

Vorwort	V
Vorwort zur deutschen Ausgabe	XV
1 Das Wesen der Psychologie	1
Der Themenbereich der Psychologie	3
Die historischen Wurzeln der Psychologie	6
Die heutigen psychologischen Ansätze	13
Prinzipien psychologischer Forschung	23
im Überblick	38
2 Biologische Grundlagen der Psychologie	43
Neurone – die Bausteine des Nervensystems	43
Neurotransmitter	51
Der Aufbau des Nervensystems	53
Das endokrine System	72
Evolution, Gene und Verhalten	74
im Überblick	83
3 Psychische Entwicklung	87
Anlage und Umwelt	88
Fähigkeiten des Neugeborenen	92
Kognitive Entwicklung in der Kindheit	98
Persönlichkeit und soziale Entwicklung	111
Entwicklung im Jugendalter	129
im Überblick	135
4 Sensorische Prozesse	139
Eigenschaften von Sinnesmodalitäten	140
Sehen	152
Hören	167
Weitere Sinne	174
im Überblick	187
5 Wahrnehmung	191
Wozu dient die Wahrnehmung?	192
Aufmerksamkeit	194
Lokalisierung	200
Objekterkennung	209
Abstraktion	222
Konstanzphänomene der Wahrnehmung	225
Arbeitsteilung im Gehirn	233
Die Entwicklung der Wahrnehmung	239
im Überblick	248

6 Bewusstsein	253
Aspekte des Bewusstseins	253
Schlaf und Traum	258
Meditation	269
Hypnose	271
Psychoaktive Substanzen	276
Psi-Phänomene	291
im Überblick	299
7 Lernen und Konditionieren	303
Lernpsychologische Ansätze	304
Klassisches Konditionieren	305
Instrumentelles Konditionieren	315
Komplexes Lernen	327
Lernen und Konditionieren	333
im Überblick	342
8 Gedächtnis	347
Drei wichtige Unterscheidungen	348
Das sensorische Gedächtnis	351
Das Arbeitsgedächtnis	355
Die Arbeitsteilung im Gehirn zwischen Arbeitsgedächtnis und Langzeitgedächtnis ..	363
Das Langzeitgedächtnis	365
Implizites Gedächtnis	376
Konstruktives Gedächtnis	383
Strategien zur Verbesserung von Gedächtnis- leistungen	394
im Überblick	403
9 Sprache und Denken	407
Sprache und Kommunikation	407
Sprachentwicklung	416
Konzepte und Kategorisierung: die Bausteine des Denkens	424
Logisches Denken	434
Anschauliches Denken	441
Denken in Aktion: Problemlösen	447
im Überblick	455

10 Motivation	459
Motivation durch Belohnung und Anreiz	461
Homöostase und Triebe	466
Hunger	469
Geschlecht und Sexualität	488
im Überblick	503
11 Emotion	507
Komponenten der Emotion	508
Kognitive Bewertung und Emotionen	511
Subjektives Erleben und Emotion	518
Körperliche Veränderungen und Emotion	524
Gesichtsausdruck und Emotion	530
Reaktionen auf Emotionen: die Emotions- regulation	534
Emotionen, Geschlecht und Kultur	537
Aggression	541
im Überblick	554
12 Intelligenz	557
Die Messung intellektueller Fähigkeiten	558
Gegenwärtige Intelligenztheorien	568
Genetik und Intelligenz	579
im Überblick	586
13 Persönlichkeit	589
Die Messung der Persönlichkeit	590
Der psychoanalytische Ansatz	597
Der behavioristische Ansatz	612
Der kognitive Ansatz	615
Der humanistische Ansatz	621
Der Evolutionsansatz	628
Die Genetik der Persönlichkeit	630
im Überblick	639
14 Stress, Gesundheit und Bewältigung	643
Merkmale von Stressereignissen	644
Psychische Stressreaktionen	649
Physiologische Stressreaktionen	656
Psychische Faktoren und Stressreaktionen	667
Bewältigungsstrategien	674
Umgang mit Stress	679
im Überblick	686

