

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
1 Grundfragen der Psychologie	13
1.1 Die Psychologie als Wissenschaft	14
1.1.1 Die Bedeutung der Psychologie	14
1.1.2 Die Alltagspsychologie	15
1.1.3 Merkmale der wissenschaftlichen Psychologie	16
1.1.4 Der Gegenstand der Psychologie	18
1.1.5 Betrachtungsweisen des Gegenstandes der Psychologie	20
1.1.6 Fragestellungen und Disziplinen der Psychologie	21
1.2 Aspekte des psychischen Geschehens	22
1.2.1 Der Aspekt der Situation	22
1.2.2 Der Aspekt der Persönlichkeit und des Organismus	24
1.2.3 Grundlagen des Erlebens und Verhaltens	25
1.3 Ziele der wissenschaftlichen Psychologie	27
1.3.1 Die Beschreibung	27
1.3.2 Die Erklärung	27
1.3.3 Das Verstehen	31
1.3.4 Die Vorhersage und die Veränderung	32
1.3.5 Anwendungsgebiete der Psychologie	34
1.4 Richtungen (Schulen) der Psychologie	36
1.4.1 Die Tiefenpsychologie	37
1.4.2 Der Behaviorismus	38
1.4.3 Die kognitive Psychologie	40
1.4.4 Die Ganzheits- und die Gestaltpsychologie	41
1.4.5 Die humanistische Psychologie	42
1.4.6 Der systemische und der konstruktivistische Ansatz	43
Zusammenfassung	46
Aufgaben und Anregungen	48
2 Methoden der Psychologie	53
2.1 Wissenschaftliche Methoden in der Psychologie	54
2.1.1 Der Begriff „wissenschaftliche Methode“	54
2.1.2 Die Vielfalt von Methoden	54
2.2 Naturwissenschaftliche Methoden	56
2.2.1 Prinzipien methodischen Vorgehens	56
2.2.2 Die systematische Beobachtung	59
2.2.3 Das Experiment	62
2.2.4 Der Test	63
2.2.5 Die Befragung	65
2.2.6 Die Vorgehensweise bei naturwissenschaftlichen Untersuchungen	67
2.3 Geisteswissenschaftliche Methoden	72
2.3.1 Die Hermeneutik	73

2.3.2	Die Phänomenologie	73
2.3.3	Die Dialektik	74
2.4	Die Statistik in der Psychologie	76
2.4.1	Der Begriff „Statistik“	76
2.4.2	Darstellung der Untersuchungsergebnisse	78
2.4.3	Die Beziehung zwischen Merkmalen	82
2.4.4	Die Interpretation der statistischen Daten	84
	Zusammenfassung	87
	Aufgaben und Anregungen	89
3	Wahrnehmung und Verhalten	92
3.1	Der Prozess der Wahrnehmung	93
3.1.1	Biologische Grundlagen der Wahrnehmung	93
3.1.2	Wahrnehmung und Nervensystem	95
3.1.3	Der Begriff „Wahrnehmung“	97
3.1.4	Reizaufnahme und Aufmerksamkeit	99
3.1.5	Die Bedeutung der Erfahrung	101
3.1.6	Wahrnehmung und Erkennen	102
3.2	Die Subjektivität der Wahrnehmung	103
3.2.1	Individuelle Faktoren der Wahrnehmung	105
3.2.2	Soziale Faktoren der Wahrnehmung	106
3.2.3	Der Mensch, der sich seine eigene Welt entwirft	109
3.3	Die Bedeutung von Erwartungen	110
3.3.1	Die soziale Wahrnehmung	110
3.3.2	Der Erklärungswert der Theorie der sozialen Wahrnehmung	112
3.4	Die Organisation der Wahrnehmung	115
3.4.1	Die Abhebung des Objekts von seiner Umgebung	115
3.4.2	Gesetze der Wahrnehmung	116
3.4.3	Die konstante Wahrnehmung	118
3.5	Fehler und Störungen in der Wahrnehmung	119
3.5.1	Fehler in der Wahrnehmung anderer Personen	119
3.5.2	Störungen in der Wahrnehmung	122
	Zusammenfassung	125
	Aufgaben und Anregungen	127
4	Intelligenz, Denken und Gedächtnis	131
4.1	Grundlagen geistiger Vorgänge	132
4.1.1	Der Begriff „Kognition“	132
4.1.2	Biologische Grundlagen geistiger Vorgänge	133
4.2	Die Sprache	135
4.2.1	Der Begriff „Sprache“	135
4.2.2	Die Bedeutung der Sprache	136
4.2.3	Der Zusammenhang zwischen Sprache und Denken	138
4.3	Die Intelligenz	139
4.3.1	Der Begriff „Intelligenz“	139
4.3.2	Modelle der Intelligenzstruktur	141
4.3.3	Die Messung der Intelligenz	143
4.3.4	Kritik an den Intelligenztests	144

