



Tobias Groß



Die Persönliche Heldenreise

Ein angeleitetes expressives Schreibprogramm

Autor: Tobias Groß

Stand (Veröffentlichung): Oktober, 2022

Abstract

Die persönliche Zielsetzung stellt das Individuum vor eine Vielzahl an Herausforderungen. Wir wissen, dass wiederholte Fehlschläge zur erlernten Hilflosigkeit eines Menschen führen können. Gleichzeitig wissen wir aber auch, dass hoch gesteckte Ziele besonders motivierend wirken können. Expressives Schreiben kann dem Individuum dabei helfen, ein Gleichgewicht zwischen einem hohen Anspruch bei der Zielsetzung und gleichzeitig realistischen Zielen zu finden. Verschiedenste Heldenepen aus den unterschiedlichsten Kulturen der ganzen Welt, veranschaulichen uns seit Urzeiten, wie Individuen die höchsten Ziele verfolgen und über ihre eigenen Grenzen hinauswachsen. Der Konsum fiktiver Werke der Literatur und die Aktivität des Schreibens sind nicht bloße Möglichkeiten für ein Individuum, seine Zeit zu vertreiben, sondern stehen auf verschiedene Weisen in positivem Zusammenhang mit der menschlichen Natur. Dazu gehören gesundheitliche, motivationale und emotionale Vorteile. Diese Erkenntnisse können wir uns durch die praktische Anwendung im Rahmen von angeleiteten expressiven Schreibprogrammen zur persönlichen Zielsetzung zunutze machen. Das Schreibprogramm „Persönliche Heldenreise“ soll genau das tun, indem es die Teilnehmer anhand verschiedener Fragestellungen durch ein Narrativ der Heldenreise führt, im Rahmen dessen die Teilnehmer das Streben und Erreichen ihrer persönlichen Ziele verschriftlichen. Dieser Artikel fasst den wissenschaftlich-theoretischen Hintergrund des angeleiteten expressivem Schreibprogramms „Persönliche Heldenreise“ zusammen.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Die archetypische Heldenreise..... 9

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 *Die persönliche Heldenreise*..... 4

Sämtliche Fragestellungen und Inhalte des expressiven Schreibprogramms der „persönlichen Heldenreise“, auf die im Rahmen dieser Arbeit Bezug genommen wird, finden sich unter diesem Link frei zugänglich:

<https://www.grosspsychologie.de/>

Tabelle 1: Die persönliche Heldenreise

Das Programm

<https://www.grosspsychologie.de/heldenreise>

Teil 1

	<p>Persönliche Heldenreise: Teil 1 (Selbstreflexion)</p> <p>Kostenlos</p> <p>Teilnehmen</p>
---	--

<https://www.grosspsychologie.de/heldenreise-1>

Teil 2

	<p>Persönliche Heldenreise: Teil 2 (Himmel und Hölle)</p> <p>Kostenlos</p> <p>Teilnehmen</p>
---	---

<https://www.grosspsychologie.de/heldenreise-2>

Teil 3

	<p>Persönliche Heldenreise: Teil 3 (Deine Reise)</p> <p>Kostenlos</p> <p>Teilnehmen</p>
---	--

<https://www.grosspsychologie.de/heldenreise-3>

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	6
2	Expressives Schreiben	7
2.1	Theoretischer Hintergrund	7
2.2	Beispiele	7
2.3	Expressives Schreiben und unsere Gesundheit (Forschungsstand)	7
3	Über ein halbes Jahrhundert Zielsetzungstheorie	8
3.1	Theoretischer Hintergrund	8
3.2	Die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst	8
3.3	Zielsetzung und Gesundheit	9
4	Die Heldenreise	9
4.1	Theoretischer Hintergrund	9
4.2	Fiktion und Empathie	10
5	Zusammenfassung – Das Schreibprogramm	10
5.1	Hintergrund.....	10
5.2	Ablauf des Programms	11

