

Kapitelübersicht

- 1 Kritisch denken mit wissenschaftlicher Psychologie – 17
- 2 Neurowissenschaft und Verhalten – 55
- 3 Anlage, Umwelt und die Vielfalt der Menschen – 101
- 4 Entwicklung – 149
- 5 Wahrnehmung: Sinnesorgane – 213
- 6 Wahrnehmung: Organisation und Interpretation – 257
- 7 Bewusstsein – 291
- 8 Lernen – 339
- 9 Gedächtnis – 379
- 10 Denken und Sprache – 429
- 11 Intelligenz – 467
- 12 Motivation – 511
- 13 Emotion – 547
- 14 Persönlichkeit – 587
- 15 Sozialpsychologie – 635
- 16 Stress und Gesundheit – 691
- 17 Klinische Psychologie: Psychische Störungen – 743
- 18 Klinische Psychologie: Therapie – 795
- 19 Pädagogische Psychologie – 841
- 20 Arbeits- und Organisationspsychologie – 885

Inhaltsverzeichnis

Prolog: Eine kurze Geschichte der Psychologie	1	3.1.2	Zwillingsstudien	104
Wurzeln der Psychologie	2	3.1.3	Adoptionsstudien	107
Vorwissenschaftliche Psychologie	3	3.1.4	Studien zum Temperament	109
Geburtsstunde der wissenschaftlichen Psychologie	5	3.1.5	Erblichkeit	110
Entwicklung der wissenschaftlichen Psychologie	7	3.1.6	Anlage-Umwelt-Interaktion	112
Moderne Psychologie	9	3.1.7	Molekulargenetik: Eine neue Herausforderung	112
Große Themen der Psychologie	10	3.2	Evolutionspsychologie: Wie man die Natur des Menschen versteht	115
Drei zentrale Analyseniveaus der Psychologie	11	3.2.1	Natürliche Selektion	115
Arbeitsfelder der Psychologie	13	3.2.2	Evolutionstheoretische Erklärung der menschlichen Sexualität	118
1 Kritisch denken mit wissenschaftlicher Psychologie	17	3.2.3	Kritik am evolutionspsychologischen Ansatz	120
1.1 Brauchen wir die wissenschaftliche Psychologie?	18	3.3	Eltern und Gleichaltrige	122
1.1.1 Grenzen der Intuition und des gesunden Menschenverstandes	18	3.3.1	Eltern und frühe Erfahrungen	123
1.1.2 Wissenschaftliches Denken	22	3.3.2	Einfluss der Gleichaltrigen	126
1.1.3 Wissenschaftliche Methode	24	3.4	Kulturelle Einflüsse	128
1.2 Beschreibung	26	3.4.1	Kulturübergreifende Unterschiede	129
1.2.1 Einzelfallstudie	26	3.4.2	Zeitübergreifende Veränderungen	130
1.2.2 Befragung	27	3.4.3	Kultur und Selbst	131
1.2.3 Beobachtung in natürlicher Umgebung (Feldbeobachtung)	29	3.4.4	Kultur und Kindererziehung	133
1.3 Korrelation	30	3.5	Entwicklung des sozialen Geschlechts	136
1.3.1 Korrelation und Kausalität	32	3.5.1	Geschlechtsbezogene Ähnlichkeiten und Unterschiede	136
1.3.2 Illusorische Korrelationen	34	3.5.2	Biologische Grundlagen des Geschlechts	139
1.3.3 Wahrnehmung von Ordnung bei zufälligen Ereignissen	35	3.5.3	Soziale Einflüsse auf das Geschlecht	141
1.4 Experiment	36	3.6	Überlegungen zu Anlage und Umwelt	145
1.4.1 Ursache und Wirkung	36			
1.4.2 Therapieevaluation	37	4 Entwicklung		149
1.4.3 Unabhängige und abhängige Variablen	38	4.1	Pränatale Entwicklung und erste Lebenswochen	150
1.5 Grundlagen statistischer Argumentation	40	4.1.1	Zeugung und Empfängnis	150
1.5.1 Datenbeschreibung	41	4.1.2	Pränatale Entwicklung	151
1.5.2 Inferenzstatistik	43	4.1.3	Fähigkeiten des Neugeborenen	153
1.6 Häufig gestellte Fragen zur Psychologie	45	4.2	Kleinkindzeit und Kindheit	155
