

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur amerikanischen Ausgabe	xix
Vorwort zur deutschen Ausgabe	xxvii

Kapitel 1 Psychologie als Wissenschaft

1

1.1 Was macht Psychologie einzigartig?

2

1.1.1 Definitionen	2
--------------------------	---

1.1.2 Ziele der Psychologie	4
-----------------------------------	---

Psychologie im Alltag:

Kann die Psychologie mir bei der Berufswahl helfen?	7
--	---

1.2 Die Entwicklung der modernen Psychologie

8

1.2.1 Historische Grundlagen der Psychologie	8
--	---

1.2.2 Aktuelle Perspektiven der Psychologie	10
---	----

1.2.3 Perspektivenvergleich: Thema Aggression	15
---	----

Kritisches Denken im Alltag:

Warum enden Freundschaften?	17
--	----

1.3 Was machen Psychologen eigentlich?

18

Kapitel 2 Forschungsmethoden der Psychologie

25

2.1 Der psychologische Forschungsprozess

26

2.1.1 Beobachterabhängige Urteilsverzerrung und operationale Definitionen	28
---	----

2.1.2 Experimentelle Methoden: Alternativerklärungen und die Notwendigkeit von Kontrollbedingungen	31
---	----

2.1.3 Korrelationsmethoden	35
----------------------------------	----

2.1.4 Unterschwellige Beeinflussung?	36
--	----

Psychologie im Alltag:

Kann eine Meinungsumfrage Ihre Einstellungen beeinflussen?	38
---	----

2.2 Psychologische Messung

39

2.2.1 Wie erreicht man Reliabilität und Validität?	39
--	----

2.2.2 Selbstberichtsverfahren	40
-------------------------------------	----

2.2.3 Verhaltensmaße und Beobachtungen	40
--	----

2.3 Ethische Grundsätze der Forschung an Mensch und Tier

43

2.3.1 Freiwillige Zustimmung nach Aufklärung	44
--	----

2.3.2 Risiko-/Nutzen-Abwägung	44
-------------------------------------	----

2.3.3 Vorsätzliche Täuschung	44
------------------------------------	----

2.3.4 Abschlussgespräch	45
-------------------------------	----

2.3.5 Themen in der Tierforschung: Wissenschaft, Ethik, Politik	45
---	----

2.4 Wie wird man ein mündiger Forschungsrezipient?

46

Kritisches Denken im Alltag:

Wie können Sie psychologische Informationen im Internet bewerten?	47
--	----

A.1 Datenanalyse 53
A.1.1 Deskriptive Statistik 54
A.1.2 Inferenzstatistik 59

A.2 Wie wird man ein mündiger Rezipient von Statistiken? 62

**Kapitel 3 Die biologischen und evolutionären Grundlagen
des Verhalten** 65

3.1 Vererbung und Verhalten 66
3.1.1 Evolution und natürliche Selektion. 67
3.1.2 Variationen im Genotyp des Menschen 71

3.2 Das Nervensystem in Aktion 75
3.2.1 Das Neuron 75
3.2.2 Aktionspotenziale. 77
3.2.3 Synaptische Übertragung 80
3.2.4 Neurotransmitter und ihre Funktionen 81

3.3 Biologie und Verhalten. 83
3.3.1 Ein Blick ins Gehirn 84

**Kritisches Denken im Alltag:
Was bedeutet „Es liegt in den Genen“?** 86

3.3.2 Das Nervensystem. 88
3.3.3 Gehirnstrukturen und ihre Funktionen 90
3.3.4 Hemisphärenlateralisation 95
3.3.5 Das endokrine System 98
3.3.6 Plastizität und Neurogenese: Unser Gehirn verändert sich 99

**Psychologie im Alltag:
Warum beeinflusst Musik, wie man sich fühlt?** 102

Kapitel 4 Sensorische Prozesse und Wahrnehmung 107

**4.1 Sensorische Prozesse, perzeptuelle Organisation,
Identifikation und Wiedererkennen** 108
4.1.1 Proximaler und distaler Reiz 109
4.1.2 Realität, Mehrdeutigkeit und Wahrnehmungstäuschungen 111