4.4	Das Denken.....	145
4.4.1	Der Begriff „Denken“.....	145
4.4.2	Denken als Informationsverarbeitung.....	146
4.4.3	Denken als Problemlösung.....	148
4.4.4	Das schlussfolgernde und schöpferische Denken.....	150
4.4.5	Die Kreativität.....	151
4.5	Das Gedächtnis.....	152
4.5.1	Der Begriff „Gedächtnis“.....	152
4.5.2	Das Erinnern.....	153
4.5.3	Das Mehrspeichermodell.....	157
4.5.4	Die Speichersysteme des Langzeitgedächtnisses.....	159
4.5.5	Der Erwerb von Wissen.....	160
4.5.6	Das Behalten und Vergessen.....	165
4.5.7	Lern- und Gedächtnishemmungen.....	170
4.6	Effektive Lernstrategien.....	172
4.6.1	Selbstmotivierung und Aufmerksamkeit.....	172
4.6.2	Nutzung von Lerntechniken.....	174
4.6.3	Effektives Lesen.....	177
4.6.4	Unterstützung durch Bewegung.....	178
4.6.5	Zeitplanung und Pausen.....	178
4.6.6	Gestaltung des Arbeitsplatzes.....	181
	Zusammenfassung.....	182
	Aufgaben und Anregungen.....	184
5	Emotionen und Motivation.....	188
5.1	Emotion als Befindlichkeit.....	189
5.1.1	Merkmale des Begriffes „Emotion“.....	189
5.1.2	Biologische Grundlagen von Emotionen.....	192
5.1.3	Funktionen von Gefühlen.....	194
5.1.4	Grundlegende Emotionen.....	194
5.1.5	Theorien der Emotionen.....	196
5.2	Angst als Beispiel für Emotion.....	198
5.2.1	Der Begriff „Angst“.....	198
5.2.2	Die Entstehung von Angst.....	200
5.2.3	Funktionen der Angst.....	202
5.2.4	Folgen unangemessener Ängste.....	202
5.2.5	Die Bewältigung der Angst.....	204
5.3	Motivation als Antriebsform.....	205
5.3.1	Merkmale des Begriffes „Motivation“.....	206
5.3.2	Arten der Motivation.....	207
5.3.3	Die Entstehung von Motivation.....	209
5.3.4	Der Zusammenhang von Emotion und Motivation.....	211
5.4	Aggression als Beispiel für Motivation.....	212
5.4.1	Der Begriff „Aggression“.....	212
5.4.2	Entstehung von Aggression.....	213
5.5	Emotionale Belastungen.....	217
5.5.1	Der Begriff „emotionale Belastung“.....	217
5.5.2	Stress als Beispiel für eine emotionale Belastung.....	218