1 Einleitung

Motivation war, ist und bleibt ein dominantes Themengebiet im Rahmen wirtschaftspsychologischer Arbeit. Ganz gleich, ob es sich dabei um die Untersuchung von Leistungsmotivation oder Kaufmotivation handelt. Nicht umsonst gelten Lysinski's verdeckte systematische Beobachtungen (1918) zur Untersuchung von Kaufmotivation als Begründung der Marktpsychologie. Dabei sind die Ergebnisse der systematischen Beobachtung für diese Arbeit nicht relevant. Aussagekräftig ist nur die Tatsache, dass sich die erste Studie, welche den Zweig der „Wirtschaftspsychologie“ begründete, bereits mit Motivation beschäftigte. Damals wie heute investieren Unternehmen viele Ressourcen darin herauszufinden, wie sie ihre Kunden zum Kauf und ihre Mitarbeiter zu mehr Leistung motivieren können.

Aber nicht nur Unternehmen im wirtschaftlichen Kontext beschäftigt das Stichwort „Motivation“. Auch im persönlichen Leben der Menschen beansprucht dieses Thema einen großen Platz für sich. Peklar und Bostjancic (2012) zeigten zum Beispiel, dass verschiedenste Mitarbeiter, unabhängig von Position, Aufgabenbereich und angegebener Lebenszufriedenheit, einheitlich das größte Augenmerk auf ihre intrinsische Motivation zur Arbeit legen. Sie wollen auf persönlicher Ebene einen Sinn in Ihrer Arbeit sehen.

In der Arbeitspsychologie gängige Theorien wie zum Beispiel die „Job demands-resources theory“ (Bakker & Demerouti, 2017) sind zwar enorm nützlich, wurden aber auch zurecht von Höge & Schnell (2012) dafür kritisiert, Variablen wie „Sinnerfüllung“ der Arbeit nicht mit einzubeziehen. Wie wichtig das Erleben einer solchen Sinnerfüllung bei der Arbeit sein kann, wurde zum Beispiel in Arbeiten von Schnell & Hoof (2012) gezeigt. Gleichzeitig ist ein solches Erleben aber auch etwas höchst individuelles und kann sich von Person zu Person völlig unterschiedlich ausdrücken und von unterschiedlichen Variablen abhängig sein (Schnell, 2011; Schnell & Becker, 2006). Schnell (2011) hat dabei gezeigt, dass die „Dichte“ der Gründe für ein Sinnerleben bei einer Tätigkeit von entscheidender Bedeutung ist. Ein Sinnerleben ist „dicht“, wenn mit einer einzigen Tätigkeit möglichst viele Sinn-Domänen abgedeckt werden, die dem Individuum von persönlichem Wert sind. Das bedeutet, eine Person kann mehr Sinn in Dingen erleben, die nicht nur Vorteile für z.B. ihre Karriere haben, sondern auch für Freunde, Familie und womöglich sogar für eine ganze Gemeinde von Vorteil sind.

Gute Ziele sind also „dichte“ Ziele. Ziele, die möglichst viele Domänen des Sinnerlebens einer Person in sich vereinen. Das Ziel dieses Schreibprogramms, welches im Rahmen dieser Arbeit wissenschaftlich untermauert wird, ist es also, Mitarbeitern und Menschen im Allgemeinen dabei zu unterstützen, solche Ziele selbst zu definieren und zu erreichen, in denen sie persönlich ihre Sinnerfüllung sehen.

2 Expressives Schreiben

2.1 Theoretischer Hintergrund

Beginnt man damit, sich mit der wissenschaftlichen Literatur des expressiven Schreibens auseinanderzusetzen, wird einem schnell bewusst, wie umfangreich der Forschungsstand in diesem Gebiet bereits vorangeschritten und fundamentiert ist. Expressives Schreiben ist die Tätigkeit, mit der eine Person persönliche und emotional aufgeladene Gedanken, Erfahrungen und Erinnerungen ungeachtet von Rechtschreibung und Grammatik im Rahmen von regelmäßigen Schreib-Sessions zu Papier bringt (Pennebaker, 2010).

