

## **Einleitung 7**

### **1. Kapitel: Die menschliche Motivation 11**

- 1 Konzepte der menschlichen Motivation 15
- 2 Motivation als biologischer Mangel 26
- 3 Überflußmotivation 31
- 4 Kognitive Attribuierungen 36
- 5 Widersprüchliche Motive 40
- 6 Frustration von Motiven 42
- 7 Der Beziehungscharakter von Anreizen 45
- Zusammenfassung 48

### **2. Kapitel: Die menschlichen Emotionen 51**

- 1 Körperliche Prozesse, Gedanken und Emotionen 53
- 2 Erbe, Umwelt und Emotionen 56
- 3 Die Struktur der Emotionen 60
- 4 Liebe 62
- 5 Streß 64
- 6 Die Äußerung von Emotionen 67
- 7 Die Entwicklung der Emotionen 73
- Zusammenfassung 76

### **3. Kapitel: Bewußtseinszustände 77**

- 1 Normale und veränderte Bewußtseinszustände 79
- 2 Der hypnagoge Zustand 79
- 3 Träumen 81
- 4 Hypnose 85
- 5 Gipfelerlebnisse und meditative Zustände 90
- 6 Alkohol und Trunkenheit 94
- 7 Drogen und „VBZ“ 96
- Zusammenfassung 101

### **4. Kapitel: Die physiologischen Grundlagen von Motivation und Emotion 109**

- 1 Schlafen und Wachen 105
- 2 Entstehung der emotionalen Reaktionen 110
- 3 Mechanismen der emotionalen Organisation 116
- 4 Die Physiologie der Antriebe 125
- Zusammenfassung 131

**Glossar 133**

**Literaturverzeichnis 139**

**Stichwortverzeichnis 145**