5.5.3	Stress auslösende Faktoren	219
5.5.4	Körperliche Verarbeitung von Stress	221
5.5.5	Der Prozess der allgemeinen Anpassung	223
5.5.6	Die Bewältigung von Stress	224
	Zusammenfassung	227
	Aufgaben und Anregungen.	229
6	Grundlagen der Entwicklungspsychologie	233
6.1	Der Gegenstand der Entwicklungspsychologie	234
6.1.1	Der Begriff „Entwicklung“	234
6.1.2	Methoden der Entwicklungspsychologie	236
6.2	Die Bedingungen der Entwicklung.	237
6.2.1	Die genetischen Faktoren	237
6.2.2	Die Umwelteinflüsse	238
6.2.3	Die Selbststeuerung des Menschen	239
6.2.4	Das Zusammenwirken der Entwicklungsbedingungen	240
6.2.5	Das Zeitfenster und privilegiertes Lernen.	241
6.3	Prozesse der Entwicklung	243
6.3.1	Der Begriff „Reifung“	243
6.3.2	Der Begriff „Lernen“	243
6.3.3	Die Wechselwirkung von Reifung und Lernen	244
6.4	Theorien der Entwicklung	245
6.4.1	Die Vielzahl von Entwicklungstheorien	246
6.4.2	Die Theorie der psychosozialen Persönlichkeitsentwicklung	247
6.4.3	Die Theorie der kognitiven Entwicklung	253
6.5	Merkmale der Entwicklung	258
6.5.1	Die logische Reihenfolge und die Lebensalterbezogenheit	258
6.5.2	Das Entwicklungstempo	258
6.5.3	Die Differenzierung und die Integration	260
6.5.4	Die Zentralisation	262
6.5.5	Die Kanalisierung und die Stabilisierung	263
	Zusammenfassung	264
	Aufgaben und Anregungen.	266
7	Entwicklung auf verschiedenen Altersstufen	271
7.1	Die Entwicklung der Motorik.	272
7.1.1	Die Bedeutung der Motorik.	272
7.1.2	Prinzipien der motorischen Entwicklung.	272
7.1.3	Der Entwicklungsverlauf der Motorik	273
7.1.4	Die Förderung der Motorik	275
7.2	Die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten und Funktionen (Sprache, Intelligenz und Denken, Gedächtnis).	276
7.2.1	Die kindliche Wirklichkeitsauffassung.	276
7.2.2	Die Entwicklung der Wahrnehmung	278
7.2.3	Die Entwicklung der Sprache	282
7.2.4	Die Entwicklung des Denkens	286
7.2.5	Die Entwicklung des Gedächtnisses	294

7.3	Die Entwicklung der Gefühle	298
7.3.1	Der Entwicklungsverlauf der Gefühle	298
7.3.2	Die Förderung der Entwicklung der Gefühle	301
7.4	Die Entwicklung der Bedürfnisse	303
7.4.1	Der Entwicklungsverlauf der Bedürfnisse	303
7.4.2	Die Förderung der Entwicklung der Bedürfnisse	306
7.5	Die Entwicklung des Sozialverhaltens	307
7.5.1	Die Entwicklung von Beziehungen	308
7.5.2	Die Entwicklung als soziales Wesen	311
7.5.3	Die Förderung der Entwicklung des Sozialverhaltens	315
	Zusammenfassung	317
	Aufgaben und Anregungen	320