4.2 Sensorisches Wissen über die Welt. 114
4.2.1 Psychophysik 114
4.2.2 Von physikalischen zu mentalen Ereignissen 118

4.3 Das visuelle System 119
4.3.1 Das menschliche Auge 119
4.3.2 Pupille und Linse 120

4.3.3	Retina	120
4.3.4	Prozesse im Gehirn	122
Kritisches Denken im Alltag:		
	Kann Technologie die Sehfähigkeit wiederherstellen?	125
4.3.5	Farbensehen	126
4.4	Hören	129
4.4.1	Die Physik des Schalls	129
4.4.2	Psychische Dimensionen des Schalls	130
4.4.3	Die Physiologie des Hörens	131
4.5	Die weiteren Sinne	135
4.5.1	Geruch	135
4.5.2	Geschmack	135
4.5.3	Hautsinne und Berührung	137
4.5.4	Gleichgewichtssinn und kinästhetischer Sinn	138
4.5.5	Schmerz	139
Psychologie im Alltag:		
	Warum können sehr scharfe Speisen wehtun?	140
4.6	Prozesse der Wahrnehmungsorganisation	141
4.6.1	Aufmerksamkeitsprozesse	141
4.6.2	Prinzipien der Wahrnehmungsgruppierung	143
4.6.3	Räumliche und zeitliche Integration	144
4.6.4	Bewegungswahrnehmung	145
4.6.5	Wahrnehmung räumlicher Tiefe	146
4.6.6	Wahrnehmungskonstanz	149
4.7	Prozesse der Identifikation und des Wiedererkennens	152
4.7.1	Bottom-up- und Top-down-Prozesse	152
4.7.2	Der Einfluss von Kontext und Erwartungen	154
4.7.3	Abschließende Bemerkungen	155
Kapitel 5 Bewusstsein und Bewusstseinsveränderungen		161
5.1	Die Inhalte des Bewusstseins	162
5.1.1	„Gewahr“-Sein und Bewusstsein	162
5.1.2	Erforschung der Bewusstseinsinhalte	164
5.2	Die Funktionen des Bewusstseins	166
5.2.1	Der Nutzen des Bewusstseins	166
5.2.2	Erforschung der Funktionen des Bewusstseins	167
5.3	Schlaf und Traum	169
5.3.1	Zirkadianer Rhythmus	169
5.3.2	Der Schlafzyklus	169
5.3.3	Warum schlafen wir?	171
5.3.4	Schlafstörungen	172
5.3.5	Träume: Kino im Kopf	174

Psychologie im Alltag:	
Bekommen Sie ausreichend Schlaf?	175
5.4 Veränderte Bewusstseinszustände	177
5.4.1 Luzide Träume	177
5.4.2 Hypnose	178
5.4.3 Meditation.	181
5.4.4 Religiöse Ekstase.	182
5.5 Bewusstseinsverändernde Drogen	183
5.5.1 Abhängigkeit und Sucht.	183
5.5.2 Die Bandbreite psychoaktiver Substanzen	184
Kritisches Denken im Alltag:	
Ist Ecstasy schädlich für das Gehirn?	187
Kapitel 6 Lernen und Verhaltensanalyse	191
6.1 Die Erforschung des Lernens	192
6.1.1 Was ist Lernen?	192
6.1.2 Behaviorismus und Verhaltensanalyse	193
6.2 Klassisches Konditionieren: Lernen vorhersagbarer Signale	194
6.2.1 Pavlovs überraschende Beobachtung.	195
6.2.2 Der Prozess des Konditionierens	197
6.2.3 Erwerb: Genauer betrachtet	200
6.2.4 Klassisches Konditionieren: Anwendungen	202
Psychologie im Alltag:	
Wie beeinflusst klassische Konditionierung die Krebstherapie?	205
6.3 Operantes Konditionieren: Lernen von Konsequenzen	206
6.3.1 Das Gesetz des Effekts	206
6.3.2 Experimentelle Verhaltensanalyse.	207
6.3.3 Kontingenzen bei der Verstärkung.	208
6.3.4 Nutzung von Kontingenzen bei der Verstärkung.	211
6.3.5 Verstärkereigenschaften	212
6.3.6 Verstärkerpläne	214
Kritisches Denken im Alltag:	
Ein Klaps auf den Hintern hat noch niemandem geschadet?	214
6.3.7 Shaping	217
6.4 Biologie und Lernen	218
6.4.1 Instinktverschiebung	219
6.4.2 Lernen von Geschmacksaversionen.	220
6.5 Lernen und Kognition	222
6.5.1 Kognitionen im Tierreich	222
6.5.2 Beobachtungslernen	225