2.2 Beispiele

Die Ergebnisse dieses Forschungsstrangs machen sich die verschiedensten Schreibinterventionen zu Nutze (z.B. Peterson & Mar, 2015; Scheuermann, 2016; Gräßer, Martinschledde & Hovermann, 2020; Unterholzer, 2021). Dabei orientieren sich die Autoren an den von Pennebaker definierten Instruktionen (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker & Francis, 1996), auf deren Grundlage die Teilnehmer üblicherweise dazu angewiesen werden, 4 Tage lang für jeweils 10-15 Minuten ununterbrochen über ein besonders emotional aufgeladenes Thema zu schreiben. Diese psychologischen Schreib-Interventionen werden zu den verschiedensten Anlässen eingesetzt. Darunter fallen auch die Folgenden:

- Psychotherapeutischer Nutzen
- Persönliche Zielsetzung
- Als Unterstützung zur Lernförderung

Die Teilnehmenden Personen bringen ihre Gedanken und Erinnerungen im Rahmen dieser Intervention in eine selbstformulierte narrative Struktur.

2.3 Expressives Schreiben und unsere Gesundheit (Forschungsstand)

Der Forschungsstand zu den verschiedensten gesundheitlichen Vorteilen des expressiven Schreibens ist besonders umfangreich und soll an dieser Stelle näher beleuchtet werden. Die Durchführung dieser expressiven Schreibprogramme hat verschiedenste Vorteile. Dazu gehören: Vorteile für die physiologische Gesundheit von Personen, meistens gemessen in weniger notwendigen Arztbesuchen nach der Teilnahme (Lowe, 2006; Baikie & Wilhelm, 2005; Cameron & Nicholls, 1998; Greenberg, Wortman & Stone, 1996; Richards, Beal, Seagal & Pennebaker, 2000; Pennebaker, Colder & Sharp, 1990), und Langzeitverbesserung der psychologischen Gesundheit (Pennebaker & Smyth, 2016; Pennebaker & Chung, 2007; Gortner, Rude & Pennerbaker, 2006; Lepore & Smyth, 2002; Smyth, 1998; Lepore, 1997). Andere Ergebnisse weisen darauf hin, dass z.B. kürzlich

gekündigte Arbeitnehmer schneller eine Neuanstellung gefunden haben (Smyth, 1998; Spera, Buhrfreund & Pennebaker, 1994). Es konnten nach Teilnahme an expressiven Schreibprogrammen auch höhere Notendurchschnitte unter Studenten nachgewiesen werden (Morisano et al., 2010). Hinweise auf eine qualitative Verbesserung von Schulunterricht, in Zusammenhang mit der Einführung ähnlicher Schreibprogramm, haben Fry & Villagomez (2012) sammeln können. Ebenso zeigen einige Ergebnisse, wie expressives Schreiben Personen mit Lernschwächen helfen kann, diese zu überwinden (Walker et al., 2005; Baker, Gersten & Graham, 2003; Gersten & Baker, 2001). Dabei wurde ebenfalls herausgestellt, dass die dadurch erzeugten Vorteile größer sind, je größer die zu bewältigenden emotionalen Probleme der Schüler sind (Travagin, Margola & Revenson, 2015). Aber auch das menschliche Arbeitsgedächtnis kann von der Durchführung dieser Schreib-Intervention profitieren (Klein & Boals, 2001). Sogar unter Krebspatienten konnte in Folge der Durchführung eine Verbesserung beim Schlaf, bei Schmerzen und generellen physischen sowie psychischen Symptomen nachgewiesen werden (Merz, Fox & Malcarne, 2014; Craft, Dvis & Paulson, 2013; Morgan et al., 2008; Stanton & Danoff-Burg, 2002). Wie bereits erwähnt und nun dargestellt, ist die Liste an gesundheitlichen Vorteilen und deren wissenschaftliche Grundlage umfangreich und entsprechend aussagekräftig. Die aufgezählten Ergebnisse scheinen robust und konnten häufig unter verschiedensten Populationen auf der Welt repliziert werden (Pennebaker, 2018; Pennebaker & Chung, 2011; Pennebaker & Graybeal, 2001; Pennebaker & Seagal, 1999).

