

Inhaltsverzeichnis

Vorwort ix

Liebe Leserin, lieber Leser xxv

1 WAS IST PSYCHOLOGIE? 1

Eine Definition der Psychologie 2

Die Ziele der Psychologie 2

Messen und Beschreiben 2

Verhaltensvoraussage 3

Verhaltenskontrolle und Verhaltensänderung 3

Verhaltensklärung 3

Einige grundlegende Kontroversen 4

Psychologie als Wissenschaft 5

Die Einzelfallstudie 5

Beobachtung unter natürlichen Bedingungen 5

Tests, Interviews und Umfragen 5

Der korrelationsstatistische Ansatz 6

Die experimentelle Methode 6

Wie ein Experiment schiefgehen kann... 10

Das Quasi-Experiment 11

Psychologie aus historischer Sicht 16

Inhalte des Bewußtseins 16

Bewußtsein und Handeln 17

Verhalten, Handeln und Leistung 17

Die Organisationsprozesse des Geistes 18

Die Motivation und das Unbewußte 19

Gegenwärtige Trends in der Psychologie 20

Wahrnehmung und Informationsverarbeitung 21

Humanistische Psychologie 21

Zusammenfassung 22

So sieht das in der Praxis aus 23

- Was tun Psychologen und Psychologinnen?* 23
- Verschiedene Perspektiven des gleichen Problems* 24
- Wie werde ich Psychologe oder Psychologin?* 25
- Einige Anwendungsgebiete der Psychologie* 26
- Ethik in der Psychologie* 30
- Was Psychologie nicht ist* 30
- Berufsverband Deutscher Psychologen* 32

Fundgrube

- 1-1 Korrelation bedeutet nicht Kausalität 8**
- 1-2 Die Kontrollgruppe 9**
- 1-3 Was stimmt nicht bei diesem Experiment? 13**
- 1-4 Zusammenfassung ethischer Grundsätze 28**

**2 BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN
DES VERHALTENS 33**

Das Nervensystem: Die Hardware des Verhaltens 34

- Die Funktionen des Nervensystems* 34
- Die Programmierung des Gehirns* 36

Das Neuron 37

- Neurochemische Prozesse* 38
- Die Kodierung der Information* 39
- Neuronale Schaltkreise* 40
- Entwicklung, Schädigung und Reparaturmechanismen der Neuronen* 43

Der Aufbau des Nervensystems 45

- Das periphere Nervensystem* 46
- Das zentrale Nervensystem* 47
- Ein Gehirn oder zwei?* 51

Geschlecht und Gehirn 53

Biologische Uhren 54

Das endokrine System 56

- Die Hypophyse* 58
- Peptide und die Hypophyse* 58
- Die Schilddrüse* 59
- Die Nebennieren* 59
- Die Sexualhormone* 60

Verhaltensgenetik 63

- Erbanlagen* 63

- Genetische Funktionen 63
- Die Beziehung Genetik - Verhalten 64
- Genetische- und Umgebungseinflüsse 70

Zusammenfassung 70

So sieht das in der Praxis aus 72

- Psychochirurgie 72
- Gehirnstimulierung 72
- Das Messen der Gehirnaktivität 73
- Psychopharmakologie 75
- Verhaltensgenetik 77
- Mögliche Anwendungen biopsychologischen Wissens 79

Fundgrube

2-1 Bestandteile des Nervensystems 47

3 EMPFINDUNG UND WAHRNEHMUNG 80

Grundlegende Konzepte bei Empfindung und Wahrnehmung 81

- Die fünf Sinne 82*

Visuelle Empfindungsverarbeitung 83

- Die physikalischen Eigenschaften des Lichtes 83*
- Das Auge 84*
- Lichtempfindlichkeit 87*
- Visuelles Entdecken und Unterscheiden 89*
- Visuelle Auflösung 91*
- Wie nehmen wir Farbe wahr? 92*
- Wie nehmen wir Helligkeit wahr? 94*