7.1 Was ist Gedächtnis?	232
7.1.1 Gedächtnisformen.	233
7.1.2 Überblick über Gedächtnisprozesse.	235
7.2 Sensorisches Gedächtnis	236
7.2.1 Ikonisches Gedächtnis	237
7.2.2 Kurzzeitgedächtnis	238
7.2.3 Arbeitsgedächtnis	241
7.3 Langzeitgedächtnis: Enkodierung und Abruf	243
7.3.1 Hinweisreize beim Abruf	244
7.3.2 Kontext und Enkodieren	246
7.3.3 Die Prozesse des Enkodierens und des Abrufs	249
7.3.4 Warum wir vergessen	251
7.3.5 Verbesserung der Gedächtnisleistung bei unstrukturierten Informationen	254
Kritisches Denken im Alltag:	
Wie kann Ihnen die Gedächtnisforschung bei der Prüfungsvorbereitung helfen?	256
7.3.6 Metagedächtnis	257
7.4 Strukturen im Langzeitgedächtnis	258
7.4.1 Gedächtnisstrukturen	258
7.4.2 Sich erinnern als rekonstruktiver Prozess	263
7.5 Biologische Aspekte des Gedächtnisses	266
7.5.1 Suche nach dem Engramm	266
Psychologie im Alltag:	
Warum greift die Alzheimer'sche Krankheit das Gedächtnis an?	267
7.5.2 Amnesie	268
7.5.3 Bildgebende Verfahren in der Hirnforschung	269
Kapitel 8 Kognitive Prozesse	275
8.1 Die Untersuchung der Kognition	277
8.1.1 Die Entdeckung der geistigen Prozesse	277
8.1.2 Geistige Prozesse und mentale Ressourcen	279
8.2 Sprachverwendung	282
8.2.1 Sprachproduktion	283
8.2.2 Sprachverstehen	287
8.2.3 Sprache und Evolution	292
8.2.4 Sprache, Denken und Kultur	293
Psychologie im Alltag:	
Wie und warum lügen Menschen?	295

8.3 Visuelle Kognition	296
8.3.1 Die Verwendung visueller Repräsentationen	296
8.3.2 Die Kombination verbaler und visueller Repräsentationen	298
8.4 Problemlösen und logisches Denken	302
8.4.1 Problemlösen	302
8.4.2 Deduktives Schließen	306
8.4.3 Induktives Schließen	309
8.5 Urteilen und Entscheiden	311
8.5.1 Heuristiken und Urteilsbildung	311
8.5.2 Die Psychologie der Entscheidungsfindung	316
Kritisches Denken im Alltag:	
Können Politikexperten die Zukunft voraussagen?	321
Kapitel 9 Intelligenz und Intelligenzdiagnostik	325
9.1 Was ist Diagnostik?	326
9.1.1 Die Geschichte der Diagnostik	326
9.1.2 Grundeigenschaften formaler Diagnostik	327
9.2 Intelligenzdiagnostik	331
9.2.1 Die Ursprünge der Intelligenzmessung	332
9.2.2 IQ-Tests	332
9.2.3 Außergewöhnlich hohe oder niedrige Intelligenz	334
9.3 Intelligenztheorien	337
9.3.1 Psychometrische Intelligenztheorien	337
Kritisches Denken im Alltag:	
Diagnostik im World Wide Web?	339
9.3.2 Sternbergs triarchische Intelligenztheorie	340
9.3.3 Gardners multiple Intelligenzen und emotionale Intelligenz	341
Psychologie im Alltag:	
Sind Intelligenztheorien wichtig?	343
9.4 Intelligenz als Politikum	344
9.4.1 Die Geschichte der Gruppenvergleiche	345
9.4.2 Intelligenz und Vererbung	346
9.4.3 Intelligenz und Umwelt	348
9.4.4 Kultur und die Validität von Intelligenztests	350
9.5 Kreativität	353
9.5.1 Die Messung von Kreativität und die Verbindung zur Intelligenz	353
9.5.2 Außergewöhnliche Kreativität	354
9.6 Diagnostik und Gesellschaft	355