3 Über ein halbes Jahrhundert Zielsetzungstheorie

3.1 Theoretischer Hintergrund

Im Gebiet der Verhaltenswissenschaften gehört es zu den robustesten Erkenntnissen, dass das Setzen von spezifischen, herausfordernden Zielen zu deutlich höherer Leistung führt, statt Personen lediglich dazu anzuspornen „ihr Bestes zu geben“ (Latham & Locke, 1991; Locke & Latham, 1984; 1990). Für die Wirksamkeit dieser Ziele kommt es besonders stark auf die verschiedenen Variablen an, von denen ein solches Ziel beeinflusst wird (Locke & Latham, 2013). Darunter fallen insbesondere die sogenannten Moderatorenvariablen: *Commitment* (dt. Zielbindung – dazugehörig auch die persönliche Selbstwirksamkeitserwartung), *Feedback*, *Task complexity* (dt. Aufgabenkomplexität), *Organizational support* (dt. Organisatorische Unterstützung) und *Knowledge and ability* (dt. Kenntnisse und Fähigkeiten) (Locke & Latham, 2013). Je nach Grad der Abdeckung dieser Variablen durch eine detaillierte Zielformulierung, wird die Wirksamkeit zur Motivation durch dieses Ziel angenommen.

3.2 Die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst

Besonders wichtig ist die Erkenntnis, welche die genannten Untersuchungen immer wieder untermauert haben, nämlich dass ein gesetztes Ziel an Wirksamkeit gewinnt,

je höher das Ziel gesteckt wird. Erst wenn eine Person an die Grenzen seiner Fähigkeiten gerät, erreicht ein Ziel seine maximale Wirkung (Garland, 1982; Locke, 1982; Seijts, Meertens, & Kok, 1997). Unterstrichen werden diese Ergebnisse weiter durch bereits bestehende Theorien wie der Zone der proximalen Entwicklung (Shabani, Khatib & Ebadi, 2010) die durch den Psychologen Lev Vygotsky geprägt wurde, welche betont, wie wichtig es für die menschliche Entwicklung ist, dass das Lernen in einem Bereich stattfindet, wo die Fähigkeiten eines Individuums nicht mehr gänzlich ausreichen um eine Aufgabe zu vollenden und es sich stattdessen einige neue Fähigkeiten (auf Grundlage der vorhandenen Fähigkeiten) erarbeiten muss und vor allem kann. Diese Erkenntnisse stehen im klaren Widerspruch zu Techniken wie der SMART-Regel zur Zielsetzung, wobei das „R“ für „realistisch“ steht und häufig dazu führt, dass Ziele fälschlicherweise möglichst niedrig und leicht erreichbar gesteckt werden.

3.3 Zielsetzung und Gesundheit

Ein vielversprechender Forschungsansatz vereint Theorien der Zielsetzung mit der Forschung zu expressivem Schreiben. Dieser Forschungsansatz, angeführt von Dr. Laura King (2001), bringt Ergebnisse hervor, die auf gesundheitliche Vorteile hinweisen, über seine persönlichen Lebensziele zu schreiben (Harrist et al., 2007).

