

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>11</b>
1.1	Psychologie – was ist das? .....	11
1.1.1	Ziele der Psychologie .....	11
1.1.2	Themen der Psychologie .....	12
1.2	Was bietet Ihnen dieses Buch? .....	14
1.2.1	Lernen .....	14
1.2.2	Kognition .....	15
1.2.3	Emotion .....	15
1.2.4	Motivation .....	16
1.2.5	Persönlichkeit und Verhaltensstile .....	16
1.2.6	Entwicklungspsychologie .....	17
1.2.7	Sozialpsychologie und Soziologie .....	17
1.2.8	Schmerzwahrnehmung .....	18
1.2.9	Kommunikation und Interaktion .....	18
1.2.10	Gesundheit und Krankheit .....	18
1.2.11	Klinische Psychologie .....	19
1.3	Hinweise zur Verwendung dieses Buches .....	19
<b>2</b>	<b>Lernen</b> .....	<b>21</b>
2.1	Konditionierung .....	22
2.1.1	Was bedeutet „Konditionierung“? .....	22
2.1.2	Die klassische Konditionierung .....	23
2.1.3	Operante Konditionierung .....	34
2.2	Modelllernen .....	45
2.2.1	Emotionales und moralisches Modelllernen .....	48
2.2.2	Lernen durch Eigensteuerung .....	49
2.2.3	Warum ist es für Sie wichtig, über diese Zusammenhänge Bescheid zu wissen? .....	50
2.3	Zusammenwirken der drei Lernformen bei der Entstehung überdauernder Verhaltensweisen .....	50
2.4	Assoziatives und nicht-assoziatives Lernen .....	51
2.5	Zusammenfassung .....	53
2.6	Lernfragen .....	55
2.7	Weiterführende Literatur .....	56
2.8	Quellen .....	57
<b>3</b>	<b>Kognition</b> .....	<b>59</b>
3.1	Gedächtnis .....	60
3.1.1	Arbeitsweise und Funktion von Gedächtnisprozessen .....	60
3.1.2	Vergessen .....	66

3.1.3	Erinnern .....	70
3.2	Aufmerksamkeit .....	73
3.2.1	Arten der Aufmerksamkeit .....	74
3.2.2	Wechsel des Aufmerksamkeitsfokus .....	76
3.3	Entscheidungen treffen .....	77
3.3.1	Entscheidungsstrategien .....	77
3.3.2	Entscheidungsfehler .....	80
3.3.3	Fehlentscheidungen im medizinischen Alltag .....	82
3.3.4	Warum sind diese Informationen für Pfleger wichtig? .....	84
3.4	Zusammenfassung .....	85
3.5	Lernfragen .....	86
3.6	Weiterführende Literatur .....	87
3.7	Quellen .....	87
<b>4</b>	<b>Emotion</b> .....	<b>89</b>
4.1	Was genau ist eine Emotion? .....	89
4.1.1	Wie unterscheidet sich eine Emotion von verwandten Konzepten? .....	89
4.1.2	Funktionen von Emotionen .....	91
4.1.3	Primäremotionen und Sekundäremotionen .....	92
4.2	Wie hängen Emotionen mit Krankheit und Gesundheit zusammen? .....	93
4.3	Spezielle Emotionen – Angst, Ärger und Trauer .....	93
4.3.1	Angst .....	93
4.3.2	Ärger und Aggression .....	101
4.3.3	Trauer .....	105
4.4	Der „schwierige Patient“ – Zusammenwirken der Emotionen im medizinischen Alltag .....	110
4.4.1	Was können Sie tun, um die Kommunikation zu verbessern? .....	111
4.5	Zusammenfassung .....	112
4.6	Lernfragen .....	115
4.7	Weiterführende Literatur .....	116
4.8	Quellen .....	116
<b>5</b>	<b>Motivation</b> .....	<b>119</b>
5.1	Wie unterscheidet sich ein Motiv von Motivation? .....	119
5.2	Motive .....	120
5.2.1	Primäre und sekundäre Motive .....	120
5.2.2	Weitere Motive .....	121
5.3	Motivation .....	122
5.3.1	Vom Motiv zur Motivation .....	123
5.3.2	Von der Motivation zum Verhalten .....	123
5.3.3	Motivationskonflikte .....	126
5.3.4	Theorie der kognitiven Dissonanz .....	127

