

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
1 Grundfragen der Psychologie	13
1.1 Die Psychologie als Wissenschaft	14
1.1.1 Die Alltagspsychologie	14
1.1.2 Merkmale der wissenschaftlichen Psychologie	15
1.1.3 Der Gegenstand der Psychologie	17
1.1.4 Betrachtungsweisen des Gegenstandes der Psychologie	19
1.1.5 Fragestellungen und Disziplinen der Psychologie	20
1.2 Grundlegende Aspekte des psychischen Geschehens	21
1.2.1 Der Aspekt der Situation	21
1.2.2 Der Aspekt der Persönlichkeit und des Organismus	22
1.2.3 Grundlagen des Erlebens und Verhaltens	24
1.3 Ziele der wissenschaftlichen Psychologie	25
1.3.1 Die Beschreibung	25
1.3.2 Die Erklärung	26
1.3.3 Das Verstehen	29
1.3.4 Die Vorhersage und die Veränderung	31
1.3.5 Anwendungsgebiete der Psychologie	33
1.4 Richtungen (Schulen) der Psychologie	35
1.4.1 Die Tiefenpsychologie	35
1.4.2 Der Behaviorismus	37
1.4.3 Die kognitive Psychologie	38
1.4.4 Die Ganzheits- und die Gestaltpsychologie	39
1.4.5 Die humanistische Psychologie	41
1.4.6 Der systemische Ansatz	42
Zusammenfassung	44
Aufgaben und Anregungen	46
2 Methoden der Psychologie	50
2.1 Wissenschaftliche Methoden in der Psychologie	51
2.1.1 Der Begriff „wissenschaftliche Methode“	51
2.1.2 Die Vielfalt der Methoden	52
2.2 Naturwissenschaftliche Methoden	53
2.2.1 Prinzipien methodischen Vorgehens	53
2.2.2 Die systematische Beobachtung	56
2.2.3 Das Experiment	58
2.2.4 Der Test	60
2.2.5 Die Befragung	61
2.2.6 Die Vorgehensweise bei naturwissenschaftlichen Untersuchungen	63

2.2.7	Die Statistik in der Psychologie	67
2.3	Geisteswissenschaftliche Methoden	72
2.3.1	Die Hermeneutik	72
2.3.2	Die Phänomenologie	73
2.3.3	Die Dialektik	73
	Zusammenfassung	76
	Aufgaben und Anregungen	78
3	Wahrnehmung und Verhalten	82
3.1	Der Prozess der Wahrnehmung	83
3.1.1	Der Begriff „Wahrnehmung“	83
3.1.2	Biologische Grundlagen der Wahrnehmung	83
3.1.3	Reizaufnahme und Aufmerksamkeit	87
3.1.4	Die Bedeutung der Erfahrung.	89
3.1.5	Wahrnehmung und Erkennen.	91
3.2	Die Subjektivität der Wahrnehmung	92
3.2.1	Bedingungen der Wahrnehmung.	92
3.2.2	Individuelle Faktoren der Wahrnehmung	94
3.2.3	Soziale Faktoren der Wahrnehmung	95
3.2.4	Die soziale Wahrnehmung	98
3.3	Die Organisation der Wahrnehmung	101
3.3.1	Das Figur-Grund-Prinzip.	101
3.3.2	Gesetze der Wahrnehmung.	102
3.3.3	Wahrnehmungskonstanzen.	104
3.4	Fehler und Störungen in der Wahrnehmung.	105
3.4.1	Fehler in der Wahrnehmung anderer Personen	105
3.4.2	Störungen in der Wahrnehmung	109
	Zusammenfassung	113
	Aufgaben und Anregungen	115
4	Psychische Fähigkeiten und Funktionen	119
4.1	Grundlagen von psychischen Fähigkeiten und Funktionen	120
4.1.1	Der Begriff „Kognition“	120
4.1.2	Biologische Grundlagen kognitiver Fähigkeiten und Funktionen	121
4.2	Die Sprache.	123
4.2.1	Der Begriff „Sprache“	123
4.2.2	Die Bedeutung der Sprache.	124
4.2.3	Der Zusammenhang zwischen Sprache und Denken	126
4.3	Die Intelligenz	127
4.3.1	Der Begriff „Intelligenz“	128
4.3.2	Modelle der Intelligenzstruktur	129
4.3.3	Die Messung der Intelligenz	130
4.3.4	Kritik an den Intelligenztests	132
4.4	Das Denken.	133
4.4.1	Der Begriff „Denken“	133
4.4.2	Denken als Informationsverarbeitung	134
4.4.3	Denken als Problemlösung	135

