

Inhalt

1	Psychologische Experimente – objektiver Erkenntnisgewinn?	1
2	Wie unsere Psyche »funktioniert« – Lernen und Verhalten.	8
3	Ich und mein Selbstwert – sich des eigenen Wertes bewusst sein	18
4	Unsere Konstruktion der Welt – nur keine Widersprüche!	37
5	Persönlichkeit – was uns als Mensch ausmacht	51
6	Gut oder Böse? – Die Macht der Situation	73
7	Konformität – möchten Sie einmal aus der Reihe tanzen?	82
8	Verantwortungsdiffusion und Gewalt – die dunkle Seite des Menschen.	95
9	Kreativität – zwischen Genie und Wahnsinn	113
10	Gefühle – sie sind entscheidend.	126
11	Gesund, krank, verrückt – oder nur anders?	149

12	Stress – schädlich für unsere Gesundheit	168
13	Ängste – weglaufen zwecklos	195
14	Sucht – wie kommt Abhängigkeit zustande?	208
15	Glück – es liegt in unseren Händen	215
16	Geschlechter – ziemlich beste Freunde	229
17	Aufmerksamkeit – mehr als nur anwesend sein	248
18	Motivation – nur nicht schwach werden	257
19	Verhaltensänderung – wie wird sie möglich?	268
20	Wohlbefinden und Zufriedenheit – nur keine zu hohen Erwartungen!	288
21	Psychologie – Richtschnur für ein gutes Leben	310
	Weiterführende Literatur	323
	Sachverzeichnis	325