Wahrnehmung von Objekten 95

- Dämonen und Detektoren 96*
- Wahrnehmung: Unmittelbar oder konstruiert? 101*
- Organisationsprozesse bei der Objektwahrnehmung 102*
- Objekte im Raum ausfindig machen 103*
- Wahrnehmungskonstanz und optische Täuschung 106*

Auditive Empfindungsverarbeitung 108

- Die physikalischen Eigenschaften des auditiven Reizes 108*
- Das Ohr 110*
- Schallempfindlichkeit 111*
- Psychologische Dimensionen des Hörerlebnisses 111*
- Räumliche Lokalisierung 112*

Die Sinne für Körperposition und Bewegung 112

Der Tastsinn 113

- Druck 113*

Inhaltsverzeichnis

Temperatur 113*Schmerz* 114**Geschmack und Geruch** 114*Geschmack* 114*Geruch* 116**Aufmerksamkeit: Was verarbeitet wird** 118**Zusammenfassung** 120**So sieht das in der Praxis aus** 122*Sehfehler* 122*Optische Täuschungen* 125*Taubheit* 125*Verbesserung der Hörfertigkeiten* 128*Wahrnehmungskonflikte* 128**Fundgrube**

3-1 "Top-down"- und "bottom-up"-Verarbeitung bei der Wahrnehmung 82

3-2 Unmögliche, aber wahrnehmbare Formen 105

4 DIE GRUNDPRINZIPIEN DES LERNENS 130**Lernen und Verhalten** 131**Klassisches Konditionieren** 133*Pawlovs Arbeiten* 133*Reize und Reaktionen* 133*Kontiguität und vorbereitetes Lernen* 135**Instrumentelles oder operantes Konditionieren** 136*Historische Vorläufer* 137*Verstärkung* 138*Die verschiedenen Formen des instrumentellen Konditionierens* 142*Die Zwei-Faktoren-Theorie des Lernens: Interaktion von klassischem und instrumentellem Konditionieren* 144**Aspekte des Konditionierens** 146*Erwerb einer konditionierten Reaktion* 146*Löschung und spontane Erholung* 146*Intermittierende Verstärkung* 146*Gegenkonditionieren* 148*Generalisierung und Diskrimination* 148*Aberglaube und Auto-shaping* 149*Gelernte Hilflosigkeit* 150*Konditionieren - der Kausalitätsdetektor* 151**Kognitives Lernen** 153*Was ist kognitives oder Beobachtungslernen?* 153

Zusammenfassung 155

So sieht das in der Praxis aus 157

- Klassisches Konditionieren* 157
- Instrumentelles Konditionieren* 162
- Gelernte Hilflosigkeit und Depression* 167
- Intermittierende Verstärkung und Psychotherapie* 169
- Die Gebote und Verbote bei Bestrafung* 169

Fundgrube

- 4-1 Alltägliche Beispiele für klassisches Konditionieren 133**
- 4-2 Bestrafungstraining ist nicht dasselbe wie negative Verstärkung 141**
- 4-3 Die Grundsituationen beim instrumentellen Konditionieren 142**
- 4-4 Verstärkungspläne 147**
- 4-5 Konditionierung als Heilung für Bettnässer 159**
- 4-6 Klassisches und instrumentelles Konditionieren arbeiten
gewöhnlich zusammen 161**
- 4-7 Der A-B-A-Versuchsplan und die operante Kontrolle
des Erbrechens 163**

**5 MENSCHLICHES LERNEN, GEDÄCHTNIS
UND SPRACHE 172**

Das Modell der Informationsverarbeitung 173

- Verarbeitungsprozesse und -stufen* 174
- Begrenzte Kapazitäten* 174
- Kontrollmechanismen* 174
- Der zweigleisige Informationsfluß* 175

Das Gedächtnissystem 175

- Sensorisches Gedächtnis und Wiedererkennen von Mustern* 176
- Kurzzeitgedächtnis* 177
- Langzeitgedächtnis* 178

Enkodierungsprozesse 180

- Wiederholende und modifizierende Einübung* 180
- Verarbeitungsebenen* 181
- Wirkungsvolle Einübungstechniken* 183

