

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort – Eine Gebrauchsanweisung für den Leser . . . . .</b>	<b>V</b>
<b>Zur Sprache in diesem Buch . . . . .</b>	<b>VII</b>
<b>Danksagungen . . . . .</b>	<b>IX</b>
<b>Kapitel 1 Ein unbeschriebenes Blatt? Lernen und Sozialisation . . . . .</b>	<b>1</b>
Einladung zur Psychologie . . . . .	3
Der Schneider von Ulm und die Verheißung der Tabula rasa . . . . .	5
Behavioristische Lerntheorien . . . . .	7
Pavlow und das Phänomen der klassischen Konditionierung . . . . .	8
Die Theorie des instrumentellen Konditionierens . . . . .	10
Die sozial-kognitive Lerntheorie von Bandura . . . . .	12
Anwendungen behavioristischer Lerntheorien . . . . .	15
Klinische Psychologie . . . . .	15
Erklärung kultureller Unterschiede . . . . .	16
Erklärung von Geschlechterunterschieden . . . . .	17
Zur Kritik am Behaviorismus . . . . .	17
Die kognitive Wende in der Psychologie . . . . .	18
Zur Modularität von Lernprozessen . . . . .	18
Die Stimulusabhängigkeit von Lernkurven . . . . .	20
Warum einige Stimulus-Reaktions-Verbindungen sehr schnell gelernt werden . . . . .	21
Eine abschließende Würdigung des Behaviorismus . . . . .	22
Kurz und gut . . . . .	24
Lesefutter . . . . .	24
<b>Kapitel 2 Evolutionäre Psychologie – wie beeinflusst die Steinzeit unser Verhalten? . . . . .</b>	<b>25</b>
Eine kurze Geschichte der Erde und der Menschheit . . . . .	27
Die Theorie der natürlichen Selektion von Charles Darwin . . . . .	31
Grundlagen der modernen Evolutionspsychologie . . . . .	35

Proximate versus ultimate Erklärungen . . . . .	36
Die Vergangenheit erklärt die Gegenwart . . . . .	37
Exkurs: Warum gibt es heute so wenige Kinder? . . . . .	38
Warum Evolution nichts mit Moral zu tun hat . . . . .	39
Ist Evolutionspsychologie nichts anderes als das Erzählen von Anekdoten? . . . . .	40
Let's talk about Sex – zur Bedeutung sexueller Selektion . . . . .	42
Sexuelle Selektion und Unterschiede zwischen Frauen und Männern. . . . .	43
Ein Fazit: Warum Natur oder Umwelt eine unsinnige Frage ist . . . . .	45
Biologie als narzisstische Kränkung? . . . . .	47
Möglichkeiten und Grenzen menschlicher Veränderung . . . . .	47
Die Entwicklung der Menschheit (Erich Kästner) . . . . .	48
Kurz und gut . . . . .	49
Lesefutter . . . . .	50
<b>Kapitel 3 Wenn Du denkst, Du denkst ...</b>	
<b>Zur Psychologie von Kognitionen und Bewusstsein . . . . .</b>	51
Welche kognitiven Fähigkeiten unterscheiden den Menschen von anderen Spezies? . . . . .	53
Sprache . . . . .	54
Empathie . . . . .	56
Phantasie . . . . .	58
Von Schweizer Armeemessern: Modulare Intelligenz . . . . .	59
Heuristiken und kluge Daumenregeln . . . . .	61
Exkurs: Ein Beispiel für eine adaptive Heuristik – Einfädeln auf der Autobahn . . . . .	63
Warum haben Menschen ein Bewusstsein? . . . . .	64
Knifflige Fragen: Das Leib-Seele-Problem und die Frage der Willensfreiheit . . . . .	69
Das Leib-Seele-Problem und die Relevanz neurologischer Forschung . . . . .	69
Gibt es einen freien Willen? . . . . .	71
Ausblick . . . . .	72
Kurz und gut . . . . .	74
Lesefutter . . . . .	74

