

Auf einen Blick

Einführung	21
Teil I: Sich zu benehmen wissen	25
Kapitel 1 Die Ursachen menschlichen Handelns	27
Kapitel 2 Theorien aus dem Chaos bilden	37
Teil II: Das Gehirn unter der Lupe	43
Kapitel 3 Hardware, Software und Wetware	45
Kapitel 4 Wesen mit Bewusstsein	55
Kapitel 5 Die Sinneswahrnehmung	63
Teil III: Denken und fühlen	75
Kapitel 6 Sich selbst beim Denken zusehen	77
Kapitel 7 Motivation und Emotion	95
Teil IV: Lerntheorien lernen ganz einfach	109
Kapitel 8 Pawlows Hund	111
Kapitel 9 Thorndikes Katzen und Skinners Ratten	119
Teil V: Einführung in die Sozialpsychologie	131
Kapitel 10 Sich in das Denken von Freud hineinversetzen	133
Kapitel 11 Eine preisgekrönte Persönlichkeit entwickeln	147
Kapitel 12 Aus der Isolation ausbrechen	165
Kapitel 13 Erkenne dich selbst und andere	181
Kapitel 14 Sich anpassen wie ein Schlangenmensch: Sozialpsychologie	193
Kapitel 15 Mit Psychologie aufwachsen	211
Teil VI: Wissen, wer verrückt ist	227
Kapitel 16 Moderne Psychopathologie	229
Kapitel 17 Das Verbrechen und die forensische Psychologie	247
Teil VII: Heilmethoden	265
Kapitel 18 Das Problem einschätzen und die Psyche testen	267
Kapitel 19 Sich auf die Couch legen	279
Kapitel 20 Das Verhalten und das Denken ändern	297
Kapitel 21 Klientenzentrierte Gesprächstherapie, Gestalttherapie und existenzielle Therapie	315
Kapitel 22 In Trance Schwierigkeiten überwinden - Hypnotherapie	339
Kapitel 23 Auf die Stärken setzen - die positive Psychologie	353
Kapitel 24 Mit Stress und Krankheit umgehen	369
Teil VIII: Der Top-Ten-Teil	383
Kapitel 25 Zehn Tipps, um psychisch gesund zu bleiben	385
Kapitel 26 Zehn psychologisch interessante Filme	391
Stichwortverzeichnis	397

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
 Einführung	21
Über dieses Buch.....	21
Wie man dieses Buch benutzt.....	21
Törichte Annahmen über den Leser.....	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	24
Wie es weitergeht	24
 TEIL I	
 SICH ZU BENEHMEN WISSEN	25
 Kapitel 1	
 Die Ursachen menschlichen Handelns	27
Was ist Psychologie?	27
Warum, wie und was	28
Sich als Hobbypsychologe betätigen	29
Eine Naturwissenschaft unter vielen anderen	30
Metatheorien als Rahmen nutzen.....	30
Das biopsychosoziale Modell.....	33
Die Rolle des Körpers	33
Die Rolle des Geistes	33
Die Rolle des sozialen Umfelds	34
Die Kultur nicht zu vergessen.....	34
Kurz abgezweigt.....	35
 Kapitel 2	
 Theorien aus dem Chaos bilden.....	37
Anwendung der wissenschaftlichen Methode ohne Bunsenbrenner	38
Eine gute Theorie entwickeln.....	39
Nach der Wahrheit suchen.....	40

