

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur amerikanischen Ausgabe	XV
Vorwort zur deutschen Ausgabe	XXII
Kapitel 1 Psychologie als Wissenschaft	1
1.1 Was macht Psychologie einzigartig?	2
1.1.1 Definitionen	2
1.1.2 Ziele der Psychologie.	4
1.2 Die Entwicklung der modernen Psychologie	7
1.2.1 Historische Grundlagen der Psychologie	7
Kritisches Denken im Alltag:	
Können bestimmte Nahrungsmittel wirklich Wohlbefinden vermitteln?	8
1.2.2 Frauen als Pionierinnen der Forschung	11
1.2.3 Perspektiven auf Psychologie	12
1.2.4 Perspektiven vergleichen: Ein Blick auf das Thema Aggression	17
1.3 Was machen Psychologinnen und Psychologen eigentlich?	19
Psychologie im Alltag:	
Welche Rolle spielen Psychologen im Justizsystem?	21
1.4 Wie dieses Buch zu nutzen ist	22
1.4.1 Strategien für das Studium	22
1.4.2 Studientechniken.	23
Kapitel 2 Forschungsmethoden der Psychologie	27
2.1 Der psychologische Forschungsprozess	28
2.1.1 Beobachterabhängige Urteilsverzerrung und operationale Definitionen	30
2.1.2 Experimentelle Methoden: Alternativerklärungen und die Notwendigkeit von Kontrollbedingungen	33
2.1.3 Korrelationsmethoden	37
2.2 Psychologische Messung	39
Psychologie im Alltag:	
Wirkt Wunschdenken sich darauf aus, wie Sie Emotionen bewerten?	40
2.2.1 Wie erreicht man Reliabilität und Validität?	41
2.2.2 Selbstberichtsverfahren	41
2.2.3 Verhaltensmaße und Beobachtungen	42
2.3 Ethische Grundsätze der Forschung an Mensch und Tier	45
2.3.1 Freiwillige Zustimmung nach Aufklärung	45
2.3.2 Risiko-Nutzen-Abwägung	45
2.3.3 Vorsätzliche Täuschung	46
2.3.4 Abschlussgespräch.	46
2.3.5 Themen in der Tierforschung: Wissenschaft, Ethik, Politik	46
2.4 Wie wird man ein mündiger Forschungsrezipient?	47
Kritisches Denken im Alltag:	
Warum ist es wichtig, mit Zahlen umgehen zu können?	49

Statistischer Anhang –	
Statistik verstehen: Daten analysieren und Schlussfolgerungen ziehen	53
A.1 Datenanalyse	55
A.1.1 Deskriptive Statistik	56
A.1.2 Inferenzstatistik	62
A.2 Wie wird man ein mündiger Rezipient von Statistiken?	64
Kapitel 3 Die biologischen und evolutionären Grundlagen des Verhaltens	67
3.1 Vererbung und Verhalten	68
3.1.1 Evolution und natürliche Selektion	69
3.1.2 Variationen im Genotyp des Menschen	73
3.2 Das Nervensystem in Aktion	77
3.2.1 Das Neuron	77
3.2.2 Aktionspotenziale	80
3.2.3 Synaptische Übertragung	83
3.2.4 Neurotransmitter und ihre Funktionen	84
3.3 Biologie und Verhalten	86
3.3.1 Ein Blick ins Gehirn	86
Psychologie im Alltag:	
Wie steuert ihr Gehirn das Vertrauen?	87
3.3.2 Das Nervensystem	92
3.3.3 Gehirnstrukturen und ihre Funktionen	95
3.3.4 Hemisphärenlateralisation	99
3.3.5 Das endokrine System	102
3.3.6 Plastizität und Neurogenese: Unser Gehirn verändert sich	104
Kritisches Denken im Alltag:	
Wie wandert die Kultur ins Gehirn?	106
Kapitel 4 Sensorische Prozesse und Wahrnehmung	111
4.1 Sinnliches Erfahren der Welt	112
4.1.1 Proximale und distale Reize	113