<b>Kapitel 4 Eine Frage des Gefühls – zur Psychologie von Emotion und Motivation . . . . .</b>	75
Über das grundsätzliche Verhältnis von Motiven und Emotionen . . . . .	77
Wie lassen sich verschiedene Emotionen unterscheiden? . . . . .	79
Zur Subjektivität von Emotionen . . . . .	80
Klassische Theorien der Motivationspsychologie . . . . .	81
Utilitarismus . . . . .	81
Psychoanalyse . . . . .	82
Die Bedürfnistheorie von Maslow . . . . .	82
Menschliche Motivation aus evolutionärer Perspektive . . . . .	84
Arten von Motiven . . . . .	85
Nichtsoziale Motive . . . . .	85
Soziale Motive . . . . .	87
Intrinsische versus extrinsische Motivation . . . . .	88
Explizite versus implizite Motive . . . . .	90
Warum unser Motivsystem kein Dampfkochtopf ist . . . . .	92
Anfangs wollt' ich fast verzagen ... Warum auch starke Gefühle nicht von Dauer sind . . . . .	93
Warum Menschen keine Sonnenuhren sind . . . . .	95
Kurz und gut . . . . .	98
Lesefutter . . . . .	98
<b>Kapitel 5 Eine kurze Einführung in die Wissenschaftstheorie . . . . .</b>	99
Was ist eigentlich eine (gute) Theorie? . . . . .	101
Deduktive und induktive Logik . . . . .	105
Die Logik von deduktiven Beweisen . . . . .	105
Induktive Logik und ihre Probleme . . . . .	106
Sir Karl – die Wissenschaftstheorie von Karl Popper . . . . .	108
Falsifikationismus . . . . .	108
Hat Popper das Induktionsproblem wirklich gelöst? . . . . .	111
Das Duhem-Quine-Problem . . . . .	113
Was für eine gute Theorie irrelevant ist . . . . .	115
Wie Wissenschaftlerinnen sich tatsächlich verhalten . . . . .	118
Kognitive und motivationale Verzerrungen von Wissenschaftlerinnen . . . . .	118
Sollen Wissenschaftlerinnen die Welt verändern? . . . . .	121
Kurz und gut . . . . .	123
Lesefutter . . . . .	123

<b>Kapitel 6 Psychologie als Wissenschaft . . . . .</b>	125
Wissenschaftstheoretische Besonderheiten der Psychologie . . . . .	127
Zur Messung latenter Konstrukte . . . . .	128
Was sind psychologische Daten? . . . . .	130
Selbstauskünfte (Befragungen) . . . . .	130
Angaben von Informanten . . . . .	131
Objektive Daten . . . . .	132
Beobachtungsdaten . . . . .	133
Quantitative versus qualitative Forschung . . . . .	133
Zur Kombination verschiedener Datenquellen und Forschungsmethoden . . . . .	135
Exkurs: Was ist ein Korrelationskoeffizient? . . . . .	135
Korrelative versus experimentelle Forschung . . . . .	138
Mögliche Interpretationen korrelativer Zusammenhänge . . . . .	138
Die Logik und die Vorteile des Experiments . . . . .	140
Grenzen des Experiments . . . . .	141
Zur Replizierbarkeit psychologischer Studien . . . . .	142
Kurz und gut . . . . .	144
Lesefutter . . . . .	145
<b>Kapitel 7 Offenbarung oder nur Einbildung – warum glauben Menschen an Gott? . . . . .</b>	147
Religion als Thema der Psychologie . . . . .	149
Gibt es Gott? . . . . .	150
Rationale Theologie . . . . .	151
Offenbarungstheologie . . . . .	152
Agnostizismus versus Atheismus . . . . .	155
Zur psychologischen Erklärung von Religiosität . . . . .	156
Ist Religiosität adaptiv? . . . . .	156
Religion als evolutionäres Nebenprodukt . . . . .	159
Der menschliche Geist als Kontingenzsuehmaschine . . . . .	159
Bestätigungsfehler . . . . .	161
Die Wahrnehmung übernatürlicher Agenten . . . . .	162
Eigenschaften von Göttern . . . . .	163
Die Bausteine religiöser Glaubenssysteme . . . . .	165
Warum Menschen an eine unsterbliche Seele glauben . . . . .	166
Religion, Wissenschaft und Aberglaube . . . . .	167
Kurz und gut . . . . .	169
Lesefutter . . . . .	169