15 Psychische Störungen	689
Definitionen abweichenden Verhaltens	689
Angststörungen	698
Affektive Störungen	711
Schizophrenie	722
Persönlichkeitsstörungen	732
Dissoziative Identitätsstörungen	739
Juristische Aspekte psychischer Störungen ..	742
im Überblick	748
16 Die Behandlung psychischer Störungen	751
Zur Geschichte der Psychotherapie	752
Psychotherapeutische Methoden	758
Die Wirksamkeit von Psychotherapie	778
Biologische Therapien	783
Kultur- und Geschlechtseinflüsse auf die Psychotherapie	791
Maßnahmen zur Erhöhung der psychischen Gesundheit	796
im Überblick	797
17 Soziale Beeinflussung	801
Die Gegenwart anderer	802
Compliance und Gehorsam	812
Internalisierung	828
Interaktionen in Gruppen	838
Fazit: Sozialpsychologische Perspektiven auf das scheinbar Unerklärliche	849
im Überblick	850
18 Soziale Kognition	853
Eindrucksbildung	854
Einstellungen	871
Interpersonelle Attraktion	879
Fazit: die Geschichte von zwei Modalitäten der sozialen Kognition	894
im Überblick	895
Anhang Statistische Maße und Verfahren	899
Deskriptive Statistik	899
Inferenzstatistik	904
Der Korrelationskoeffizient	910
Literatur	915
Farbtafel	975
Bildnachweis	985
Register	991

1 Das Wesen der Psychologie	1
Der Themenbereich der Psychologie	3
Die historischen Wurzeln der Psychologie . . .	6
Die Anlage-Umwelt-Diskussion	6
Die Anfänge der wissenschaftlichen Psychologie	7
Strukturalismus und Funktionalismus	8
Behaviorismus	8
Gestaltpsychologie	10
Psychoanalyse	11
Neuere Entwicklungen in der Psychologie des 20. Jahrhunderts	11
Die heutigen psychologischen Ansätze	13
Der biologische Ansatz	14
Der verhaltenspsychologische Ansatz	14
Der kognitive Ansatz	15
Der psychoanalytische Ansatz	15
Der konstruktivistische Ansatz	16
Beziehungen zwischen psychologischen und biologischen Ansätzen	17
Wichtige Teilgebiete der Psychologie	18
Prinzipien psychologischer Forschung	23
Hypothesenbildung	23
Experimente	24
Korrelation	27
Beobachtung	30
Literaturübersichten	32
Ethische Prinzipien psychologischer Forschung	32
im Überblick	38
2 Biologische Grundlagen der Psychologie	43
Neurone – die Bausteine des Nervensystems .	43
Aktionspotenziale	46
Synaptische Übertragung	49
Neurotransmitter	51
Der Aufbau des Nervensystems	53
Die Einteilung des Nervensystems	53
Der Aufbau des Gehirns	54
Der zentrale Kern	54
Das limbische System	57
Das Großhirn	58
Bilder vom lebenden Gehirn	62
Asymmetrien des Gehirns	65

Sprache und Gehirn	68
Das autonome Nervensystem	69
Das endokrine System	72
Evolution, Gene und Verhalten	74
Verhaltensevolution	75
Chromosome und Gene	76
Genetische Verhaltensstudien	78
im Überblick	83
3 Psychische Entwicklung	87
Anlage und Umwelt	88
Entwicklungsstufen	90
Fähigkeiten des Neugeborenen	92
Sehen	92
Hören	93
Riechen und Schmecken	94
Lernen und Erinnern	94
Kognitive Entwicklung in der Kindheit	98
Die Stufentheorie von Piaget	99
Eine Kritik der Theorie von Piaget	103
Alternativen zur Theorie von Piaget	105
Die Theorie des Geistes	108
Die Entwicklung des moralischen Urteils ..	110
Persönlichkeit und soziale Entwicklung	113
Temperament	114
Frühes Sozialverhalten	115
Bindung	117
Erziehungsstile	119
Spätere Entwicklung	120
Wirkungen der Unterbringung in	
Tagesstätten	121
Geschlechtsidentität und Geschlechts-	
typisierung	122
Entwicklung im Jugendalter	129
im Überblick	135
4 Sensorische Prozesse	139
Eigenschaften von Sinnesmodalitäten	140
Empfindlichkeit	140
Signalentdeckungstheorie	145
Sensorische Kodierung	148
Sehen	152
Licht und Sehen	152
Das visuelle System	152