TEIL II	
DAS GEHIRN UNTER DER LUPE	43
Kapitel 3	
Hardware, Software und Wetware	45
Der Glaube an die Biologie.....	46
Alles läuft wie geschmiert: das Nervensystem	48
Die Peripherie.....	48
In der Zentrale	49
Das endokrine System	52
Der Einsatz von Psychopharmaka.....	52
Depressionen lindern	53
Stimmen hören.....	53
Entspannung.....	53
Kapitel 4	
Wesen mit Bewusstsein	55
Die Grenzen des Bewusstseins erkunden	55
Das Bewusstsein ändern	57
High sein	58
Die Augen werden immer schwerer	59
Der Schlaf unter der Lupe.....	60
Träume	62
Kapitel 5	
Die Sinneswahrnehmung	63
Unsere Sinne	64
Die Sinneswahrnehmung	64
Das Sehen	66
Hören.....	69
Der Tastsinn	69
Geschmack und Geruch	70
Ein Schlusswort zur Wahrnehmung	71
Ordnungsprinzipien	72
TEIL III	
DENKEN UND FÜHLEN	75
Kapitel 6	
Sich selbst beim Denken zusehen	77
Was geht in Ihrem Geist vor sich?.....	78
Computermodelle nutzen	79
Informationen verarbeiten.....	79
Begriffliches Denken	81

Einen Gang höher schalten	82
Der Input	84
Das Gedächtnis	84
Abläufe durchspielen	87
Output	90
Sie halten sich wohl für ziemlich intelligent	90
Die Zwei-Faktoren-Theorie	91
Sternbergs triarchische Theorie der Intelligenz	92
Multiple Intelligenzen	92
Kapitel 7	
Motivation und Emotion	95
Sich bei Tony ein bisschen Motivation abholen	96
Den Instinkten vertrauen	96
Bedürfnisse als Motivationsquelle	98
Das optimale Erregungsniveau	100
Lohnt es sich, niedrigere Gebühren fürs Smartphone zu bezahlen?	100
Dem Gegenspieler ins Auge blicken	101
Emotionen oder die Wahrheit über die unzähligen schlechten Gedichte	101
Was kommt zuerst, der Körper oder der Geist?	103
Sich ausdrücken	104
Sich mit den beiden Favoriten Liebe und Ärger vertraut machen	105
TEIL IV	
LERNTHEORIEN LERNEN GANZ EINFACH	109
Kapitel 8	
Pawlows Hund	111
Der sabbernde Hund	112
Reaktionen und Reize konditionieren	113
Löschung	114
Generalisieren und diskriminieren	115
Konditionierungsregeln	116
Die Kontinuität berücksichtigen	117
Warum das Werfen eines Knochens funktioniert	117
Kapitel 9	
Thorndikes Katzen und Skinners Ratten	119
Thorndikes Katzen knuddeln	120
Ratten mit Verstärkern zum Laufen bringen	121
Arten der Verstärkung	122
Zeitliche Planung der Verstärkung	124
Du böse Rattel! Du Böse!	124
Von der Bildfläche verschwinden	125
Verstärkung planen	126
Strafzettel dank Generalisierung vermeiden	128
Reizdiskriminierung	129

TEIL V		
EINFÜHRUNG IN DIE SOZIALPSYCHOLOGIE		131
Kapitel 10		
Sich in das Denken von Freud hineinversetzen.....		133
Persönlichkeit zeigen	133	
Die Einzigartigkeit des Gedächtnisses	134	
Bewusstsein und Vorbewusstsein.....	135	
Das Unbewusste.....	135	
Es, Ich und Über-Ich.....	136	
Ich will, deshalb bin ich	136	
Das Ich	137	
Das Über-Ich als alles entscheidende Instanz	137	
Alles dreht sich nur um das Eine!	138	
Die Sache mit dem Mund	139	
Aufs Töpfchen oder nicht?	140	
Die eigene Mutter heiraten.....	141	
Eine Auszeit nehmen	143	
Sexuelle Reife erlangen.....	144	
Abwehr? Ich zeige doch keine Abwehr.....	144	
Kapitel 11		
Eine preisgekrönte Persönlichkeit entwickeln		147
Beurteilen, wer ein »Schwachkopf« ist.....	148	
Freuds Ich wird niedergestreckt	149	
Heinz Hartmann.....	149	
Robert White	150	
Alfred Adler.....	151	
Eriksons psychosoziale Theorie.....	151	
Grundvertrauen – Grundmisstrauen	152	
Autonomie – Scham und Zweifel.....	152	
Initiative – Schuldgefühl	153	
Werksinn/Leistung – Minderwertigkeitsgefühl	153	
Identität – Identitätskonfusion.....	154	
Intimität – Isolierung	154	
Generativität – Stagnation	155	
Integrität – Verzweiflung.....	155	
Objektbeziehungen.....	155	
Jung und das kollektive Unbewusste.....	158	
Von anderen lernen.....	160	
Uns selbst repräsentieren.....	161	
Die Persönlichkeit als Selbstregulationssystem	163	

