

Inhalt

Vorwort

1	Einführung in die Psychologie	1
1.1	Eine Situation aus dem Alltag	1
1.2	Definition und Gegenstand der Psychologie	3
1.3	Ziele der Psychologie	6
1.4	Teilgebiete der Psychologie	9
1.5	Systematische Beobachtung	10
1.5.1	Beobachtung als empirische Methode	10
1.5.2	Arten der Verhaltensbeobachtung	10
1.5.3	Verlaufsprotokoll einer Beobachtung	13
1.5.4	Ereignistichprobe oder Zeitstichprobe	14
1.5.5	Beobachtungskategorien	15
1.5.6	Protokollierung	18
1.5.7	Der Beobachter	18
1.6	Zusammenfassung	20
2	Allgemeine Psychologie	21
2.1	Kognition	21
2.2	Wahrnehmung	23
2.2.1	Begriffsbestimmung	23
2.2.2	Wahrnehmungsprozesse	24
2.2.3	Gesetze der Wahrnehmungsorganisation	28
2.2.4	Subjektive und soziale Einflussfaktoren bei der Wahrnehmung	30
2.2.5	Personwahrnehmung	32

2.3	Gedächtnis und Wissen	35
2.3.1	Das Gedächtnis: Ein Rahmenmodell	35
2.3.2	Wissen: Der Inhalt des Gedächtnisses	43
2.4	Denken	45
2.4.1	Begriffsbestimmung	45
2.4.2	Formen des Denkens	46
2.5	Emotion und Motivation	53
2.5.1	Merkmale und Komponenten von Emotionen	53
2.5.2	Freude und Glück als Beispiele angenehmer Emotionen	55
2.5.3	Angst als Beispiel für eine unangenehme Emotion	56
2.5.4	Motive und Motivation	59
2.5.5	Leistungsmotiv und Leistungsmotivation	60
2.6	Die Ganzheitlichkeit des menschlichen Erlebens, Verhaltens und Handelns	62
2.7	Lern- und Studiertechniken	65
2.7.1	Besonderheiten menschlichen Lernens	65
2.7.2	Gedächtnispsychologische Hinweise zum Lernen und Studieren	66
2.7.3	Motivationspsychologische Hinweise zum Lernen und Studieren	73
2.8	Zusammenfassung	76

3	Stress und kritische Lebensereignisse	79
3.1	Begriffsbestimmungen	79
3.1.1	Stress und Angst	79
3.1.2	Kritische Lebensereignisse	81
3.2	Stressmodell	83
3.2.1	Darstellung des Modells	83
3.2.2	Anwendung des Modells	85
3.3	Stressbewältigung	88
3.3.1	Bedeutung von Ressourcen	88
3.3.2	Stärkung individueller Ressourcen	91
3.3.3	Die Bedeutung sozialer Netzwerke	93
3.4	Zusammenfassung	94

4 Persönlichkeitspsychologie	97
4.1 Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie	97
4.2 Das Selbstkonzept als zentrales Persönlichkeitsmerkmal	98
4.2.1 Begriffsklärung	98
4.2.2 Aufbau des Selbstkonzeptes	99
4.2.3 Quellen des Selbstkonzeptes	100
4.3 Überblick über Persönlichkeitstheorien	103
4.4 Psychoanalytische Persönlichkeitsauffassung	104
4.4.1 Grundlagen	104
4.4.2 Die Persönlichkeitstheorie von Freud	104
4.4.3 Die Entwicklung der Persönlichkeit nach Erik H. Erikson	108
4.4.4 Die Weiterentwicklung der Psychoanalyse	110
4.5 Die humanistische Persönlichkeitstheorie von Rogers	116
4.5.1 Grundlagen	116
4.5.2 Das Menschenbild von Rogers und seine Forschungsmethoden	117
4.5.3 Das Selbst in der Persönlichkeitstheorie von Rogers	117
4.5.4 Fähigkeiten, die zum Selbst führen	118
4.5.5 Hauptziele der Persönlichkeitsentwicklung	120
4.6 Zusammenfassung	122
5 Entwicklungspsychologie	125
5.1 Grundlagen	125
5.1.1 Begriffsklärung	125
5.1.2 Gegenstand der Entwicklungspsychologie	126
5.2 Beschreibung der Entwicklung	127
5.2.1 Verlauf der emotionalen Entwicklung unter dem Gesichtspunkt der Differenzierung und Integration	127
5.2.2 Verlauf der motorischen Entwicklung unter dem Gesichtspunkt der Differenzierung und Integration	130
5.3 Bedingungen der Entwicklung	131
5.3.1 Anlagen	131
5.3.2 Reifung	132
5.3.3 Umwelt	133
5.3.4 Lernen	135

5.3.5	Selbststeuerung (Selbstregulation)	135
5.3.6	Zusammenspiel der Entwicklungsbedingungen	136
5.4	Entwicklungstheorien	138
5.4.1	Überblick über Entwicklungstheorien	138
5.4.2	Die Psychoanalyse S. Freuds als Entwicklungstheorie	140
5.4.3	Die Entwicklungstheorie Piagets	147
5.5	Zusammenfassung	159

6 Soziale Kommunikation/soziale Interaktion 161

6.1	Begriffsdefinitionen	161
6.2	Theorie der menschlichen Kommunikation von Watzlawick	163
6.2.1	Grundlegende Annahmen der Kommunikationstheorie	163
6.2.2	Axiome der Theorie von Watzlawick	164
6.2.3	Paradoxe Kommunikation und Doppelbindung	178
6.2.4	Kritische Stellungnahme	182
6.3	Kommunikationstheorie nach Schulz von Thun	184
6.3.1	Grundlagen	184
6.3.2	Das Nachrichtenquadrat	184
6.3.3	Der Empfang der Nachricht	186
6.3.4	Gestörte Kommunikation	187
6.3.5	Typologie menschlicher Kommunikationsstile	193
6.3.6	Klärungshilfe bei Interaktionsstörungen	199
6.3.7	Kritische Würdigung der Theorie	207
6.4	Praktische Hinweise zur erfolgreichen Kommunikation	209
6.5	Zusammenfassung	211

7 Einstellungen 217

7.1	Einführung	217
7.2	Struktur von Einstellungen	219
7.2.1	Einstellungsmerkmale	219
7.2.2	Einstellungskomponenten	221
7.2.3	Einstellung und Verhalten	226

7.3	Theorien: Erwerb und Änderung von Einstellungen	229
7.3.1	Behavioristische Ansätze	230
7.3.2	Funktionale Theorien: Einstellungsfunktionen	232
7.3.3	Konsistenztheorien	238
7.3.4	Theorien der Informationsverarbeitung	244
7.4	Zusammenfassung	256

Lösungen	259
-----------------	------------

Literaturverzeichnis	271
-----------------------------	------------

Stichwortverzeichnis	279
-----------------------------	------------