

INHALT

10 EINLEITUNG

PHILOSOPHISCHE WURZELN DIE ENTSTEHUNG DER PSYCHOLOGIE

- 18 **Die vier Temperamente**
Galen
- 20 **Eine vernunftbegabte Seele in der Maschine**
René Descartes
- 22 **Schlafen Sie!** Abbé Faria
- 24 **Vorstellungen werden Kräfte, indem sie einander widerstehen**
Johann Friedrich Herbart
- 26 **Das Selbst sein zu wollen, das man in Wahrheit ist**
Søren Kierkegaard
- 28 **Persönlichkeit besteht aus Anlage und Erziehung**
Francis Galton
- 30 **Die Gesetze der Hysterie sind universal**
Jean-Martin Charcot
- 31 **Eigenartige Schwächestände** Emil Kraepelin
- 32 **Die Anfänge des psychischen Lebens reichen ebenso weit zurück wie die Anfänge des Lebens überhaupt** Wilhelm Wundt

- 38 **Solange uns niemand auffordert, Bewusstsein zu definieren, wissen wir, was damit gemeint ist**
William James
- 46 **Die Adoleszenz ist eine Neugeburt** G. Stanley Hall
- 48 **24 Stunden, nachdem man etwas gelernt hat, hat man zwei Drittel davon wieder vergessen**
Hermann Ebbinghaus
- 50 **Die Intelligenz eines Individuums ist keine fixe Größe** Alfred Binet
- 54 **Das Unbewusste sieht den Mann hinter dem Vorhang** Pierre Janet

BEHAVIORISMUS WIE WIR AUF UNSERE UMWELT REAGIEREN

- 60 **Der Anblick schmackhafter Speisen lässt dem Hungrigen das Wasser im Mund zusammenlaufen**
Iwan Pawlow
- 62 **Verhaltensweisen, die nicht belohnt werden, werden ausgestanzt**
Edward Thorndike
- 66 **Jeder Mensch kann unabhängig von seinem Naturell grundsätzlich zu allem ausgebildet werden** John B. Watson

- 72 **Dieses große, gottgegebene Labyrinth, das unsere Welt ist**
Edward Tolman
- 74 **Hat eine Ratte erst unseren Getreidesack entdeckt, können wir auf ihre Rückkehr zählen** Edwin Guthrie
- 75 **Nichts ist natürlicher für die Katze, als die Ratte zu »lieben«** Zing-Yang Kuo
- 76 **Lernen ist schlicht nicht möglich** Karl Lashley
- 77 **Prägung ist unwideruflich!** Konrad Lorenz
- 78 **Verhalten wird durch positive und negative Verstärkung geformt**
B. F. Skinner
- 86 **Hören Sie auf, sich die Szene vorzustellen, und entspannen Sie sich**
Joseph Wolpe

PSYCHOTHERAPIE

DAS UNBEWUSSTE BESTIMMT DAS VERHALTEN

- 92 Das Unbewusste ist das eigentlich reale Psychische**
Sigmund Freud
- 100 Der Neurotiker hat ständig das Gefühl, minderwertig zu sein**
Alfred Adler
- 102 Das kollektive Unbewusste besteht aus Archetypen** C. G. Jung
- 108 Der Kampf zwischen Lebens- und Todestrieb währt ein Leben lang**
Melanie Klein
- 110 Die Tyrannei der »Solls«**
Karen Horney
- 111 Das Über-Ich wird erst dann offenbar, wenn es dem Ich feindselig gegenübertritt**
Anna Freud
- 112 Wahrheit kann nur ertragen werden, wenn man sie selbst entdeckt**
Fritz Perls
- 118 Es reicht nicht aus, ein Adoptivkind in die eigene Familie aufzunehmen und zu lieben**
Donald W. Winnicott
- 122 Das Unbewusste ist der Diskurs des Anderen**
Jacques Lacan