4.1.2 Psychophysik	114
4.1.3 Von physikalischen zu mentalen Ereignissen	119
4.2 Das visuelle System	119
4.2.1 Das menschliche Auge	119
4.2.2 Pupille und Linse	120
4.2.3 Retina	121
4.2.4 Prozesse im Gehirn	123
4.2.5 Farbsehen	125
4.3 Hören	129
4.3.1 Die Physik des Schalls	129
4.3.2 Psychische Dimensionen des Schalls	130
4.3.3 Die Physiologie des Hörens	131
4.4 Die weiteren Sinne	135
4.4.1 Geruch	135
4.4.2 Geschmack	136
4.4.3 Hautsinne und Berührung	138
4.4.4 Gleichgewichtssinn und kinästhetischer Sinn	138
4.4.5 Schmerz	139

4.5	Prozesse der Wahrnehmungsorganisation	141
	Psychologie im Alltag:	
	Tut das schmerzhaftende Ende einer Beziehung <i>wirklich</i> weh?	141
4.5.1	Aufmerksamkeitsprozesse	142
4.5.2	Prinzipien der Wahrnehmungsgruppierung	143
4.5.3	Räumliche und zeitliche Integration	144
4.5.4	Bewegungswahrnehmung	146
4.5.5	Wahrnehmung räumlicher Tiefe	146
4.5.6	Wahrnehmungskonstanz	150
4.5.7	Illusionen	152
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Lenkt das Nutzen eines Handys ab, wenn man hinter dem Steuer sitzt?	154
4.6	Prozesse der Identifikation und des Wiedererkennens	155
4.6.1	Bottom-up- und Top-down-Prozesse	155
4.6.2	Der Einfluss von Kontext und Erwartungen	157
4.6.3	Abschließende Bemerkungen	159
Kapitel 5	Bewusstsein und Bewusstseinsveränderungen	165
5.1	Die Inhalte des Bewusstseins	166
5.1.1	„Gewahr“-Sein und Bewusstsein	166
5.1.2	Erforschung der Bewusstseinsinhalte	169
5.2	Die Funktionen des Bewusstseins	170
5.2.1	Der Nutzen des Bewusstseins	170
5.2.2	Erforschung der Funktionen des Bewusstseins	172
5.3	Schlaf und Traum	173
5.3.1	Zirkadianer Rhythmus	173
5.3.2	Der Schlafzyklus	174
5.3.3	Warum schlafen wir?	176
5.3.4	Schlafstörungen	177
	Psychologie im Alltag:	
	Sind Sie ein Morgen- oder ein Abendmensch?	180
5.3.5	Träume: Kino im Kopf	180
5.4	Veränderte Bewusstseinszustände	184
5.4.1	Hypnose	184
5.4.2	Meditation	186
5.5	Bewusstseinsverändernde Drogen	188
5.5.1	Abhängigkeit und Sucht	188
5.5.2	Die Bandbreite psychoaktiver Substanzen	190
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Was können wir vom Heißhunger lernen?	193
Kapitel 6	Lernen und Verhaltensanalyse	199
6.1	Die Erforschung des Lernens	200
6.1.1	Was ist Lernen?	200
6.1.2	Behaviorismus und Verhaltensanalyse	202
6.2	Klassisches Konditionieren: Lernen vorhersagbarer Signale	203
6.2.1	Pawlows überraschende Beobachtung	203
6.2.2	Prozesse des Konditionierens	205

6.2.3	Erwerb unter der Lupe	208
6.2.4	Klassisches Konditionieren: Anwendungen	210
6.2.5	Biologische Einschränkungen	213
	Psychologie im Alltag:	
	Wie beeinflusst klassische Konditionierung die Krebstherapie?	215
6.3	Operantes Konditionieren: Lernen von Konsequenzen	216
6.3.1	Das Gesetz des Effekts	216
6.3.2	Experimentelle Verhaltensanalyse	217
6.3.3	Kontingenzen bei der Verstärkung	218
6.3.4	Nutzung von Kontingenzen bei der Verstärkung	222
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Wann verändern „Timeouts“ das Verhalten von Kindern?	223
