

Inhaltsverzeichnis

0	VORWORT	15
1	GEGENSTAND UND METHODEN DER PSYCHOLOGIE	19
1.1	ALLTAGSVORSTELLUNGEN ÜBER DIE PSYCHOLOGIE	19
1.2	SUBJEKTIVES PSYCHOLOGISCHES ALLTAGSWISSEN	24
1.3	PSYCHOLOGIE ALS WISSENSCHAFT	31
1.4	ASPEKTE DER PSYCHOLOGIE	33
1.5	PERSPEKTIVEN DER PSYCHOLOGIE	43
1.5.1	<i>Die biologische Perspektive</i>	43
1.5.2	<i>Die psychodynamische Perspektive</i>	46
1.5.3	<i>Die behavioristische Perspektive</i>	46
1.5.4	<i>Die kognitive Perspektive</i>	47
1.5.5	<i>Die humanistische Perspektive</i>	49
1.5.6	<i>Die evolutionäre Perspektive</i>	50
1.5.7	<i>Vergleich der verschiedenen psychologischen Perspektiven</i>	52
1.6	METHODISCHE GRUNDÜBERLEGUNGEN.....	54
1.6.1	<i>Objektivität und Beobachtungsfehler</i>	55
1.6.2	<i>Das prinzipielle Erkenntnischema der Psychologie</i>	57
1.7	METHODEN ZUR ERHEBUNG PSYCHOLOGISCHER DATEN	58
1.7.1	<i>Beobachtung in der natürlichen Umgebung</i>	58
1.7.2	<i>Einzelfalldarstellungen</i>	59
1.7.3	<i>Interviews und Befragungen</i>	61
1.7.4	<i>Korrelationsstudien</i>	62
1.7.5	<i>Physiologische Messungen</i>	65
1.7.6	<i>Psychologische Tests</i>	66
1.7.7	<i>Psychologische Experimente</i>	67
1.7.8	<i>Gegenüberstellung der verschiedenen Methoden</i>	70
2	KONDITIONIEREN UND LERNEN: LERNEN AUS ERFAHRUNG	73
2.1	LERNEN IM ALLTAG	73
2.2	DEFINITION DES LERNENS IN DER PSYCHOLOGIE.....	75
2.3	WAS KÖNNEN TIERE UND MENSCHEN LERNEN?	76
2.3.1	<i>Lernen wichtiger Umweltreize: die Orientierungsreaktion</i>	77
2.3.1.1	<i>Auslöser und Symptome der Orientierungsreaktion</i>	77
2.3.1.2	<i>Habituation</i>	78
2.3.1.3	<i>Sensibilisierung</i>	79
2.3.1.4	<i>Dishabituation</i>	80
2.4	ERLERNEN DER BEDEUTUNG VON UMWELTREIZEN: KLASSISCHES KONDITIONIEREN	80
2.4.1	<i>Reizlernen: Verknüpfungen von zwei Umweltreizen (S→S*- Kontingenzen)</i>	80

2.4.2	<i>Der Prozess des klassischen Konditionierens: die klassischen Experimente Pawlows</i>	81
2.4.3	<i>Zwei weitere Beispiele</i>	86
2.4.4	<i>Wesentliche Merkmale des klassischen Konditionierens</i>	88
2.4.4.1	Der Prozess der Konditionierung: Erwerb, Löschung und Spontanerholung	88
2.4.4.2	Die Bedeutung des Zeitintervalls zwischen CS und US	90
2.4.4.3	Reizgeneralisierung	91
2.4.4.4	Reizdiskrimination	93
2.4.4.5	Experimentelle Neurose	94
2.5	EINIGE SCHULISCH RELEVANTE ANWENDUNGEN DES KLASSISCHEN KONDITIONIERENS	95
2.5.1	<i>Angstkonditionierung</i>	96
2.5.2	<i>Konditionierung von Asthma bronchiale</i>	99
2.5.3	<i>Konditionierung von Geschmacksaversionen</i>	99
2.5.4	<i>Konditionierung von Morphintoleranz</i>	101
2.5.5	<i>Konditionierung höherer Ordnung</i>	102
2.6	ERLERNEN VON VERHALTENSKONSEQUENZEN: OPERANTES KONDITIONIEREN	103
2.6.1	<i>Reaktionslernen: Verknüpfungen zwischen Verhalten und Konsequenz (R → S*-Kontingenzen)</i>	103
2.6.2	<i>Edward Lee Thorndike und das Gesetz des Effekts</i>	105
2.6.3	<i>Prinzipien des operanten Konditionierens</i>	107
2.6.4	<i>Verschiedene Arten von Verstärkung</i>	108
2.6.4.1	Erhöhung der Verhaltenshäufigkeit durch Belohnung	108