Das Sehen von Licht	156
Das Sehen von Mustern	158
Das Sehen von Farbe	159
Hören	167
Schallwellen	167
Das auditive System	169
Schallintensität	171
Tonhöhe	171
Weitere Sinne	174
Riechen	175
Geschmack	178
Druck und Temperatur	179
Schmerz	180
im Überblick	187
5 Wahrnehmung	191
Wozu dient die Wahrnehmung?	192
Aufmerksamkeit	194
Selektive Aufmerksamkeit	195
Auditive Aufmerksamkeit	197
Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Gedächtnis	197
Lokalisierung	200
Die Separierung von Objekten	200
Distanzwahrnehmung	203
Bewegungswahrnehmung	205
Objekterkennung	209
Das Bindungsproblem: präattentive Prozesse und Aufmerksamkeit	209
Die Bestimmung der Objektkategorie	211
Spätere Stufen der Erkennung: Netzwerkmodelle	214
Erkennen natürlicher Objekte und Top-down-Verarbeitung	216
Fehler beim Erkennen	221
Abstraktion	222
Konstanzphänomene der Wahrnehmung	225
Farbkonstanz und Helligkeitskonstanz	226
Formkonstanz	227
Größenkonstanz	227
Konstanzphänomene in allen Sinnes- modalitäten	232
Arbeitsteilung im Gehirn	233
Die neuronale Basis der Aufmerksamkeit	233
Der visuelle Cortex	235
Erkennungssystem und Lokalisierungssystem	237
Die Entwicklung der Wahrnehmung	239
Diskrimination bei Säuglingen	239
Kontrollierte Stimulation	243
im Überblick	248

6 Bewusstsein	253
Aspekte des Bewusstseins	253
Bewusstsein	254
Vorbewusste Erinnerungen	255
Das Unbewusste	256
Automatisierung und Dissoziation	257
Schlaf und Traum	258
Schlafstadien	259
Die Theorie des Schlafs	262
Schlafstörungen	262
Träume	265
Theorien über das Träumen	267
Meditation	269
Hypnose	271
Die Induktion einer Hypnose	271
Hypnotische Suggestionen	272
Der geheime Beobachter	274
Psychoaktive Substanzen	276
Sedativa	279
Opiate	283
Stimulanzien	285
Halluzinogene	288
Cannabis	289
Psi-Phänomene	291
Experimentelle Belege	292
Die Debatte über die Beweislage	292
Anekdotische Nachweise	295
im Überblick	299
7 Lernen und Konditionieren	303
Lernpsychologische Ansätze	304
Klassisches Konditionieren	305
Pawlovs Experimente	306
Phänomene und Anwendungen	307
Vorhersagbarkeit und kognitive Faktoren ..	311
Biologische Einschränkungen	312
Instrumentelles Konditionieren	315
Das Gesetz des Effekts	315
Skinner's Experimente	316
Phänomene und Anwendungen	320
Aversive Konditionierung	323
Kontrolle und kognitive Faktoren	325
Biologische Einschränkungen	326
Komplexes Lernen	327
Kognitive Karten und abstrakte Konzepte .	328
Lernen durch Einsicht	329
Vorwissen und Überzeugungen	331
Lernen und Konditionieren	333
Habituation und Sensibilisierung	335
Klassisches Konditionieren	336
Die zelluläre Basis des Lernens	338
im Überblick:	343

