

Inhaltsübersicht

An die Leser	XV
Über die Autoren	XVII
Kapitel 1 Psyche, Verhalten und die wissenschaftliche Psychologie	1
Kapitel 2 Biopsychologie, Neurowissenschaft und die Frage, was den Menschen ausmacht	51
Kapitel 3 Empfindung und Wahrnehmung	109
Kapitel 4 Lernen und die Förderung von Fähigkeiten	175
Kapitel 5 Gedächtnis	227
Kapitel 6 Denken und Intelligenz	285
Kapitel 7 Entwicklung über die Lebensspanne	359
Kapitel 8 Bewusstseinszustände	437
Kapitel 9 Motivation und Emotion	491
Kapitel 10 Persönlichkeit: Theorien zur Person als Ganzer	555
Bildnachweis	619
Stichwortverzeichnis	621



Bonus-Kapitel

Kapitel 11 Social Psychology

Kapitel 12 Therapies for Psychological Disorders

Kapitel 13 From Stress to Health and Well-Being

Literaturverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

An die Leser	XV
Über die Autoren	XVII
Kapitel 1 Psyche, Verhalten und die wissenschaftliche Psychologie	1
1.1 Schlüssefrage: Was ist Psychologie – und was nicht?.....	3
1.1.1 Psychologie: Sie ist mehr, als Sie meinen.....	4
1.1.2 Psychologie ist nicht gleich Psychiatrie	7
1.1.3 Kritische Gedanken zu Psychologie und Pseudopsychologie ...	8
1.2 Schlüssefrage: Welches sind die sechs wichtigsten Sichtweisen in der Psychologie?	13
1.2.1 Die Trennung zwischen Leib und Seele und die moderne biologische Sichtweise	15
1.2.2 Die Entstehung der wissenschaftlichen Psychologie und der modernen kognitiven Sichtweise.	16
1.2.3 Die behavioristische Sichtweise: Konzentration auf das beobachtbare Verhalten.....	22
1.2.4 Die ganzheitlichen Sichtweisen: Psychodynamische, humanistische	24
1.2.5 Die Entwicklungssichtweise: Veränderungen, die aufgrund von Anlage und Umwelt entstehen	26
1.2.6 Die soziokulturelle Sichtweise: Das Individuum im Kontext ...	26
1.2.7 Das sich verändernde Gesicht der Psychologie.....	28
1.3 Schlüssefrage: Wie kommen Psychologen zu neuem Wissen?.....	31
1.3.1 Vier Schritte bei der wissenschaftlichen Methode	32
1.3.2 Fünf Arten psychologischer Forschung.	36
1.3.3 Kontrolle von Verzerrungen in der psychologischen Forschung.	43
1.3.4 Ethische Fragen in der psychologischen Forschung.....	45
Kapitel 2 Biopsychologie, Neurowissenschaft und die Frage, was den Menschen ausmacht	51
2.1 Schlüssefrage: Wie hängen Gene und Verhalten zusammen?.....	54
2.1.1 Evolution und natürliche Selektion.....	55
2.1.2 Genetik und Vererbung	57