2.6.4.2	Verminderung der Verhaltenshäufigkeit durch Bestrafung vom Typ I	109
2.6.4.3	Verminderung der Verhaltenshäufigkeit durch Bestrafung vom Typ II	110
2.6.4.4	Lernen durch Bestrafung: Flucht- und Vermeidungslernen	111
2.6.4.5	Erhöhung der Verhaltenshäufigkeit durch negative Verstärkung	112
2.6.4.6	Löschung	112
2.6.4.7	Die Bedeutung diskriminativer Reize	113
2.6.4.8	Vergleich verschiedener Verstärkungsarten	114
2.6.5	<i>Verstärkungspläne und verschiedene Arten partieller Verstärkung</i>	116
2.6.6	<i>Verhaltensformung (sukzessive Annäherung; „Shaping“)</i>	118
2.6.7	<i>Wichtige Gesichtspunkte beim Einsatz von Strafe (aversiven Konsequenzen)</i>	119
2.6.8	<i>Erlernte Hilflosigkeit</i>	121
2.7	KOGNITIVE ASPEKTE DES LERNENS: LERNEN DURCH EINSICHT	124
2.7.1	<i>Die Untersuchungen von Edward Tolman zum latenten Lernen</i>	124
2.7.2	<i>Befunde zur Frustration</i>	126
2.7.3	<i>Die Beobachtungen von Wolfgang Köhler zum Lernen durch Einsicht</i>	127
2.8	LERNEN VON ANDEREN: BEOBACHTUNGSLERNEN	128
2.8.1	<i>Einführung</i>	128
2.8.2	<i>Die Untersuchungen von A. Bandura und seiner Arbeitsgruppe</i>	130
2.8.3	<i>Bedingungen für die Imitation von Modellverhalten</i>	134

2.9	TIERISCHES UND MENSCHLICHES LERNEN: EINE SYNTHESE MIT PÄDAGOGISCHER RELEVANZ.....	136
3	ERINNERN UND VERGESSEN: DAS MENSCHLICHE GEDÄCHTNIS.....	141
3.1	EINFÜHRUNG: DAS MENSCHLICHE GEDÄCHTNIS – EINIGE BEISPIELE	141
3.1.1	<i>Beispiel 1: Besondere Gedächtnisleistungen.....</i>	142
3.1.2	<i>Beispiel 2: Das Gedächtnis im Alter.....</i>	143
3.1.3	<i>Beispiel 3: Das Korsakow-Syndrom.....</i>	144
3.1.4	<i>Beispiel 4: Retrograde Amnesie.....</i>	145
3.1.5	<i>Beispiel 5: Veränderung von Gedächtnisinhalten und Gerüche.....</i>	146
3.2	GRUNDLEGENDE GEDÄCHTNISPROZESSE: ERKENNEN, ENKODIEREN, SPEICHERN, ABRUFEN	148
3.2.1	<i>Erkennen</i>	148
3.2.2	<i>Enkodieren.....</i>	150
3.2.3	<i>Speichern.....</i>	154
3.2.4	<i>Abrufen.....</i>	157
3.3	EIN GÄNGIGES GEDÄCHTNISMODELL.....	159
3.3.1	<i>Die Hauptkomponenten des Gedächtnisses.....</i>	159
3.3.2	<i>Das sensorische Gedächtnis</i>	160
3.3.3	<i>Das Kurzzeit- oder Arbeitsgedächtnis.....</i>	163
3.3.3.1	<i>Enkodierung im Kurzzeitgedächtnis</i>	164
3.3.3.2	<i>Kapazitätsbeschränkung des Kurzzeitgedächtnisses</i>	165
3.3.3.3	<i>Speicherdauer des Kurzzeitgedächtnisses.....</i>	166
3.3.3.4	<i>Erhaltende Wiederholung zur Verlängerung der Speicherdauer</i>	168
3.3.3.5	<i>Elaborierende Wiederholung zur Verbesserung der Speicherung</i>	169
3.3.3.6	<i>Das Kurzzeitgedächtnis als aktive Vorstufe zum Langzeitgedächtnis</i>	169
3.3.4	<i>Das Langzeitgedächtnis</i>	170
3.3.4.1	<i>Arten des Langzeitgedächtnisses</i>	172
3.3.4.2	<i>Wesentliche Merkmale der Organisation im Langzeitgedächtnis</i>	173
3.4	VERGESSEN.....	177
3.4.1	<i>Die grundlegenden Arbeiten von Hermann Ebbinghaus</i>	178
3.4.2	<i>Einige Theorien des Vergessens.....</i>	179
3.4.2.1	<i>Spurenzerfall.....</i>	179
3.4.2.2	<i>Interferenz.....</i>	180
3.4.2.3	<i>Repression.....</i>	183
