

# INHALT

## 10 EINLEITUNG

### PHILOSOPHISCHE WURZELN

#### DIE ENTSTEHUNG DER PSYCHOLOGIE

- 18 **Die vier Temperamente**  
Galen
- 20 **Eine vernunftbegabte Seele in der Maschine**  
René Descartes
- 22 **Schlafen Sie!** Abt Faria
- 24 **Vorstellungen werden Kräfte, indem sie einander widerstehen**  
Johann Friedrich Herbart
- 26 **Das Selbst sein zu wollen, das man in Wahrheit ist**  
Søren Kierkegaard
- 28 **Persönlichkeit besteht aus Anlage und Erziehung**  
Francis Galton
- 30 **Die Gesetze der Hysterie sind universal**  
Jean-Martin Charcot
- 31 **Eigenartige Schwächestände** Emil Kraepelin
- 32 **Die Anfänge des psychischen Lebens reichen ebenso weit zurück wie die Anfänge des Lebens überhaupt** Wilhelm Wundt

- 38 **Solange uns niemand auffordert, Bewusstsein zu definieren, wissen wir, was damit gemeint ist**  
William James
- 46 **Die Adoleszenz ist eine Neugeburt** G. Stanley Hall
- 48 **24 Stunden, nachdem man etwas gelernt hat, hat man zwei Drittel davon wieder vergessen**  
Hermann Ebbinghaus
- 50 **Die Intelligenz eines Individuums ist keine fixe Größe** Alfred Binet
- 54 **Das Unbewusste sieht den Mann hinter dem Vorhang** Pierre Janet

### BEHAVIORISMUS WIE WIR AUF UNSERE UMWELT REAGIEREN

- 60 **Der Anblick schmackhafter Speisen lässt dem Hungrigen das Wasser im Mund zusammenlaufen**  
Iwan Pawlow

- 62 **Verhaltensweisen, die nicht belohnt werden, werden ausgestanzt**  
Edward Thorndike
- 66 **Jeder Mensch kann unabhängig von seinem Naturell grundsätzlich zu allem ausgebildet werden**  
John B. Watson
- 72 **Dieses große, gottgegebene Labyrinth, das unsere Welt ist**  
Edward Tolman
- 74 **Hat eine Ratte erst unseren Getreidesack entdeckt, können wir auf ihre Rückkehr zählen**  
Edwin Guthrie
- 75 **Nichts ist natürlicher für die Katze, als die Ratte zu »lieben«**  
Zing-Yang Kuo
- 76 **Lernen ist schlicht nicht möglich** Karl Lashley
- 77 **Prägung ist unwiderfürlich!** Konrad Lorenz
- 78 **Verhalten wird durch positive und negative Verstärkung geformt**  
B. F. Skinner
- 86 **Hören Sie auf, sich die Szene vorzustellen, und entspannen Sie sich**  
Joseph Wolpe

---

# PSYCHOTHERAPIE

## DAS UNBEWUSSTE BESTIMMT DAS VERHALTEN

---

- 92 **Das Unbewusste ist das eigentlich reale Psychische**  
Sigmund Freud
- 100 **Der Neurotiker hat ständig das Gefühl, minderwertig zu sein**  
Alfred Adler
- 102 **Das kollektive Unbewusste besteht aus Archetypen**  
Carl Gustav Jung
- 108 **Der Kampf zwischen Lebens- und Todestrieb währt ein Leben lang**  
Melanie Klein
- 110 **Die Tyrannei der »Solls«**  
Karen Horney
- 111 **Das Über-Ich wird erst dann offenbar, wenn es dem Ich feindselig gegenübertritt**  
Anna Freud
- 112 **Wahrheit kann nur ertragen werden, wenn man sie selbst entdeckt**  
Fritz Perls
- 118 **Es reicht nicht aus, ein Adoptivkind in die eigene Familie aufzunehmen und zu lieben**  
Donald W. Winnicott
- 122 **Das Unbewusste ist der Diskurs des Anderen**  
Jacques Lacan

