

Inhalt

Vorwort 5

Wie wir werden und was wir sind 6

Ein neuer Mensch erringt sich Sprache 6

- Mutter und Bezugsperson 9
- Die Phasen des Spracherwerbs 10

Die Entwicklung des Denkens in der Kindheit 13

- Die sensumotorische Stufe 16
- Die präoperationale Stufe 18
- Die Stufe der konkreten Operationen 19
- Die formal-operationale Stufe 20
- Die unterschätzte Bedeutung des Jugendalters für die kognitive Entwicklung 20

Das Jugendalter – wirklich eine Zeit der Krisen? 22

- Die biologischen Veränderungen (Pubertät) 24
- Das Gewinnen einer eigenen Identität 25
- Die Auseinandersetzung der Jugendlichen mit ihrer sozialen Umwelt 26
- Die besondere Bedeutung der Schule 29

Auf der Suche nach der wahren Persönlichkeit 31

- Faktorenanalytische Persönlichkeitsmodelle 33
- Die „Big Five“ 36
- Anlage oder Umwelt – das Beispiel der Intelligenz 37

Ein Blick in uns 41

Wirklichkeit oder Täuschung – die Wahrnehmung 41

- Sind Wahrnehmungen objektiv? 43
- Die Wahrnehmungsschwellen 44
- Die Notwendigkeit, Informationen auszusondern 46
- Gestaltpsychologie 46

Auf der Suche nach dem Wissen und der Erinnerung:

Gehirn und Gedächtnis 49

- Die Grundlage des Gedächtnisses – das Gehirn 51
- Das Netzmodell der Erinnerungsbildung 53
- Die verschiedenen Gedächtnisarten 56
- Woher röhren Gedächtnisschwierigkeiten? 60
- Damit das Gedächtnis funktioniert 61 .

Wenn uns das Gleichgewicht fehlt	64
Gibt es überhaupt psychische Erkrankungen?	64
Angst bestimmt mein Leben	67
– Die Komponenten des Angstsystems	68
– Wie kommt es zu einer Angstattacke?	69
– Soziale Phobien und Leistungsängste	72
– Hintergründe für die Entstehung von Leistungsängsten	74
– Was tun gegen Prüfungsangst?	75
Tiefe Traurigkeit durchzieht den Tag	77
– Symptome und Formen der Depression	77
– Warum wird ein Mensch depressiv?	78
– Besonderheiten der kindlichen Depression	81
– Der Umgang mit depressiv Erkrankten	82
– Therapeutische Vorgehensweisen	83
– Haben Depressionen einen tieferen Sinn?	85
Ein Blick in die Geschichte und auf das Menschenbild	87
In mir ist mehr, als ich von mir weiß – die Tiefen der menschlichen Psyche	87
– Die Ausnahmestellung der Psychoanalyse	87
– Das Vorgehen des Psychoanalytikers	89
– Von Schichten, Instanzen, Konflikten, Ängsten und Abwehrmechanismen	91
– Die Phasenlehre der Entwicklung	96
– Eine kurze Zwischenkritik	97
– Die Bedeutung der Träume	97
Alles ist Lernen und Veränderung	103
– Das klassische Konditionieren	105
– Das Lernen am Erfolg	108
– Das Lernen am Modell	113
Das Denken bestimmt unser Sein	116
– Basismodelle des Kognitivismus: Informationsverarbeitung, Kybernetik und systemisches Denken	118
– Motivationspsychologische Theorien der kognitiven Psychologie	120
Ein kurzer Ausblick	124
MAGAZIN-SEITEN	
Disziplinen der Psychologie	54/55
Josef K. träumte	100/101
Adressen und Literatur	125
Register	127