

Inhaltsverzeichnis

Beginnen Sie ganz nach Lust und Laune mit dem Kapitel oder Stichwort, das Sie am meisten interessiert. Alle Kapitel können für sich allein stehen. Ein entsprechendes Verzeichnis am Ende des Buches erleichtert das Verständnis von Fachbegriffen. Wir hoffen, daß Sie beim Lesen so lange hin- und herblättern, bis Sie feststellen, daß Sie bereits das ganze Buch gelesen haben.

Vorwort	IX
Verzeichnis der Übungen	X
Einleitung: Sich selbst verstehen	1
Was ist Psychologie?	2
Der Ansatz der Psychologie	5
1 Unsere Körpersprache	11
Ist unsere Körpersprache angeboren?	12
Das Gesicht	14
Die Augen	17
Gestik und Körperhaltung	20
Körperkontakt	22
Gerüche	26
Gibt uns die Körpersprache Hinweise auf Täuschungen?	28
Soziale Fertigkeiten trainieren	29
2 Unsere Persönlichkeit	37
Jeder besitzt Persönlichkeit	38
Es kommt auf den Standpunkt an	38
Eigenschaften und Charakterzüge.....	39
Eysencks Theorie: drei wesentliche Dimensionen.....	40
Von der Beschreibung zur Erklärung.....	41
Kritik am Ansatz der Faktorenanalyse.....	44
„Bin ich es, oder ist es die Situation?“ Das Problem der Beständigkeit.....	45
Person plus Situation gleich Interaktion.....	47
Gefahren voraussagen: praktische Bewährungsprobe der Persönlichkeitstheorien.....	49
Die kognitive Perspektive: unsere eigene Gedankenwelt.....	50
Die Theorie der persönlichen Konstrukte.....	50
Die Attributionstheorie: Auf der Suche nach Kausalitäten.....	53
Attribution und psychisches Leid	55

3	Unser Geschlecht: Was es bedeutet, männlich oder weiblich zu sein	59
	Gibt es ein typisch männliches bzw. typisch weibliches Verhalten?.....	60
	Biologische Einflüsse	62
	Hormonelle Einflüsse	63
	Probleme mit dem biologischen Geschlecht und der Geschlechtsidentität.....	65
	Wie Mädchen zu Mädchen und Jungen zu Jungen erzogen werden.....	68
	Das schwächere Geschlecht?	71
	Natürliche Unterschiede oder Diskriminierung?.....	74
4	Wir und die anderen.....	79
	Soziale Rollen.....	79
	Was wir tun und was wir denken	80
	Das Gesicht wahren	81
	Stereotypen.....	83
	Die Entstehung von Vorurteilen.....	84
	Bedingungen der Konformität.....	86
	Faktoren, die konformes Verhalten begünstigen können.....	88
	Fügsamkeit und Gehorsam.....	89
	Widerstand gegen Autoritäten und der Druck der Gruppe	90
	Der Einfluß der Massenmedien.....	91
	Die Macht sozialer Einflüsse	93
5	Unsere Gefühle.....	97
	Liebe und Zuneigung.....	98
	Erste Liebe	98
	Liebe und Zuneigung bei Kleinkindern.....	100
	Liebe und Zuneigung bei Erwachsenen.....	102
	Persönlicher Liebesstil.....	103
	Wut und Aggression	105
	„Heiße“ und „kalte“ Aggression	106
	Das Wesen der Wut.....	107
	Die Provokation	108
	Wie Aggression entstehen kann	109
6	Unsere Kinder	115
	Sollen wir unsere Kinder zum Bravsein erziehen?	115
	Die kindliche Entwicklung.....	116
	Die Welt des Kleinkindes	118
	Die soziale Entwicklung des Kleinkindes	119
	Spracherwerb	120

	Spiele im Vorschulalter.....	121
	Kinderzeichnungen.....	123
	Logisches Denken bei Schulkindern.....	124
	Adoleszenz und Erwachsenenalter.....	127
7	Psychische Probleme.....	137
	Ängste und Phobien.....	138
	Das komplexe Wesen der Angst.....	139
	Quellen von Angst und Phobien.....	140
	Die Behandlung von Angstzuständen und Phobien.....	143
	Sexuelle Probleme.....	145
	Mögliche Ursachen sexueller Störungen.....	146
	Sexualtherapie.....	148
✕	Psychische Aspekte körperlicher Beschwerden.....	149
➤	Persönlichkeit und körperliche Krankheit.....	152
⊂	Krebs und die Psyche.....	153
8	Unsere Sicht der Welt: Wahrnehmung und Gedächtnis.....	157
	Wahrnehmung ist lebenswichtig.....	157
	Das visuelle System.....	158
	Die Psychologie der Wahrnehmung.....	160
	Formen sehen.....	160
	Optische Täuschungen.....	162
	Bewegungen wahrnehmen.....	164
	Soziale Einflüsse auf die Wahrnehmung.....	165
	Das Gedächtnis.....	167
	Die Kodierung von Informationen.....	167
	Aufmerksamkeit.....	167
	Speicherung von Information.....	168
	Abruf aus dem Gedächtnis.....	171
	Vergessen.....	173
9	Lernen und Denken.....	179
	Lernen durch Assoziation.....	179
	Lernen durch Konsequenzen.....	182
	Verstärkung und Bestrafung.....	183
	Lernen durch Beobachtung.....	186
	Denken — was ist das eigentlich genau?.....	189
	Vorstellung und Sprache.....	190
	Der Denkprozeß.....	191
	Begriffe.....	191
	Kreatives Denken.....	192
	Das Lösen von Problemen.....	193
	Wahrnehmung, Gedächtnis, Lernen und Denken.....	194

10 Psychologische Tests	197
Der Binet-Simon Test	197
Der Army-Alpha und Army-Beta Test	198
Psychologische Tests heute	198
Einsatzmöglichkeiten von Tests	199
Möglicher Mißbrauch von Tests	200
Verschiedene Arten von Tests	201
✓ Begabungs- und Leistungstests	202
Persönlichkeits-, Interessens- und Einstellungstests	203
✗ Intelligenztests	204
Gütekriterien: Zuverlässigkeit und Gültigkeit	206
Kreativitätstests	207
Kreativität und Persönlichkeit	209
11 Der Mensch — und sein Verhältnis zu anderen Tieren	213
Ist die Sprache nur den Menschen vorbehalten?	215
Können andere Tiere sprechen?	216
Können andere Tiere denken?	217
✗ Intelligenz	219
Der Einsatz von Werkzeugen und die Entstehung von Kultur	220
Was der Mensch alles nicht kann	221
Bewußtsein und Fähigkeit zur Selbstreflexion	223
Sind Menschen weniger grausam als andere Tiere?	223
Tiere als Nahrungsmittel und Forschungsobjekte	225
Beziehungen zwischen Menschen und anderen Tieren	226
Der Mensch als einzigartiges Tier	227
12 Psychologische Forschungsmethoden	231
Experiment, Korrelation und Beobachtung	233
Umfragen und Tests	236
Das Individuum in der Psychologie	237
Längsschnitt- und Querschnittuntersuchungen	238
Verschiedene Bereiche der Psychologie	239
Die Psychologie und das Übernatürliche	240
Wozu Psychologie?	241
Kurze Erklärung von Sachbegriffen	243
Literaturverzeichnis	251
Sachregister	259