10.1 Erforschung und Erklärung der Entwicklung	362
10.2 Körperliche Entwicklung im Laufe des Lebens	365
10.2.1 Pränatale Entwicklung und Entwicklung während der Kindheit	365
10.2.2 Körperliche Entwicklung in der Adoleszenz	370
10.2.3 Körperliche Veränderungen im Erwachsenenalter	371
10.3 Kognitive Entwicklung im Laufe des Lebens	372
10.3.1 Piagets Erkenntnisse über die geistige Entwicklung	373
10.3.2 Aktuelle Perspektiven auf die frühe kognitive Entwicklung	376
10.3.3 Kognitive Entwicklung im Erwachsenenalter	379
Psychologie im Alltag:	
Funktioniert unser Gehirn mit zunehmendem Alter anders?	382
10.4 Spracherwerb	382
10.4.1 Lautwahrnehmung und Wortwahrnehmung	383
10.4.2 Lernen von Wortbedeutungen	385
10.4.3 Erwerb der Grammatik	386
10.5 Soziale Entwicklung im Laufe des Lebens	388
10.5.1 Psychosoziale Stadien nach Erikson	388
10.5.2 Soziale Entwicklung in der Kindheit	390
Kritisches Denken im Alltag:	
Wie wirken sich Tagesstätten auf die Entwicklung von Kindern aus?	395
10.5.3 Soziale Entwicklung in der Adoleszenz	396
10.5.4 Soziale Entwicklung im Erwachsenenalter	398
10.6 Unterschiede in Geschlecht und Geschlechterrollen	402
10.6.1 Geschlechtsunterschiede	403
10.6.2 Geschlechtsidentität und Geschlechterrollen	404
10.7 Moralische Entwicklung	405
10.7.1 Stufen des moralischen Urteils nach Kohlberg	406
10.7.2 Geschlechterperspektive und kulturelle Perspektiven auf das moralische Urteil ..	407
10.8 Erfolgreich älter werden	409
Kapitel 11 Motivation	413
11.1 Was ist Motivation?	414
11.1.1 Die Funktionen verschiedener Motivationskonzepte	414
11.1.2 Motivationsquellen	415
11.1.3 Eine Bedürfnishierarchie	420

11.2 Essen	422
11.2.1 Die Physiologie des Essens	422
11.2.2 Die Psychologie des Essens	424
Psychologie im Alltag:	
Gene und Übergewicht?	426
11.3 Sexualverhalten	431
11.3.1 Sexuelles Verhalten bei Tieren	431
11.3.2 Sexuelle Erregung und Reaktionen beim Menschen	433
11.3.3 Die Evolution des Sexualverhaltens	435
11.3.4 Sexuelle Normen	437
11.3.5 Homosexualität	439
11.4 Leistungsmotivation	442
11.4.1 Das Leistungsmotiv	442
11.4.2 Attribution von Erfolg und Misserfolg	444
11.4.3 Arbeits- und Organisationspsychologie	446
Kritisches Denken im Alltag:	
Wie beeinflusst Motivation den akademischen Erfolg?	448
Kapitel 12 Emotionen, Stress und Gesundheit	453
12.1 Emotionen	454
12.1.1 Grundlegende Emotionen und Kultur	455
12.1.2 Emotionstheorien	459
12.1.3 Funktionen von Emotionen	463
Psychologie im Alltag:	
Warum sind manche Menschen glücklicher als andere?	467
12.2 Stress	468
12.2.1 Physiologische Stressreaktionen	469
12.2.2 Psychische Stressreaktionen	472
12.2.3 Stresscoping	478
12.2.4 Positive Effekte von Stress	485
12.3 Gesundheitspsychologie	486
12.3.1 Das biopsychosoziale Modell der Gesundheit	486
12.3.2 Gesundheitsförderung	487
12.3.3 Behandlung	491
Kritisches Denken im Alltag:	
Kann die Gesundheitspsychologie Ihnen helfen, bis 2010 ein gesunder Mensch zu werden?	492
12.3.4 Persönlichkeit und Gesundheit	496
12.3.5 Burn-out im Beruf und das Gesundheitssystem	497
12.3.6 Ein Lob der Gesundheit	498