5.4	Motivation im medizinischen Alltag.....	128
5.4.1	Behandlungsmotivation.....	128
5.4.2	Compliance.....	129
5.4.3	Patientenmotivation und Compliance stärken .....	130
5.5	Zusammenfassung.....	132
5.6	Lernfragen.....	134
5.7	Weiterführende Literatur .....	134
5.8	Quellen .....	135
<b>6</b>	<b>Persönlichkeit.....</b>	<b>137</b>
6.1	Traits und States.....	138
6.2	Bekannte Persönlichkeitsmodelle .....	138
6.2.1	Die Big Five .....	139
6.2.2	Das Strukturmodell.....	139
6.2.3	Die lerntheoretischen Modelle.....	140
6.2.4	Das humanistische Persönlichkeitskonzept: Das Selbstkonzept .....	140
6.2.5	Die kognitiven Persönlichkeitstheorien .....	141
6.3	Vererbung.....	142
6.4	Verhaltensstile .....	142
6.4.1	Typ-A-Verhalten und Feindseligkeit.....	142
6.4.2	Sensitizer und Repressor.....	142
6.4.3	Sensation-Seeking.....	143
6.4.4	Attributionsstile.....	143
6.5	Intelligenz.....	145
6.5.1	Was ist Intelligenz? .....	145
6.5.2	Intelligenz und Vererbung.....	145
6.5.3	Theorien der Intelligenz.....	146
6.5.4	Der Intelligenzquotient .....	147
6.6	Zusammenfassung.....	147
6.7	Lernfragen.....	149
6.8	Weiterführende Literatur .....	150
6.9	Quellen .....	150
<b>7</b>	<b>Entwicklungspsychologie.....</b>	<b>151</b>
7.1	Vorgeburtliche Entwicklung.....	152
7.2	Kindheit.....	153
7.2.1	Entwicklung der Sensorik .....	153
7.2.2	Entwicklung der Motorik.....	154
7.2.3	Entwicklung von Sprache und Kommunikation .....	154
7.2.4	Kognitive Entwicklung .....	155
7.2.5	Entwicklung sozialer Bindungen.....	157
7.2.6	Kinder und Gesundheit .....	157

7.3	Jugend und Pubertät.....	158
7.3.1	Die Pubertät: Körperliche Veränderungen und Entwicklungsaufgaben .....	158
7.3.2	Kognitive Entwicklung .....	159
7.3.3	Jugendliche und Gesundheit.....	160
7.4	Erwachsenenalter.....	161
7.4.1	Junges Erwachsenenalter .....	161
7.4.2	Mittleres Erwachsenenalter.....	162
7.4.3	Spätes Erwachsenenalter und Alter.....	163
7.4.4	Gesundheitsverhalten im Erwachsenenalter .....	165
7.5	Zusammenfassung.....	166
7.6	Lernfragen.....	167
7.7	Weiterführende Literatur .....	168
7.8	Quellen .....	168
<b>8</b>	<b>Sozialpsychologie und Soziologie .....</b>	<b>171</b>
8.1	Sozialpsychologie in der Medizin.....	171
8.1.1	Soziale Normen .....	171
8.1.2	Soziale Rolle.....	172
8.1.3	Soziale Unterstützung .....	177
8.2	Soziologie in der Medizin.....	178
8.2.1	Soziale Schicht und soziale Ungleichheit .....	178
8.2.2	Arbeit und Gesundheit .....	180
8.3	Zusammenfassung.....	181
8.4	Lernfragen.....	183
8.5	Weiterführende Literatur .....	183
8.6	Quellen .....	184
<b>9</b>	<b>Schmerzwahrnehmung .....</b>	<b>185</b>
9.1	Was ist Wahrnehmung? .....	185
9.1.1	Die Sinne des Menschen .....	185
9.1.2	Wie funktioniert die Wahrnehmung?.....	186
9.1.3	Wie hängen Reize, Empfindung und Wahrnehmung zusammen?.....	186
9.2	Schmerzwahrnehmung.....	190
9.2.1	Der Zusammenhang zwischen Reiz, Empfindung und Wahrnehmung bei Schmerzreizen.....	191
9.3	Zusammenfassung.....	193
9.4	Lernfragen.....	194
9.5	Weiterführende Literatur .....	194
9.6	Quellen .....	195
<b>10</b>	<b>Kommunikation und Interaktion.....</b>	<b>197</b>
10.1	Grundlagen der Kommunikation und Interaktion.....	198

