

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------|----|
| Vorwort | 15 |
|---------------|----|

1 Einführung: Theoretische und methodische Grundlagen

| | |
|--|----|
| 1.1 Die sieben Quellen des Erlebens und Verhaltens | 23 |
| 1.1.1 Behaviorismus: Was man nicht messen kann, gibt es nicht? | 24 |
| 1.1.2 Brauchen Verhalten und Erleben eine Persönlichkeit? | 26 |
| 1.1.3 Sieben Gründe, faul zu sein | 29 |
| 1.2 Situation und Disposition | 30 |
| 1.2.1 Individuelle Unterschiede und Persönlichkeit | 31 |
| 1.2.2 Gibt es stabile Persönlichkeitseigenschaften? | 33 |
| 1.2.2.1 Korrelationen: Chancen und Risiken | 37 |
| 1.2.2.2 Lineare Kausalität: Haupteffekte und Wechselwirkungen | 42 |
| 1.2.2.3 Exkurs: Basisbegriffe im Befundteil experimenteller Publikationen | 47 |
| 1.2.2.4 Nichtlineare Kausalität: Das scheinbare Chaos | 50 |
| 1.3 Neurobiologische Grundbegriffe | 55 |
| 1.3.1 Grundbegriffe der funktionellen Hirnanatomie | 57 |
| 1.3.2 Neuromodulation von Makrosystemen | 58 |
| 1.3.3 Signalverbindungen zwischen Makrosystemen | 60 |
| 1.3.4 EEG und ereigniskorrelierte Potenziale | 61 |
| 1.4 Priming: Eine wichtige kognitionspsychologische Methode | 63 |
| 1.5 Aufbau des Buches und Tipps zum Arbeiten mit den Lernhilfen .. | 64 |
| Verständnisfragen | 67 |
| Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen | 68 |