- 124 Die Hauptaufgabe eines jeden Menschen ist, sich selbst zu gebären**
Erich Fromm
- 130 Das gute Leben ist ein Prozess, kein Daseinszustand** Carl Rogers
- 138 Ein Mensch hat die Aufgabe, alles zu sein, was er sein kann** Abraham Maslow
- 140 Im Leiden kann ein Sinn liegen** Viktor Frankl
- 141 Ohne Leiden keine menschliche Reifung**
Rollo May
- 142 Rationale Überzeugungen führen zu gesunden Gefühlen** Albert Ellis
- 146 Die Familie ist die »Fabrik«, in der Menschen gemacht werden**
Virginia Satir
- 148 Turn on, tune in, drop out**
Timothy Leary
- 149 »Einsicht« erzeugt Blindheit** Paul Watzlawick
- 150 Wahnsinn muss kein totaler Zusammenbruch sein, er kann auch ein Durchbruch sein** Ronald D. Laing
- 152 Unsere Geschichte bestimmt nicht unser Schicksal** Boris Cyrulnik
- 154 Nur gute Menschen werden depressiv** Dorothy Rowe
- 155 Väter stehen unter einem Schweigebann** Guy Corneau

KOGNITIVE PSYCHOLOGIE

DAS RECHNENDE GEHIRN

- 160 Instinkt ist ein dynamisches Verhaltensmuster**
Wolfgang Köhler
- 162 Wir erinnern uns leichter an Aufgaben, bei denen wir unterbrochen werden**
Bljuma Zeigarnik
- 163 Wenn ein Baby Schritte hört, wird ein neuronales Netz angeregt**
Donald O. Hebb
- 164 Wissen ist ein Prozess, kein Produkt**
Jerome Bruner
- 166 Ein Mensch mit einer Überzeugung lässt sich nur schwer ändern**
Leon Festinger
- 170 Die magische Zahl 7 plus/minus 2**
George Armitage Miller
- 174 Die Oberfläche verrät mehr, als ins Auge fällt**
Aaron Beck
- 178 Wir können immer nur einer Stimme lauschen**
Donald Broadbent