3.4.2.4	<i>Verzerrung</i>	184
3.4.2.5	<i>Fehlen adäquater Abrufreize</i>	186
3.5	REKONSTRUKTION VON ERINNERUNGEN	186
3.6	METHODEN ZUR VERBESSERUNG DER GEDÄCHTNISLEISTUNG	190
3.6.1	<i>Allgemeine Arbeitstechniken zur Verbesserung des Behaltens</i>	191
3.6.1.1	<i>Aufmerksam und konzentriert einprägen</i>	191
3.6.1.2	<i>Rhythmus und Gruppierungen nutzen.....</i>	192
3.6.1.3	<i>Schon beim Einprägen ganze, sinnvolle Einheiten bilden</i>	192
3.6.1.4	<i>Neues in vorhandenes Wissen einbinden.....</i>	193

3.6.1.5	Notizen machen.....	194
3.6.1.6	Aktives Wiederholen und Selbsttesten.....	194
3.6.2	<i>Spezielle Techniken der Gedächtnisförderung.....</i>	196
3.6.2.1	Überlernen	196
3.6.2.2	Verteilt – nicht massiert lernen.....	197
3.6.2.3	Chunking.....	200
3.6.2.4	Vorhandenes Wissen aktiv nutzen.....	201
3.6.2.5	PQRST-Methode	202
4	DENKEN, PROBLEMLÖSEN UND ENTSCHEIDEN	205
4.1	EINFÜHRUNG.....	208
4.2	DENKEN UND PROBLEMLÖSEN	215
4.2.1	<i>Beispiele und Definitionen für Denken.....</i>	<i>215</i>
4.2.2	<i>Die allgemeine Struktur von Problemen.....</i>	<i>216</i>
4.2.3	<i>Einige Strategien zur Lösung von Problemen.....</i>	<i>218</i>
4.2.3.1	Beispiele für allgemeine Problemlösestrategien	218
4.2.3.1.1	Der IDEAL-Problemlöser	218
4.2.3.1.2	Verbalisieren	221
4.2.3.2	Spezielle Problemlösestrategien	221
4.2.3.2.1	Systematische Variation.....	222
4.2.3.2.2	Anregung von unten.....	222
4.2.3.2.3	Anregung von oben.....	224
4.2.3.2.4	Analogiebildung	225
4.2.3.2.5	Automatisierung.....	226
4.2.4	<i>Wesentliche Problemlöse-Hindernisse.....</i>	<i>226</i>
4.2.4.1	Funktionale Gebundenheit	227
4.2.4.2	Situative Gebundenheit.....	228
4.2.4.3	Überflüssige Information	228
4.3	STRUKTURIERTES WISSEN ALS VORAUSSETZUNG FÜR ERFOLGREICHES PROBLEMLÖSEN	229
4.3.1	<i>Deklaratives und prozedurales Wissen.....</i>	<i>229</i>
4.3.2	<i>Deklaratives Wissen.....</i>	<i>230</i>
4.3.2.1	Scharf definierte Begriffe als Kategorien gemeinsamer Merkmale.....	231
4.3.2.2	Unscharp definierte Begriffe als Prototypen	233
4.3.3	<i>Prozedurales Wissen: Heurismen und Algorithmen.....</i>	<i>235</i>
4.3.3.1	Heurismen.....	235
4.3.3.2	Algorithmen.....	236
4.4	VERNÜNFTIGE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN	237
4.4.1	<i>Framing-Effekte: der Einfluss der Darbietungsform der Entscheidungsvoraussetzungen und -alternativen</i>	<i>237</i>
4.4.2	<i>Heuristische Entscheidungen.....</i>	<i>239</i>
4.4.2.1	Repräsentativität.....	240
4.4.2.2	Verfügbarkeit	242
4.4.2.3	Verankerung.....	243
4.4.3	<i>Ideologie, Vertrauen und vernünftiges Entscheiden.....</i>	<i>244</i>

5	INTELLIGENZ UND INTELLIGENZMESSUNG	247
5.1	WAS IST INTELLIGENZ?.....	248
5.2	EINIGE DEFINITIONEN DER INTELLIGENZ	252
5.3	WICHTIGE MODELLVORSTELLUNGEN DER INTELLIGENZ	255
5.3.1	<i>Die Theorie der allgemeinen Intelligenz nach Spearman.....</i>	255
5.3.2	<i>Die Theorie der kristallinen und fluiden Intelligenz nach Cattell.....</i>	256
5.3.3	<i>Die Theorie der geistigen Primärfähigkeiten von Thurstone.....</i>	257