10.1.1	Das Sender-Empfänger-Kommunikationsmodell.....	198
10.1.2	Die fünf Axiome der Kommunikation nach Watzlawick.....	204
10.1.3	Schulz von Thun: Die vier Seiten einer Nachricht.....	210
10.1.4	Gesprächsführung nach C. Rogers .....	213
10.2	Wenn die Kommunikation erschwert ist.....	217
10.2.1	Umgang mit Angst und Trauer.....	218
10.2.2	Umgang mit Beschwerden und Kritik von Patienten und deren Angehörigen oder auch vom Team .....	220
10.3	Zusammenfassung.....	223
10.4	Lernfragen.....	226
10.5	Weiterführende Literatur .....	226
10.6	Quellen .....	227
<b>11</b>	<b>Gesundheit und Krankheit.....</b>	<b>229</b>
11.1	Was ist Gesundheit? Was ist Krankheit?.....	229
11.2	Modelle von Gesundheit, Krankheit und Krankheitsentstehung.....	231
11.3	Die Zusammenhänge zwischen Psyche und Körper in Krankheit und Gesundheit.....	233
11.4	Diskrepanzen zwischen Befinden und Befund .....	234
11.5	Bewältigung/Coping .....	235
11.5.1	Welche unterschiedlichen Formen von Coping gibt es?.....	236
11.5.2	Coping-Modelle .....	237
11.5.3	Coping und Abwehr .....	241
11.5.4	Humor und Coping .....	243
11.6	Gesundheitsförderung .....	244
11.6.1	Salutogenese.....	244
11.6.2	Resilienz .....	244
11.6.3	Prävention .....	245
11.7	Verhaltensänderung .....	247
11.7.1	Modelle der Verhaltensänderung.....	247
11.7.2	Warum glauben Menschen an Prävention, verhalten sich aber nicht entsprechend? .....	249
11.8	Zusammenfassung.....	251
11.9	Lernfragen.....	253
11.10	Weiterführende Literatur .....	254
11.11	Quellen .....	255
<b>12</b>	<b>Klinische Psychologie.....</b>	<b>257</b>
12.1	Was umfasst die klinische Psychologie?.....	257
12.2	Modelle psychischer Störungen.....	258
12.2.1	Das biologische Modell.....	258
12.2.2	Das lerntheoretische Modell .....	259

12.2.3	Das kognitive Modell .....	259
12.2.4	Das soziokulturelle Modell.....	260
12.2.5	Das tiefenpsychologische Modell .....	260
12.2.6	Das humanistische Modell.....	260
12.3	Psychische Erkrankungen im medizinischen Alltag – die wichtigsten Störungsbilder .....	261
12.3.1	Affektive Störungen.....	262
12.3.2	Angst und Angststörungen .....	265
12.3.3	Schizophrenie .....	267
12.3.4	Essstörungen.....	270
12.3.5	Zwangsstörungen.....	271
12.3.6	Substanzmissbrauch und Substanzabhängigkeit.....	272
12.3.7	Suizid .....	273
12.4	Wann ist professionelle Hilfe nötig? .....	275
12.5	Der psychisch erkrankte Mensch im medizinischen Alltag.....	276
12.5.1	Was bedeutet es für Betroffene, psychisch krank zu sein? .....	276
12.6	Umgang mit psychisch erkrankten Menschen im medizinischen Alltag.....	277
12.7	Zusammenfassung.....	279
12.8	Lernfragen.....	280
12.9	Weiterführende Literatur .....	280
12.10	Quellen .....	281
<b>13</b>	<b>Lösungen zu den Lernfragen.....</b>	<b>283</b>