Die Repräsentation des Wissens 187

- Prozedurales und deklaratives Wissen* 187
- Wissen in Aussageform* 188
- Episodisches und semantisches Wissen* 188
- Die Organisation des Wissens* 189

Inhaltsverzeichnis

Gedächtnis	191
<i>Vergessen</i>	191
<i>Rekonstruieren</i>	194
Sprache	196
<i>Sprache verstehen</i>	196
<i>Diskursive Informationen verarbeiten</i>	197
Zusammenfassung	202
So sieht das in der Praxis aus	204
<i>Gedächtnis und Lerngewohnheiten verbessern</i>	204
<i>Aussagen von "Augenzeugen"</i>	208
<i>Verbesserung der Lesegeschwindigkeit</i>	209

Fundgrube

5-1 Jeder Mensch hat ein fotografisches Gedächtnis (na ja, fast jeder)	178
5-2 Primär- und Rezenzeffekte im Gedächtnis	179
5-3 Verarbeitungsebenen: Tiefere Verarbeitung verbessert das Gedächtnis	182
5-4 Bildhafte Vorstellung und Lernen: Ein einfaches Experiment	184
5-5 Lerntransfer	190
5-6 Das Wesentliche erfassen	200

6 KOGNITIVE PROZESSE 212

Problemlösen	214
<i>Die Gestalttheorie</i>	214
<i>Informationsverarbeitungsansatz</i>	218
<i>Logik und Einsicht</i>	223
Begriffsbildung	225
<i>Begriffe</i>	227
<i>Begriffe und Wissen</i>	230
Logisches Denken und Analysieren	230
<i>Formale Logik</i>	231
<i>Fehlerquellen beim Schlußfolgern</i>	232
<i>Denken im diskursiven Kontext</i>	234
Bewerten und Entscheiden	234
Intelligenz	236
<i>Die Intelligenzmessung</i>	236
<i>Individuelle Unterschiede im Intelligenzquotienten</i>	239
<i>Komponenten der Intelligenz</i>	241
<i>Informationsverarbeitung und Intelligenz</i>	243
<i>Kreativität</i>	244
Zusammenfassung	247

So sieht das in der Praxis aus 249

- Mathematikunterricht* 249
- Künstliche Intelligenz* 251
- Anwendung von Heuristiken* 252
- Stellung in der Geschwisterreihe* 255
- Intelligenz, Anlage und Umwelt* 257

Fundgrube

- 6-1 Ein wohldefiniertes Konzept aus dem Alltagsleben 226**
- 6-2 War es der Diener? 235**
- 6-3 Intelligenz in Stadt und Land 237**
- 6-4 Lösung für Dimitris' Trapezaufgabe 246**
- 6-5 Lösungen zu den Aufgaben 246**

7 MOTIVATION UND EMOTION 262**Motivation als ein Erklärungs-begriff 263**

- Die Variabilität des Verhaltens* 263
- Ein Zirkelschluß* 263
- Motivationale Begriffe* 264
- Motivation kann nicht alles erklären* 264

Grundlegende Begriffe 265

- Bedürfnis, Trieb und Anreiz* 265
- Die Bedeutung von Trieben und Anreizen im Vergleich* 266
- Die unterschiedlichen Quellen der Motivation* 268
- Drei Sichtweisen der Motivation* 269

Die biologische Grundlage der Motivation 269

- Homöostase* 270
- Essen* 270
- Trinken* 274
- Aktivierung* 275
- Die Instinkte* 278

Motivation als Persönlichkeitsmerkmal 280

- Henry Murrays Arbeiten zu den psychogenen Bedürfnissen* 280
- Das Leistungsbedürfnis* 283
- Das Geselligkeitsbedürfnis* 284
- Das Bedürfnis nach sozialer Billigung* 285
- Das Bedürfnis nach Macht* 285
- Das Kognitionsbedürfnis* 286
- Eine letzte Mahnung zur Vorsicht* 286

Motivation und kognitive Prozesse 286

- Schlußfolgerungsprozesse und Attribution* 286
- Schlußfolgerungsprozesse und Nützlichkeit* 287