		4.2.1	Körperliche Entwicklung	155
2 Neurowissenschaft und Verhalten	55	4.2.2	Kognitive Entwicklung	158
2.1 Neuronale Kommunikation	57	4.2.3	Soziale Entwicklung	166
2.1.1 Neuron	57	4.3	Adoleszenz	178
2.1.2 Wie Nervenzellen kommunizieren	60	4.3.1	Körperliche Entwicklung	179
2.1.3 Wie uns Neurotransmitter beeinflussen	60	4.3.2	Kognitive Entwicklung	181
2.2 Nervensystem	65	4.3.3	Soziale Entwicklung	184
2.2.1 Peripheres Nervensystem	66	4.3.4	Übergang ins Erwachsenenalter	187
2.2.2 Zentrales Nervensystem	66	4.4	Erwachsenenalter	189
2.3 Endokrines System	70	4.4.1	Körperliche Entwicklung	190
2.4 Gehirn	71	4.4.2	Kognitive Entwicklung	196
2.4.1 Forschungswerkzeuge	72	4.4.3	Soziale Entwicklung	201
2.4.2 Ältere Hirnstrukturen	75	4.5	Zwei wichtige Themen der Entwicklungspsychologie	209
2.4.3 Zerebraler Kortex	80	4.5.1	Kontinuierliche und stufenweise Entwicklung	210
2.4.4 Zur Zweiteilung des Gehirns	90	4.5.2	Stabilität und Veränderung	210
3 Anlage, Umwelt und die Vielfalt der Menschen	101	5 Wahrnehmung: Sinnesorgane		213
3.1 Verhaltensgenetik: Die Vorhersage individueller Unterschiede	103	5.1	Grundprinzipien sensorischer Wahrnehmung	215
3.1.1 Gene: Unsere Codes für das Leben	103	5.1.1	Schwellen	216
		5.1.2	Sensorische Adaptation	219

5.2	Sehen	221	8.2.2	Aktuelle Erweiterungen	348
5.2.1	Reizinput Lichtenergie	222	8.2.3	Anwendungsbereiche	351
5.2.2	Auge	223	8.3	Operante Konditionierung	354
5.2.3	Visuelle Informationsverarbeitung	227	8.3.1	Skinners Experimente	354
5.2.4	Farbensehen	231	8.3.2	Shaping (Verhaltensformung)	355
5.3	Hören	235	8.3.3	Bestrafung	360
5.3.1	Reizinput Schallwellen	236	8.3.4	Aktuelle Erweiterungen	362
5.3.2	Ohr	237	8.3.5	Anwendungsbereiche	364
5.3.3	Schwerhörigkeit und Gehörlosenkultur	240	8.3.6	Gegenüberstellung von klassischer und operanter Konditionierung	367
5.4	Andere wichtige Sinne	245	8.4	Beobachtungslernen	369
5.4.1	Tastsinn	245	8.4.1	Banduras Experimente	371
5.4.2	Geschmackssinn	250	8.4.2	Anwendungsbereiche	372
5.4.3	Geruchssinn	251			
5.4.4	Lage und Bewegung des Körpers im Raum	254	9	Gedächtnis	379
6	Wahrnehmung: Organisation und Interpretation	257	9.1	Das Phänomen Gedächtnis	380
6.1	Selektive Aufmerksamkeit	258	9.1.1	Informationsverarbeitung	382
6.2	Wahrnehmungstäuschungen	261	9.2	Enkodieren: Information in den Speicher überführen	385
6.3	Wahrnehmungsorganisation	263	9.2.1	Wie wir enkodieren	385
6.3.1	Formwahrnehmung	264	9.2.2	Was wir enkodieren	388
6.3.2	Tiefenwahrnehmung	265	9.3	Speichern: Information aufbewahren	394
6.3.3	Bewegungswahrnehmung	269	9.3.1	Sensorisches Gedächtnis	394
6.3.4	Wahrnehmungskonstanz	270	9.3.2	Arbeitsgedächtnis	395
6.4	Wahrnehmungsinterpretation	275	9.3.3	Langzeitgedächtnis	396
6.4.1	Sensorische Deprivation und wiederhergestelltes Sehvermögen	275	9.3.4	Die Speicherung von Erinnerungen im Gehirn	397
6.4.2	Wahrnehmungsadaptation	277	9.4	Abrufen: Informationen auffinden	404
6.4.3	Wahrnehmungsset	278	9.5	Vergessen	409
6.4.4	Wahrnehmung und der Faktor Mensch	282	9.5.1	Scheitern der Enkodierung	410