13.1 Persönlichkeitstheorien: Typen und Traits	504
13.1.1 Die Kategorisierung anhand von Typen	505
13.1.2 Die Beschreibung anhand von Traits	507
13.1.3 Traits und Vererbung	510
13.1.4 Sagen Traits Verhalten vorher?	511
13.1.5 Die Bewertung von Typologien und Trait-Theorien	513
Psychologie im Alltag:	
Warum sind manche Menschen schüchtern?	513
13.2 Psychodynamische Theorien	515
13.2.1 Freud'sche Psychoanalyse	515
13.2.2 Bewertung der Freud'schen Theorie	520
13.2.3 Erweiterungen psychodynamischer Theorien	521
13.3 Humanistische Theorien	522
13.3.1 Merkmale humanistischer Theorien	522
13.3.2 Bewertung humanistischer Theorien	524
13.4 Soziale Lerntheorien und kognitive Theorien	525
13.4.1 Mischels kognitiv-affektive Persönlichkeitstheorie	526
13.4.2 Banduras sozial-kognitive Lerntheorie	528
13.4.3 Cantors Theorie der sozialen Intelligenz	529
13.4.4 Bewertung der sozialen Lerntheorien und der kognitiven Theorien	530
13.5 Theorien des Selbst	531
13.5.1 Dynamische Aspekte von Selbstkonzepten	531
13.5.2 Selbstwertgefühl und Selbstdarstellung	532
13.5.3 Die kulturelle Konstruktion des Selbst	534
13.5.4 Bewertung der Theorien des Selbst	536
Kritisches Denken im Alltag:	
Das Selbst im Internet?	536
13.6 Vergleich der Persönlichkeitstheorien	537
13.7 Persönlichkeitsdiagnostik	538
13.7.1 Objektive Tests	538
13.7.2 Projektive Tests	541
Kapitel 14 Psychische Störungen	547
14.1 Die Beschaffenheit psychischer Störungen	548
14.1.1 Was ist abweichend?	549
14.1.2 Das Problem der Objektivität	550
14.1.3 Die Klassifikation psychischer Störungen	551
14.1.4 Die Ätiologie der Psychopathologie	555

14.2 Angststörungen	558
14.2.1 Generalisierte Angststörung	558
14.2.2 Panikstörung	558
14.2.3 Phobien	559
14.2.4 Zwangsstörungen	560
14.2.5 Posttraumatische Belastungsstörung	561
14.2.6 Angststörungen: Ursachen	562
14.3 Affektive Störungen	565
14.3.1 Major Depression	565
14.3.2 Bipolare Störung	566
14.3.3 Affektive Störungen: Ursachen	567
14.3.4 Geschlechterunterschiede bei der Depression	570
14.3.5 Suizid	571
Psychologie im Alltag:	
Wie können wir das Wechselspiel von Anlage und Umwelt erkennen?	572
14.4 Persönlichkeitsstörungen	573
14.4.1 Borderline-Persönlichkeitsstörung	573
14.4.2 Antisoziale Persönlichkeitsstörung	574
14.5 Somatoforme und dissoziative Störungen	576
14.5.1 Somatoforme Störungen	576
14.5.2 Dissoziative Störungen	577
14.6 Schizophrene Störungen	579
14.6.1 Die Hauptformen der Schizophrenie	580
14.6.2 Ursachen der Schizophrenie	582
Kritisches Denken im Alltag:	
Ist der Antrag auf Unzurechnungsfähigkeit wirklich eine gute Verteidigungsstrategie?	586
14.7 Psychische Störungen in der Kindheit	587
14.7.1 Aufmerksamkeits-Defizit-Störung	587
14.7.2 Autistische Störung	588
14.8 Das Stigma der psychischen Erkrankung	589
Kapitel 15 Psychotherapie	595
15.1 Der therapeutische Kontext	596
15.1.1 Ziele der Therapie und die wichtigsten Therapieformen	596
15.1.2 Therapeuten und Rahmenbedingungen der Therapie	597
15.1.3 Geschichtlicher und kultureller Kontext	599
15.2 Psychodynamische Therapien	601
15.2.1 Freud'sche Psychoanalyse	601
15.2.2 Neo-freudianische Therapieformen	603