- 124 **Die Hauptaufgabe eines jeden Menschen ist, sich selbst zu gebären**  
Erich Fromm
- 130 **Das gute Leben ist ein Prozess, kein Daseinszustand**  
Carl Rogers
- 138 **Ein Mensch hat die Aufgabe, alles zu sein, was er sein kann** Abraham Maslow
- 140 **Im Leiden kann ein Sinn liegen** Viktor Frankl
- 141 **Ohne Leiden keine menschliche Reifung**  
Rollo May
- 142 **Rationale Überzeugungen führen zu gesunden Gefühlen** Albert Ellis
- 146 **Die Familie ist die »Fabrik«, in der Menschen gemacht werden**  
Virginia Satir
- 148 **Turn on, tune in, drop out**  
Timothy Leary
- 149 **»Einsicht« erzeugt Blindheit** Paul Watzlawick
- 150 **Wahnsinn muss kein totaler Zusammenbruch sein, er kann auch ein Durchbruch sein** Ronald D. Laing
- 152 **Unsere Geschichte bestimmt nicht unser Schicksal** Boris Cyrulnik
- 154 **Nur gute Menschen werden depressiv** Dorothy Rowe
- 155 **Väter stehen unter einem Schweigebann** Guy Corneau

---

# KOGNITIVE PSYCHOLOGIE

## DAS RECHNENDE GEHIRN

---

- 160 **Instinkt ist ein dynamisches Verhaltensmuster**  
Wolfgang Köhler
- 162 **Wir erinnern uns leichter an Aufgaben, bei denen wir unterbrochen werden**  
Bljuma Seigarnik
- 163 **Wenn ein Baby Schritte hört, wird ein neuronales Netz angeregt**  
Donald O. Hebb
- 164 **Wissen ist ein Prozess, kein Produkt**  
Jerome Bruner
- 166 **Ein Mensch mit Überzeugungen lässt sich nur schwer ändern**  
Leon Festinger
- 168 **Die magische Zahl 7 plus/minus 2**  
George Armitage Miller
- 174 **Die Oberfläche verrät mehr, als ins Auge fällt**  
Aaron Beck
- 178 **Wir können immer nur einer Stimme lauschen**  
Donald Broadbent
- 186 **Der Pfeil der Zeit schließt sich zum Ring**  
Endel Tulving
- 192 **Wahrnehmung ist von außen geleitete Halluzination** Roger N. Shepard