8 Gedächtnis	347
Drei wichtige Unterscheidungen	348
Drei Phasen des Gedächtnisprozesses	348
Drei Gedächtnisspeicher	349
Unterschiedliche Gedächtnissysteme für verschiedenartige Informationen	350
Das sensorische Gedächtnis	351
Die Sperling'schen Experimente: das Teilbericht-Experiment	351
Anhaltende Sichtbarkeit: das Zeitintegrations-Experiment	353
Teilbericht, anhaltende Sichtbarkeit und eine integrierende Theorie	354
Das Arbeitsgedächtnis	355
Enkodierung	356
Speicherung	358
Abruf	360
Arbeitsgedächtnis und Denken	361
Der Übergang vom Arbeitsgedächtnis ins Langzeitgedächtnis	362
Die Arbeitsteilung im Gehirn zwischen Arbeitsgedächtnis und Langzeitgedächtnis ..	363
Das Langzeitgedächtnis	365
Enkodierung	365
Abruf	367
Vergessen – Informationsverlust von Gespeichertem	371
Interaktionen zwischen Enkodierung und Abruf	372
Emotionale Faktoren beim Vergessen	374
Implizites Gedächtnis	376
Gedächtnis bei Amnesien	376
Mehrerlei Gedächtnissysteme	380
Implizites Gedächtnis bei Gesunden	382
Konstruktives Gedächtnis	383
Piagets Kindheitserinnerung	384
Konstruktive Prozesse zum Zeitpunkt der Erinnerungsenkodierung	384
Nachträgliche Rekonstruktion von Erinnerungen	386
Konstruktives Gedächtnis und das Rechtssystem	390
Strategien zur Verbesserung von Gedächtnisleistungen	394
Chunking und Gedächtnisspanne	395
Imagery und Enkodierung	396
Elaboration und Enkodierung	397
Kontext und Abruf	397
Strukturierung	398
Abrufprozesse einüben	399
im Überblick	403

9 Sprache und Denken	407
Sprache und Kommunikation	407
Ebenen des Sprachsystems	408
Sprachliche Einheiten und Prozesse	408
Kontexteinflüsse auf Sprachverstehen und Sprachproduktion	412
Sprache	414
Sprachentwicklung	416
Was wird erworben?	416
Lernprozesse	418
Angeborene Faktoren	420
Konzepte und Kategorisierung:	
die Bausteine des Denkens	424
Die Funktionen von Konzepten	425
Prototypen	426
Konzepthierarchien	428
Verschiedene Kategorisierungsprozesse	429
Der Erwerb von Konzepten	429
Konzepte und Klassifikation	432
Logisches Denken	434
Deduktives Schließen	435
Induktives Schließen	437
Logisches Denken	440
Anschauliches Denken	441
Anschauliche geistige Operationen	443
Bildhafte Vorstellungen	445
Denken in Aktion: Problemlösen	447
Strategien beim Problemlösen	447
Die Repräsentation von Problemen	449
Experten versus Novizen	453
im Überblick	455
10 Motivation	459
Motivation durch Belohnung und Anreiz ..	461
Drogensucht und Belohnung	463
Homöostase und Triebe	466
Temperatur und Homöostase	467
Durst als homöostatischer Prozess	468
Hunger	469
Interaktion zwischen Homöostase und Anreizen	470
Physiologische Hungersignale	472
Die Integration von Hungersignalen	473
Übergewicht und Fettleibigkeit	476
Anorexie und Bulimie	482
Geschlecht und Sexualität	488
Frühe sexuelle Entwicklung	488
Hormone versus Umwelt	489
Sexualität bei Erwachsenen	491
Sexuelle Orientierung	496
im Überblick	503