2.2	Schlüsselfrage:	
	Wie kommuniziert der Körper innerlich?	63
2.2.1	Das Neuron: Modularer Baustein des Nervensystems.	64
2.2.2	Das Nervensystem	72
2.2.3	Das endokrine System	76
2.3	Schlüsselfrage:	
	Wie ruft das Gehirn Verhalten und geistige Prozesse hervor?	81
2.3.1	Fenster zum Gehirn.	82
2.3.2	Drei Schichten des Gehirns	85
2.3.3	Die Lappen der Großhirnrinde	90
2.3.4	Zerebrale Dominanz	97
Kapitel 3 Empfindung und Wahrnehmung		109
3.1	Schlüsselfrage	
	Wie wird aus einer Stimulation eine Empfindung?	113
3.1.1	Transduktion: Veränderung einer Stimulation in eine Empfindung	114
3.1.2	Schwellen: Die Grenzen der Empfindung	116
3.1.3	Signalentdeckungstheorie.	119
3.2	Schlüsselfrage:	
	In welcher Hinsicht ähneln sich die Sinne? Und in welcher Hinsicht sind sie unterschiedlich?	121
3.2.1	Sehvermögen: Wie das Nervensystem Licht verarbeitet	121
3.2.2	Verarbeitung einer visuellen Empfindung im Gehirn	125
3.2.3	Hören: Wenn ein Baum im Wald fällt	131
3.2.4	Welche Ähnlichkeiten gibt es zwischen den anderen Sinnen einerseits und dem Sehen und dem Hören andererseits?	137
3.2.5	Synästhesie: Empfindungen über die Sinne hinweg.	144
3.3	Schlüsselfrage:	
	In welcher Beziehung stehen Empfindung und Wahrnehmung zueinander?	150
3.3.1	Verarbeitung der Wahrnehmung: Wie man eine Bedeutung in der Empfindung findet	151
3.3.2	Wahrnehmungsambiguität und Verzerrung.	154
3.3.3	Theoretische Erklärungen der Wahrnehmung.	160
3.3.4	Sehen und Glauben.	172
Kapitel 4 Lernen und die Förderung von Fähigkeiten		175
4.1	Schlüsselfrage:	
	Durch welche Art des Lernens wird das klassische Konditionieren erklärt?	180
4.1.1	Das Entscheidende beim klassischen Konditionieren.	181
4.1.2	Anwendungen des klassischen Konditionierens.	186

4.2	Schlüsselfrage:	
	Wie lernen wir durch operante Konditionierung neue Verhaltensweisen?	190
4.2.1	Skinner's radikaler Behaviorismus	191
4.2.2	Die prägende Kraft der Verstärkung.	192
4.2.3	Das Problem der Bestrafung.	202
4.2.4	Eine Checkliste zur Veränderung operanten Verhaltens	207
4.2.5	Operantes und klassisches Konditionieren im Vergleich.	209
4.3	Schlüsselfrage:	
	Wie erklärt die kognitive Psychologie das Lernen?	212
4.3.1	Lernen durch Einsicht: Köhler und seine Schimpansen auf den Kanarischen Inseln	213
4.3.2	Kognitive Karten: Tolman findet er heraus, was sich im Kopf einer Ratte abspielt.	215
4.3.3	Beobachtungslernen: Banduras Infragestellung des Behaviorismus.	217
4.3.4	Hirnmechanismen und Lernen	220
4.3.5	»Höheres« kognitives Lernen.	223
Kapitel 5 Gedächtnis		227
5.1	Schlüsselfrage:	
	Was ist ein Gedächtnis?	230
5.1.1	Metaphern für das Gedächtnis.	230
5.1.2	Die drei grundlegenden Aufgaben des Gedächtnisses	232
5.2	Schlüsselfrage:	
	Wie bilden wir Erinnerungen?	237
5.2.1	Das erste Stadium: Sensorisches Gedächtnis	239
5.2.2	Das zweite Stadium: Arbeitsgedächtnis	241
5.2.3	Das dritte Stadium: Langzeitgedächtnis	248
5.3	Schlüsselfrage:	
	Wie rufen wir Erinnerungen ab?	259
5.3.1	Implizites und explizites Gedächtnis	259
5.3.2	Hinweisreize beim Abruf	260
5.3.3	Andere Faktoren, die einen Einfluss auf den Abruf haben	263
5.4	Schlüsselfrage	
	Warum versagt bei uns manchmal das Gedächtnis?	267
5.4.1	Vergänglichkeit:	
	Das Verblieben der Erinnerungen führt zum Vergessen.	268
5.4.2	Geistige Abwesenheit: Aussetzer bei der Aufmerksamkeit führen zum Vergessen	271
5.4.3	Blockierung: Zugangsprobleme	272
5.4.4	Fehlattraktion: Erinnerungen an den falschen Kontext	273
5.4.5	Beeinflussbarkeit: Externe Hinweisreize verzerrten oder erzeugen Erinnerungen	274