5.3.4	<i>Die Theorie der multiplen Intelligenzen von Gardner.....</i>	258
5.3.5	<i>Die Theorie der triarchischen Intelligenz von Sternberg</i>	260
5.4	ZUR MESSUNG DER INTELLIGENZ.....	261
5.4.1	<i>Frühe wissenschaftlich fundierte Intelligenztests.....</i>	263
5.4.1.1	Die Untersuchungen von Francis Galton.....	263
5.4.1.2	Der Ansatz von Alfred Binet und seine Weiterentwicklungen.....	264
5.4.2	<i>Heute in der Schule gebräuchliche Intelligenztests.....</i>	267
5.4.2.1	Die Arbeiten David Wechslers und der HAWIK	267
5.4.2.1.1	Wechslers Intelligenzkonzept.....	268
5.4.2.1.2	Die Untertests des HAWIK	269
5.4.2.1.3	Die Zusatztests des HAWIK-III.....	271
5.4.2.1.4	Die HAWIK-Intelligenzmaße und ihre Bedeutung	272
5.4.2.2	Das Adaptive Intelligenzdiagnostikum (AID)	272
5.4.2.2.1	Die Untertests des AID 2	273
5.5	EINIGE GÜTEKRITERIEN VON INTELLIGENZTESTS	274
5.5.1	<i>Standardisierung und Normierung.....</i>	274
5.5.2	<i>Objektivität.....</i>	277
5.5.3	<i>Zuverlässigkeit (Reliabilität)</i>	278
5.5.4	<i>Gültigkeit (Validität).....</i>	279
5.6	EINZELFRAGEN IN ZUSAMMENHANG MIT DER INTELLIGENZ	282
5.6.1	<i>Veränderung der Intelligenz mit dem Alter.....</i>	282
5.6.2	<i>Erb- und Umwelteinflüsse auf die Intelligenz.....</i>	283
5.6.3	<i>Zur Kultur- und Schichtabhängigkeit von Ergebnissen im Intelligenztest</i>	286
5.6.4	<i>Zur Bewährung von Intelligenztests bei der Vorhersage.....</i>	289
5.6.5	<i>Intelligenzveränderung über Generationen hinweg: der Flynn-Effekt.....</i>	290
5.7	ZUR ANWENDUNG VON INTELLIGENZTESTS IN DER SCHULE	296
6	EMOTIONEN – AM BEISPIEL GLÜCK, ZUFRIEDENHEIT UND ANGST	297
6.1	ZUR UNIVERSALITÄT VON EMOTIONEN	300
6.2	GEFÜHLSKOMPONENTEN	303
6.2.1	<i>Physiologische Reaktionen.....</i>	304
6.2.2	<i>Gefühlsausdruck</i>	305
6.2.3	<i>Subjektives Erleben.....</i>	308
6.3	KLASSIFIKATION VON EMOTIONEN.....	309
6.4	WICHTIGE EMOTIONSTHEORIEN	311

6.4.1	<i>Alltagstheoretischer Ansatz</i>	311
6.4.2	<i>Die James-Lange-Theorie</i>	312
6.4.3	<i>Die Cannon-Bard-Theorie</i>	315
6.4.4	<i>Die Zwei-Faktoren-Theorie von Schachter und Singer</i>	316
6.5	ZUR FUNKTION VON EMOTIONEN	321
6.5.1	<i>Emotionen signalisieren unserer Umwelt etwas über unsere innere Befindlichkeit</i>	322
6.5.2	<i>Emotionen beeinflussen unser Handeln auf der motivationalen und der Ausführungsebene</i>	323
6.5.3	<i>Emotionen sind für die Anpassung an unsere Umwelt und bei der Bewältigung etwaiger Probleme hilfreich</i>	325
6.6	AUSGEWÄHLTE MENSCHLICHE EMOTIONEN	326
6.6.1	<i>Glück und Zufriedenheit</i>	326
6.6.1.1	Was bedeutet Glück und Zufriedenheit?	327
6.6.1.2	Einige Bedingungen für Glück und Zufriedenheit	329
6.6.1.2.1	Faktoren, die eng mit Glück und Zufriedenheit zusammenhängen	329
6.6.1.2.2	Faktoren, die einigermaßen eng mit Glück und Zufriedenheit zusammenhängen	333
6.6.1.2.3	Faktoren, die nicht mit Glück und Zufriedenheit zusammenhängen	335
6.6.1.3	Warum sind wir glücklich und zufrieden oder eben nicht?.....	339
6.6.1.3.1	Das Prinzip des Adaptationsniveaus	339