11 Emotion	507
Komponenten der Emotion	508
Kognitive Bewertung und Emotionen	511
Die Entdeckung der Bewertungen	512
Themen und Dimensionen der Bewertung ..	514
Bewusste und unbewusste Bewertungen ...	516
Bewertungen im Gehirn	517
Subjektives Erleben und Emotion	518
Denk- und Handlungstendenzen	519
Gefühle verändern Aufmerksamkeit und Lernen	519
Gefühle verändern Wert- und Schätzurteile	522
Körperliche Veränderungen und Emotion ..	524
Die Intensität von Emotionen	526
Die Unterscheidung von Emotionen	528
Gesichtsausdruck und Emotion	530
Die Kommunikation von Emotionen durch den Gesichtsausdruck	531
Die Gesichts-Feedback-Hypothese	533
Reaktionen auf Emotionen: die Emotionsregulation	534
Emotionen, Geschlecht und Kultur	537
Geschlechtsunterschiede	538
Kulturunterschiede	540
Aggression	541
Aggression als Trieb	542
Aggression als erlernte Reaktion	544
Aggressionsausdruck und Katharsis	547
im Überblick	554
 12 Intelligenz	 557
Die Messung intellektueller Fähigkeiten	558
Reliabilität	558
Validität	559
Die ersten Intelligenztests	560
Der Stanford-Binet-Intelligenztest	561
Der Wechsler-Intelligenztest	563
Fähigkeitstests für Gruppen	565
Der faktorielle Ansatz	565
Kulturelle Gesichtspunkte	566
Gegenwärtige Intelligenztheorien	568
Gardners Theorie der multiplen Intelligenzen	569
Andersons Theorie der Intelligenz und der kognitiven Entwicklung	570
Sternbergs triarchische Theorie	574
Cecis bioökologische Theorie	575
Intelligenztheorien im Vergleich	577
Kulturvergleichende Betrachtungen von Intelligenz	578
Genetik und Intelligenz	579
Erblichkeit	580
im Überblick	586

13 Persönlichkeit	589
Die Messung der Persönlichkeit	590
Persönlichkeitsinventare	593
Der psychoanalytische Ansatz	597
Die Struktur der Persönlichkeit	599
Die Dynamik der Persönlichkeit	600
Die Entwicklung der Persönlichkeit	603
Modifikationen der Freud'schen Theorien ..	605
Projektive Tests	606
Probleme mit projektiven Tests	608
Das Portrait des Menschen im Spiegel der Psychoanalyse	609
Eine Bewertung des psychoanalytischen Ansatzes	610
Der behavioristische Ansatz	612
Soziales Lernen und Konditionierung	612
Menschliches Verhalten im Spiegel des Behaviorismus	614
Eine Bewertung des behavioristischen Ansatzes	614
Der kognitive Ansatz	615
Die soziale Lerntheorie	615
Kellys Theorie der persönlichen Konstrukte	617
Selbstschemata	619
Eine Bewertung des kognitiven Ansatzes ..	620
Der humanistische Ansatz	621
Carl Rogers	622
Abraham Maslow	624
Das Wesen des Menschen im Spiegel des Humanismus	626
Eine Bewertung des humanistischen Ansatzes	626
Der Evolutionsansatz	628
Das Portrait des Menschen im Spiegel der Evolutionspsychologie	629
Eine Bewertung des Evolutionsansatzes ...	629
Die Genetik der Persönlichkeit	630
Wechselwirkungen zwischen Persönlichkeit und Umwelt	631
im Überblick	639

14 Stress, Gesundheit und Bewältigung

Merkmale von Stressereignissen	644
Traumatische Ereignisse	644
Kontrollierbarkeit	645
Vorhersagbarkeit	646
Bedeutende Lebensveränderungen	647
Innere Konflikte	648
Psychische Stressreaktionen	649
Angst	650
Wut und Aggression	653
Apathie und Depression	654
Kognitive Beeinträchtigungen	655