---

# **SOZIAL- PSYCHOLOGIE**

## **DAS ZUSAMMENLEBEN MIT DEN ANDEREN**

---

**193 Wir suchen ständig nach  
Kausalverknüpfungen**

Daniel Kahneman

**194 Ereignisse und Emotionen  
werden gemeinsam  
gespeichert**

Gordon H. Bower

**196 Emotionen sind wie ein  
Schnellzug ohne Bremsen**

Paul Ekman

**198 Ekstase ist ein Schritt in  
eine andere Realität**

Mihály Csíkszentmihályi

**200 Glückliche Menschen  
sind sehr gesellig**

Martin Seligman

**202 Selbst wenn wir von  
etwas zutiefst überzeugt  
sind, ist es nicht zwin-  
gend auch wahr**

Elizabeth Loftus

**208 Die sieben Gedächtnis-  
sünden**

Daniel Schacter

**210 Du bist nicht deine  
Gedanken**

Jon Kabat-Zinn

**211 Die Angst, dass die Biolo-  
gie alles entzaubert, was  
uns heilig ist**

Steven Pinker

**212 Zwangshandlungen sind  
der Versuch, Zwangsge-  
danken zu kontrollieren**

Paul Salkovskis

**218 Ein System versteht man  
erst dann, wenn man ver-  
sucht, es zu verändern**

Kurt Lewin

**224 Wie stark ist der Drang  
nach sozialer Konformi-  
tät?**

Solomon Asch

**228 Wir alle spielen Theater**

Erving Goffman

**230 Je öfter man etwas sieht,  
umso besser gefällt es  
einem**

Robert Zajonc

**236 Wer mag kompetente  
Frauen?**

Janet Taylor Spence

**237 Blitzlichterinnerungen  
werden durch hochemo-  
tionale Ereignisse aus-  
gelöst**

Roger Brown

**238 Es geht nicht darum, Wis-  
sen zu fördern, sondern  
darum, am Wissen teilzu-  
haben**

Serge Moscovici

**240 Wir sind von Natur aus  
soziale Wesen**

William Glasser

**242 Wir glauben, dass Men-  
schen bekommen, was sie  
verdienen**

Melvin Lerner

**244 Menschen, die verrückte  
Dinge tun, sind nicht  
unbedingt verrückt**

Elliot Aronson

**246 Menschen tun, was man  
ihnen zu tun befiehlt**

Stanley Milgram

**254 Was passiert, wenn man  
gute Menschen an einen  
üblen Ort versetzt?**

Philip Zimbardo

**256 Trauma muss als Effekt  
der Beziehung zwischen  
Individuum und Gesell-  
schaft begriffen werden**

Ignacio Martín-Baró

---

# ENTWICKLUNGS- PSYCHOLOGIE

## VOM SÄUGLING ZUM ERWACHSENEN

---

- 262 Das Ziel der Erziehung ist, Männer und Frauen zu schaffen, die fähig sind, neue Dinge zu tun**  
Jean Piaget
- 270 Wir werden erst durch andere wir selbst**  
Lew Wygotski
- 271 Ein Kind ist mit keinem bestimmten Elternteil verbunden**  
Bruno Bettelheim
- 272 Alles, was wächst, hat einen Grundplan**  
Erik H. Erikson
- 274 Frühe emotionale Bindungen sind ein integraler Bestandteil der menschlichen Natur**  
John Bowlby
- 278 Körperkontakt ist existenziell wichtig**  
Harry Harlow
- 279 Wir bereiten Kinder auf ein Leben vor, über dessen Verlauf wir nichts wissen**  
Françoise Dolto
- 280 Eine einfühlsame Mutter sorgt für eine sichere Bindung**  
Mary Ainsworth
- 282 Wer lehrt ein Kind, ein Mitglied einer anderen Rasse zu hassen und zu fürchten?**  
Kenneth Clark

- 284 Mädchen bekommen bessere Noten als Jungen**  
Eleanor E. Maccoby
- 286 Die meisten menschlichen Verhaltensweisen werden über Modelle erlernt**  
Albert Bandura
- 292 Moral entwickelt sich in sechs Stufen**  
Lawrence Kohlberg
- 294 Das Sprachorgan wächst wie jedes andere Körperorgan**  
Noam Chomsky
- 298 Autismus ist eine extreme Variante des »männlichen« Gehirns**  
Simon Baron-Cohen

---

# DIFFERENZIELLE PSYCHOLOGIE

## PERSÖNLICHKEIT UND INTELLIGENZ

---

- 304 Nennen Sie möglichst viele Verwendungsmöglichkeiten für einen Zahnstocher**  
Joy Paul Guilford
- 306 Hatte Robinson Crusoe vor Freitags Auftauchen Persönlichkeitsmerkmale?**  
Gordon Allport
- 314 Die allgemeine Intelligenz besteht aus fluider und aus kristalliner Intelligenz**  
Raymond Cattell

- 316 Es gibt eine Verbindung zwischen Genie und Wahnsinn**  
Hans J. Eysenck
- 322 Leistung lässt sich auf drei Hauptbedürfnisse zurückführen**  
David C. McClelland
- 324 Emotion ist ein im Wesentlichen unbewusster Prozess**  
Nico Frijda
- 326 Ohne Hinweise aus der Umwelt wäre unser Verhalten absurd und chaotisch**  
Walter Mischel
- 328 In psychiatrischen Kliniken lassen sich Gesunde nicht von Kranken unterscheiden**  
David Rosenhan
- 330 Die drei Gesichter Evas**  
Corbett H. Thigpen,  
Hervey M. Cleckley

## 332 ANHANG

## 340 GLOSSAR

## 344 REGISTER

## 351 DANK