4.4.4	Die Kreativität	138
4.5	Das Gedächtnis	139
4.5.1	Der Begriff „Gedächtnis“	139
4.5.2	Das Erinnern	140
4.5.3	Das Mehrspeichermodell	141
4.5.4	Die Speichersysteme des Langzeitgedächtnisses	143
4.5.5	Der Erwerb von Wissen	145
4.5.6	Das Behalten und Vergessen	149
4.5.7	Lern- und Gedächtnishemmungen	154
4.6	Effektive Lernstrategien	156
4.6.1	Selbstmotivierung	156
4.6.2	Nutzung von Lerntechniken	158
4.6.3	Effektives Lesen	160
4.6.4	Zeitplanung und Pausen	161
4.6.5	Gestaltung des Arbeitsplatzes	163
	Zusammenfassung	164
	Aufgaben und Anregungen	166
5	Psychische Kräfte	169
5.1	Emotion als Befindlichkeit	170
5.1.1	Merkmale des Begriffes „Emotion“	170
5.1.2	Biologische Grundlagen von Emotionen	173
5.1.3	Funktionen von Gefühlen	174
5.1.4	Grundlegende Emotionen	175
5.1.5	Theorien der Emotionen	177
5.2	Angst als Beispiel für Emotion	178
5.2.1	Der Begriff „Angst“	178
5.2.2	Entstehung von Angst	180
5.2.3	Funktionen der Angst	182
5.2.4	Folgen unangemessener Ängste	183
5.2.5	Die Bewältigung der Angst	184
5.3	Motivation als Antriebsform	185
5.3.1	Merkmale des Begriffes „Motivation“	186
5.3.2	Die Entstehung von Motivation	188
5.3.3	Der Zusammenhang von Emotion und Motivation	190
5.4	Aggression als Beispiel für Motivation	191
5.4.1	Der Begriff „Aggression“	191
5.4.2	Entstehung von Aggression	192
5.5	Emotionale Belastungen	196
5.5.1	Der Begriff „emotionale Belastung“	196
5.5.2	Stress als Beispiel für eine emotionale Belastung	197
5.5.3	Stress auslösende Faktoren	198
5.5.4	Körperliche Verarbeitung von Stress	200
5.5.5	Die Bewältigung von Stress	203
	Zusammenfassung	206
	Aufgaben und Anregungen	208

6	Grundlagen der Entwicklungspsychologie	212
6.1	Der Gegenstand der Entwicklungspsychologie	213
6.1.1	Der Begriff „Entwicklung“	213
6.1.2	Störungen in der Entwicklung	215
6.1.3	Methoden der Entwicklungspsychologie	215
6.2	Die Bedingungen der Entwicklung	216
6.2.1	Die genetischen Faktoren	216
6.2.2	Die Umwelteinflüsse	217
6.2.3	Die Selbststeuerung des Menschen	218
6.2.4	Das Zusammenwirken der Entwicklungsbedingungen	219
6.2.5	Kritische und sensible Phasen	221
6.2.6	Das Zeitfenster und privilegiertes Lernen	223
6.3	Prozesse der Entwicklung	224
6.3.1	Der Begriff „Reifung“	224
6.3.2	Der Begriff „Lernen“	225
6.3.3	Die Wechselwirkung von Reifung und Lernen	226
6.4	Theorien der Entwicklung	227
6.4.1	Die Vielzahl von Entwicklungstheorien	227
6.4.2	Die Theorie der psychosozialen Persönlichkeitsentwicklung	228
6.4.3	Die Theorie der kognitiven Entwicklung	234
6.5	Merkmale der Entwicklung	238
6.5.1	Die logische Reihenfolge und die Lebensalterbezogenheit	238
6.5.2	Das Entwicklungstempo	239
6.5.3	Die Differenzierung und die Integration	241
6.5.4	Die Zentralisation	243
6.5.5	Die Kanalisierung und die Stabilisierung	243
	Zusammenfassung	244
	Aufgaben und Anregungen	246
7	Entwicklung auf verschiedenen Altersstufen	251
7.1	Die Entwicklung der Motorik	252
7.1.1	Die Bedeutung der Motorik	252
7.1.2	Prinzipien der motorischen Entwicklung	252
7.1.3	Der Entwicklungsverlauf der Motorik	253
7.1.4	Störungen in der Entwicklung der Motorik	255
7.1.5	Die Förderung der Motorik	256
7.2	Die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten und Funktionen	257
7.2.1	Die kindliche Wirklichkeitsauffassung	257
7.2.2	Die Entwicklung der Wahrnehmung	260
7.2.3	Die Entwicklung der Sprache	264
7.2.4	Die Entwicklung des Denkens	268
7.2.5	Die Entwicklung des Gedächtnisses	277
7.3	Die Entwicklung der Gefühle	280
7.3.1	Der Entwicklungsverlauf der Gefühle	280
7.3.2	Störungen in der Entwicklung der Gefühle	282
7.3.3	Die Förderung der Entwicklung der Gefühle	283
7.4	Die Entwicklung der Bedürfnisse	284
7.4.1	Der Entwicklungsverlauf der Bedürfnisse	284

