

Literaturverzeichnis

Adhikari, A., Zwigard, A., Kerber, G., Johannsen, D., Fenrich, E. K., Loy, U., Ohm, S., & Wösten, R. (2023). Körperorientierte Stressbewältigung: Unterrichtsstörungen beheben, Lernblockaden lösen, Konzentration steigern (1. Auflage). Berlin: Cornelsen.

Cardea (2013). Stressbewältigung im Alltag. Parität Thüringen.
<http://www.cardea.paritaet-th.de/attachments/article/14/Stressbew%C3%A4ltigung.pdf> [Zugriffsdatum 22.10.2018]. - Quelle nicht mehr verfügbar

Delgrande Jordan M., Schmidhauser V. & Balsiger, N. (2023). Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 159). Lausanne: Addiction Suisse. https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_388.pdf [Zugriffsdatum 30.01.2025].

Ernst, G., Franke, A., Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/> [Zugriffsdatum 30.01.2025].

Fischer, M.: Kleiner Methodenreader – 16 Aktivierende Methoden (Mikromethoden für die Hochschullehre). portal.uni-freiburg.de/cognition/lehre/archiv/.../Methodenreader.pdf - Quelle nicht mehr verfügbar

Generationen-Barometer (2023): Berner Generationenhaus; Sotomo. https://www.begh.ch/sites/default/files/2023-01/Generationenbarometer_2023_0.pdf [Zugriffsdatum 30.01.2025].

Habermann-Horstmeier, L. (2017). Risikofaktor «Stress». Bern: Hogrefe. 1. Auflage.

Junge, J., Neumer, S., Manz, R., & Margraf, J. (2002). Gesundheit und Optimismus GO: Trainingsprogramm für Jugendliche. Beltz Psychologie Verlags Union.

Konrad, K.; Traub, S. (2005). Kooperatives Lernen: Theorie und Praxis. Aus: Kooperatives Lernen. Baltmannsweiler: Schneider.

Werling, A., Drechsler, R., Walitza, S., Musliu, L., Bachmann, S. & Mosler, K. (2024). Pro Juventute Jugendstudie: Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung und Resilienz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz. https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2024-11/09112024_dt_pro_juventute_jugendstudie_2024.pdf [Zugriffsdatum 30.01.2025].