

Inhalt

Vorwort	9
1 Einleitung	11
1.1 Was ist Lernen?	11
2 Einfachste Lernformen: Habituation und Sensitivierung	15
2.1 Was ist Habituation?	15
2.2 Was ist Sensitivierung?	19
3 Klassische Konditionierung: Das Lernen von Signalen	22
3.1 Was ist Klassische Konditionierung?	23
3.2 Einflüsse auf die Effektivität der klassischen Konditionierung	30
3.3 Weitere wichtige Aspekte der klassischen Konditionierung	33
3.4 Der »kleine Albert«: Fakten und (Fehl-)Interpretationen	36
3.5 Evaluative Konditionierung	40
3.6 Klassische Konditionierung im Alltag	42
3.7 Therapeutische Anwendungen der klassischen Konditionierung	44
3.7.1 Effekte von Medikamenten und Drogen	44
3.7.2 Bettnässer-Therapie durch die Klingelhose®	45
3.7.3 Aversionstherapie	47
3.7.4 Therapie von Schlafstörungen durch Stimuluskontrolle	48
4 Operante Konditionierung: Das Lernen von Verhaltenskonsequenzen	50
4.1 Was ist operante Konditionierung?	51
4.2 Verstärkung und Bestrafung von Verhalten	56
4.3 Problematische Aspekte der Bestrafung	59
4.4 Löschung	60
4.5 Differentielle Verstärkung von anderem Verhalten	61
4.6 Verstärkungspläne	62
4.7 Arten von Verstärkern	68
4.8 Kurzfristige und langfristige Konsequenzen	70
4.9 Aberglauben: Erlernt durch zufällige Verstärkung	73
4.10 Diskriminative Hinweisreize	74
4.11 Das Lernen neuer Verhaltensweisen: Shaping	76
4.12 Das Lernen neuer Verhaltensweisen: Chaining	79
4.13 Latentes Lernen: Das Lernen kognitiver Karten	81
4.14 Die allgegenwärtige operante Konditionierung im menschlichen Alltag	83

4.15	Operante Konditionierung in der Klinischen Psychologie: Die Entstehung von Störungen	85
4.16	Operante Konditionierung in der Klinischen Psychologie: Die Therapie von Störungen	90
4.17	Klassische und operante Konditionierung im Vergleich und zusammen	91
4.18	Klassische und operante Konditionierung zum Ausprobieren: »Sniffy the Virtual Rat«	93
5	Modelllernen: Lernen durch das Beobachten von anderen	96
5.1	Was ist Modelllernen?	96
5.2	Die Bobo Doll Experimente: Lernen von aggressivem Verhalten	98
5.3	Macht Gewalt in den Medien aggressiv?	101
5.4	Modelllernen von Angst	102
5.5	Therapeutische Anwendungen des Modelllernens	103
6	Komplexes kognitives Lernen	105
6.1	Was ist kognitives Lernen?	105
6.2	Lernen und Schlafen	107
6.3	Allgemeine Aspekte von Lerntechniken und -methoden	108
6.3.1	Elaboration	108
6.3.2	Organisation	110
6.3.3	Vorstellungsbilder	114
6.3.4	Abruf üben	115
6.3.5	Zeitliche Verteilung des Lernens	117
6.4	Studier- und Mnemotechniken	119
6.4.1	Schlüsselwort-Methode	119
6.4.2	Loci-Methode	120
6.4.3	PQRST-Methode	121
6.4.4	Lernkarteien und Lernprogramme	123
6.5	Motivation und Selbstmotivation	125
7	Ein Tag im Leben der Studentin Lara: 24 Stunden voller Lernen	128
8	Literatur	131
9	Ein Tag im Leben der Studentin Lara: 24 Stunden voller Lernen	135
	Stichwortverzeichnis	139
	Personenverzeichnis	143