2 Gewohnheiten: Assoziationslernen, Objektwahrnehmung und Verhaltenspriming

| | |
|---|----|
| 2.1 Intrinsische Motivation: Funktionslust und Ablenkung | 72 |
| 2.2 Theoriegeschichte: Pawlow, Hull, Skinner | 73 |
| 2.2.1 Pawlow und das Klassische Konditionieren | 75 |
| 2.2.2 Instrumentelles Lernen: Hulls <i>Principles of Behavior</i> | 77 |
| 2.2.3 Skinners radikaler Behaviorismus | 78 |
| 2.3 Verhaltensroutinen: Genau oder impressionistisch? | 82 |
| 2.3.1 Intuitive Verhaltenssteuerung: Flexibel, spontan und manchmal vage | 83 |
| 2.3.1.1 Sensumotorische Parallelverarbeitung | 83 |
| 2.3.1.2 Sensumotorische Fusion | 85 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 2.3.1.3 | Sensumotorisches Priming | 86 |
| 2.3.1.4 | Neurobiologische Grundlagen der intuitiven Verhaltenssteuerung .. | 88 |
| 2.3.2 | Objekterkennung: Genau, gründlich und manchmal zwanghaft .. | 93 |
| 2.3.2.1 | Gestaltgesetze: Woher wissen die Teile, dass sie zum Ganzen gehören? | 94 |
| 2.3.2.2 | Feldunabhängigkeit: Objekterkennung verändert die Persönlichkeit | 94 |
| 2.3.2.3 | Aufmerksamkeit ist der „Leim“ der Merkmalsintegration | 95 |
| 2.3.2.4 | Wie objektiv ist die Objektwahrnehmung? | 96 |
| 2.3.2.5 | Ab- und Ankopplung von Objektwahrnehmung und Verhaltenssteuerung | 98 |
| 2.4 | Emotion: Objekterkennung und intuitive Verhaltenssteuerung ... | 102 |
| 2.4.1 | Intuitives Verhalten und Stimmung | 104 |
| 2.4.1.1 | Stimmung: Wenn Emotionen fusionieren | 105 |
| 2.4.1.2 | Stimmungen können hartnäckig sein | 105 |
| 2.4.1.3 | Stimmung ist ansteckend | 106 |
| 2.4.1.4 | Spiegelneuronen: Grundlagen der Emotionsansteckung? | 106 |
| 2.4.2 | Objektwahrnehmung und Emotionen: Klassifikationssysteme ... | 108 |
| 2.4.2.1 | Klassifikation von Emotionen im mimischen Ausdruck | 109 |
| 2.4.2.2 | Konditionierung primärer Emotionen | 110 |
| 2.5 | Anwendung: Psychodrama, Erkenntnisphilosophie und <i>Die kluge Else</i> | 112 |
| 2.5.1 | Psychodrama: Räumliche Darstellung von Beziehungen | 112 |
| 2.5.2 | Philosophie: Peripatetiker, Heidegger und Rituale | 113 |
| 2.5.3 | Gewohnheitshandeln im Märchen | 116 |
| | Verständnisfragen | 117 |
| | Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen | 118 |
| 3 | Temperament: Impulsives Verhalten und Erregungsregulation | |
| 3.1 | Intrinsische Motivation: Neugier und Langeweile | 124 |
| 3.2 | Theoriegeschichte: Pawlow, Eysenck, Berlyne | 128 |
| 3.2.1 | Pawlows Erregungskonzept: Auch der Hund hat eine Persönlichkeit | 128 |
| 3.2.2 | Eysencks Persönlichkeitsdimensionen: Von den Großen Drei zu den Big Five | 129 |
| 3.2.3 | Berlyne: Neugier und Erregungsregulation | 133 |
| 3.2.4 | Emotion als Erregungszustand: James und Cannon | 135 |
| 3.2.4.1 | Wir sind traurig, weil wir weinen: Die James-Lange-Theorie | 136 |
| 3.2.4.2 | Wir weinen, weil wir traurig sind: Emotionen als zentralnervöse Zustände: Cannon | 138 |
| 3.2.5 | Genetik und Persönlichkeit: Von den Zwillingstudien zur Analyse von Umwelteinflüssen | 138 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 3.3 | Globale Energie: Aktivierung und Erregung | 141 |
| 3.3.1 | Aktivierung: Impulsiv, opportunistisch, launisch | 145 |
| 3.3.2 | Sensorische Erregung: Sensibel, genau, nervös | 148 |
| 3.4 | Emotion: Aktivierung und Erregung | 153 |
| 3.4.1 | Emotion und Aktivierung | 153 |
| 3.4.2 | Emotion und Erregung | 153 |
| 3.5 | Anwendung: Entspannung, Postmoderne sowie <i>Brüderchen und Schwesterchen</i> | 154 |
| 3.5.1 | Wann wirkt welche Art von Entspannungstechnik? | 155 |
| 3.5.2 | Beruhet postmoderne Beliebigkeit auf Übererregung? | 157 |
| 3.5.3 | Spaltung der Persönlichkeit im Märchen | 158 |
| | Verständnisfragen | 160 |
| | Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen | 160 |

4 Affekt und Anreizmotivation: Belohnung und Bestrafung

| | | |
|---------|--|-----|
| 4.1 | Intrinsische Motivation: Anreizzentrierung oder Bedürfniskongruenz | 166 |
| 4.2 | Theoriegeschichte: Darwin, Freud, Lewin, Gray | 169 |
| 4.2.1 | Evolutionstheorie: Von Darwin bis Dawkins | 169 |
| 4.2.2 | Freuds Triebtheorie | 173 |
| 4.2.3 | Lewins Topologie des Lebensraums | 176 |
| 4.2.4 | Belohnungs- und Bestrafungsaffekte: Gray | 179 |
| 4.3 | Anreizmotivation: Bahnung und Hemmung des Verhaltens | 181 |
| 4.3.1 | Aufsuchen | 182 |
| 4.3.1.1 | Sucht und dopaminerge Substanzen | 183 |
| 4.3.1.2 | Anreizmotivation | 186 |
| 4.3.1.3 | Individuelle Unterschiede in der Anreizsensibilität | 190 |
| 4.3.1.4 | Basisbedürfnisse und Homöostase: Hunger, Durst und Thermoregulation | 190 |
| 4.3.2 | Vermeiden | 191 |
| 4.3.2.1 | Funktionsmerkmale des Bestrafungssystems | 192 |
| 4.3.2.2 | Bestrafungswirkungen: Intelligente Bewältigung | 194 |
| 4.4 | Belohnungs- und Bestrafungsaffekte | 196 |
| 4.4.1 | Emotionen als motivationale Istwert-Detektoren | 196 |
| 4.4.2 | Positive und negative Affekte: Gegenpole einer Dimension oder zwei separate Dimensionen? | 198 |
| 4.5 | Anwendung: Reframing, Hedonismus und <i>Der Trommler</i> | 203 |
| 4.5.1 | Reframing und positive Abwehr | 204 |
| 4.5.2 | Ist der Mensch eine Lust-Maschine? | 205 |
| 4.5.3 | Lust oder Liebe? | 206 |
| | Verständnisfragen | 208 |
| | Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen | 209 |