Physiologische Stressreaktionen	656
Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion	656
Die Physiologie der posttraumatischen elastungsstörung	658
Wie Stress unsere Gesundheit beeinflusst ..	660
Psychische Faktoren und Stressreaktionen ..	667
Psychoanalytische Theorie	667
Verhaltenstheorie	668
Kognitive Theorie	668
Das Typ-A-Verhalten	671
Bewältigungsstrategien	674
Problemorientiertes Coping	675
Emotionsorientiertes Coping	675
Umgang mit Stress	679
Verhaltenstechniken	679
Kognitive Techniken	684
Die Modifikation des Typ-A-Verhaltens ...	685
im Überblick	686
15 Psychische Störungen	689
Definitionen abweichenden Verhaltens	689
Abweichung von kulturellen Normen	690
Abweichung von der statistischen Norm ..	690
Fehlangepasstes Verhalten	690
Persönlicher Leidensdruck	691
Was ist Normalität?	691
Die Klassifikation abweichenden Verhaltens	692
Theoretische Ansätze zu psychischen Störungen	696
Angststörungen	698
Panikstörungen	700
Ursachen von Panikstörungen und Agoraphobie	701
Phobien	704
Ursachen von Phobien	705
Zwangsstörungen	706
Ursachen von Zwangsstörungen	708
Affektive Störungen	711
Depression	711
Bipolare Störung	713
Ursachen affektiver Störungen	714
Schizophrenie	722
Symptome der Schizophrenie	722
Motorische Symptome und Rückzug von der Außenwelt	726
Kultur und das Voranschreiten von Schizophrenie	726
Ursachen der Schizophrenie	727
Persönlichkeitsstörungen	732
Antisoziale Persönlichkeit	733
Ursachen der antisozialen Persönlichkeits- störung	734
Borderline-Persönlichkeitsstörung	736

Ursachen der Borderline-Persönlichkeits- störung	738
Dissoziative Identitätsstörungen	739
Juristische Aspekte psychischer Störungen . .	742
im Überblick	748
16 Die Behandlung psychischer Störungen	751
Zur Geschichte der Psychotherapie	752
Frühformen psychiatrischer Anstalten	753
Heutige Behandlungsmöglichkeiten	754
Psychotherapeutisch arbeitende Berufs- gruppen	757
Psychotherapeutische Methoden	758
Psychodynamische Therapien	758
Verhaltenstherapien	760
Kognitive Verhaltenstherapien	765
Humanistische Therapien	769
Systemische Therapieansätze	770
Ein eklektischer Ansatz	775
Spezielle Aspekte der Kinderpsychotherapie	777
Die Wirksamkeit von Psychotherapie	778
Gemeinsamkeiten der psychotherapeutischen Methoden	780
Biologische Therapien	783
Medikamentöse Therapie	783
Elektrokrampftherapie	787
Biologische und psychologische Therapien in Kombination	790
Kultur- und Geschlechtseinflüsse auf die Psychotherapie	791
Maßnahmen zur Erhöhung der psychischen Gesundheit	796
im Überblick	797
17 Soziale Beeinflussung	801
Die Gegenwart anderer	802
Soziale Aktivierung und soziale Hemmung .	802
Deindividuation	805
Der Einfluss von Zuschauern	807
Compliance und Gehorsam	812
Konformität mit der Mehrheit	812
Der Einfluss von Minder- heiten	817
Gehorsam gegenüber Autoritäten	819
Internalisierung	828
Rechtfertigung	828
Bezugsgruppen und Identifikation	835
Interaktionen in Gruppen	838
Institutionelle Normen	838
Entscheidungsbildung in der Gruppe	840

Fazit: Sozialpsychologische Perspektiven auf das scheinbar Unerklärliche	849
im Überblick	850
18 Soziale Kognition	853
Eindrucksbildung	854
Stereotype	854
Individuation	862
Attributionen	866
Einstellungen	871
Persuasive Kommunikation	872
Einstellungen und Verhalten	876
Interpersonelle Attraktion	879
Zuneigung und Anziehung	879
Liebe und Partnerschaft	885
Fazit: die Geschichte von zwei Modalitäten der sozialen Kognition	894
im Überblick	895

Anhang Statistische Maße und Verfahren	899
Deskriptive Statistik	899
Häufigkeitsverteilungen	899
Maße der zentralen Tendenz	901
Maße der Variabilität	902
Inferenzstatistik	904
Population und Stichprobe	904
Die Normalverteilung	905
Die Skalierung von Daten	907
Wie repräsentativ ist ein Mittelwert?	907
Die Signifikanz von Mittelwertsunterschieden	908
Der Korrelationskoeffizient	910
Die Produkt-Moment-Korrelation	911
Die Interpretation eines Korrelationskoeffizienten	912
Literatur	915
Einführende und vertiefende deutschsprachige Literatur	971
Farbtafel	975
Bildnachweis	985
Namensregister	991
Sachregister	1014