

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Eine Gebrauchsanweisung für den Leser	V
Zur Sprache in diesem Buch	VII
Danksagungen	IX
Kapitel 1 Ein unbeschriebenes Blatt? Lernen und Sozialisation	1
Einladung zur Psychologie	3
Der Schneider von Ulm und die Verheißung der Tabula rasa	5
Behavioristische Lerntheorien	7
Pawlow 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
Kapitel 2 Evolutionäre Psychologie – wie beeinflusst die Steinzeit unser Verhalten?	25
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 <i>oder</i> 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
 Kapitel 3 Wenn Du denkst, Du denkst ...	
Zur Psychologie von Kognitionen und Bewusstsein	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

Kapitel 4 Eine Frage des Gefühls – zur Psychologie von Emotion und Motivation	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
 Kapitel 5 Eine kurze Einführung in die Wissenschaftstheorie	 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

Kapitel 6 Psychologie als Wissenschaft	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
 Kapitel 7 Offenbarung oder nur Einbildung – warum glauben Menschen an Gott?	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 Kontingenzsuchmaschine	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

Kapitel 8 Zur Psychologie der Persönlichkeit	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
 Kapitel 9 Psychische Störungen – wenn die Seele krank ist	 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
 Kapitel 10 Zur Psychologie der Geschlechterunterschiede	225
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
Evolutionpsychologische 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
 Kapitel 11 Andere Länder, andere Sitten – welchen Einfluss hat Kultur auf unser Verhalten?	251
Kultur unter der psychologischen Lupe	253
Wie lässt sich „Kultur“ definieren?	254
Eigenschaften von Kulturen	254
Zentrale Werte versus veränderbare Praktiken	255
Kulturen sind unhinterfragbare 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
 Kapitel 12 Warum Logik oftmals nicht weiterhilft – normative versus deskriptive Entscheidungstheorie	 277
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

Kapitel 13 Odysseus und die Sirenen – warum wir manchmal das Falsche tun, obwohl wir wissen, was das Richtige ist	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
 Kapitel 14 Is there anybody out there?	
Wie Menschen ihre soziale Umwelt sehen	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 externale Attributionen	343
Selbstwertdienliche Attributionen	346
Kurz und gut	347
Lesefutter	348
 Kapitel 15 Wer bin ich?	
Warum es so schwer ist, sich selbst zu erkennen	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
 Kapitel 16 Das komplexe Verhältnis von Einstellungen und Verhalten – nur wer sich ändert, bleibt sich treu	 373
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

Kapitel 17 Von Kölnern und Düsseldorfern – über Stereotype, Vorurteile und soziale Identitäten	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
 Kapitel 18 Die Furcht vor dem Alleinsein oder „Die Hölle, das sind die anderen“. Warum sind Menschen soziale Wesen?	 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
 Kapitel 19 Von Vätern und Lehrerinnen: Wie soziale Rollen, soziale Normen und sozialer Status unser Handeln bestimmen	 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-Gefangenenenexperiment	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
 Kapitel 20 Eigennutz versus Moral –	
Prosoziales Verhalten, Altruismus und Gerechtigkeit	469
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

Kapitel 21 Wo bleibt das Positive?	
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