

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 rühren 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**