7.4.2	Störungen in der Entwicklung der Bedürfnisse	287
7.4.3	Die Förderung der Entwicklung der Bedürfnisse	288
7.5	Die Entwicklung des Sozialverhaltens	288
7.5.1	Der Entwicklungsverlauf des Sozialverhaltens im Sinne der Beziehungen . .	289
7.5.2	Der Entwicklungsverlauf des Sozialverhaltens im Sinne der Schaffung des sozialen Wesens	291
7.5.3	Störungen in der Entwicklung des Sozialverhaltens	294
7.5.4	Die Förderung der Entwicklung des Sozialverhaltens	295
	Zusammenfassung	296
	Aufgaben und Anregungen	299
8	Von der Zeugung bis zum Alter: Aufgaben und Erziehung	303
8.1	Erziehungs- und Entwicklungsaufgaben	304
8.2	Schwangerschaft und Geburt	305
8.2.1	Die Bedeutung der Schwangerschaft	305
8.2.2	Einflüsse vor, während und unmittelbar nach der Geburt	306
8.3	Das erste Lebensjahr	309
8.3.1	Der Säugling als Gehirnwesen	309
8.3.2	Der Begriff „Bindung“	310
8.3.3	Die Bindungstheorie	311
8.3.4	Erziehungsaufgaben im ersten Lebensjahr	314
8.3.5	Fremdbetreuung in den ersten Lebensjahren	316
8.4	Die frühe Kindheit	318
8.4.1	Die Reinlichkeitserziehung	318
8.4.2	Die Erziehung zur Selbstständigkeit	321
8.4.3	Moralische Erziehung und Gewissensbildung	323
8.4.4	Die Übernahme der Geschlechtsrolle	325
8.5	Die späte Kindheit	327
8.5.1	Kriterien der Schulfähigkeit	328
8.5.2	Erziehungsaufgaben zur Schulfähigkeit	329
8.6	Das Jugendalter	331
8.6.1	Der Begriff „Jugend“	332
8.6.2	Aspekte des Jugendalters	332
8.6.3	Entwicklungsaufgaben im Jugendalter	334
8.6.4	Die Suche nach der Identität	337
8.6.5	Erziehungsaufgaben im Jugendalter	339
8.7	Das Erwachsenenalter	339
8.7.1	Das junge Erwachsenenalter	340
8.7.2	Das mittlere und späte Erwachsenenalter	341
8.8	Das Alter	342
8.8.1	Altern aus verschiedener Sicht	343
8.8.2	Theorien erfolgreichen Alterns	343
8.8.3	Entwicklungsaufgaben im Alter	344
8.8.4	Erhaltung der Lebensqualität	346
	Zusammenfassung	348
	Aufgaben und Anregungen	350

9	Psychologie der Persönlichkeit	354
9.1	Der Gegenstand der Persönlichkeitspsychologie	355
9.1.1	Der Begriff „Persönlichkeit“	355
9.1.2	Die Erhebung der Persönlichkeit	357
9.2	Theorien der Persönlichkeit	358
9.2.1	Typologische Persönlichkeitsmodelle	359
9.2.2	Eigenschaftsorientierte und faktorenanalytische Persönlichkeitsmodelle	360
9.2.3	Tiefenpsychologische Persönlichkeitstheorien	362
9.2.4	Behavioristische Theorien	364
9.2.5	Kognitive Persönlichkeitstheorien	365
9.2.6	Humanistische Persönlichkeitstheorien	365
9.3	Die personenzentrierte Theorie	366
9.3.1	Das Menschenbild der personenzentrierten Theorie	366
9.3.2	Die Tendenz zur Aktualisierung	367
9.3.3	Das Selbstkonzept	369
9.3.4	Die Entstehung des Selbstkonzeptes	371
9.3.5	Selbstkonzept und Selbstachtung	373
9.3.6	Die Beziehung zwischen Aktualisierung und Selbstkonzept	375
9.3.7	Die Bewältigung von Erfahrungen	377
9.3.8	Die Entstehung psychischer Fehlentwicklungen	379
9.4	Die Bedeutung der personenzentrierten Theorie für die Erziehung	380
9.4.1	Bedingungslose Wertschätzung	381
9.4.2	Förderliche Haltungen in der Erziehung	381
	Zusammenfassung	383
	Aufgaben und Anregungen	385
10	Der Mensch im sozialen Kontext	389
10.1	Die Sozialpsychologie	390
10.1.1	Der Gegenstand der Sozialpsychologie	390
10.1.2	Aufgaben der Sozialpsychologie	390
10.2	Die soziale Gruppe	391
10.2.1	Der Begriff „soziale Gruppe“	391
10.2.2	Bedeutung und Gefahren der Gruppe	393
10.2.3	Arten von Gruppen	395
10.3	Soziale Anpassung und soziale Macht	397
10.3.1	Soziale Anpassung	397
10.3.2	Soziale Macht und Gehorsam	400
10.3.3	Sozialer Rang und Status	403
10.4	Soziale Motivation	404
10.4.1	Pro- und antisoziales Verhalten	404
10.4.2	Altruismus und Egoismus	406
10.4.3	Die Entstehung von sozialer Motivation	408
10.4.4	Kooperation und Wettbewerb	409
10.5	Soziale Einstellungen	412
10.5.1	Der Begriff „soziale Einstellung“	412
10.5.2	Das Gefüge von sozialen Einstellungen	413
10.5.3	Das Vorurteil	415