Kapitel 12	
Aus der Isolation ausbrechen	165
Selbstaufmerksamkeit entwickeln	166
Körperbewusstsein entwickeln	167
Privatheit wahren	167
Sich nach außen wenden	167
Identifizieren Sie sich	168
Eine persönliche Identität schmieden	169
Eine soziale Identität ausbilden	170
Das Selbstwertgefühl aufpäppeln	171
Anschluss finden	173
Sogar Affen können traurig sein	173
Bindung mit Stil	174
Sich mit der Familie und Freunden tummeln	176
Kindererziehung mit Schwung	177
Den Rivalen umarmen: Geschwister	178
Kameradschaftlich werden	179
Kapitel 13	
Erkenne dich selbst und andere	181
Menschen beobachten	182
Das Verhalten unserer Mitmenschen erklären	183
Das eigene Verhalten erklären	187
Kommunizieren ist leichter gesagt als getan	188
Fragen stellen	189
Erklären	190
Zuhören	190
Sich behaupten	191
Kapitel 14	
Sich anpassen wie ein Schlangenmensch: Sozialpsychologie	193
Eine Rolle spielen	194
Sich einer Gruppe anschließen	196
Konformität	196
Mit Unterstützung besser klarkommen	198
Anstrengung vermeiden	199
Anonym bleiben	199
Das Einheitsgefühl in der Gruppe	199
Überzeugungskraft	201
Gemein sein	204
Eine helfende Hand reichen	205
Warum helfen wir?	206
Wann helfen wir?	208
Wem wird geholfen?	209

Kapitel 15		
Mit Psychologie aufwachsen		211
Von der Empfängnis bis zur Geburt		212
X+Y = Es ist ein Junge		212
In einer Nacht wird alles vereinigt und geteilt		213
Von den Windeln bis zum Sabbern		215
Baby-Disco: I will survive		215
Einen Motor bauen		216
Die Muskeln beugen		217
Den Zeitplan für die Schema-Entwicklung festsetzen		218
Die Sensomotorik ans Laufen bekommen		219
Zwischen den Zeilen lernen		220
Sagen Sie, was Sie denken		220
Blühende soziale Schmetterlinge		222
Vorschul- und Schulalter		222
Den Buntstift beherrschen		223
Präoperational zu sein, bedeutet nicht, dass Ihnen eine Operation bevorsteht		223
Willst du mit mir auf der Schaukel spielen?		224
Das Jugendalter durchleiden		224
Sich in der Pubertät verzehren		225
Eltern? Wir brauchen keine Eltern!		225
TEIL VI		
WISSEN, WER VERRÜCKT IST		227
Kapitel 16		
Moderne Psychopathologie		229
Entscheiden, wer normal ist		230
Symptome und Störungen einordnen		231
Nach der Realität greifen		233
Schizophrenie		233
Sich mit anderen Arten von Psychosen abmühen		238
Todtraurig sein		238
Depression		239
Die bipolare Störung		242
Angst haben		244
Ursachen der Panikstörung		246
Die Behandlung der Panikstörung		246

