

Wetenschappelijke Literatuurlijst

1. Cognitieve Gedragstherapie, gedachten & interpretaties

(Voor lessen over CBT, mentale modellen, interpretatie, projectie, mindset, gedachten → emoties → gedrag)

Cognitieve gedragstherapie & interpretaties

- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*.
- Beck, J. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*.
- Beck, A. T. (2008). Cognitive model of depression.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention and emotional vulnerability.

Projectie & interpretatiekaders

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation* — appraisal-theorie: emoties komen voort uit interpretatie.
- Gilbert, D. (2007). Research over interpretatievertekeningen & mentale simulatie.

Mindset & overtuigingen

- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000–2015). Onderzoek naar piekeren & interpretatiepatronen.

2. Neuroplasticiteit & mentale herprogrammering

(Voor lessen mentale alchemie, herhaling, identiteit, nieuwe neurale paden)

- Hebb, D. O. (1949). “Neurons that fire together, wire together.”
 - Pascual-Leone, A. (1995–2005). Motorische cortex verandert door mentale training.
 - Draganski, B. (2004). Studie over hersenstructuurverandering door oefening (jongleren-experiment).
 - Merzenich, M. (2013). *Soft-Wired* — neuroplasticiteit door training.
 - Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*.
 - Davidson, R. (2003–2015). Neurowetenschap van aandacht & emotionele regulatie.
 - Lutz, A., Dunne, J., Davidson, R. (2008). Neuroplasticiteit door contemplatieve training.
-

3. Visualisatie, mentale simulatie & embodiment

(Voor visualisatie-oefeningen, VR-oefening, belichaming, doen alsof, lichaam-hersenen interactie)

Mentale training & verbeelding

- Kosslyn, S. M. (1995–2006). Hersenen verwerken mentale beelden als echte stimuli.
- Jeannerod, M. (1994). Motor imagery & actieplanning.
- Pascual-Leone, A. (1996). Mentale oefening activeert dezelfde motorische gebieden als echte beweging.
- Feltz, D. (1982–2008). Sportpsychologisch onderzoek naar visualisatie.
- Driskell, T. et al. (1994). Meta-analyse: mentale training verbetert prestaties significant.

Crum & Langer studies

- Crum, A. J. & Langer, E. (2007). *Hotel room attendants study* — overtuiging beïnvloedt biochemie.
- Langer, E. (1981). Illusion of control & mindful behaviour.
- Langer, E. (2009). *Counterclockwise* — overtuiging beïnvloedt fysieke biomarkers.

Embodiment & lichaamstaal

- Cuddy, A. et al. (2012). “Power posing” & hormonale responsen.
- Niedenthal, P. M. (2007). Embodiment theory in emotion.
- Carney, Dana R. (2010–2015). Lichaamstaal beïnvloedt gevoelens en gedrag.

4. Stress, zenuwstelsel & fysiologie

(Voor lessen over stressreacties, stressmechanismen, lichaamssignalen, regulatie, parasympatisch systeem)

- McEwen, B. S. (1998–2010). Allostatic load — stressaccumulatie in lichaam.
 - Sapolsky, R. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers* — stressfysiologie.
 - Porges, S. W. (2011). *Polyvagal Theory* — regulatie, veiligheid, sociale betrokkenheid.
 - Thayer, J. F. & Lane (2000). Neurovisceral integration model — hartcoherentie.
 - Kabat-Zinn, J. (1990–2013). Mindfulness-based stress reduction & impact op stress.
 - Segal, Z. et al. (2002). Mindfulness & stressregulatie.
 - Brosschot, J. F. (2005). Piekeren als stressmechanisme.
-

5. Aandacht, focus & prefrontale cortex

(Voor lessen over aandacht als spier, cognitieve flexibiliteit, herfocussen)

- Posner, M. & Petersen, S. (1990). Aandachtsnetwerken in de hersenen.
 - Davidson, R. (2000–2010). Aandachtoefeningen versterken prefrontale cortex.
 - Mrazek, M. et al. (2013). Mindfulness verbetert focus & werkgeheugen.
 - Killingsworth, M. & Gilbert (2010). “A wandering mind is an unhappy mind.”
 - Smallwood, J. & Schooler, J. (2006). Mind-wandering research.
-

6. Gewoontes, gedragsverandering & consistentie

(Voor gewoontes, ritme, momentum, micro-gedragingen, identiteit)

- Lally, P. et al. (2010). Habit formation duurt gemiddeld 66 dagen.
 - Wood, W. & Neal, D. (2007). Automatische gedragingen & gewoontevorming.
 - Prochaska & DiClemente (1992). Stages of Change Model.
 - Gollwitzer, P. (1999). Implementation intentions — “als-dan”-plannen.
 - Oettingen, G. (2014). WOOP (Wish-Outcome-Obstacle-Plan).
 - Baumeister, R. (2007). Ego depletion & zelfcontrole (aanvankelijk onderzoek; nu genuanceerd).
 - Duckworth, A. (2016). Grit & langdurige motivatie.
-

7. Dankbaarheid, positieve emoties & welbevinden

(Voor reflectie, succes vieren, dankbaarheid, motivatie)

- Fredrickson, B. L. (2001). *Broaden-and-Build Theory*.
 - Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Dankbaarheid & welzijn.
 - Seligman, M. (2011). PERMA-model — flourishing.
 - Watkins, P. C. (2014). Dankbaarheid & psychologisch welzijn.
 - Algoe, S. (2012). Find-Remind-Bind Theory — relaties & dankbaarheid.
-

8. Identiteit, zelfbeeld & zelfleiderschap

(Voor de “CEO van je eigen leven”-lessen, personal leadership, innerlijke regie)

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*.
 - Deci, E. & Ryan, R. (2000). Self-Determination Theory — autonomie, competentie, verbinding.
 - Carver & Scheier (1982–2002). Self-regulation & feedback loops.
 - Baumeister, R. F. (1998). Zelfconcept & zelfregulatie.
 - Kernis, M. (2003). Authentiek zelfbeeld & welzijn.
-

9. Relaties, sociale steun & accountability

(Voor momentum, buddy-systemen, verbinding & ondersteuning)

- Cohen, S. & Wills, T. (1985). Buffering Hypothesis — sociale steun vermindert stress.
 - Bandura (1986). Modelling & observational learning.
 - Ryan, R. & Deci, E. (2017). Relaties verhogen motivatie & volharding.
 - Gottman, J. (1999). Emotionele regulatie in relaties.
-

10. Mentale hygiëne, journaling, reflectie & emotieverwerking

(Voor mentale hygiëne, vijfvermetafoor, emoties erkennen, dagelijks onderhoud)

- Pennebaker, J. (1997–2014). Expressive writing vermindert stress & versterkt immuniteit.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Mindfulness & mentale helderheid.
- Barlow, D. (2002). Emotionele regulatie & angst.
- Linehan, M. (1993). Dialectische gedragstherapie — emotieregulatie.
- Gross, J. (1998). Emotieregulatie: herkennen, labelen, verwerken.