6.3.5	Verstärkereigenschaften	224
6.3.6	Verstärkerpläne	225
6.3.7	Shaping	227
6.3.8	Biologische Einschränkungen	228
6.4	Lernen und Kognition	229
6.4.1	Komparative Kognitionen	230
6.4.2	Beobachtungslernen	231
Kapitel 7	Gedächtnis	237
7.1	Was ist Gedächtnis?	238
7.1.1	Funktionen des Gedächtnisses	239
7.1.2	Überblick über Gedächtnisprozesse	241
7.2	Nutzung des Gedächtnisses für kurze Zeiträume	243
7.2.1	Ikonisches Gedächtnis	243
7.2.2	Kurzzeitgedächtnis	245
7.2.3	Arbeitsgedächtnis	247
7.3	Langzeitgedächtnis: Enkodierung und Abruf	250
7.3.1	Hinweisreize beim Abruf	251
7.3.2	Kontext und Enkodieren	253
7.3.3	Die Prozesse des Enkodierens und des Abrufs	256
7.3.4	Warum wir vergessen	258
7.3.5	Verbesserung der Gedächtnisleistung bei unstrukturierten Informationen	260
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Wie kann Ihnen die Gedächtnisforschung bei der Prüfungsvorbereitung helfen?	262
7.3.6	Metagedächtnis	263
7.4	Strukturen im Langzeitgedächtnis	264
7.4.1	Gedächtnisstrukturen	264
7.4.2	Sich erinnern als rekonstruktiver Prozess	269
	Psychologie im Alltag:	
	Wie können Sie vom Testeffekt profitieren?	275
7.5	Biologische Aspekte des Gedächtnisses	276
7.5.1	Suche nach dem Engramm	276
7.5.2	Gedächtnisstörungen	277
7.5.3	Bildgebende Verfahren in der Hirnforschung	279

Kapitel 8	Kognitive Prozesse	285
8.1	Die Untersuchung der Kognition	287
8.1.1	Die Entdeckung der geistigen Prozesse	287
8.1.2	Geistige Prozesse und mentale Ressourcen	289
8.2	Sprachverwendung	292
8.2.1	Sprachproduktion	293
8.2.2	Sprachverstehen	297
8.2.3	Sprache und Evolution	302
8.2.4	Sprache, Denken und Kultur	303
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Wie und warum lügen Menschen?	305
8.3	Visuelle Kognition	307
8.4	Problemlösen und logisches Denken	311
8.4.1	Problemlösen	311
	Psychologie im Alltag:	
	Wie können Sie Ihre Kreativität steigern?	317
8.4.2	Deduktives Schließen	318
8.4.3	Induktives Schließen	320
8.5	Urteilen und Entscheiden	322
8.5.1	Heuristiken und Urteilsbildung	322
8.5.2	Die Psychologie der Entscheidungsfindung	327
Kapitel 9	Intelligenz und Intelligenzdiagnostik	335
9.1	Was ist Diagnostik?	336
9.1.1	Die Geschichte der Diagnostik	336
9.1.2	Grundeigenschaften formaler Diagnostik	337
9.2	Intelligenzdiagnostik	341
9.2.1	Die Ursprünge der Intelligenzmessung	341
9.2.2	IQ-Tests	342
9.2.3	Außergewöhnlich hohe oder niedrige Intelligenz	344
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Warum leben intelligente Menschen länger?	347
9.3	Intelligenztheorien	348
9.3.1	Psychometrische Intelligenztheorien	348
9.3.2	Sternbergs triarchische Intelligenztheorie	349
9.3.3	Gardners multiple Intelligenzen und emotionale Intelligenz	351
9.4	Intelligenz als Politikum	353
9.4.1	Die Geschichte der Gruppenvergleiche	353
9.4.2	Intelligenz und Vererbung	354
9.4.3	Intelligenz und Umwelt	356
9.4.4	Kultur und die Validität von Intelligenztests	359
9.5	Diagnostik und Gesellschaft	361
