

Christopher Jakobs

STRESSBEWÄLTIGUNG IM ULTRAMARATHON

Literatur

Abele, A., Brehm, W. & Pahmeier, I. (1997). Sportliche Aktivität als gesundheitsbezogenes Handeln: Auswirkungen, Voraussetzungen und Fördermöglichkeiten. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch* (S. 117-150). Göttingen: Hogrefe.

Alfermann, D. & Stoll, O. (1997). Sport in der Primärprävention: Langfristige Auswirkungen auf psychische Gesundheit. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 2, 91-108.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.

Bässler, R. (2014). *Qualitative Forschungsmethoden. Leitfaden zur Planung und Durchführung qualitativer empirischer Forschungsarbeiten*. 3. überarb. u. erweiterte Auflage. Horn: RB Research&Consulting Verlag.

Beck, H. (2013). *Das große Buch vom Ultra Marathon*. München: Copress.

Becker, P. (1991). Theoretische Grundlagen. In A. Abele (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie - Empirie - Diagnostik* (S. 13-49). München: Juventa.

DSM-IV-TR. (2003). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed., text revision). Washington DC: American Psychiatric Association.

Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2008). *Psychologie*. 18. aktualisierte Auflage. München: Pearson Studium.

Heckenhausen, H. (1977). Motivation: Kognitionspsychologische Aufspaltung eines summarischen Konstrukts. *Psychologische Rundschau*, 28, 175-189.

Heinrichs, M., Stächele, T. & Domes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung*. Göttingen: Hogrefe.

Hunger, I. & Thiele, J. (2000). *Qualitative Forschung in der Sportwissenschaft. Forum Qualitative Sozialforschung*, 1, Artikel 8. Download unter <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs000185>.

Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain: implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24 (2), 285-308.

Kirkcaldy, B. D. & Sheppard, R. J. (1990). Therapeutic aspects of leisure and sport. *International Journal of Sport Psychology (Special Edited Issue)*, 21 (3), 165-184.

Kruse, J. (2009). *Reader „Einführung in die Qualitative Interviewforschung“*. Universität Freiburg. Download unter <http://www.sociologie.uni-freiburg.de/kruse>.

Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 01-21.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R. S. & Launier, R. (1981). Streßbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt. In J. Nitsch (Hrsg.), *Stress-Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (S. 213-259). Bern.

Lazarus, R. S. & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*. New York: Oxford University Press.

Marotzki, W. (2006). Bildungstheorie und Allgemeine Biographieforschung. In H. Krüger & W. Marotzki (Hrsg.), *Handbuch erziehungswissenschaftliche*

Biographieforschung (S. 59-70). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

Schütze, F. (1983). Biographieforschung und narratives Interview. *Neue Praxis. Kritische Zeitschrift für Sozialarbeit und Sozialpädagogik*, 13 (3), 283-293.

Schwenkmezger, P. (1993). Psychologische Aspekte des Gesundheitssports. In H. Gabler, J. Nitsch, & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Teil II Anwendung* (S. 204-221). Schorndorf: Hofmann.

Siegrist, J., Starke, D., Chandola, T., Godin, I., Marmot, M., Niedhammer, I. & Peter, R. (2004). The measurement of Effort-Reward Imbalance at work: European comparisons. *Science & Medicine*, 58 (8), 1483-1499.

Stoll, O. & Ziemainz, H. (2012). *Laufen psychotherapeutisch nutzen. Grundlagen, Praxis, Grenzen*. Heidelberg: Springer.

Stoll, O. (1995). Stressbewältigung im Langstreckenlauf. In B. Strauß & J. Möller (Hrsg.), *Angewandte Psychologie, Band 6*. Bonn: Holos.

Stoll, O., Würth, S. & Ogles, B. (2000). Zur Teilnahmemotivation von Marathon- und Ultramarathonläufern. *Sportwissenschaft*, 30 (1), 54-67.

Weber, A. (1999). Das Paderborner Modell der Lauftherapie. In A. Weber, *Hilf dir selbst. Laufe!* (S. 13-53). Paderborn: Junfermann Verlag.

Woll, A. & Bös, K. (2004). Wirkungen von Gesundheitssport. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 1-16.

Ziemainz, H., Schmidt, U. & Stoll, O. (2000). *Psychologie in Ausdauersportarten*. 1. Aufl. Butzbach-Griedel: Afra.

Korrespondenzadresse

Christopher Jakobs, Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Koblenz-Landau, Institut für Sportwissenschaft Campus Landau, Fortstraße 7, 76829 Landau
E-Mail: christopher.jakobs@gmx.de