6.5	Gibt es außersinnliche Wahrnehmung?	286	9.5.2	Speicherzerfall	411
6.5.1	Was ist außersinnliche Wahrnehmung?	286	9.5.3	Scheitern des Abrufs	412
6.5.2	Vorahnungen oder Einbildungen?	286	9.6	Konstruktion von Erinnerung	416
6.5.3	Außersinnliche Wahrnehmung auf dem Prüfstand	288	9.6.1	Auswirkungen von Fehlinformationen und Imagination	417
7	Bewusstsein	291	9.6.2	Quellenamnesie	419
7.1	Bewusstsein und Informationsverarbeitung	292	9.6.3	Echte und falsche Erinnerungen	419
7.2	Schlaf und Träume	295	9.6.4	Kinder als Augenzeugen	421
7.2.1	Biologische Rhythmen	295	9.6.5	Verdrängte oder konstruierte Erinnerungen an Missbrauch	422
7.2.2	Schlafrhythmus	296	9.7	Gedächtnistraining	426
7.2.3	Wozu brauchen wir den Schlaf?	302	10	Denken und Sprache	429
7.2.4	Schlafstörungen	307	10.1	Denken	430
7.2.5	Träume	309	10.1.1	Begriffe	431
7.3	Hypnose	315	10.1.2	Problemlösung	433
7.3.1	Fakten und Fehlinformationen	316	10.1.3	Entscheidungsfindung und Urteilsbildung	436
7.3.2	Ist Hypnose ein veränderter Bewusstseinszustand?	319	10.1.4	Überzeugungsbias	442
7.4	Drogen und Bewusstsein	322	10.2	Sprache	446
7.4.1	Abhängigkeit und Sucht	322	10.2.1	Sprachstruktur	447
7.4.2	Psychoaktive Substanzen	324	10.2.2	Sprachentwicklung	448
7.4.3	Welche Faktoren beeinflussen den Drogenkonsum?	331	10.3	Denken und Sprache	455
7.5	Nahtoderfahrungen	336	10.3.1	Einfluss der Sprache auf das Denken	455
8	Lernen	339	10.3.2	Denken in Bildern	458
8.1	Wie lernen wir	340	10.4	Denken und Sprache bei Tieren	460
8.2	Klassische Konditionierung	343	10.4.1	Können Tiere denken?	460
8.2.1	Pawlovs Experimente	343	10.4.2	Verfügen Tiere über Sprache?	462
			10.4.3	Das Beispiel der Affen	462

11	Intelligenz	467	14	Persönlichkeit	587
11.1	Was ist Intelligenz?	468	14.1	Psychoanalytischer Ansatz	589
11.1.1	Intelligenz als eine umfassende oder als verschiedene spezifische Fähigkeiten?	469	14.1.1	Erforschung des Unbewussten	590
11.1.2	Intelligenz und Kreativität	476	14.1.2	Neofreudianische und psychodynamische Theorien	594
11.1.3	Ist Intelligenz neurologisch messbar?	478	14.1.2	Erfassung unbewusster Prozesse	595
11.2	Intelligenzmessung	481	14.1.4	Bewertung des psychoanalytischen Ansatzes	597
11.2.1	Ursprünge der Intelligenzmessung	481	14.2	Humanistischer Ansatz	603
11.2.2	Moderne Tests der geistigen Fähigkeiten	484	14.2.1	Abraham Maslows Konzept der Selbstverwirklichung	603
11.2.3	Prinzipien des Testaufbaus	486	14.2.2	Carl Rogers' personenzentrierter Ansatz	604
11.3	Intra- und interindividuelle Intelligenzunterschiede	490	14.2.3	Erfassung des Selbst	605
11.3.1	Stabilität oder Veränderung?	490	14.2.4	Bewertung des humanistischen Ansatzes	605
11.3.2	Intelligenzextreme	492	14.3	Trait-Ansatz	607
11.4	Genetische und umweltbedingte Einflüsse auf die Intelligenz	494	14.3.1	Exploration von Merkmalen	609
11.4.1	Genetische Einflüsse	495	14.3.2	Erfassung von Merkmalen	610
11.4.2	Umweltbedingte Einflüsse	497	14.3.3	Das Fünf-Faktoren-Modell (»The Big Five«)	613
11.4.3	Gruppenunterschiede bei Intelligenztests	499	14.3.4	Bewertung des Trait-Ansatzes	614