Inhaltsverzeichnis

Sexuelle Motivation	288
<i>Biologische Aspekte</i>	288
<i>Jenseits biologischer Beschränkungen</i>	288
Emotion	292
<i>Klassifikation der Emotionen</i>	292
<i>Emotionstheorien</i>	292
<i>Angst und Ärger</i>	298
Zusammenfassung	300
So sieht das in der Praxis aus	302
<i>Die Motivation erhöhen</i>	302
<i>Intrinsische und extrinsische Motivation</i>	302
<i>Persönlichkeitsaspekte der Motivation verändern</i>	304
<i>Kontrollieren Sie die Hand, die Sie nährt</i>	305
<i>Emotionen kontrollieren</i>	306

Fundgrube

7-1	Abraham Maslows Bedürfnishierarchie	283
7-2	Streß und das allgemeine Adaptationssyndrom	310
7-3	Beeinflussung des Aktivierungsniveaus	311

8 ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE 312

Theorien zur Entwicklung des Menschen	314
<i>Die psychoanalytische Entwicklungstheorie</i>	314
<i>Der Standpunkt der Behavioristen und Lerntheoretiker</i>	315
<i>Die kognitive Entwicklungstheorie</i>	316
<i>Das Modell der Informationsverarbeitung</i>	316
Forschungsmethoden in der Entwicklungspsychologie	318
Die Entwicklung des Intellekts	318
<i>Wahrnehmung</i>	318
<i>Kognition</i>	322
<i>Sprache</i>	330
Soziale und emotionale Entwicklung	332
<i>Säuglingsalter</i>	333
<i>Kindheit</i>	336
<i>Adoleszenz</i>	340
<i>Erwachsenenalter</i>	345
Zusammenfassung	348
So sieht das in der Praxis aus	350
<i>Erziehung</i>	350
<i>Angewandte Gerontologie</i>	351

Scheidungen, Kindertagesstätten und die Liebesbedürfnisse des Kindes 354
Kindesmißhandlung 355

Fundgrube

8-1 Das Märchen vom Altern 346

9 PERSÖNLICHKEIT 358

Was ist Persönlichkeit 359

Die Rolle von Theorien in der Persönlichkeitsforschung 360

Veranlagungstheorien 360

- Persönlichkeitstypen* 360
- Persönlichkeitseigenschaften* 362
- Bedürfnistheorie* 366
- Kritik der Veranlagungstheorien* 366

Psychodynamische Theorien 367

- Freuds Theorie* 367
- Fortentwicklungen der Freudschen Theorie* 371
- Spätere Veränderungen der Psychoanalyse: Ich-Psychologie und soziale Einflüsse* 373
- Transaktionsanalyse* 374
- Psychodynamische Ansätze zur Persönlichkeitsbeurteilung* 374
- Kritik der psychodynamischen Theorien* 375

Lerntheorien und soziale Lerntheorien 375

- Die Rolle motivationaler Triebe* 375
- Die Rolle des operanten Konditionierens* 376
- Die Rolle von Kognition und Imitation* 377
- Interaktion von Person und Situation* 381
- Lerntheoretische Ansätze zur Persönlichkeitsbeurteilung* 382
- Kritik der Lerntheorien* 383

Phänomenologische Theorien 384

- Die Selbsttheorie von Rogers* 384
- Maslows Theorie der Selbstverwirklichung* 386
- Phänomenologische Ansätze zur Persönlichkeitsbeurteilung* 387
- Kritik der phänomenologischen Theorien* 388

Zusammenfassung 388

So sieht das in der Praxis aus 389

- Selbstmord und Gewalt* 389
- Gesundheit* 391
- Berufserfolg* 393
- Vor Gericht* 394
- Partnerwahl* 394
- Psychische Gesundheit von Kindern* 395

Inhaltsverzeichnis

<i>Kindesfreundschaften</i>	395
<i>Soziale Fertigkeiten</i>	395
<i>Elterntraining</i>	397
<i>Verbesserung der Leistung in Konkurrenzsituationen</i>	398