| | | |
|----------|---|-----|
| 5 | Stressbewältigung und Regression: Top-down- versus Bottom-up-Steuerung | |
| 5.1 | Intrinsische Motivation: Erwartungskongruenz und Affekt- dominanz | 215 |
| 5.2 | Theoriegeschichte: Triebunterdrückung und Regression in Freuds Strukturmodell | 215 |
| 5.2.1 | Regression und psychosexuelle Entwicklungsphasen | 216 |
| 5.2.2 | Angst und Verdrängung: Von der Traumatheorie zur Triebunter- drückungstheorie | 218 |
| 5.2.3 | Abwehrmechanismen und die Revision der Traumatheorie zur Triebunterdrückungstheorie | 222 |
| 5.2.4 | Kritik an Freuds Triebunterdrückungstheorie | 223 |
| 5.2.5 | Kritik an der Psychoanalyse als Therapieform | 225 |
| 5.3 | Stressbewältigung: Progression und Regression | 227 |
| 5.3.1 | Progression: Rationale Modulation von Emotion und Verhalten .. | 229 |
| 5.3.1.1 | Episodisches Gedächtnis und integrative Kompetenz | 231 |
| 5.3.1.2 | Stressbewältigung durch Kontextualisierung | 232 |
| 5.3.2 | Regression: Dysfunktionale Stressfolgen | 234 |
| 5.3.2.1 | Emotionale und psychosomatische Störungen | 236 |
| 5.3.2.2 | Beeinträchtigung der Affektregulation | 239 |
| 5.3.3 | Zur Entwicklung integrativer Kompetenz: Die Dialektik von Progression und Regression | 241 |
| 5.4 | Emotionen: Modulation durch elementare und höhere Prozesse .. | 244 |
| 5.4.1 | Neurobiologische Mechanismen | 245 |
| 5.4.2 | Kognitive Prozesse: Aufmerksamkeit und Gedächtnis | 246 |
| 5.5 | Anwendung: Lösungsorientierte Beratung, Dialektik und <i>Das Marienkind</i> | 250 |
| 5.5.1 | Übungen zur Horizonterweiterung | 250 |
| 5.5.2 | Entwicklung des Geistes durch emotionale Dialektik? | 251 |
| 5.5.3 | Hippocampus-Hemmung im Märchen | 253 |
| | Verständnisfragen | 255 |
| | Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen | 256 |
| 6 | Motive: Erfahrungsnetzwerke um Bedürfniskerne | |
| 6.1 | Intrinsische Motivation: Fremdbestimmung oder Motivkongruenz | 266 |
| 6.2 | Theoriegeschichte: McDougall, Murray, McClelland, Atkinson .. | 267 |
| 6.2.1 | Zielgerichtete Motivation durch Instinkte: McDougall | 267 |
| 6.2.2 | Projektion und Motivmessung: Murray | 268 |
| 6.2.3 | Von den biologischen Grundlagen bis zu den sozialen Folgen der Motive: McClelland | 269 |
| 6.2.4 | Vom Modell der Leistungsmotivation bis zur Mathematik der Handlungsdynamik: Atkinson | 271 |

