

## Literaturverzeichnis der 2. Staffel des „Einfach weniger Stress“-Podcast

### 1. Folge:

Baselgia, S., Combertaldi, S. L., Fahr, A., Wirz, D. S., Ort, A., & Rasch, B. (2023). Pre-sleep arousal induced by suspenseful series and cliffhangers have only minor effects on sleep: A sleep laboratory study. *Sleep Medicine*, 102, 186–198. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.01.005>

Beck, J., Loretz, E., & Rasch, B. (2023). Stress dynamically reduces sleep depth: Temporal proximity to the stressor is crucial. *Cerebral Cortex*, 33(1), 96–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/cercor/bhac055>

Block, V. J., Meyer, A. H., Miché, M., Mikoteit, T., Hoyer, J., Imboden, C., Bader, K., Hatzinger, M., Lieb, R., & Gloster, A. T. (2020). The effect of anticipatory stress and openness and engagement on subsequently perceived sleep quality - An Experience Sampling Method study. *Journal of Sleep Research*, e12957. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jsr.12957>

Marcusson-Clavertz, D., Sliwinski, M.J., Buxton, O.M. *et al.* Relationships between daily stress responses in everyday life and nightly sleep. *J Behav Med* 45, 518–532 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10865-021-00281-3>

Gerber, M. (2012). Kognition – Stress – Selbstkontrollfähigkeit: Schlafstörungen durch Stress. *Psychiatrie & Neurologie*. Aufgerufen am 15.03.2024 unter <https://edoc.unibas.ch/37587/1/schlafstoerungen.neu.pdf>

Guter Schlaf ist gesund. *Heilberufe* 69, 68 (2017). <https://doi.org/10.1007/s00058-017-3118-7>

Han KS, Kim L, Shim I. (2012). Stress and sleep disorder. *Exp Neurobiol*. 21(4):141-50.  
doi: [10.5607/en.2012.21.4.141](https://doi.org/10.5607/en.2012.21.4.141)

Hapke, U., Maske, U.E., Scheidt-Nave, C., Bode, L., Schlack, R., Busch, M.A., (2013). Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland. Springer. Aufgerufen am 15.03.2024 unter <https://e-doc.rki.de/bitstream/handle/176904/1503/21xYyCjIzhAzM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hold, A. (2014). Stress und Schlaf: der Einfluss von Stress in einer akademischen Leistungssituation auf die Schlafqualität und die kardiovaskuläre Reaktivität während des Schlafes. Universität Graz. Aufgerufen am 15.03.2024 unter <https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/239951>

**Einfach weniger Stress** – in fünf Schritten zu mehr Gelassenheit | [kontakt@einfach-weniger-stress.de](mailto:kontakt@einfach-weniger-stress.de)

Hürlimann, P., Bodenmann, G., Riemann, D., & Weitkamp, K. (2023). Cognitive behavioural therapy to treat stress and insomnia: A randomized wait list-controlled trial of two online courses. *Journal of Sleep Research*, 32(4), e13874. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jsr.13874>

*Journal of Sleep Research*, 31(4), e13628. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jsr.13628>

Kalmbach, D. A., Pillai, V., Roth, T., & Drake, C. L. (2014). The inter- play between daily affect and sleep: A 2-week study of young women. *Journal of Sleep Research*, 23, 636–645. <https://doi.org/10.1111/jsr.12190>

Lee, S., Crain, T. L., McHale, S. M., Almeida, D. M., & Buxton, O. M. (2017). Daily antecedents and consequences of nightly sleep. *Journal of Sleep Research*, 26, 498–509. <https://doi.org/10.1111/jsr.12488>

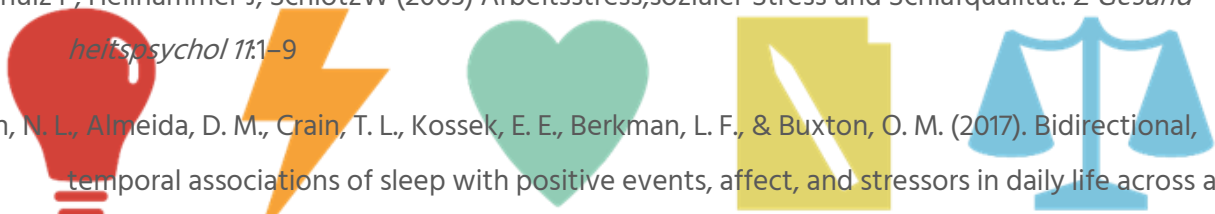
Palagini, L., Hertenstein, E., Riemann, D., & Nissen, C. (2022). Sleep, insomnia and mental health.