186 Der Pfeil der Zeit schließt sich zum Ring
Endel Tulving

192 Wahrnehmung ist von außen geleitete Halluzination Roger N. Shepard

193 Wir suchen ständig nach Kausalverknüpfungen
Daniel Kahneman

194 Ereignisse und Emotionen werden gemeinsam gespeichert
Gordon H. Bower

196 Emotionen sind wie ein Schnellzug ohne Bremsen
Paul Ekman

198 Ekstase ist ein Schritt in eine andere Realität
Mihály Csikszentmihályi

200 Glückliche Menschen sind sehr gesellig
Martin Seligman

202 Selbst wenn wir von etwas zutiefst überzeugt sind, ist es nicht zwingend auch wahr
Elizabeth Loftus

208 Die sieben Gedächtnissünden Daniel Schacter

210 Du bist nicht deine Gedanken Jon Kabat-Zinn

211 Ohne die biologische Uhr in unserem Gehirn wäre unser Leben chaotisch
Colin Blakemore

212 Ein Nudge ist ein kleines Merkmal der Umgebung, das unsere Aufmerksam-

keit erregt und unser Verhalten ändert
Richard Thaler

213 Die Angst, dass die Biologie alles entzaubert, was uns heilig ist
Steven Pinker

214 Zwangshandlungen sind der Versuch, Zwangsgedanken zu kontrollieren Paul Salkovskis

216 Wir achten auf das, was wir suchen ... was wir sehen, ist erstaunlich begrenzt Christopher Chabris & Daniel Simons

SOZIAL- PSYCHOLOGIE

DAS ZUSAMMENLEBEN MIT ANDEREN

222 Ein System versteht man erst dann, wenn man versucht, es zu verändern
Kurt Lewin

228 Wie stark ist der Drang nach sozialer Konformität? Solomon Asch

232 Wir alle spielen Theater
Erving Goffman

234 Je größer der Gemeinschaftsgeist, desto größer die Gefahr des Gruppendenkens
Irving Janis

236 Je öfter man etwas sieht, umso besser gefällt es einem Robert Zajonc

242 Wer mag kompetente Frauen? Janet Taylor Spence

243 Blitzlichterinnerungen werden durch hochemotionale Ereignisse ausgelöst Roger Brown

244 Es geht nicht darum, Wissen zu fördern, sondern darum, am Wissen teilzuhaben Serge Moscovici

246 Wir sind von Natur aus soziale Wesen
William Glasser

248 Wir glauben, dass Menschen bekommen, was sie verdienen Melvin Lerner

250 Menschen, die verrückte Dinge tun, sind nicht unbedingt verrückt
Elliot Aronson

252 Menschen tun, was man ihnen zu tun befiehlt
Stanley Milgram

260 Was passiert, wenn man gute Menschen an einen üblen Ort versetzt?
Philip Zimbardo

- 262 Forschende [müssen] die Interessen der Wissenschaft gegen die ihrer Testpersonen abwägen**
Diana Baumrind
- 263 Unbeteiligte Schaulustige: Warum helfen sie nicht?**
Bibb Latané & John M. Darley
- 264 Trauma muss als Effekt der Beziehung zwischen Individuum und Gesellschaft begriffen werden**
Ignacio Martín-Baró

ENTWICKLUNGS- PSYCHOLOGIE VOM SÄUGLING ZUM ERWACHSENEN

- 270 Das Ziel der Erziehung ist, Männer und Frauen zu schaffen, die fähig sind, neue Dinge zu tun**
Jean Piaget
- 278 Wir werden erst durch andere wir selbst**
Lew Wygotski
- 279 Ein Kind ist mit keinem bestimmten Elternteil verbunden**
Bruno Bettelheim
- 280 Alles, was wächst, hat einen Grundplan**
Erik H. Erikson
- 282 Frühe emotionale Bindungen sind ein integraler Bestandteil der menschlichen Natur** John Bowlby
- 286 Körperkontakt ist existenziell wichtig** Harry Harlow

- 287 Wir bereiten Kinder auf ein Leben vor, über dessen Verlauf wir nichts wissen** Françoise Dolto
- 288 Eine einfühlsame Mutter sorgt für eine sichere Bindung** Mary Ainsworth
- 290 Wer lehrt ein Kind, ein Mitglied einer anderen Rasse zu hassen und zu fürchten?**
Clark & Phipps Clark
- 292 Mädchen bekommen bessere Noten als Jungen**
Eleanor E. Maccoby
- 294 Die meisten menschlichen Verhaltensweisen werden über Modelle erlernt**
Albert Bandura
- 300 Moral entwickelt sich in sechs Stufen**
Lawrence Kohlberg
- 302 Das Sprachorgan wächst wie jedes andere Körperorgan** Noam Chomsky

DIFFERENZIELLE PSYCHOLOGIE PERSÖNLICHKEIT UND INTELLIGENZ

- 310 Nennen Sie möglichst viele Verwendungsmöglichkeiten für einen Zahnstocher**
J. P. Guilford
- 312 Hatte Robinson Crusoe vor Freitags Auftauchen Persönlichkeitsmerkmale?**
Gordon Allport

- 320 Die allgemeine Intelligenz besteht aus fluider und aus kristalliner Intelligenz**
Raymond Cattell
- 322 Es gibt eine Verbindung zwischen Genie und Wahnsinn** Hans J. Eysenck
- 328 Leistung lässt sich auf drei Hauptbedürfnisse zurückführen**
David C. McClelland
- 330 Emotion ist ein im Wesentlichen unbewusster Prozess** Nico Frijda
- 332 Ohne Hinweise aus der Umwelt wäre unser Verhalten absurd und chaotisch** Walter Mischel
- 334 In psychiatrischen Kliniken lassen sich Gesunde nicht von Kranken unterscheiden**
David Rosenhan
- 336 Die drei Gesichter Evas**
Thigpen & Cleckley

- 338 ANHANG**
- 348 GLOSSAR**
- 352 REGISTER**
- 359 DANK**