| | | |
|---------|--|-----|
| 6.2.4.1 | Atkinsons Risikowahlmodell der Leistungsmotivation | 272 |
| 6.2.4.2 | Testtheorie: Kann man Motive mit demselben Testmodell messen wie die Intelligenz? | 274 |
| 6.3 | Motive: Haben oder Sein | 276 |
| 6.3.1 | Wirkungsorientierte Motive: Leistung und Macht | 278 |
| 6.3.1.1 | Das Leistungsmotiv | 279 |
| 6.3.1.2 | Das Machtmotiv | 285 |
| 6.3.2 | Sein und Erleben: Beziehungs- und Selbstentwicklungsmotive .. | 290 |
| 6.3.2.1 | Das Beziehungsmotiv: Von der Affiliation zur persönlichen Begegnung | 291 |
| 6.3.2.2 | Das Freiheitsmotiv: Von der Unabhängigkeit zur sozial-integrativen Selbstentwicklung | 293 |
| 6.4 | Emotionen mit unbewussten kognitiven Anteilen | 296 |
| 6.5 | Anwendung: Motivförderung, Strukturalismus und Rilkes <i>Tausendfacher Gedanke</i> | 299 |
| 6.5.1 | Motivförderung: Beziehung und somatische Verankerung | 299 |
| 6.5.2 | Gibt es universelle Motive? | 300 |
| 6.5.3 | Das vorbegriffliche Liebesmotiv im Gedicht | 302 |
| | Verständnisfragen | 303 |
| | Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen | 303 |

7 Sinn und Ziele: Kognitive Quellen der Handlungssteuerung

| | | |
|---------|--|-----|
| | Einführung: Integrativer und reduktiver Bewusstseinsbegriff | 306 |
| 7.1 | Intrinsische Motivation: Kausalattribution | 315 |
| 7.2 | Theoriegeschichte: Jung, Kelly, Frankl, Schachter | 317 |
| 7.2.1 | Kognitive Verarbeitungsstile: Jung | 317 |
| 7.2.2 | Kognitive Konstrukte: Kelly | 320 |
| 7.2.3 | Sinnerleben: Frankl | 325 |
| 7.2.4 | Emotionen sind kognitiv gedeutete Erregungszustände: Schachter und Singer | 326 |
| 7.2.5 | Intelligenz: Die Messung kognitiver Fähigkeiten | 328 |
| 7.2.5.1 | Methoden der Intelligenzdiagnostik | 328 |
| 7.2.5.2 | Einige Ergebnisse der Intelligenzforschung | 331 |
| 7.2.5.3 | IQ und EQ heute: Von Sternbergs Intelligenztheorie zur emotionalen Intelligenz | 333 |
| 7.3 | Kognition: Analytisch versus holistisch | 335 |
| 7.3.1 | Analytische Verarbeitung: Konkrete Ziele, Planen, Monosemantik | 338 |
| 7.3.1.1 | Begriffsbestimmung: Motive, Ziele, Absichten | 338 |
| 7.3.1.2 | Von der Zielbildung zur Umsetzung: Kognitive Reduktion | 340 |
| 7.3.1.3 | Aufsuchungs- und Vermeidungsziele | 344 |
| 7.3.1.4 | Kausalattribution und Heckhausens rationales Handlungsmodell .. | 350 |

| | | |
|---------|--|-----|
| 7.3.2 | Holistische Verarbeitung: Allgemeine Ziele, Sinn, Kreativität . . . | 352 |
| 7.3.2.1 | Lebensziele | 356 |
| 7.3.2.2 | Aufsuchen, Vermeiden, Wohlbefinden und Gesundheit | 358 |
| 7.3.2.3 | Motivmessung: Bedürfnisrelevante kognitive Netzwerke | 359 |
| 7.4 | Emotionen: Kognitive Determinanten | 361 |
| 7.4.1 | Explikation impliziter kognitiver Gehalte von Emotionen | 362 |
| 7.4.2 | Terror-Management: Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit | 362 |
| 7.5 | Anwendung: <i>Rotkäppchen</i> , systemische Therapie und die magische Drei | 365 |
| 7.5.1 | <i>Rotkäppchen</i> : Wie PDP vorm Gefressenwerden schützt | 366 |
| 7.5.2 | Coaching und Therapie: Ab drei beginnt die Unendlichkeit | 368 |
| | Verständnisfragen | 370 |
| | Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen | 370 |