4 Die Heldenreise

4.1 Theoretischer Hintergrund

Im Folgenden soll die Theorie des „Monomythos“ von Campbell (2008), entstanden auf Grundlage der Arbeiten von Carl Jung (z.B. 2014), erläutert werden. Campbell hat zur Erarbeitung seiner Theorien die verschiedensten Mythologien der unterschiedlichsten Bevölkerungen der Welt miteinander verglichen. Deren gemeinsame Struktur kristallisierte er dabei heraus und taufte diese den „Monomythos“. Der Monomythos kann auf Grundlage von Campbells Arbeit folgendermaßen dargestellt werden:



Abbildung 1: Die archetypische Heldenreise

Im sogenannten „Wörterbuch der analytischen Psychologie“ (Müller & Müller, 2003), werden zur Beschreibung der Universalität dieser „Heldenreise“ die folgenden Worte gewählt:

„Das ganze Leben ist im Grunde eine Heldenreise und das Heroische fasziniert die Menschen aller Kulturen und aller Zeiten immer wieder.“

Der psychologische Wert, den Narrative für den Menschen haben, ist im Rahmen der Entwicklungspsychologie gut dokumentiert. Kinder beginnen beispielsweise bereits im Alter von zwei bis drei Jahren damit, Geschichten mit einer narrativen Struktur zu erzählen (Engel, 1995; Ochs & Capps, 2001). Narrative Erzählstrukturen machten sogar ein Viertel der natürlich auftretenden Sprache von zwei-jährigen Kindern unter „African American“-Familien der Arbeiterklasse entlang des Black Belts von Alabama aus (Sperry & Sperry, 1995, 1996). Verschiedenste Ansätze heben auch den Wert von Narrativen für das menschliche Lernen hervor, genau wie Geschichten im Volksmund als „die natürlichste Art zu lernen“ gelten (McQuiggan et al., 2008; Goodson et al., 2010; Clark & Rossiter, 2008). Der vielseitige Wert von Narrativen Strukturen für den Menschen ist also wissenschaftlich umfangreich untermauert. Das Expressive Schreibprogramm, dessen wissenschaftlicher Hintergrund im Rahmen dieser Arbeit erläutert wird, überträgt diese umfangreichen Erkenntnisse auf die persönliche Zielsetzung der Teilnehmer.

4.2 Fiktion und Empathie

In der wissenschaftlichen Literatur finden wir Hinweise darauf, dass fiktive Geschichten nicht bloß zur Unterhaltung des Menschen dienen, sondern der Konsum auch psychologische Vorteile mit sich bringen kann. Verschiedene Arbeiten weisen darauf hin, welche Vorteile der Konsum „fiktiver Geschichten“ für den Menschen haben kann. An dieser Stelle soll insbesondere auf Arbeiten aufmerksam gemacht werden, die auf einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Konsum von „Fiction“-Literatur und verbesserten empathischen Fähigkeiten hinweisen (Mar et al., 2009; Johnson et al., 2013). Forschung wie diese und die weiter oben aufgeführte weist darauf hin, dass Fiktion und die damit verbundenen narrativen Strukturen nicht bloß spannende Geschichten zum Zeitvertreib sind, sondern auf viel tiefere Weise mit dem menschlichen Wesen in Zusammenhang stehen, als auf dem ersten Blick angenommen. Wie hier aufgeführt also mit physischer und psychischer Gesundheit und womöglich sogar empathischen Fähigkeiten.

5 Zusammenfassung – Das Schreibprogramm

5.1 Hintergrund

Die aufgeführten Theorien und Forschungsergebnisse vereint das Schreibprogramm „Persönliche Heldenreise“ in sich. Neben sogenannten *Grundmotiven* wie das soziale