	Psychologie im Alltag:	
	Welche Gehirnunterschiede gehen mit höherer Intelligenz einher?	362

Kapitel 10	Entwicklung	367
10.1	Erforschung und Erklärung der Entwicklung	368
10.2	Körperliche Entwicklung im Laufe des Lebens	371
10.2.1	Pränatale Entwicklung und Entwicklung während der Kindheit	371
10.2.2	Körperliche Entwicklung in der Adoleszenz	377
10.3	Kognitive Entwicklung im Laufe des Lebens	379
10.3.1	Piagets Erkenntnisse über die geistige Entwicklung	379
10.3.2	Aktuelle Perspektiven auf die frühe kognitive Entwicklung	382
10.3.3	Kognitive Entwicklung im Erwachsenenalter	385
10.4	Spracherwerb	387
10.4.1	Lautwahrnehmung und Wortwahrnehmung	388
	Psychologie im Alltag:	
	Was passiert, wenn Kinder zweisprachig aufwachsen?	390
10.4.2	Lernen von Wortbedeutungen	390
10.5	Soziale Entwicklung im Laufe des Lebens	394
10.5.1	Psychosoziale Stadien nach Erikson	394
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Wie wirkt sich Tagesbetreuung auf die Entwicklung des Kindes aus?	396
10.5.2	Soziale Entwicklung in der Kindheit	397
10.5.3	Soziale Entwicklung in der Adoleszenz	403
10.5.4	Soziale Entwicklung im Erwachsenenalter	405
10.6	Unterschiede in Geschlecht und Geschlechterrollen	408
10.6.1	Geschlechtsspezifische Unterschiede	408
10.6.2	Geschlechtsidentität und Geschlechtsstereotype	409
10.7	Moralische Entwicklung	412
10.7.1	Stufen des moralischen Urteils nach Kohlberg	412
10.7.2	Geschlechterperspektive und kulturelle Perspektiven auf das moralische Urteil	414
10.8	Erfolgreiches Altern	415
Kapitel 11	Motivation	419
11.1	Was ist Motivation?	420
11.1.1	Die Funktionen verschiedener Motivationskonzepte	421
11.1.2	Motivationsquellen	421
11.1.3	Eine Bedürfnishierarchie	425
11.2	Essen	427
11.2.1	Die Physiologie des Essens	427
11.2.2	Die Psychologie des Essens	429
	Psychologie im Alltag:	
	Wie wirkt sich die Gegenwart anderer auf unser Essverhalten aus?	435
11.3	Sexualverhalten	436
11.3.1	Sexuelles Verhalten bei Tieren	436
11.3.2	Sexuelle Erregung und Reaktionen beim Menschen	438
11.3.3	Die Evolution des Sexualverhaltens	440
11.3.4	Sexuelle Normen	442
11.3.5	Homosexualität	444

11.4	Leistungsmotivation	448
11.4.1	Das Leistungsmotiv	448
11.4.2	Attribution von Erfolg und Misserfolg	449
11.4.3	Arbeits- und Organisationspsychologie	451
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Wie wirkt sich die Motivation auf akademische Leistungen aus?	452
Kapitel 12	Emotionen, Stress und Gesundheit	457
12.1	Emotionen	458
12.1.1	Grundlegende Emotionen und Kultur	459
12.1.2	Emotionstheorien	463
12.1.3	Der Einfluss von Stimmungen und Emotionen	468
	Psychologie im Alltag:	
	Wie genau können Sie Ihre künftigen Emotionen vorhersagen?	472
12.2	Stress	472
12.2.1	Physiologische Stressreaktionen	474
12.2.2	Psychische Stressreaktionen	477
12.2.3	Stresscoping	482
12.2.4	Positive Effekte von Stress	488
12.3	Gesundheitspsychologie	490
12.3.1	Das biopsychosoziale Modell der Gesundheit	490
