

Inhalt

1	Einführung	11
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
2	Lernen	21
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
3	Kognition.....	59
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
4	Emotion	89
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
5	Motivation	119
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
6	Persönlichkeit.....	137
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
7	Entwicklungspsychologie.....	151
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
8	Sozialpsychologie und Soziologie	171
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
9	Schmerzwahrnehmung	185
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
10	Kommunikation und Interaktion.....	197
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
11	Gesundheit und Krankheit.....	229
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
12	Klinische Psychologie.....	257
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
13	Lösungen zu den Lernfragen.....	283