Psychologie im Alltag:	
Werden wir von verdrängten Erinnerungen verfolgt?	604
15.3 Verhaltenstherapien	605
15.3.1 Gegenkonditionierung	605
15.3.2 Kontingenzmanagement	609
15.3.3 Therapie des sozialen Lernens	610
15.3.4 Generalisierungstechniken	612
15.4 Kognitive Therapien	613
15.4.1 Die Änderung falscher Überzeugungssysteme	613
15.4.2 Kognitive Verhaltensmodifikation	616
15.5 Humanistische Therapien	617
15.5.1 Klientenzentrierte Therapie	617
15.5.2 Gestalttherapie	618
15.6 Gruppentherapien	618
15.6.1 Paar- und Familientherapie	619
15.6.2 Selbsthilfegruppen	620
15.7 Biomedizinische Therapien	621
15.7.1 Medikamentöse Therapie	621
15.7.2 Psychochirurgie	625
15.7.3 Elektrokrampftherapie und rTMS	625
Kritisches Denken im Alltag:	
Beeinflusst eine Therapie die Gehirnaktivität?	627
15.8 Therapieevaluation und Präventionsstrategien	628
15.8.1 Die Evaluation therapeutischer Effektivität	628
15.8.2 Präventionsstrategien	630
Kapitel 16 Soziale Kognition und Beziehungen	635
16.1 Die Konstruktion der sozialen Realität	636
16.1.1 Die Ursprünge der Attributionstheorie	637
16.1.2 Der fundamentale Attributionsfehler	638
16.1.3 Self-serving Bias	640
16.1.4 Erwartungen und Self-fulfilling Prophecies	641
16.1.5 Erwartungsbestätigendes Verhalten	642
16.2 Einstellungen, Einstellungsänderungen und Handlungen	644
16.2.1 Einstellungen und Verhalten	644
16.2.2 Persuasionsprozesse	646
16.2.3 Persuasion durch eigene Handlungen	648
16.2.4 Compliance	651
16.3 Vorurteile	653
16.3.1 Die Ursprünge von Vorurteilen	653

Kritisches Denken im Alltag:	
Funktionieren eigentlich Werbespots im Nachtprogramm?	655
16.3.2 Die Effekte von Stereotypen	656
16.3.3 Das Auflösen von Vorurteilen.	657
16.4 Soziale Beziehungen	659
16.4.1 Zuneigung	660
16.4.2 Liebe	661
Psychologie im Alltag:	
Können dauerhafte Beziehungen über das Internet geschlossen werden?	665
Kapitel 17 Soziale Prozesse, Gesellschaft und Kultur	669
17.1 Die Macht der Situation.	670
17.1.1 Rollen und Regeln.	670
17.1.2 Soziale Normen.	673
17.1.3 Konformität	674
17.1.4 Entscheidungsfindung in Gruppen	678
17.1.5 Die Macht der Situation: Enthüllungen durch <i>Versteckte Kamera</i>	678
17.2 Altruismus und prosoziales Verhalten	680
17.2.1 Die Wurzeln des Altruismus.	680
17.2.2 Motive für prosoziales Verhalten	682
17.2.3 Die Effekte der Situation auf prosoziales Verhalten.	683
Kritisches Denken im Alltag:	
Wie gewinnt man Freiwillige?	686
17.3 Aggression	687
17.3.1 Evolutionäre Perspektiven	687
17.3.2 Individuelle Unterschiede	688
17.3.3 Situative Einflüsse	690
17.3.4 Kulturelle Einschränkungen.	693
17.4 Die Psychologie von Konflikt und Frieden	696
17.4.1 Gehorsam gegenüber Autorität	696
17.4.2 Die Psychologie des Völkermords und des Krieges	701
17.4.3 Friedenspsychologie.	705
Psychologie im Alltag:	
Wie könnte Versöhnung möglich werden?	708
Eine persönliche Schlussbemerkung	709
Anhang	713
Antworten auf Zwischenbilanz-Fragen	715
Glossar	727
Literaturverzeichnis	749
Personenregister	805
Stichwortverzeichnis	823
Abbildungsverzeichnis	829