**8 Von der Zeugung bis zum Alter:
Aufgaben und Erziehung 324**

8.1	Erziehungs- und Entwicklungsaufgaben	325
8.1.1	Der Begriff „Entwicklungsaufgabe“	325
8.1.2	Lebensabschnitte und -übergänge	326
8.2	Schwangerschaft und Geburt	328
8.2.1	Die Entwicklung vor der Geburt	328
8.2.2	Die Bedeutung der Schwangerschaft	329
8.2.3	Einflüsse vor, während und unmittelbar nach der Geburt	330
8.3	Das erste Lebensjahr	332
8.3.1	Der Säugling als Gehirnwesen	332
8.3.2	Der Begriff „Bindung“	333
8.3.3	Die Bedeutung der Bindung	334
8.3.4	Erziehungsaufgaben im ersten Lebensjahr	336
8.3.5	Fremdbetreuung in den ersten Lebensjahren	338
8.4	Die frühe Kindheit	340
8.4.1	Die Reinlichkeitserziehung	340
8.4.2	Die Erziehung zur Selbstständigkeit	342
8.4.3	Moralische Erziehung und Wissensbildung	344
8.4.4	Die Übernahme der Geschlechtsrolle	346
8.5	Die späte Kindheit	348
8.5.1	Kriterien der Schulfähigkeit	349
8.5.2	Erziehungsaufgaben zur Schulfähigkeit	350
8.6	Das Jugendalter	352
8.6.1	Der Begriff „Jugend“	353
8.6.2	Aspekte des Jugendalters	354
8.6.3	Entwicklungsaufgaben im Jugendalter	355
8.6.4	Die Suche nach der Identität	359
8.6.5	Erziehungsaufgaben im Jugendalter	360
8.7	Das Erwachsenenalter	361
8.7.1	Das junge Erwachsenenalter	361
8.7.2	Das mittlere und späte Erwachsenenalter	363
8.8	Das Alter	364
8.8.1	Altern aus verschiedener Sicht	365
8.8.2	Theorien erfolgreichen Alterns	365

8.8.3	Entwicklungsaufgaben im Alter	366
8.8.4	Altern als individuelles Ereignis	368
8.8.5	Erhaltung der Lebensqualität	369
8.8.6	Das Zusammenspiel von verschiedenen Entwicklungsprozessen	371
	Zusammenfassung	373
	Aufgaben und Anregungen	375
9	Psychologie der Persönlichkeit	380
9.1	Der Gegenstand der Persönlichkeitspsychologie	381
9.1.1	Der Begriff „Persönlichkeit“	381
9.1.2	Die Erhebung der Persönlichkeit	383
9.2	Theorien der Persönlichkeit	384
9.2.1	Eigenschaftsorientierte und faktorenanalytische Persönlichkeitsmodelle ..	385
9.2.2	Tiefenpsychologische Persönlichkeitstheorien	387
9.2.3	Behavioristische Theorien	388
9.2.4	Kognitive Persönlichkeitstheorien	388
9.2.5	Humanistische Persönlichkeitstheorien	389
9.3	Die personenzentrierte Theorie	389
9.3.1	Das Menschenbild der personenzentrierten Theorie	390
9.3.2	Die Tendenz zur Aktualisierung	391
9.3.3	Das Selbstkonzept	393
9.3.4	Die Entstehung des Selbstkonzeptes	394
9.3.5	Selbstkonzept und Selbstachtung	396
9.3.6	Die Beziehung zwischen Aktualisierung und Selbstkonzept	399
9.3.7	Die Bewältigung von Erfahrungen	401
9.3.8	Die Entstehung psychischer Fehlentwicklungen	403
9.4	Die Bedeutung der personenzentrierten Theorie für die Erziehung	405
9.4.1	Bedingungslose Wertschätzung	405
9.4.2	Förderliche Haltungen in der Erziehung	406
	Zusammenfassung	408
	Aufgaben und Anregungen	409
10	Der Mensch im sozialen Kontext	413
10.1	Die Sozialpsychologie	414
10.1.1	Der Gegenstand der Sozialpsychologie	414
10.1.2	Aufgaben der Sozialpsychologie	415
10.2	Die soziale Gruppe	415
10.2.1	Der Begriff „soziale Gruppe“	416
10.2.2	Der Prozess der Gruppe	417
10.2.3	Die Bedeutung der Gruppe	419
10.2.4	Gefahren einer Gruppe	420
10.2.5	Arten von Gruppen	422
10.3	Soziale Macht und soziale Anpassung	424
10.3.1	Soziale Macht und Gefolgschaft	424
10.3.2	Soziale Anpassung	428