Fundgrube

9-1 Die Kniffe der Wahrsager	363
9-2 Eltern als Vorbilder	380

10 SOZIALPSYCHOLOGIE 399**Das Thema der Sozialpsychologie 400**

<i>Soziales Wissen</i>	400
<i>Soziale Motivation</i>	401

Der Aufbau sozialen Wissens 402

<i>Soziale Schemata</i>	402
<i>Stereotype</i>	403
<i>Soziale Schemata: Theorien</i>	404

Einstellungen und Urteile 408

<i>Bildung und Änderung von Einstellungen durch Mitteilen und Überreden</i>	408
<i>Verhalten und Einstellung</i>	411
<i>Attribution</i>	413
<i>Attraktivität</i>	415

Die Rolle des Selbst im Sozialverhalten 419

<i>Selbst-Schemata</i>	419
<i>Selbstbewußtsein</i>	420
<i>Motivierende Wirkungen des Selbstwertgefühls</i>	420

Der Einfluss der Anderen 421

<i>Die anderen als eine Ausgangsbasis für unsere Selbsteinschätzung</i>	421
<i>Sozial induzierte Leistungsaktivierung und -hemmung</i>	421
<i>Konformität</i>	424
<i>Gruppenentscheidungen</i>	424
<i>Konfliktlösung durch Verhandeln</i>	426

Zusammenfassung 429**So sieht das in der Praxis aus 431**

<i>Forensische Sozialpsychologie</i>	431
<i>Beeinflussungsversuche</i>	432
<i>Die Sozialpsychologie der Gesundheit</i>	433
<i>Prosoziales Verhalten</i>	435
<i>Aggression und Gewalt</i>	438
<i>Umweltpsychologie</i>	439

Fundgrube

- 10-1 Wenn Prophezeiungen nicht eintreffen 401
 10-2 Aschs Befunde zur Konformität 425
 10-3 Die Robbers Cave-Studie 428

11 PSYCHISCHE STÖRUNGEN 444

Eine Definition psychischer Störungen 445

Erklärungsmodelle für psychische Störungen 446

- Das biologische Modell* 447
- Das psychodynamische Modell* 448
- Das verhaltenstheoretische Modell* 449
- Das phänomenologische Modell* 449
- Das kognitive Modell* 450
- Das ethische Modell* 450

Diagnostik in der Psychopathologie 451

DSM-III: Kategorien auf Achse I 453

- Organisch bedingte psychische Störungen* 454
- Angstsyndrome* 456
- Somatoforme Störungen* 457
- Substanzinduzierte Störungen* 460
- Psychosexuelle Störungen* 464
- Affektive Störungen* 465
- Schizophrene Störungen* 470

DSM-III: Kategorien auf Achse II (Persönlichkeitsstörungen) 475

- Streß und Persönlichkeitsstörung* 476
- Passiv-Aggressive Persönlichkeit* 476
- Paranoide Persönlichkeit* 476
- Antisoziale Persönlichkeit* 477
- Dependente Persönlichkeit* 477
- Zwanghafte Persönlichkeit* 478

Zusammenfassung 478

So sieht das in der Praxis aus 480

- Wer entscheidet, wer verrückt ist ?* 480
- Die Qualität der Diagnosen* 481
- Die Gefahren von Laiendiagnosen* 482
- Die Nachwirkungen psychischer Erkrankungen* 484
- Die Schuldunfähigkeit* 484

Fundgrube

- 11-1 Das DSM-III: Ein multiaxiales System zur Klassifizierung
psychischer Störungen 452
- 11-2 Ein Fall von Zwangssyndrom 458
- 11-3 Die sozialen Kosten des Alkoholismus 461
- 11-4 Psychotisch werden 471
- 11-5 Ein Fall von paranoider Schizophrenie 472