5.4.6	Verzerrungen: Überzeugungen, Einstellungen und Meinungen verzerren Erinnerungen	277
5.4.7	Persistenz: Wenn wir nicht vergessen können	278
5.4.8	Die Vorteile der »sieben Todsünden« des Gedächtnisses.....	279
5.4.9	Wie Sie Ihr Gedächtnis mithilfe der Mnemotechnik verbessern können	279
Kapitel 6	Denken und Intelligenz	285
6.1	Schlüsselfrage: Was sind die Grundbestandteile des Denkens?.....	289
6.1.1	Begriffe.....	289
6.1.2	Vorstellungen und kognitive Landkarten.....	293
6.1.3	Denken und das Gehirn	295
6.1.4	Intuition.....	296
6.2	Schlüsselfrage: Über welche Fähigkeiten verfügen gute Denker?	301
6.2.1	Problemlösen	302
6.2.2	Urteilen und Fällen von Entscheidungen	308
6.2.3	Werden Sie ein kreatives Genie	313
6.3	Schlüsselfrage: Wie wird Intelligenz erfasst?	319
6.3.1	Binet und Simon erfinden einen Test für schulische Fähigkeiten	320
6.3.2	Die Übertragung dieses Ansatzes auf die USA	322
6.3.3	Probleme mit der IQ-Formel.....	324
6.3.4	Die Berechnung des IQs »nach der Kurve«	324
6.3.5	Das Testen des IQs heute	327
6.4	Schlüsselfrage: Besteht Intelligenz aus einer oder aus mehreren Fähigkeiten?.....	333
6.4.1	Psychometrische Theorien der Intelligenz.....	333
6.4.2	Kognitive Theorien der Intelligenz	335
6.4.3	Kulturelle Definitionen der Intelligenz	338
6.4.4	Die Frage nach der Intelligenz von Tieren.....	340
6.5	Schlüsselfrage: Wie erklären Psychologen Gruppenunterschiede beim IQ?	344
6.5.1	Intelligenz und Immigrationspolitik	346
6.5.2	Welcher Befund zeigt, dass Intelligenz durch Vererbung beeinflusst wird?.....	346
6.5.3	Welcher Befund zeigt, dass die Intelligenz durch die Umwelt beeinflusst wird?.....	348
6.5.4	<i>Heritabilität</i> (nicht Vererbung) und Gruppenunterschiede.....	349

Kapitel 7	Entwicklung über die Lebensspanne	359
7.1	Schlüsselfrage: Über welche angeborenen Fähigkeiten verfügt der Säugling?	363
7.1.1	Die pränatale Entwicklung.	364
7.1.2	Die Neonatalperiode: Fähigkeiten des neugeborenen Kindes	366
7.1.3	Das Säuglingsalter: Der Bauplan des Neugeborenen als Fundament	369
7.2	Schlüsselfrage: Worin bestehen die Entwicklungsaufgaben der Kindheit?	381
7.2.1	Wie Kinder die Sprache erwerben.	381
7.2.2	Kognitive Entwicklung: Die Theorie von Piaget	385
7.2.3	Soziale und emotionale Entwicklung	395
7.3	Schlüsselfrage: Welche Veränderungen markieren den Übergang zur Adoleszenz?	407
7.3.1	Adoleszenz und Kultur	407
7.3.2	Körperliche Reifung in der Adoleszenz.	408
7.3.3	Sexualität bei Jugendlichen	410
7.3.4	Neuronale und kognitive Entwicklung in der Adoleszenz.	411
7.3.5	Moralische Entwicklung: Die Theorie von Kohlberg	413
7.3.6	Soziale und emotionale Themen in der Adoleszenz	416
7.4	Schlüsselfrage: Mit welchen Entwicklungsherausforderungen sind Erwachsene konfrontiert?	419
7.4.1	Frühes Erwachsenenalter: Erkundungen, Autonomie und Intimität.	421
7.4.2	Die Herausforderungen der Lebensmitte: Komplexität und Generativität	425
7.4.3	Spätes Erwachsenenalter: Das Alter der Integrität	427
Kapitel 8	Bewusstseinszustände	437
8.1	Schlüsselfrage: Wie hängt das Bewusstsein mit anderen psychischen Prozessen zusammen?	439
8.1.1	Werkzeuge zur Erforschung des Bewusstseins	442
8.1.2	Modelle des bewussten und des nichtbewussten Denkens	445
8.1.3	Was macht das Bewusstsein für uns?	448
8.1.4	Koma und damit zusammenhängende Zustände	449
8.2	Schlüsselfrage: Welche Zyklen treten im alltäglichen Bewusstsein auf?	450
8.2.1	Tagträume	451
8.2.2	Schlaf: Der mysteriöse Dritte in unserem Leben.	452
8.2.3	Träumen: Die Festumzüge der Nacht	461