6.6.1.3.2	Das Prinzip des relativen Mangels	341
6.6.2	<i>Angst und Angstbewältigung</i>	342
6.6.2.1	Einige Vorbemerkungen	343
6.6.2.2	Was versteht die Psychologie unter Angst?.....	346
6.6.2.3	Welches sind die wichtigsten Angstsymptome?	347
6.6.2.4	Wodurch wird Angst ausgelöst?	350
6.6.2.5	Welche wesentlichen negativen Konsequenzen hat Angst?.....	355
6.6.2.6	Wie kann man besser mit Angst umgehen?.....	357
6.6.2.6.1	Regelmäßige körperliche Anstrengung (z.B. Jogging)	357
6.6.2.6.2	Entspannungstrainings	358
6.6.2.6.3	Soziale Unterstützung.....	359
6.6.2.6.4	Erhöhung der Kompetenz.....	360
6.6.2.6.5	Veränderung der Situationsbewertung	360
7	SOZIALE PROZESSE UND SOZIALES VERHALTEN	363
7.1	EINFÜHRUNG.....	364
7.1.1	<i>Soziale Wahrnehmung und die Interpretation des Verhaltens anderer Menschen</i>	365
7.1.2	<i>Soziale Einflüsse auf menschliches Verhalten</i>	367
7.1.3	<i>Aufbau und Pflege sozialer Beziehungen</i>	369
7.2	SOZIALE WAHRNEHMUNG	370
7.2.1	<i>Erster Eindruck und äußeres Erscheinungsbild</i>	371
7.2.2	<i>Bedeutung des Anfangseffekts für den ersten Eindruck</i>	374
7.2.3	<i>Soziale Schemata und Sich-selbst-erfüllende-Prophezeihungen</i>	376

7.2.4	<i>Stereotype und implizite Persönlichkeitstheorien</i>	379
7.2.5	<i>Ursachenzuschreibungen</i>	382
7.2.5.1	Die grundlegenden Arbeiten von Fritz Heider und Marianne Simmel.....	382
7.2.5.2	Harold Kelleys Überlegungen zur Ursachenzuschreibung.....	383
7.2.5.3	Ursachenzuschreibungen bei Erfolg und Misserfolg.....	386
7.2.5.4	Fehler bei der Ursachenzuschreibung	387
7.2.5.4.1	Der fundamentale Attributionsfehler.....	387
7.2.5.4.2	Der Attributionsfehler zur Stärkung des Selbstbewusstseins	389
7.2.5.4.3	Der Attributionsfehler bei Selbst- und Fremdbeobachtung.....	392
7.2.6	<i>Einstellungen</i>	393
7.2.6.1	Merkmale und Funktionen von Einstellungen	394
7.2.6.2	Möglichkeiten und Grenzen der Einstellungsänderung	396
7.2.6.2.1	Einstellungsänderung durch Überredung und Überzeugung.....	397
7.2.6.2.2	Einstellungsänderung durch kognitive Dissonanz.....	400
7.2.6.2.3	Einstellungsänderung durch Änderung der Selbstwahrnehmung	404
7.2.6.2.4	Einstellungsänderung durch Änderung der Gruppenzugehörigkeit	405
7.2.7	<i>Zur Reduzierung von Vorurteilen</i>	407
7.3	SOZIALER EINFLUSS	409
7.3.1	<i>Soziale Einflüsse auf leistungsbezogenes Verhalten</i>	412
7.3.2	<i>Soziale Einflüsse bei der Hilfeleistung</i>	412
7.3.3	<i>Nachgeben gegenüber Autorität (Konformität und Gehorsam)</i>	418
7.3.3.1	Konformität.....	418
7.3.3.2	Gehorsam.....	422
7.3.4	<i>Verhalten in größeren und anonymen Gruppen</i>	426
7.3.4.1	Das Stanford Gefängnis Experiment.....	427
7.3.4.2	Deindividualisierung.....	430
7.3.5	<i>Kultur und Individualität</i>	434
7.4	SOZIALE BEZIEHUNGEN UND INTERPERSONELLE ANZIEHUNG	435
7.4.1	<i>Nähe</i>	436
7.4.2	<i>Bekanntheit</i>	438
7.4.3	<i>Gemeinsame Tätigkeiten oder Aufgaben</i>	439
7.4.4	<i>Ähnlichkeit</i>	441
7.4.5	<i>Attraktivität</i>	442
7.4.6	<i>Liebe</i>	444
8	LITERATUR	449
9	INDEX	461