12 PSYCHOTHERAPIE 486**Eine Definition der Psychotherapie 487***Der Klient/Die Klientin 487***Medizinisch orientierte Therapien 488***Medikamentöse Therapie 489**Hospitalisierung 491**Psychochirurgie und Krampftherapie 492***Psychodynamische Therapien 494***Psychoanalyse 494**Neue Versionen der Psychoanalyse 497***Verhaltenstherapien und kognitive Verhaltenstherapien****(Verhaltensmodifikation) 498***Historischer Hintergrund 498**Verhaltenstherapeutische Techniken 500**Kognitive Verhaltenstherapien 505***Phänomenologische Therapien 507***Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie 508**Gestalttherapie 509**Encounter-Gruppen 510***Eine alternative Behandlungsform: Gemeindepsychologie 512***Primäre Dienste 513**Sekundäre Dienste 514**Tertiäre Dienstleistungen 516***Ein abschließender Kommentar 516****Zusammenfassung 517****So sieht das in der Praxis aus 519***Wie effektiv ist Psychotherapie? 519**Welcher Therapeut oder welche Therapeutin ist am geeignetsten? 520**Wie fühlt man sich als Klient/Klientin? 521**Schweigepflicht und therapeutische Beziehung 523**Die wachsende Zahl an Helfern/Helferinnen 524*

Fundgrube

12-1	Desensibilisierung einer Akrophobie (Höhenangst)	501
12-2	Vom Umgang mit chronischem Schmerz: Ein neuer verhaltenstherapeutischer Ansatz für ein altes Problem	502
12-3	Gängige irrationale Überzeugungen	506
12-4	Auszug aus einer Gestalt-Gruppentherapiesitzung	510
12-5	Vergleichende Ansätze zur Psychotherapie	513
12-6	Krisenintervention: Ansatz zur Behandlung und Prävention	515

Anhang A ELEMENTARE STATISTIK 526**Deskriptive Statistik 527***Maße der zentralen Tendenz 527**Streuungsmaße 529**Die Normalverteilung 531**Korrelation 533**Regression 535***Inferenzstatistik 537***Schätzung 537**Das Testen von statistischen Hypothesen 538***Fortgeschrittene statistische Methoden 540***Varianzanalyse 540**Faktorenanalyse 541***Fundgrube****A-1 Fehler, die der Forscher begeht 539****Anhang B NEUROPHYSIOLOGIE 542****Der Aufbau der Neuronen 543***Die Nervenzelle 543**Die Synapse 544***Funktionale Eigenschaften der Neuronen 544***Das Ruhepotential der Membran 544**Das Aktionspotential 546**Synaptische Übertragung 547**Neurotransmittersubstanzen 549*

Anhang C PSYCHOLOGISCHE TESTS UND BEURTEILUNGSVERFAHREN 554

Testkonstruktion 555

- Die Auswahl der Testitems* 555
- Die Evaluation von Tests und Testitems* 557
- Reliabilität* 558
- Validität* 558
- Ein neuer Ansatz zur Testkonstruktion* 559

Was testen Tests? 560

- Wozu braucht man Persönlichkeitstests?* 560
- Welche Arten von Persönlichkeitstests gibt es?* 561

Kritik 566

- Eigenschaft oder Verhaltensausschnitt?* 566
- Der Wert von projektiven und subjektiven Testergebnissen* 566

Anhang D VERÄNDERTE BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE 568

Schlaf und Träume 569

- Die Funktionen des Schlafes* 570
- Hypnagogische und hypnopompische Zustände* 571
- Normales Träumen* 572
- Schlaf ohne REM (Traumloser Schlaf?)*

Hypnose 578

- Psychologische Effekte* 578
- Zur Frage der Validität* 580
- Nutzen und Gefahren* 581

Drogen 582

- Alkoholkonsum* 582
- Marihuana* 583
- Drogenkonsum und Drogenmißbrauch* 587

Meditation und Biofeedback 588

- Meditation* 588
- Biofeedback: Elektronisches Zen?* 593

Fundgrube

D-1 Schlaflosigkeit. Was tun, wenn Sie nicht schlafen können? 575

- Glossar* 594
- Literaturverzeichnis* 606
- Literaturnachweis* 619
- Sachverzeichnis* 624
- Autorenverzeichnis* 643