11.4.4	Probleme der Verzerrung in Intelligenztests	505	14.4	Sozial-kognitiver Ansatz	619
12	Motivation	511	14.4.1	Reziproke (wechselseitige) Beeinflussung	619
12.1	Sichtweisen der Motivation	512	14.4.2	Persönliche Kontrolle	620
12.1.1	Instinkte und Evolutionspsychologie	513	14.4.3	Erfassung von Situationseinflüssen auf das Verhalten	625
12.1.2	Triebe und Anreize	514	14.4.4	Bewertung des sozial-kognitiven Ansatzes	626
12.1.3	Optimale Erregung	514	14.5	Das Selbst	627
12.1.4	Maslows Bedürfnishierarchie	515	14.5.1	Die Vorteile des Selbstwertgefühls	628
12.2	Hunger	517	14.5.2	Kultur und Selbstwertgefühl	629
12.2.1	Physiologie des Hungers	518	14.5.3	Selbstwertdienliche Verzerrung	629
12.2.2	Psychologie des Hungers	520	15	Sozialpsychologie	635
12.3	Sexuelle Motivation	525	15.1	Soziales Denken	636
12.3.1	Physiologie der Sexualität	525	15.1.1	Attribution von Verhalten	637
12.3.2	Psychologie der Sexualität	528	15.1.2	Einstellungen und Handlungen	639
12.3.3	Sexualität im Jugendalter	529	15.2	Sozialer Einfluss	644
12.3.4	Sexuelle Orientierung	532	15.2.1	Konformität und Gehorsam	644
12.3.5	Sexualität und die Wertvorstellungen von Menschen	539	15.2.2	Gruppeneinfluss	651
12.4	Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit	541	15.3	Soziale Beziehungen	658
12.5	Leistungsmotivation	544	15.3.1	Vorurteil	658
13	Emotion	547	15.3.2	Aggression	664
13.1	Emotionstheorien	548	15.3.3	Konflikt	673
13.2	Emotion und Körper	551	15.3.4	Interpersonale Anziehung	675
13.2.1	Emotionen und das autonome Nervensystem	551	15.3.5	Altruismus	682
13.2.2	Physiologische Ähnlichkeiten zwischen spezifischen Emotionen	552	15.3.6	Frieden stiften	685
13.2.3	Physiologische Unterschiede zwischen spezifischen Emotionen	553	16	Stress und Gesundheit	691
13.2.4	Kognition und Emotion	554	16.1	Stress und Krankheit	693
13.3	Emotion und Ausdruck	560	16.1.1	Stress und Stressoren	693
13.3.1	Nonverbale Kommunikation	560	16.1.2	Stress und Herzkrankheiten	698
13.3.2	Emotionsausdruck im kulturellen Kontext	564	16.1.3	Stress und Krankheitsanfälligkeit	701
13.3.3	Mimischer Ausdruck	566	16.2	Gesundheitsförderung	706
13.4	Emotion und Erfahrung	569	16.2.1	Bewältigung von Stress	707
13.4.1	Angst	570	16.2.2	Umgang mit Stress	712
13.4.2	Wut	573	16.2.3	Änderung gesundheitsschädigender Verhaltensweisen	720
13.4.3	Glücklichsein	575	17	Klinische Psychologie: Psychische Störungen	743
			17.1	Was sind psychische Störungen?	745
			17.1.1	Definition	745
			17.1.2	Erklärungsansätze	747

17.1.3	Klassifikation psychischer Störungen	749	19.2.2	Welcher Erziehungsstil ist am günstigsten?	852
17.1.4	Probleme und Gefahren der Etikettierung	753	19.3	Erziehungseinflüsse auf die Internalisierung von moralischen Regeln und Normen	859
17.2	Angststörungen	756	19.3.1	Hoffmans Theorie zum Einfluss der elterlichen Erziehung auf die Internalisierung	860
17.2.1	Generalisierte Angststörung und Panikstörung	757	19.3.2	Überprüfung, Kritik und Erweiterungen der Theorie Hoffmans	863
17.2.2	Phobien	758	19.3.3	Pädagogische Schlussfolgerungen	866