Anschlussmotiv, das Motiv nach Macht und Einfluss und das Motiv nach Leistung (McClelland, 1987), kann ein Individuum von einer Vielzahl an Variablen motiviert oder demotiviert werden. Lassen wir uns bei unserer Analyse von dem Verhalten von anderen Säugetieren, wie z.B. Ratten inspirieren, dann analysierte Jeffrey Gray (1978) im Rahmen seines Buchs „The neuropsychology of anxiety“ eine besonders interessante Forschungsarbeit, auf der Grundlage von Experimenten mit Ratten. Im Rahmen dieser Experimente wurde die Motivation von Ratten gemessen, ein gegebenes physisches Ziel zu erreichen (Futter) und von einer scheinbaren Bedrohung zu entkommen (Katzenduft). Gemessen wurde die Motivation anhand dessen, wie stark die Ratten an einer Sprungfeder zogen, die an ihrem Schwanz befestigt wurde. Wichtig ist hierbei zu erwähnen, dass Ratten inhärent auf Katzenduft als akute Bedrohung reagieren, selbst wenn die jeweilige Ratte in ihrem Leben noch nie einer Katze begegnet ist (Panksepp, 2004). Dabei stellte sich heraus, dass die Ratten den stärksten Zug ausübten, wenn sie nicht bloß das Futter erreichen wollten oder lediglich versuchten, dem Katzenduft zu entkommen, sondern wenn beide Einflüsse gleichzeitig auf sie wirkten. Die Motivatoren schienen sich zu addieren und gemeinsam die größte Motivation bei der Ratte zu bezwecken. Dies ist der Grund dafür, dass die Teilnehmer sich im Rahmen dieses Schreibprogramms nicht bloß mit ihrer idealen Zukunft und ihren dazu notwendigerweise zu erreichenden Zielen auseinandersetzen, sondern auch mit Szenarien die auf keinen Fall eintreffen sollen. Vermeidung kann ein starker Motivator sein und Annäherung und Vermeidung werden mit dieser Methode als Motivatoren miteinander kombiniert. Um maximal kompetent auf persönliche Ziele hinzuarbeiten, sollte sich das Individuum sowohl mit seiner erfolgssuchenden Motivation auseinandersetzen, als auch mit seiner misserfolgsvermeidenden Motivation (Elliot & Sheldon, 1997).

5.2 Ablauf des Programms

Das Programm selbst ist in drei Module unterteilt. Im *ersten Modul* betreiben Teilnehmer, angeleitet von acht verschiedenen Fragestellungen, intensive Selbstreflexion und beantworten Fragen, die sich auf ihr Selbst und ihr persönliches Umfeld beziehen. Dieses erste Modul nimmt etwa 20 bis 25 Minuten in Anspruch. Im *zweiten Modul* schreiben die Teilnehmer über ihre potenzielle Zukunft. Dabei kreieren sie zwei Szenarien ihrer persönlichen Zukunft. Sie schreiben über eine Idealvorstellung, welche sie dadurch realisieren würden, dass sie aktiv ihre Ziele verfolgen. Und sie schreiben über eine dystopische Zukunft, die dadurch realisiert werden würde, dass die Teilnehmer von ihren Zielen ablassen und stattdessen einzig und allein ihren hedonistischen Impulsen

nachgehen würden. Dieses zweite Modul nimmt etwa 40 Minuten in Anspruch. Im *dritten* und damit letzten Modul, setzen sich die Teilnehmer schriftlich intensiv mit ihrem selbst definierten Ziel bzw. Zielen auseinander. Angeleitet werden sie dabei erneut von diversen Fragestellungen (14 Stück insgesamt). Diese Fragestellungen sind allesamt im Rahmen des Narrativs der Heldenreise (siehe Abbildung 2) formuliert und geordnet und richten sich nach den verschiedenen Abschnitten dieser archetypischen Erzähl-Struktur. Ziel des Programms ist es, die Teilnehmer dabei zu unterstützen, sich in die Lage zu versetzen ihre selbst definierten Ziele zu erreichen. Sie setzen sich dabei auf verschiedenste Ebenen mit ihren Zielen auseinander. Dazu gehören Ebenen wie:

- Konkrete Schritte, die notwendig sind, um die Ziele zu erreichen
- Welchen Einfluss das Verfolgen und Erreichen der Ziele nicht nur auf sie selbst, sondern auf ihr soziales Umfeld haben kann
- Welche Unterstützung sie aus ihrem sozialen Umfeld benötigen/erwarten können
- Hindernisse, die sie daran hindern können, ihre Ziele zu erreichen
- Handlungspläne, um diese Hindernisse zu überwinden

Durch die Auseinandersetzung mit den verschiedensten Variablen innerhalb desselben Ziels, sollen die Erkenntnisse zum Sinnerleben durch „dichte“ Aufgaben und Ziele auf Grundlage der Arbeiten von Schnell (2011) in dieses Programm praktisch implementiert werden. In der Annahme, dass Ziele, die besonders viele Lebensbereiche, in denen der Teilnehmer einen persönlichen Sinn erlebt die Zielerreichung positiv beeinflussen können und insbesondere die Motivation der Teilnehmer wecken.

