf der 13 Erlaubnisse gelernt hat.

Was offen bleibt. Interventionsstudien gegen Einsamkeit ergeben schwächere Effekte als Beobachtungsstudien.

Wie Kalisme seine Inhalte erarbeitet

Auswählen Ansätze, zu denen es veröffentlichte Übersichtsarbeiten gibt.

Überprüfen Jede Quelle anhand ihres DOI oder ihrer ISBN überprüft, Gegenpositionen inbegriffen.

Übersetzen Die 15 Sprachen sagen dasselbe, mit denselben Grenzen.

Grenzen benennen Was die Forschung nicht sagt, wird festgehalten.

Kalisme macht aus einer wissenschaftlichen
Veröffentlichung keinen Beweis, dass Kalisme wirkt.

Wenn ein Satz in unseren Büchern der Forschung eine Bestätigung zuschreibt, die sie nicht liefert, korrigieren wir ihn. Im Oktober 2026 wurden neun Stellen aus acht Büchern in den 15 Sprachen umformuliert.

Kalisme und die Prävention am Arbeitsplatz

Die Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz (2022) regen an, individuelle Interventionen in Betracht zu ziehen, bei geringer Vertrauenswürdigkeit der Evidenz und nie als vollständige Antwort. Das gemeinsame Grundsatzpapier von WHO und Internationaler Arbeitsorganisation ordnet die Prävention der Gestaltung der Arbeit zu, über das Management psychosozialer Risiken.

Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.

Empfehlung 8A: bedingte Empfehlung, geringe Vertrauenswürdigkeit der Evidenz („conditional recommendation, low-certainty of evidence“).

Unsere Übersetzung: „Allen angebotene psychosoziale Interventionen, die darauf abzielen, die Kompetenzen der Beschäftigten in der Stressbewältigung zu stärken [...], können in Betracht gezogen werden, um eine positive psychische Gesundheit zu fördern, emotionale Belastung zu verringern und die Wirksamkeit bei der Arbeit zu verbessern.“ Die ausgelassene Stelle nennt als Beispiel Interventionen, die auf Achtsamkeit oder auf kognitiv-behavioralen Ansätzen beruhen.

WHO, WHO guidelines on mental health at work, 2022, Empfehlung 8A.

These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.

Unsere Übersetzung: „Diese Interventionen sind ein Teil der Möglichkeiten, für sich selbst zu sorgen oder sich selbst zu helfen; für sich allein würden sie keine vollständige Antwort darstellen.“

WHO, dasselbe Dokument, Erwägungen zu den Empfehlungen 8A und 8B.

WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.

Unsere Übersetzung: „Die Leitlinien der WHO empfehlen, organisatorische Interventionen als Präventionsmaßnahmen einzusetzen, die am gesamten Arbeitsplatz angewendet werden können.“

WHO und IAO, Mental health at work: policy brief, 2022.

Kalisme ist eine individuelle und freiwillige Ebene. Es ersetzt weder die Prävention psychosozialer Risiken noch die Führung noch die Arbeitsorganisation.

Quellen

- Weltgesundheitsorganisation (2022). WHO guidelines on mental health at work. Genf: WHO, ISBN 978-92-4-005305-2
- Weltgesundheitsorganisation und Internationale Arbeitsorganisation (2022). Mental health at work: policy brief. Genf: WHO und IAO, ISBN 978-92-4-005794-4

Die Grundlagen

Erste Auflage, Oktober 2026

Verlag: Kalisme Kaynar, Lausanne, Schweiz

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme® eingetragene Marke.

Lizenz Creative Commons BY-NC-SA 4.0: Namensnennung erforderlich, nicht-kommerzielle
Nutzung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen.

Prüfsumme der Quellen dieses Hefts (SHA-256)

dab4651466a9f3af2abb1f24d6345a94c0daddf0b9ec7a2ebbb0cd2e15261578

Dieses Heft zeigt, woher die Ideen von Kalisme kommen, was die Forschung dazu sagt und was nicht. Es begleitet das Manifest und die 13 Bücher der Sammlung.

Was unsere Pilotprojekte prüfen und, sobald es sie gibt, ihre Ergebnisse:
www.kalisme.com/fondements/de/

Dieses Heft ist frei und kostenlos: Es darf geteilt und gedruckt werden, mit Nennung von Kalisme und des Autors.