<b>Kapitel 8 Zur Psychologie der Persönlichkeit . . . . .</b>	171
Was versteht man unter Persönlichkeit? . . . . .	173
Das HEXACO-Modell der Persönlichkeit . . . . .	175
Ehrlichkeit-Bescheidenheit . . . . .	175
Emotionalität . . . . .	176
Extraversion . . . . .	177
Verträglichkeit . . . . .	177
Gewissenhaftigkeit . . . . .	178
Offenheit für Erfahrungen . . . . .	179
Metadimensionen der Persönlichkeit . . . . .	180
Eigenschaften von Persönlichkeitsdimensionen . . . . .	181
Warum Persönlichkeitstypologien wenig sinnvoll sind . . . . .	183
Kognitive Fähigkeiten: Intelligenz . . . . .	184
Woher stammen Persönlichkeitsunterschiede zwischen Menschen? . . . . .	187
Eine alternative Erklärung für den Einfluss der Gene auf unsere Persönlichkeit . . . . .	190
Zur Interaktion von Anlage und Umwelt . . . . .	192
Zum Zusammenhang von Persönlichkeit und Verhalten . . . . .	193
Exkurs: Auf der Suche nach Spitzenleistungen . . . . .	195
Kurz und gut . . . . .	197
Lesefutter . . . . .	197
<b>Kapitel 9 Psychische Störungen – wenn die Seele krank ist . . . . .</b>	199
Was ist eine psychische Störung? . . . . .	201
Beispiele psychischer Störungen . . . . .	202
Abhängigkeitsstörungen . . . . .	203
Affektive Störungen . . . . .	203
Angst- und Zwangsstörungen . . . . .	205
Posttraumatische Belastungsstörungen . . . . .	206
Somatoforme Störungen . . . . .	206
Essstörungen . . . . .	207
Psychotische Störungen . . . . .	208
Zur Häufigkeit psychischer Störungen . . . . .	208
Sind Sie psychisch gesund? Ein Selbsttest mit vier Fragen . . . . .	211
Exkurs: Freiwillig aus dem Leben scheiden? . . . . .	213
Gemeinsamkeiten psychischer Störungen . . . . .	214
Warum? Erklärungen psychischer Störungen . . . . .	217

Psychische Störungen aus evolutionärer Perspektive . . . . .	220
Die Mismatch-Hypothese . . . . .	221
Psychische Störungen als übertriebene Adaptationen . . . . .	222
Kurz und gut . . . . .	223
Lesefutter . . . . .	224
<b>Kapitel 10 Zur Psychologie der Geschlechterunterschiede . . . . .</b>	<b>225</b>
Ein schwieriges Thema . . . . .	227
Frauen und Männer gestern und heute . . . . .	228
Worin unterscheiden sich Frauen und Männer? . . . . .	230
Persönlichkeitsunterschiede zwischen Frauen und Männern . . . . .	230
Weitere Geschlechterunterschiede . . . . .	233
Mozart versus Jack the Ripper . . . . .	235
Unterschiede in Fähigkeiten versus Unterschiede in Motiven und Präferenzen . . . . .	237
Erklärungen für Geschlechterunterschiede . . . . .	237
Evolutionspsychologische Erklärungen . . . . .	237
Sozialisationstheoretische Erklärungen . . . . .	238
Empirische Studien zur Überprüfung konkurrierender Theorien . . . . .	239
Geschlechterunterschiede in der Furcht vor Kriminalität . . . . .	240
Anders als erwartet: Das „Gender Equality Paradox“ . . . . .	242
Mögliche Erklärungen für das Gender Equality Paradox . . . . .	246
Partnerwahlpräferenzen und weibliche Teilhabe an der Macht . . . . .	247
Ist es ein Problem, dass Frauen und Männer sich (manchmal) unterscheiden? . . . . .	249
Kurz und gut . . . . .	250
Lesefutter . . . . .	250
<b>Kapitel 11 Andere Länder, andere Sitten – welchen Einfluss hat Kultur auf unser Verhalten? . . . . .</b>	<b>251</b>
Kultur unter der psychologischen Lupe . . . . .	253
Wie lässt sich „Kultur“ definieren? . . . . .	254
Eigenschaften von Kulturen . . . . .	254
Zentrale Werte versus veränderbare Praktiken . . . . .	255
Kulturen sind unihinterfragbare Wahrheiten . . . . .	256
Kulturen ändern sich nur langsam . . . . .	257
Gibt es so etwas wie universelle Werte? . . . . .	257
Der Ethnozentrismus westlich dominierter Psychologie . . . . .	258