6 Literaturverzeichnis

- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in psychiatric treatment*, 11(5), 338-346.
- Baker, S., Gersten, R., & Graham, S. (2003). Teaching expressive writing to students with learning disabilities: Research-based applications and examples. *Journal of learning disabilities*, 36(2), 109-123.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of occupational health psychology*, 22(3), 273.
- Cameron, L. D. & Nicholls, G. (1998). Expression of stressful experiences through writing: Effects of a self-regulation manipulation for pessimists and optimists. *Health Psychology*, Vol. 17 (1), 84-92
- Clark, M. C., & Rossiter, M. (2008). Narrative learning in adulthood. *New directions for adult and continuing education*, 2008(119), 61-70.
- Craft, M. A., Davis, G. C., & Paulson, R. M. (2013). Expressive writing in early breast cancer survivors. *Journal of advanced nursing*, 69(2), 305-315.
- Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1997). Avoidance achievement motivation: a personal goals analysis. *Journal of personality and social psychology*, 73(1), 171.
- Engel, S. (1995). *The stories children tell: Making sense of the narratives of childhood*. New York: Freeman.
- Fry, S. W., & Villagomez, A. (2012). Writing to learn: Benefits and limitations. *College Teaching*, 60(4), 170-175.
- Garland, H. (1982). Goal levels and task performance: A compelling replication of some compelling results. *Journal of Applied Psychology*, 67, 245–248.
- Gersten, R., & Baker, S. (2001). Teaching expressive writing to students with learning disabilities: A meta-analysis. *The elementary school journal*, 101(3), 251-272.
- Goodson, I. F., Biesta, G., Tedder, M., & Adair, N. (2010). *Narrative learning*. Routledge.
- Gortner, E. M., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior therapy*, 37(3), 292-303.
- Gray, J. A. (1978). The neuropsychology of anxiety. *British Journal of Psychology*, 69(4), 417.
- Gräßer, M., Martinschledde, D., & Hovermann, E. (2020). *Therapie Tools Therapeutisches Schreiben*.
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 71 (3), 588-602

-
- Harrist, S., Carlozzi, B. L., McGovern, A. R., & Harrist, A. W. (2007). Benefits of expressive writing and expressive talking about life goals. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 923-930.
- Johnson, D. R., Cushman, G. K., Borden, L. A., & McCune, M. S. (2013). Potentiating empathic growth: Generating imagery while reading fiction increases empathy and prosocial behavior. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 7*(3), 306.
- Jung, C. G. (2014). *The archetypes and the collective unconscious*. Routledge.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(7), 798-807.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of experimental psychology: General, 130*(3), 520.
- Latham, G.P., & Locke, E.A (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*, 212–247.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology, 73*(5), 1030.
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (2002). *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. American Psychological Association.
- Locke, E.A (1982). Relation of goal level to performance with a short work period and multiple goal levels. *Journal of Applied Psychology, 67*, 512–514.
- Locke, E. & Latham, G. (2013). In E. Kessler (Hrsg.), *Encyclopedia of Management Theory* (S. 313-317). London: SAGE Publications Inc.
- Locke, E.A, & Latham, G.P. (1984). *Goal setting: A motivational technique that works*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Locke, E.A, & Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Lowe, G. (2006). Health-related effects of creative and expressive writing. *Health Education*.
- Lysinski, E. (1918). Zur Psychologie der Wortmarkenreklame. *ZfHw. und Hpr, 19*, 1919-20.
- Mar, R. A., Oatley, K., & Peterson, J. B. (2009). *Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes*.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cup Archive.
- McQuiggan, S. W., Rowe, J. P., Lee, S., & Lester, J. C. (2008, June). Story-based learning: The impact of narrative on learning experiences and outcomes. In *International conference on intelligent tutoring systems* (pp. 530-539). Springer, Berlin, Heidelberg.
-