10.3.3	Sozialer Rang und Status	429
10.3.4	Die Beeinflussbarkeit der Massen	431
10.4	Soziale Motivation	433
10.4.1	Pro- und antisoziales Verhalten	433
10.4.2	Die prosoziale Persönlichkeit	434
10.4.3	Das Hilfeverhalten von Menschen	435
10.4.4	Die Entstehung von sozialer Motivation	437
10.4.5	Kooperation und Wettbewerb	439
10.5	Soziale Einstellungen	442
10.5.1	Der Begriff „soziale Einstellung“	442
10.5.2	Das Gefüge von sozialen Einstellungen	444
10.5.3	Das Vorurteil	446
10.6	Einstellungstheorien	448
10.6.1	Die Vielzahl von Einstellungstheorien	448
10.6.2	Die funktionale Einstellungstheorie	449
10.6.3	Die Theorie der kognitiven Dissonanz	452
10.6.4	Einstellungsänderung auf der Grundlage der sozialen Kommunikation	455
	Zusammenfassung	460
	Aufgaben und Anregungen	463
11	Soziale Kommunikation und Interaktion	469
11.1	Grundlagen sozialer Kommunikation und Interaktion	470
11.1.1	Die Begriffe „soziale Kommunikation“ und „soziale Interaktion“	470
11.1.2	Bereiche der Kommunikation	472
11.1.3	Soziale Kommunikation als Regelkreis	473
11.1.4	Die Bedeutung sozialer Kommunikation	474
11.2	Störungen in der Kommunikation	475
11.2.1	Erfolgreiche und gestörte Kommunikation	475
11.2.2	Ursachen von Kommunikationsstörungen	477
11.2.3	Die Art von Botschaften	478
11.3	Das Kommunikationsmodell nach <i>Schulz von Thun</i>	481
11.3.1	Das Vier-Botschaften-Modell	481
11.3.2	Gelungene und misslungene Kommunikation	483
11.3.3	Der einseitige Empfang einer Nachricht	485
11.4	Die Axiome der sozialen Kommunikation	486
11.4.1	Soziale Kommunikation und Verhalten	487
11.4.2	Die Informationsebenen einer sozialen Kommunikation	488
11.4.3	Soziale Kommunikation als ein System	489
11.4.4	Die verschiedenen Arten einer Mitteilung	492
11.4.5	Die Beziehungsformen in einer sozialen Kommunikation	493
11.5	Erfolgreiches Miteinander-Kommunizieren	496
11.5.1	Vorbeugung und Behebung von Kommunikationsstörungen	496
11.5.2	Möglichkeiten erfolgreicher Kommunikation	497
	Zusammenfassung	501
	Aufgaben und Anregungen	503

12	Psychische Störungen	509
12.1	Grundfragen der Klinischen Psychologie	510
12.1.1	Der Gegenstand der Klinischen Psychologie	510
12.1.2	Aufgaben der Klinischen Psychologie	510
12.1.3	Der Begriff „Psychische Störung“	512
12.2	Psychische Widerstandsfähigkeit	516
12.2.1	Der Begriff „Resilienz“	516
12.2.2	Merkmale resilienter Menschen	518
12.3	Die Einteilung von psychischen Störungen	520
12.3.1	Sucht und zugehörige Störungen	521
12.3.2	Schizophrenie und verwandte Störungen	522
12.3.3	Depressionen und Manie	523
12.3.4	Angststörungen	526
12.3.5	Zwangsstörungen und sich körperlich äußernde Störungen	529
12.3.6	Ess- und Schlafstörungen sowie sexuelle Funktionsstörungen	532
12.3.7	Persönlichkeitsstörungen	534
12.3.8	Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen	537
	Zusammenfassung	542
	Aufgaben und Anregungen	543
13	Behandlung von psychischen Störungen	548
13.1	Beratung und Psychotherapie	549
13.1.1	Die Beratung	549
13.1.2	Die Psychotherapie	549
13.2	Grundkonzepte der Psychotherapie	552
13.2.1	Die analytische Psychotherapie	552
13.2.2	Die Verhaltenstherapie	557
13.2.3	Die kognitive Psychotherapie	564
13.2.4	Die klientenzentrierte Psychotherapie	570
13.2.5	Die systemische Psychotherapie	572
	Zusammenfassung	578
	Aufgaben und Anregungen	579
	Literaturverzeichnis	583
	Stichwortverzeichnis	607
	Bildquellenverzeichnis	615