Kultur aus evolutionärer Perspektive . . . . .	260
Wodurch lassen sich Kulturen unterscheiden? . . . . .	263
Machtdistanz . . . . .	263
Femininität versus Maskulinität . . . . .	264
Unsicherheitsvermeidung . . . . .	265
Individualismus versus Kollektivismus . . . . .	266
Langzeit- versus Kurzzeitorientierung . . . . .	270
Genussorientierung versus Zurückhaltung . . . . .	271
Geographie, Klima und Kultur . . . . .	273
Zusammenfassung . . . . .	275
Kurz und gut . . . . .	276
Lesefutter . . . . .	276
<b>Kapitel 12 Warum Logik oftmals nicht weiterhilft – normative versus deskriptive Entscheidungstheorie . . . . .</b>	<b>277</b>
Normative Entscheidungstheorie . . . . .	279
Deskriptive Entscheidungstheorie . . . . .	283
Die Prospekt-Theorie . . . . .	283
Die Gewichtung von Wahrscheinlichkeiten . . . . .	284
Die Wertefunktion und die Bedeutung von Framingeffekten . . . . .	285
Wie schätzen Menschen Wahrscheinlichkeiten? . . . . .	287
Wissen Menschen eigentlich, was sie wollen? . . . . .	290
Die Vorhersage zukünftiger Emotionen . . . . .	290
Die Erinnerung an vergangene Ereignisse . . . . .	292
Warum wir vom Leben nichts lernen können . . . . .	294
Die Qual der Wahl . . . . .	295
Warum normative Modelle nicht immer weiterhelfen . . . . .	297
Dating und Gebrauchtwagen: Sequenzielle versus simultane Entscheidungen . . . . .	299
Interdependente Entscheidungen und die Welt der Spieltheorie . . . . .	299
Zusammenfassung und Ausblick . . . . .	301
Kurz und gut . . . . .	302
Lesefutter . . . . .	302

<b>Kapitel 13 Odysseus und die Sirenen – warum wir manchmal das Falsche tun, obwohl wir wissen, was das Richtige ist . . . . .</b>	303
Was ist ein Selbstkontrollproblem? . . . . .	305
Selbstkontrolle als intertemporales Problem . . . . .	309
Strategien zur Stärkung der eigenen Selbstkontrolle . . . . .	310
Selbstkontrolle als Persönlichkeitsmerkmal . . . . .	312
Selbstkontrolle und Lebenserfolg . . . . .	313
Kleine Kinder und die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub . . . . .	313
Selbstkontrolle und Kriminalität – die Theorie von Gottfredson und Hirschi . . . . .	315
Selbstkontrolle und sexuelle Gewalt . . . . .	317
Selbstkontrolle und staatliche Intervention . . . . .	319
Selbstkontrolle aus evolutionärer Perspektive . . . . .	321
Selbstkontrolle und die Frage nach dem Selbst . . . . .	322
Kurz und gut . . . . .	323
Lesefutter . . . . .	324
<b>Kapitel 14 Is there anybody out there?</b>	
<b>Wie Menschen ihre soziale Umwelt sehen . . . . .</b>	325
Grundlegende Perspektiven sozialer Wahrnehmung . . . . .	327
Naiver Realismus und Egozentrismus . . . . .	327
Konstruktivismus . . . . .	332
Evolutionäre Erkenntnistheorie . . . . .	333
Erkennen versus Durchwurschteln – wie Menschen ihren Alltag bestehen . . . . .	335
Wahrnehmung und Erwartung . . . . .	337
Exkurs: Wie Laien Politik und Wirtschaft sehen . . . . .	340
Warum hat der das getan? Zur Psychologie von Attributionen . . . . .	342
Internale versus externe Attributionen . . . . .	343
Selbstwertdienliche Attributionen . . . . .	346
Kurz und gut . . . . .	347
Lesefutter . . . . .	348
<b>Kapitel 15 Wer bin ich?</b>	
<b>Warum es so schwer ist, sich selbst zu erkennen . . . . .</b>	349
Wer bin ich? . . . . .	351
Selbsterkenntnis: Wollen wir das überhaupt? . . . . .	353