12.3.2	Gesundheitsförderung	491
12.3.3	Behandlung	494
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Kann die Gesundheitspsychologie Ihnen helfen, mehr zu trainieren?	496
12.3.4	Persönlichkeit und Gesundheit	498
12.3.5	Burn-out im Beruf und das Gesundheitssystem	500
12.3.6	Ein Lob auf Ihre Gesundheit	501
Kapitel 13	Die menschliche Persönlichkeit	505
13.1	Eigenschaftsbasierte Persönlichkeitstheorien	506
13.1.1	Die Beschreibung anhand von Traits	506
13.1.2	Traits und Vererbung	510
13.1.3	Sagen Traits Verhalten vorher?	511
13.1.4	Die Bewertung von Typologien und Trait-Theorien	513
	Psychologie im Alltag:	
	Kann sich Persönlichkeit verändern?	514
13.2	Psychodynamische Theorien	515
13.2.1	Freud'sche Psychoanalyse	515
13.2.2	Bewertung der Freud'schen Theorie	520
13.2.3	Erweiterungen psychodynamischer Theorien	521
13.3	Humanistische Theorien	522
13.3.1	Merkmale humanistischer Theorien	522
13.3.2	Bewertung humanistischer Theorien	524
13.4	Soziale Lerntheorien und kognitive Theorien	525
13.4.1	Rotters Erwartungstheorie	526
13.4.2	Mischels kognitiv-affektive Persönlichkeitstheorie	527
13.4.3	Banduras sozial-kognitive Lerntheorie	529
13.4.4	Bewertung der sozialen Lerntheorien und der kognitiven Theorien	531

13.5	Theorien des Selbst	532
13.5.1	Selbstkonzepte und Selbstwert	533
13.5.2	Die kulturelle Konstruktion des Selbst	535
13.5.3	Bewertung der Theorien des Selbst	537
13.6	Vergleich der Persönlichkeitstheorien	538
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Wie äußert sich Persönlichkeit im Cyberspace?	539
13.7	Persönlichkeitsdiagnostik	540
13.7.1	Objektive Tests	540
13.7.2	Projektive Tests	542
Kapitel 14 Psychische Störungen		549
14.1	Die Beschaffenheit psychischer Störungen	550
14.1.1	Was ist abweichend?	551
14.1.2	Das Problem der Objektivität	552
14.1.3	Die Klassifikation psychischer Störungen	553
14.1.4	Die Ätiologie der Psychopathologie	558
14.2	Angststörungen	560
14.2.1	Generalisierte Angststörung	561
14.2.2	Panikstörung	561
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Wie gelangen Störungen in das DSM?	562
14.2.3	Phobien	563
14.2.4	Zwangsstörungen	564
14.2.5	Posttraumatische Belastungsstörung	565
14.2.6	Angststörungen: Ursachen	565
14.3	Affektive Störungen	569
14.3.1	Major Depression	569
14.3.2	Bipolare Störung	570
14.3.3	Affektive Störungen: Ursachen	571
14.3.4	Geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Depression	573
14.3.5	Suizid	574
	Psychologie im Alltag:	
	Wie können wir das Wechselspiel von Anlage und Umwelt erkennen?	576
14.4	Somatoforme und dissoziative Störungen	577
14.4.1	Somatoforme Störungen	577
14.4.2	Dissoziative Störungen	579
14.5	Schizophrene Störungen	582
14.5.1	Die Hauptformen der Schizophrenie	583
14.5.2	Ursachen der Schizophrenie	584
14.6	Persönlichkeitsstörungen	588
14.6.1	Borderline-Persönlichkeitsstörung	589
14.6.2	Antisoziale Persönlichkeitsstörung	590
14.7	Psychische Störungen in der Kindheit	591
14.7.1	Aufmerksamkeitsdefizit-Störung	591