8 Selbststeuerung: Ich und Selbst

| | | |
|---------|--|-----|
| 8.1 | Intrinsische Motivation: Ich-Kontrolle versus Selbstintegration | 378 |
| 8.2 | Theoriegeschichte: Erikson, Kohut, Rogers | 379 |
| 8.2.1 | Erikson: Epigenetische Stufen der Ich- und Selbstentwicklung . . . | 380 |
| 8.2.2 | Kohut: Selbstentwicklung durch Widerspiegeln | 383 |
| 8.2.3 | Rogers: Wie funktioniert die „voll funktionstüchtige Persönlichkeit“? | 386 |
| 8.3 | Volition: Zentrale Steuerung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten | 392 |
| 8.3.1 | Selbstkontrolle: Wille als Selbstdisziplin | 399 |
| 8.3.1.1 | Analytische Verarbeitung und Selbstkontrolle | 401 |
| 8.3.1.2 | Automatische Verarbeitung und Absichtsabschirmung | 403 |
| 8.3.2 | Selbstregulation: Wille als freies Selbstsein | 405 |
| 8.3.2.1 | Implizite Selbstrepräsentationen | 409 |
| 8.3.2.2 | Motive mit einer Beteiligung des Selbst | 409 |
| 8.4 | Emotion: Selbstgesteuerte Bewältigung | 413 |
| 8.4.1 | Affektregulation mit Selbstbeteiligung | 414 |
| 8.4.2 | Bewusste Affektkontrolle | 422 |
| 8.5 | Anwendung: Willensfreiheit, Existenzphilosophie und ein Gedicht vom Selbstwerden | 422 |
| 8.5.1 | Kann man als Naturwissenschaftler von Freiheit reden? | 423 |
| 8.5.2 | Existenzphilosophie | 424 |
| 8.5.3 | Selbstentwicklung in der Lyrik: Leid, Selbstkonfrontation und Liebe | 426 |
| | Verständnisfragen | 427 |
| | Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen | 428 |

9 Integration und Ausblick

| | | |
|---------|--|-----|
| 9.1 | Intrinsische Motivation: Welche Theorie hat Recht? | 433 |
| 9.2 | Verhaltens- und erfahrungsorientierte Verarbeitung auf sieben Systemebenen | 435 |
| 9.2.1 | Ebene 1: Intuitive Verhaltenssteuerung und Objekterkennung ... | 441 |
| 9.2.2 | Ebene 2: Aktivierung zur Verhaltensbahnung und Erregung für die Erfahrungsorientierung | 442 |
| 9.2.3 | Ebene 3: Verhaltensbahnung bei positivem und Erfahrungs- orientierung bei negativem Affekt | 443 |
| 9.2.4 | Ebene 4: Verhaltensbahnung bei Progression und Erfahrungs- orientierung bei Regression | 446 |
| 9.2.5 | Ebene 5: Verhaltensbahnung durch wirkungsorientierte, Erfahrungsorientierung durch erlebnisorientierte Motive | 447 |
| 9.2.6 | Ebene 6: Verhaltensbahnung und sequenzielle Logik, Erfahrungsorientierung und ganzheitliche Verarbeitung | 449 |
| 9.2.7 | Ebene 7: Verhaltensbahnung und Ich-Kontrolle, Erfahrungs- orientierung und Selbstregulation | 450 |
| 9.3 | Interaktionen zwischen den Systemebenen | 455 |
| 9.3.1 | Absichten, Ziele und Ideale: Warum sind sie präsenter bei Menschen, die sie nicht realisieren? | 456 |
| 9.3.2 | Handeln aus dem Überblick: Komplexe Leistungen und die Dämpfung negativen Affekts | 458 |
| 9.3.3 | Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen | 460 |
| 9.3.3.1 | Willensbahnung durch positiven Affekt und Absichts- aktivierung | 464 |
| 9.3.3.2 | Selbstentwicklung durch konfrontative Bewältigung negativen Affekts | 469 |
| 9.4 | Emotionen: Mit dem Aufzug durch die Stockwerke der Gefühle .. | 476 |
| 9.5 | Anwendung: Systemdiagnostik | 477 |
| 9.5.1 | Eine Fallstudie aus der Beratungspraxis | 479 |
| 9.5.2 | Eine Fallstudie aus der psychotherapeutischen Praxis | 484 |
| 9.5.3 | Schlussbetrachtung: Platons Mensch im Menschen | 489 |
| | Verständnisfragen | 495 |
| | Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen | 496 |

Anhang

| | |
|-----------------------|-----|
| Literatur | 499 |
| Glossar | 541 |
| Autorenregister | 553 |
| Sachregister | 567 |