Das Erkennen eigener Fähigkeiten und Defizite . . . . .	354
Warum erkennen inkompetente Menschen ihre Unfähigkeit nicht? . . . . .	356
Warum unterschätzen kompetente Menschen ihre Fähigkeiten? . . . . .	357
Warum lernen Menschen nicht aus ihren Erfahrungen? . . . . .	357
Der Better-than-Average-Effekt . . . . .	359
Wie wir uns selbst sehen . . . . .	360
Unser Leben als Geschichte . . . . .	361
Bewusstes versus unbewusstes Selbst . . . . .	362
Wie gelangen wir zu besserer Selbsterkenntnis? . . . . .	363
Introspektion . . . . .	363
Feedback durch andere . . . . .	365
Beobachtung unseres eigenen Verhaltens und Schluss auf unsere Motive . .	367
Systematische Variation unserer eigenen Umwelt . . . . .	367
Lohnt sich Selbsterkenntnis? . . . . .	368
Kurz und gut . . . . .	371
Lesefutter . . . . .	371
<b>Kapitel 16 Das komplexe Verhältnis von Einstellungen und Verhalten – nur wer sich ändert, bleibt sich treu . . . . .</b>	<b>373</b>
Was sind Einstellungen? . . . . .	375
Warum man aus Einstellungen nicht immer auf Verhalten schließen kann . . .	377
Die Theorie des geplanten Verhaltens . . . . .	378
Multideterminiertheit von Handlungen . . . . .	379
Spezifische versus abstrakte Einstellungen . . . . .	379
Persönliche Betroffenheit von Einstellungen und die Rolle eigener Erfahrungen . . . . .	380
Kosten und Nutzen einstellungskonformen Verhaltens . . . . .	381
Exkurs: Unbewusste Einstellungen und der „Implicit Association Test“ . .	382
Moralische Einstellungen . . . . .	384
Grundlegende Aussagen der Dissonanztheorie . . . . .	387
Wann tritt Dissonanz auf? . . . . .	388
Schlussfolgerungen aus der Dissonanztheorie . . . . .	391
Rechtfertigung des Aufwands . . . . .	391
Dissonanztheorie und die Moralität unseres Verhaltens . . . . .	393
Commitment und Dissonanz . . . . .	395
Das Leben ist nicht konsequent . . . . .	397
Kurz und gut . . . . .	398
Lesefutter . . . . .	398