14.7.2	Autistische Störung	592
14.8	Das Stigma der psychischen Erkrankung	593

Kapitel 15	Psychotherapie	599
15.1	Der therapeutische Kontext	600
15.1.1	Ziele der Therapie und die wichtigsten Therapieformen	600
15.1.2	Therapeutische Rahmenbedingungen	601
15.1.3	Diversität als Herausforderung für die Psychotherapie	603
15.1.4	Geschichtlicher und kultureller Kontext	604
15.2	Psychodynamische Therapien	606
15.2.1	Freud'sche Psychoanalyse	606
15.2.2	Neo-freudianische Therapieformen	608
	Psychologie im Alltag:	
	Werden wir von verdrängten Erinnerungen verfolgt?	610
15.3	Verhaltenstherapien	611
15.3.1	Gegenkonditionierung	611
15.3.2	Kontingenzmanagement	616
15.3.3	Generalisierungstechniken	617
15.4	Kognitive Therapien	618
15.4.1	Die Änderung falscher Überzeugungssysteme	618
15.4.2	Kognitive Verhaltensmodifikation	620
15.5	Humanistische Therapien	622
15.5.1	Klientenzentrierte Therapie	623
15.5.2	Gestalttherapie	623
15.6	Gruppentherapien	624
15.6.1	Paar- und Familientherapie	625
15.6.2	Selbsthilfegruppen	626
15.7	Biomedizinische Therapien	627
15.7.1	Medikamentöse Therapie	628
15.7.2	Psychochirurgie	631
15.7.3	Elektrokrampftherapie und rTMS	632
15.8	Therapieevaluation und Präventionsstrategien	633
15.8.1	Die Evaluation therapeutischer Effektivität	634
15.8.2	Gemeinsame Faktoren	635
15.8.3	Präventionsstrategien	636
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Kann internetbasierte Therapie wirksam sein?	637
Kapitel 16	Soziale Kognition und Beziehungen	643
16.1	Die Konstruktion der sozialen Realität	644
16.1.1	Die Ursprünge der Attributionstheorie	646
16.1.2	Der fundamentale Attributionsfehler	646
16.1.3	Self-Serving Bias	648
16.1.4	Erwartungen und Selffulfilling Prophecies	649
16.2	Die Macht der Situation	651
16.2.1	Rollen und Regeln	651
16.2.2	Soziale Normen	655
16.2.3	Konformität	655
16.2.4	Entscheidungsfindung in Gruppen	660
16.2.5	Gehorsam gegenüber Autorität	661

16.3	Einstellungen, Einstellungsänderungen und Handlungen	665
16.3.1	Einstellungen und Verhalten	665
16.3.2	Persuasionsprozesse	667
16.3.3	Persuasion durch eigene Handlungen	669
16.3.4	Compliance	671
16.4	Vorurteile	673
16.4.1	Die Ursprünge von Vorurteilen	674
16.4.2	Die Effekte von Stereotypen	674
16.4.3	Implizite Vorurteile	675
16.4.4	Das Auflösen von Vorurteilen	677
16.5	Soziale Beziehungen	679
16.5.1	Zuneigung	679
16.5.2	Liebe	681
	Psychologie im Alltag: inwieweit gleichen Sie einem Chamäleon?	685
16.6	Aggression, Altruismus und prosoziales Verhalten	686
16.6.1	Individuelle Unterschiede	686
16.6.2	Situative Einflüsse	687
16.6.3	Die Wurzeln des Altruismus	689
16.6.4	Die Effekte der Situation auf prosoziales Verhalten	691
	Kritisches Denken im Alltag: Wie gewinnt man Freiwillige?	694
16.7	Eine persönliche Schlussbemerkung	695
	Anhang	699
	Antworten auf die Zwischenbilanz-Fragen	700
	Glossar	714
	Literaturverzeichnis	747
	Bildnachweis	789
	Namensverzeichnis	793
	Stichwortverzeichnis	809