

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Kapitel 1 Einführung	11
1.1 Zum Thema	12
1.2 Ausgangslage und Problem	13
1.3 Ziel und Gratwanderung	14
1.4 Das Bewusstsein als Dreh- und Angelpunkt	15
1.5 Zum Buch	16
Kapitel 2 Was ist Psychologie?	19
2.1 Die psychologischen Schulen	23
2.1.1 Strukturalismus	24
2.1.2 Funktionalismus	26
2.1.3 Psychoanalyse	27
2.1.4 Behaviorismus	28
2.1.5 Gestaltpsychologie	29
2.1.6 Kognitive Psychologie	30
2.2 Psychologie als Wissenschaft	30
2.3 Natur- oder Geisteswissenschaft?	32
2.4 Erleben und Verhalten und das Dazwischen	37
Kapitel 3 Bewusstsein	41
3.1 Inhalte des Bewusstseins	43
3.1.1 Gefühle	44
3.1.2 Vorstellungen	46
3.2 Woher die Bewusstseinsinhalte stammen – auf der Suche nach dem Unbewussten	50
3.3 Wechsel der Bewusstseinsinhalte	54
3.4 Es wird anstrengend – die Kontrollierbarkeit der Bewusstseinsinhalte	58
3.5 Funktionen des Bewusstseins	60
3.5.1 Probephase 1 – über das Jetzt und Hier hinaus	62
3.5.2 Probephase 2 – eine andere Motivationslage	64
3.6 Das Rätsel bleibt	65
Kapitel 4 Wahrnehmung	67
4.1 Wie kommt die Welt in den Kopf?	69
4.2 Vom Auge zum Sehen	73
4.2.1 Farbe	74
4.2.2 Optische Täuschungen – Ich sehe was, das ...	80

4.2.3	Entfernungen und Tiefe	82
4.2.4	Form – Figur und Hintergrund	83
4.2.5	Wahrnehmung von oben – top-down	85
4.3	Nach den Dingen die Menschen – soziale Wahrnehmung	88
4.4	Wahrnehmung als Verhalten – Blickbewegungen	90
4.5	Ich sehe was, was ich nicht sehe – „blindsight“	93

Kapitel 5 Aufmerksamkeit 97

5.1	Aufmerksamkeit – ein Privileg des Menschen?	100
5.2	Selektion – das Eine aus dem Vielen	101
5.3	Kann man die Aufmerksamkeit teilen?	103
5.4	„Da fällt mir gerade ein ...“ – zur unwillkürlichen Bewusstheit . .	108
5.5	Aufmerksamkeit – willkürlich und unwillkürlich	110
5.5.1	Anders als die Anderen	110
5.5.2	Ein Bedürfnis macht sich bemerkbar	113
5.5.3	Zusammenhalt im ständigen Wechsel	113
5.6	Ein Modell für alle Phänomene	114
5.6.1	Relevanz	115
5.6.2	Signifikanz	116
5.6.3	Pertinenz und Inpertinenz im Situationsmodell	116
5.6.4	Pegelsprünge und Regelbrüche im Situationsmodell	118
5.7	Welche Funktionen hat Aufmerksamkeit nun?	120
5.7.1	Mobilisierung	120
5.7.2	Integration	121

Kapitel 6 Lernen 123

6.1	Ein neuer Reiz – dieselbe Reaktion	126
6.2	Löschung – wie gewonnen so zerronnen?	128
6.3	Die Grundausstattung und ihre Folgen	129
6.4	Und wieder der kleine Albert	132
6.5	Reiz ist nicht gleich Reiz – das Genom spielt mit	134
6.6	Auch die Folgen des Tuns sind wichtig	135
6.7	Von der Reaktion zur Aktion – von respondent zu operant	136
6.8	Positive und negative Verstärkung	139
6.9	Löschung und Bestrafung	142
6.10	Vermeidungslernen – die Kombination macht es	143
6.11	Lernen durch Beobachtung – Modell und Vorbild	146
6.11.1	Zwei Phasen – vier Schritte	148
6.11.2	Vom Modell zum Vorbild	149