<b>Kapitel 17 Von Kölnern und Düsseldorfern – über Stereotype, Vorurteile und soziale Identitäten . . . . .</b>	399
Wir und die anderen . . . . .	401
Die motivationale Perspektive . . . . .	404
Theorie der sozialen Identität . . . . .	404
Terror-Management-Theorie . . . . .	406
Die ökonomische Perspektive . . . . .	409
Das Ferienlagerexperiment von Sherif et al. . . . .	409
Rationale Diskriminierung auf Arbeitsmärkten . . . . .	411
Die evolutionäre Perspektive . . . . .	412
Die kognitive Perspektive . . . . .	414
Die Wahrnehmung von Menschen und Nationen . . . . .	417
Zum Umgang mit Stereotypen und Vorurteilen . . . . .	418
Stereotype als Informationen über das eigene Selbst . . . . .	418
Bedrohung durch Stereotype . . . . .	420
Attributionale Ambiguität . . . . .	421
Kurz und gut . . . . .	423
Lesefutter . . . . .	423
<b>Kapitel 18 Die Furcht vor dem Alleinsein oder „Die Hölle, das sind die anderen“. Warum sind Menschen soziale Wesen? . . . . .</b>	425
Der Mensch – ein Herdentier . . . . .	427
Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit . . . . .	428
Ostrazismus . . . . .	430
Konformität . . . . .	432
Reziprozität . . . . .	435
Soziale Dilemmata . . . . .	437
Die Psychologie des Vertrauens . . . . .	440
Zusammenfassung . . . . .	445
Kurz und gut . . . . .	445
Lesefutter . . . . .	446
<b>Kapitel 19 Von Vätern und Lehrerinnen: Wie soziale Rollen, soziale Normen und sozialer Status unser Handeln bestimmen . . . . .</b>	447
Sozial normal – Was sind soziale Normen? . . . . .	449
Injunktive versus deskriptive Normen . . . . .	450

Warum befolgen Menschen eigentlich soziale Normen? . . . . .	452
Herkunft und Veränderung sozialer Normen . . . . .	456
Soziale Rollen und wie sie uns beeinflussen . . . . .	458
Verschiedene Konzeptionen sozialer Rollen . . . . .	458
Das Stanford-Gefangenexperiment . . . . .	460
Rollenkonflikte . . . . .	461
Rollen als Be- und Entlastung . . . . .	462
Sozialer Status . . . . .	463
Status, Macht und sozialer Einfluss . . . . .	463
Konsequenzen des sozialen Status . . . . .	464
Soziale Vergleichsprozesse . . . . .	465
Zusammenfassung . . . . .	466
Kurz und gut . . . . .	467
Lesefutter . . . . .	468
<b>Kapitel 20 Eigennutz versus Moral – Prosoziales Verhalten, Altruismus und Gerechtigkeit . . . . .</b>	<b>469</b>
Sind Menschen gut oder sind Menschen böse? . . . . .	471
Definitorisches . . . . .	472
Zur Evolution von Altruismus . . . . .	473
Kin Selection – Blut ist dicker als Wasser . . . . .	474
Direkte und indirekte Reziprozität . . . . .	474
Altruistische Bestrafung . . . . .	475
Altruismus und die Wahl von Kooperationspartnern . . . . .	476
Motive prosozialen Verhaltens . . . . .	477
Zur Psychologie von Fairness und Gerechtigkeit . . . . .	481
Distributive Gerechtigkeit . . . . .	482
Prozedurale Gerechtigkeit . . . . .	483
Persönlichkeit und Situation . . . . .	484
Was will ich tun – und was darf ich? . . . . .	485
Die Wahrnehmung von Prosozialität bei uns selbst und anderen . . . . .	488
Fazit . . . . .	490
Kurz und gut . . . . .	491
Lesefutter . . . . .	492

<b>Kapitel 21 Wo bleibt das Positive?</b>	
Glück, Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden .....	493
Wer den Himmel auf Erden sucht .....	495
Zur Definition und Messung von subjektivem Wohlbefinden .....	496
Wissen Menschen, ob sie glücklich sind? .....	497
Lebenszufriedenheit und das Problem von Henne und Ei .....	499
Korrelate und Determinanten von Lebenszufriedenheit .....	501
Die Gesellschaft, in der man lebt .....	501
Soziodemographische Faktoren .....	503
Einkommen und Arbeitslosigkeit .....	504
Soziale Kontakte .....	505
Personale Faktoren .....	506
Macht Anpassung glücklich? .....	508
Glück und Lebenszufriedenheit aus evolutionärer Perspektive .....	508
Zehn Gründe, warum es so schwer ist, auf Dauer glücklich zu sein .....	510
Einige Hinweise für ein (trotzdem) gelungenes Leben .....	512
Kurz und gut .....	517
Lesefutter .....	517
Literaturverzeichnis .....	519
Quellenverzeichnis .....	575
Sachverzeichnis .....	581