8.3	Schlüsselfrage:	
	Welche anderen Formen kann das Bewusstsein annehmen?	469
8.3.1	Hypnose	470
8.3.2	Meditation	474
8.3.3	Zustände durch psychoaktive Drogen	475
Kapitel 9 Motivation und Emotion		491
9.1	Schlüsselfrage:	
	Wodurch werden wir motiviert?	493
9.1.1	Warum Menschen arbeiten: Die Theorie von McClelland	494
9.1.2	Die unerwarteten Effekte von Belohnung auf Motivation	498
9.2	Schlüsselfrage:	
	Wie lassen sich unsere Motivationsprioritäten feststellen?	500
9.2.1	Instinkttheorie	501
9.2.2	Triebtheorie	502
9.2.3	Freuds psychodynamische Theorie	503
9.2.4	Die Bedürfnishierarchie von Maslow	504
9.2.5	Wie sich die Mosaiksteinchen zusammenfügen: Eine neue Bedürfnishierarchie	506
9.3	Schlüsselfrage:	
	Wie fügen sich Hunger und Sexualität in die Motivationshierarchie ein?	510
9.3.1	Hunger: Ein homöostatischer Trieb und ein psychologisches Motiv	510
9.3.2	Das Problem mit der Willenskraft und den Schokoladenplätzchen	516
9.3.3	Sexuelle Motivation: Ein Verlangen, ohne das Sie leben können	517
9.3.4	Sex, Hunger und die Bedürfnishierarchie	523
9.4	Schlüsselfrage:	
	Wie motivieren uns unsere Emotionen?	527
9.4.1	Woraus Emotionen bestehen	529
9.4.2	Was machen Emotionen für uns?	530
9.4.3	Die Zahl der Emotionen	531
9.4.4	Kulturelle Universalität im Ausdruck von Emotionen	532
9.5	Schlüsselfrage:	
	Durch welche Prozesse werden unsere Emotionen kontrolliert?	535
9.5.1	Die Neurowissenschaft der Emotion	536
9.5.2	Erregung, Leistung und das umgekehrte U	540
9.5.3	Emotionstheorien: Auflösung einiger alter Probleme	544
9.5.4	Wie stark ist die bewusste Kontrolle, die wir über unsere Emotionen haben?	546

Kapitel 10 Persönlichkeit: Theorien zur Person als Ganzer	555
10.1 Schlüsselfrage:	
Welche Kräfte formen unsere Persönlichkeit?	559
10.1.1 Biologie, menschliche Anlagen und Persönlichkeit	560
10.1.2 Die Auswirkungen der Umwelt: Persönlichkeit und Umwelt	561
10.1.3 Die Auswirkungen der Anlage: Dispositionen und psychische Prozesse	562
10.1.4 Soziale und kulturelle Beiträge zur Persönlichkeit.	562
10.2 Schlüsselfrage:	
Aus welchen dauerhaften Mustern oder Dispositionen besteht unsere Persönlichkeit?	567
10.2.1 Persönlichkeit und Temperament	569
10.2.2 Persönlichkeit als Mixtur aus Merkmalen.	571
10.3 Schlüsselfrage:	
Tragen psychische Prozesse dazu bei, unsere Persönlichkeit zu formen?.	578
10.3.1 Psychodynamische Theorien:	
Betonung von Motivation und psychischer Störung	579
10.3.2 Humanistische Theorien: Betonung des menschlichen Potenzials und der psychischen Gesundheit	598
10.3.3 Sozial-kognitive Theorien: Betonung des sozialen Lernens.	602
10.3.4 Momentane Trends: Die Person in einem sozialen System	607
10.4 Schlüsselfrage:	
Welche »Theorien« nutzen Menschen, um sich selbst und andere zu verstehen?	608
10.4.1 Implizite Persönlichkeitstheorien	609
10.4.2 Selbstnarrative: Die Geschichten unseres Lebens.	611
10.4.3 Die Auswirkungen der Kultur auf unsere Auffassungen von der Persönlichkeit	612
Bildnachweis	619
Stichwortverzeichnis	621



Bonus-Kapitel

Kapitel 11 Social Psychology

Kapitel 12 Therapies for Psychological Disorders

Kapitel 13 From Stress to Health and Well-Being

Literaturverzeichnis