10.6	Einstellungstheorien	417
10.6.1	Die Vielzahl von Einstellungstheorien	417
10.6.2	Die funktionale Einstellungstheorie	419
10.6.3	Die Theorie der kognitiven Dissonanz	422
10.6.4	Einstellungsänderung auf der Grundlage der sozialen Kommunikation	424
	Zusammenfassung	428
	Aufgaben und Anregungen	431
11	Soziale Kommunikation und Interaktion	436
11.1	Grundlagen sozialer Kommunikation und Interaktion	437
11.1.1	Die Begriffe „soziale Kommunikation“ und „soziale Interaktion“	437
11.1.2	Bereiche der Kommunikation	438
11.1.3	Soziale Kommunikation als Regelkreis	439
11.1.4	Die Bedeutung sozialer Kommunikation	440
11.2	Störungen in der Kommunikation	442
11.2.1	Erfolgreiche und gestörte Kommunikation	442
11.2.2	Ursachen von Kommunikationsstörungen	443
11.2.3	Die Art von Botschaften	444
11.3	Das Kommunikationsmodell nach <i>Friedemann Schulz von Thun</i>	447
11.3.1	Das Modell der zwischenmenschlichen Kommunikation	447
11.3.2	Gelungene und misslungene Kommunikation.	449
11.3.3	Der einseitige Empfang einer Äußerung	450
11.4	Die Axiome der sozialen Kommunikation	452
11.4.1	Soziale Kommunikation und Verhalten	452
11.4.2	Die Informationsebenen einer sozialen Kommunikation	453
11.4.3	Soziale Kommunikation als ein System	455
11.4.4	Die verschiedenen Arten einer Mitteilung.	457
11.4.5	Die Beziehungsformen in einer sozialen Kommunikation	458
11.5	Erfolgreiches Miteinander-Kommunizieren	461
11.5.1	Vorbeugung und Behebung von Kommunikationsstörungen	461
11.5.2	Möglichkeiten erfolgreicher Kommunikation	462
	Zusammenfassung	465
	Aufgaben und Anregungen	468
12	Klinische Psychologie	473
12.1	Grundfragen der Klinischen Psychologie	474
12.1.1	Der Gegenstand der Klinischen Psychologie	474
12.1.2	Aufgaben der Klinischen Psychologie.	474
12.1.3	Der Begriff „Psychische Störung“	477
12.1.4	Verhaltensstörungen und emotionale Störungen.	479
12.1.5	Die Entstehung von psychischen Störungen	481
12.2	Die Einteilung von psychischen Störungen	482
12.2.1	Organisch bedingte psychische Störungen.	482
12.2.2	Störungen aufgrund der Einnahme von beeinflussenden Substanzen	483
12.2.3	Schizophrenie und verwandte Störungen	484
12.2.4	Affektive Störungen.	485
12.2.5	Neurotische und sich körperlich äußernde Störungen	488

12.2.6	Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen.	493
12.2.7	Persönlichkeitsstörungen.	495
12.2.8	Intelligenzminderung und Störungen in der Kindheit und Jugend	497
	Zusammenfassung	500
	Aufgaben und Anregungen	501
13	Behandlung von psychischen Störungen.	505
13.1	Beratung und Psychotherapie.	506
13.1.1	Die Beratung.	506
13.1.2	Die Psychotherapie.	506
13.2	Grundkonzepte der Psychotherapie	508
13.2.1	Die analytische Psychotherapie	508
13.2.2	Die Verhaltenstherapie	513
13.2.3	Die kognitive Psychotherapie	520
13.2.4	Die klientenzentrierte Psychotherapie	525
13.2.5	Die systemische Psychotherapie	527
13.3	Das Konzept der psychischen Widerstandsfähigkeit	531
13.3.1	Der Begriff „Resilienz“.	531
13.3.2	Merkmale resilienter Menschen	533
	Zusammenfassung	535
	Aufgaben und Anregungen	536
	Literaturverzeichnis	541
	Bildquellenverzeichnis	563
	Stichwortverzeichnis	564