Schulz P, Hellhammer J, Schlotz W (2003) Arbeitsstress, sozialer Stress und Schlafqualität. *Z Gesundheitspsychol* 11:1–9

Sin, N. L., Almeida, D. M., Crain, T. L., Kossek, E. E., Berkman, L. F., & Buxton, O. M. (2017). Bidirectional, temporal associations of sleep with positive events, affect, and stressors in daily life across a week. *Annals of Behavioral Medicine*, 51, 402–415. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9864-y>

Stress im Beruf häufigste Ursache für Schlafstörungen. *Ärzteblatt*. Aufgerufen am 15.03.2024 unter <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/105620/Stress-im-Beruf-haeufigste-Ursache-fuer-Schlafstoerungen>

Walker, Matthew (2018). Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs – Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr. *Goldmann Verlag*.



## 2. Folge:

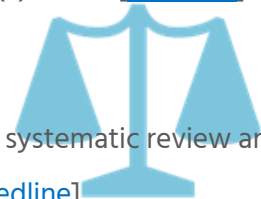
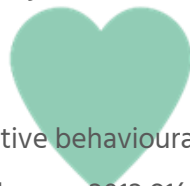
Buntrock C, Ebert DD, Lehr D, Cuijpers P, Riper H, Smit F, et al. Evaluating the efficacy and cost-effectiveness of web-based indicated prevention of major depression: design of a randomised controlled trial. *BMC Psychiatry* 2014;14:25 [[FREE Full text](#)] [[CrossRef](#)] [[Medline](#)]

Buntrock C, Ebert DD, Lehr D, Smit F, Riper H, Berking M, et al. Effect of a Web-based guided self-help intervention for prevention of major depression in adults with subthreshold depression: a randomized clinical trial. *JAMA* 2016 May 3;315(17):1854-1863. [[CrossRef](#)] [[Medline](#)]

Cuijpers, P. (2021). Indirect Prevention and Treatment of Depression: An Emerging Paradigm?. *Clinical Psychology in Europe*, 3(4), 1-9. <https://doi.org/10.32872/cpe.6847>

Cuijpers P, Marks IM, van Straten A, Cavanagh K, Gega L, Andersson G. Computer-aided psychotherapy for anxiety disorders: a meta-analytic review. *Cogn Behav Ther* 2009;38(2):66-82. [[CrossRef](#)]

[[Medline](#)]



Cheng SK, Dizon J. Computerised cognitive behavioural therapy for insomnia: a systematic review and meta-analysis. *Psychother Psychosom* 2012;81(4):206-216. [[CrossRef](#)] [[Medline](#)]

Ebert DD, Buntrock C, Cuijpers P. Online intervention for prevention of major depression--reply. *JAMA* 2016;316(8):881-882. [[CrossRef](#)] [[Medline](#)]

Fabian, A. (Masterarbeit an der Technischen Universität Braunschweig, 2019): Evaluation der Effekte von zwei Stresspräventions-Interventionen auf Stresserleben und -bewältigung

Fasthoff, R.M.; Nolte, L.; Kortsch, T. Effectiveness of Digital and Analog Stress Management Interventions within Occupational Health Management in the Public Sector. *Merits* **2023**, 3, 615-639. <https://doi.org/10.3390/merits3040037>

Harrer M, Nixon P, Sprenger AA, et al Are web-based stress management interventions effective as an indirect treatment for depression? An individual participant data meta-analysis of six randomised trials; *BMJ Ment Health* 2024;27:e300846.

Heber E, Ebert D, Lehr D, Cuijpers P, Berking M, Nobis S, Riper H; The Benefit of Web- and Computer-Based Interventions for Stress: A Systematic Review and Meta-Analysis J Med Internet Res 2017;19(2):e32 URL: <https://www.jmir.org/2017/2/e32> DOI: 10.2196/jmir.5774

Safradin, S. (Bachelorarbeit an der Hochschule Aalen, 2022): Durch Kurzinterventionen „Einfach weniger Stress“ im Studium? Eine empirische Untersuchung zur Stressreduktion im Studium mit dem Modul „Ressourcen wecken“ des „Einfach weniger Stress“-Konzeptes

van Zoonen K, Buntrock C, Ebert DD, Smit F, Reynolds CFIII, Beekman AT, et al. Preventing the onset of major depressive disorder: a meta-analytic review of psychological interventions. Int J Epidemiol 2014 Apr;43(2):318-329 [[FREE Full text](#)] [[CrossRef](#)] [[Medline](#)]