17.2.3	Zwangsstörung	758	19.4	Aggressionen und Gewalt unter Kindern und Jugendlichen	867
17.2.4	Posttraumatische Belastungsstörung	759	19.4.1	Gespielte und ernsthafte Aggressionen	869
17.2.5	Erklärungsansätze	762	19.4.2	Mobbing unter Kindern – eine besondere Form der Gewalt	870
17.3	Affektive Störungen	767	19.4.3	Das Early-Starter-Modell	872
17.3.1	Major Depression	767	19.4.4	Längsschnittbeobachtungen zu elterlichen Einflüssen auf die Genese von Problemverhalten	874
17.3.2	Bipolare Störung	768	19.5	Neue Aufgaben und Herausforderungen der Pädagogischen Psychologie	877
17.3.3	Erklärungsansätze	769	19.5.1	Auswirkungen der außerfamiliären Kleinkindbetreuung	878
17.4	Schizophrenie	779	19.5.2	Modelle zur Erklärung von Schulleistungsunterschieden	880
17.4.1	Symptome	779	20	Arbeits- und Organisationspsychologie	885
17.4.2	Subtypen	781	20.1.1	Arbeitsmotivation	887
17.4.3	Erklärungsansätze	782	20.1.2	Arbeitszufriedenheit	894
17.5	Persönlichkeitsstörungen	788	20.2	Arbeit und Stress	898
17.6	Prävalenz psychischer Störungen	791	20.2.1	Stress und Stressoren	898
18	Klinische Psychologie: Therapie	795	20.2.2	Mobbing	900
18.1	Psychotherapien	797	20.2.3	Work-Life-Balance	903
18.1.1	Psychoanalytische Therapien	797	20.3	Veränderte Arbeitsbedingungen	904
18.1.2	Humanistische Therapien	801	20.3.1	Neue Technologien: Wann sind Innovationen erfolgreich?	905
18.1.3	Verhaltenstherapie	802	20.3.2	Arbeitszeit und Arbeitsplatz: Mehr Flexibilität	907
18.1.4	Kognitive Therapien	807	20.3.3	Arbeitslosigkeit	908
18.1.5	Gruppen- und Familientherapien	810	20.4	Psychologie in Organisationen	916
18.2	Therapieevaluation	813	20.4.1	Organisationsform und Organisationsstruktur	916
18.2.1	Wie wirksam ist die Psychotherapie?	813	20.4.2	Teams, Gruppen und Qualitätszirkel	918
18.2.2	Welche Therapie für welche Störung?	818	20.4.3	Führung	921
18.2.3	Was bringen alternative Therapien?	819	20.5	Arbeit und Persönlichkeit: Auswahl und Auswirkungen	925
18.2.4	Gemeinsamkeiten verschiedener Therapieformen	822	20.5.1	Personalauswahl	925
18.2.5	Kultur und Wertvorstellungen in der Psychotherapie	824	20.5.2	Wer kommt wann voran?	930
18.3	Biomedizinische Therapien	826	20.5.3	Arbeit und Persönlichkeitsentwicklung	935
18.3.1	Medikamentöse Therapien	827	Anhang		939
18.3.2	Stimulation des Gehirns: Elektrokrampftherapie und transkranielle Magnetstimulation	832	Psychologie als Beruf		940
18.3.3	Psychochirurgie	835	Glossar		947
18.4	Prävention psychischer Störungen	837	Danksagung		969
19	Pädagogische Psychologie: Übersicht und ausgewählte Themen	841	Über den Autor		973
19.1	Überblick über die Pädagogische Psychologie	842	Literaturverzeichnis		974
19.1.1	Gegenstand und Aufgabe	842	Quellenverzeichnis		1024
19.1.2	Geschichte der deutschsprachigen Pädagogischen Psychologie	845	Namenverzeichnis		1028
19.1.3	Pädagogische Psychologie in der Praxis: Das Arbeitsfeld der Schulpsychologie	847	Sachverzeichnis		1050
19.2	Bedeutung der elterlichen Erziehung	849			
19.2.1	Spielt die elterliche Erziehung eine Rolle?	849			