Kapitel 7	Gedächtnis	153
7.1	Wie alles anfang – mit der Ersparismethode	157
7.2	Ich kann mich nicht erinnern – drei mögliche Ursachen	160
7.3	Der erste Schritt – Einprägen und Aufnehmen	161
7.4	Der zweite Schritt – Behalten und Speichern	165
7.4.1	Das sensorische Register – ein Ultrakurzzeitgedächtnis. . .	165
7.4.2	Das Kurzzeitgedächtnis – ein flüchtiges Echo	167
7.4.3	Nachrichten aus der eigenen Vergangenheit – lang ist es her	168
7.5	Deklariieren – öffentlich machen – ich kann verkünden.	168
7.6	Nichts zu deklarieren – Tatsächlich?	171
7.6.1	Schnelle Bewertungen und Reaktionen – das Assoziations-Gedächtnis	171
7.6.2	Automatisches Handeln – das prozedurale Gedächtnis. . .	173
7.7	Bilder oder Wörter	174
7.8	Der dritte Schritt – Abrufen und Erinnern	175
7.8.1	Der erlebte Gedächtnisabruf – explizit	176
7.8.2	Der nicht erlebte Gedächtnisabruf – implizit	177
7.9	Erleichterung und Hilfe beim Erinnern	179
7.10	„Glücklich ist, wer vergisst ..“ ?	180
7.11	Falsche Erinnerungen – nicht nur ein Problem von Zeugenaussagen	184
Kapitel 8	Problemlösen	189
8.1	Erste Versuche – Assoziationen	192
8.2	Lautes Denken – Was können die Gedanken über das Denken verraten?	194
8.3	Funktionale Gebundenheit.	196
8.4	Kann man von Experten etwas lernen?	199
8.5	Jeder kann denken – auch Laien haben Theorien.	202
8.6	Kausalattributionen – auf der Suche nach den Ursachen des Handelns	204
8.7	Von den Gedanken zum Gefühl – Intuition.	208
8.8	Zusammenarbeit beim Denken – das Arbeitsgedächtnis	211
8.9	Das Problem mit dem Denken	214
Kapitel 9	Emotion	219
9.1	Was ist eine Emotion?	222
9.2	Wie entstehen Emotionen?	227
9.3	Emotionen und Aktivierung.	229
9.4	Neues vom arbeitenden Gehirn: Zwei Wege führen zur Emotion. . .	234

9.5	Welche Funktion haben Emotionen?	237
9.5.1	Bewertung	237
9.5.2	Verhaltensvorbereitung	238
9.5.3	Kommunikation – nicht nur nach außen	239
9.6	Von der Differenzierung zur Emotions-Kontrolle	241
9.7	Emotionen auf dem Prüfstand	242
9.8	Gefühlsansteckung – Empathie – Perspektivenübernahme	244
9.9	Elixiere des Lebens	246

Kapitel 10 Motivation 249

10.1	Instinkt – Bedürfnis – Trieb – Motiv	252
10.2	Natürliche Anreize – Kontakt, Abwechslung und Wirkung	256
10.3	Es wird spannend	257
10.4	Die doppelte Quantifizierung durch Motiv und Anreiz	259
10.5	Von der emotionalen zur kognitiven Seite der Motivation	262
10.6	Ziele, Absichten und Vorsätze	265
10.7	Flusserleben und intrinsische Motivation	270
10.8	Welche Grundmotive gibt es?	273
10.9	Hoffnung und Furcht – Aufsuchen- und Meidenmotivation	277
10.10	Am Ende noch einmal zurückgetreten – drei Handlungstypen ...	280

Kapitel 11 Volition 283

11.1	Wann braucht man den Willen?	287
11.1.1	Gewohnheit als innerer Widerstand	287
11.1.2	Unlust als innerer Widerstand	289
11.2	Der lange Atem – wozu der Wille gut ist	290
11.3	Erfolgreich Handeln	293
11.4	Vom Belohnungsaufschub zur Selbst-Kontrolle	295
11.5	Was macht der Wille?	296
11.6	Gedankenkontrolle – die willentliche Zensur vor uns selbst	299
11.7	Die Auswirkungen des Willenseinsatzes	303
11.8	Und was ist mit der Willensfreiheit?	304
11.9	Zur Philosophie des freien Willens	307
11.9.1	Eine Position: Determinismus	308
11.9.2	Eine Gegenposition: libertarische Freiheit	308
11.9.3	Eine dritte Position: Kompatibilismus	309
11.10	Jenseits von Bewusstsein und Gehirn	309

Literatur 313

Weiterführende Literatur	318
--------------------------------	-----

Register 321