- Merz, E. L., Fox, R. S., & Malcarne, V. L. (2014). Expressive writing interventions in cancer patients: a systematic review. *Health psychology review*, 8(3), 339-361.
- Morgan, N. P., Graves, K. D., Poggi, E. A., & Cheson, B. D. (2008). Implementing an expressive writing study in a cancer clinic. *The Oncologist*, 13(2), 196-204.
- Müller, L., & Müller, A. (Eds.). (2003). *Wörterbuch der analytischen Psychologie*. Walter.
- Ochs, E., & Capps, L. (2001). *Living narrative: Creating lives in everyday storytelling*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Panksepp, J. (2004). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford university press.
- Peklar, J., & Bostjancic, E. (2012). Motivation and life satisfaction of employees in the public and private sectors. *Admin.*, 10, 57.
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226-229.
- Pennebaker, J. W. (2010). Expressive writing in a clinical setting. *The Independent Practitioner*, 30, 23-25.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology*, 95(3), 274.
- Pennebaker, J. W. & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Direction in Psychological Science*, Vol. 10 (3), 90-93
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). *Expressive writing: Connections to physical and mental health*.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). *Expressive writing, emotional upheavals, and health*.
- Pennebaker, J. W., Colder, M. & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the healing process. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 58 (3), 528-537
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition & emotion*, 10(6), 601-626.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 55 (10), 1243-1254.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. Guilford Publications.
- Peterson, J. B., Mar, Raymond (2010). *The Benefits of Writing*.
- Richards, J. M., Beal, W. E., Seagal, J. D., & Pennebaker, J. W. (2000). Effects of disclosure of traumatic events on illness behavior among psychiatric prison inmates. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 109 (1), 156-160

-
- Scheuermann, U. (2016). *Schreibdenken: Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln* (Vol. 3687). UTB.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaningmaking: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences, 51* (5), 667-673.
- Schnell, T. & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences, 41*, 117-129.
- Schnell, T. & Hoof, M. (2012). Meaningful commitment: Finding meaning in volunteer work. *Journal of Beliefs & Values, 33* (1), 35-53.
- Seijts, G.H., Meertens, R.M., & Kok, G. (1997). The effects of task importance and publicness on the relation between goal difficulty and performance. *Canadian Journal of Behavioral Science, 29*, 54-62.
- Shabani, K., Khatib, M., & Ebadi, S. (2010). Vygotsky's zone of proximal development: Instructional implications and teachers' professional development. *English language teaching, 3*(4), 237-248.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 66* (1), 174-184
- Spera, S. P., Buhrfeind, E. D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of management journal, 37*(3), 722-733.
- Sperry, L. L., & Sperry, D. E. (1995). Young children's presentation of self in conversational narration. In L. L. Sperry & P. A. Smiley (Eds.), *Exploring young children's concepts of self and other through conversation: Vol. 69. New directions for child development*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Sperry, L. L., & Sperry, D. E. (1996). *The early development of narrative skills*. *Cognitive development, 11*, 443-465.
- Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2002). *Emotional expression, expressive writing, and cancer*.
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical psychology review, 36*, 42-55.
- Unterholzer, C. C. (2021). *Selbstwirksam schreiben: Wege aus der Rat- und Rastlosigkeit*. Carl-Auer Verlag.
- Walker, B., Shippen, M. E., Alberto, P., Houchins, D. E., & Cihak, D. F. (2005). Using the expressive writing program to improve the writing skills of high school students with learning disabilities. *Learning Disabilities Research & Practice, 20*(3), 175-183.