Kapitel 17	
Das Verbrechen und die forensische Psychologie	247
Die Experten konsultieren	248
Ermitteln, warum Menschen kriminell werden.....	249
Soziologische Theorien	249
Biologische und neuropsychologische Theorien.....	255
Den Super-Verbrecher festnageln – kriminelle Soziopathen.....	256
Serienmörder unter der Lupe	258
Profilbildung	260
Entschuldigen oder erklären	261
Wer darf angeklagt werden?.....	261
Auf Unzurechnungsfähigkeit plädieren	262
Behandlung, Prävention und Schutz	264
TEIL VII	
HEILMETHODEN	265
Kapitel 18	
Das Problem einschätzen und die Psyche testen.....	267
Was ist das Problem?	268
Den Verlauf aufzeichnen.....	268
Den Geisteszustand prüfen	269
Mit psychologischen Tests unter die Oberfläche blicken	272
Das Standardisieren	272
Zuverlässige und unzuverlässige Tests.....	273
Tests vertrauen.....	273
Testarten.....	274
Klinische Tests	274
Leistungstests	275
Persönlichkeitstests.....	275
Intelligenztests	276
Neuropsychologische Tests	277
Kapitel 19	
Sich auf die Couch legen	279
Wissen, ob man eine Therapie braucht	280
Streifzug durch die Psychotherapien	281
In der Trickkiste graben.....	282
Eine Analyse machen	284
Jetzt wird es pragmatisch	284
Patient sein	285
Analysieren	286
Der allgemeine Therapieprozess.....	288
Übertragung in den neuen Schulen der Psychoanalyse	292
Sind wir endlich da?.....	293

Kapitel 20	
Das Verhalten und das Denken ändern	297
Unangepasstes Verhalten mit der Verhaltenstherapie aussondern	298
Klassische Konditionierung und Verhaltenstherapie	299
Operante Konditionierung und Verhaltenstherapie	299
Soziale Lerntheorie und Verhaltenstherapie	300
Das Problem einschätzen	300
Verschiedene Techniken ausprobieren	302
Den Geist mit kognitiver Therapie erfrischen	307
Gutes Zusammenspiel: Verhaltens- und kognitive Therapien	312
Kapitel 21	
Weitere Therapieformen.....	315
Im Scheinwerferlicht des Therapeuten	317
Theorie der Person	318
In der Therapie eins werden.	320
Mit Gestalttherapie Gestalt annehmen	321
Ein Bedürfnis haben	322
Gesunde Gestalten	324
Die Therapie	327
Ein System gestalten – Der systemische Therapieansatz und die	
Familientherapie	329
Frieden mit sich selbst schließen – die existenzielle Therapie	330
Mit Blockierungen leben	331
Im Hier und Jetzt leben	333
Verantwortung beanspruchen.....	336
Kapitel 22	
In Trance Schwierigkeiten überwinden – Hypnotherapie ..	339
Das Unbewusste als Helfer	339
Einsatzbereiche der Hypnotherapie.....	342
Ablauf einer hypnotherapeutischen Sitzung	343
Bausteine einer hypnotherapeutischen Sitzung.....	344
Einleitung der Trance.....	344
Entspannung pur oder der Trancezustand	348
Trancevertiefung	349
Nutzung der Trance in der therapeutischen Arbeit	350
Worte für das Unbewusste – Suggestionen.....	350
Trance-Aufhebung	351

Kapitel 23**Auf die Stärken setzen – die positive Psychologie..... 353**

Biologische Grundlagen des Glücks	354
Wer ist nun glücklich?	355
Fragen der Glücksforscher	356
Drei Grundpfeiler der positiven Psychologie.....	357
Das Positive thematisieren oder die drei Bestandteile des Glücks	358
Positive Emotionen aufsteigen lassen.....	358
Charakterstärken zeigen.....	359
Positive Rahmenbedingungen	361
Welcher Mensch ist glücklich?	362
Anwendungsgebiete positiver Psychologie – der therapeutische Ansatz.....	362
Annahmen darüber, dass das Glück verändert werden kann.....	363
Das vergnügliche Leben trainieren	367
Das engagierte Leben trainieren	367
Das sinnerfüllte Leben trainieren	367

Kapitel 24**Mit Stress und Krankheit umgehen..... 369**

Stress mit den Definitionen	369
Stressarten	372
Krank vor Sorge werden	372
Stressbewältigung ist kein Glücksspiel.....	375
Lernen, Stress zu bewältigen	375
Verfügbare Ressourcen nutzen	376
Stress überwinden: Die Gesundheitspsychologie.....	377
Vorsorge	378
Gesundheitsbezogene Änderungen vornehmen	378
Eingriffe	380

TEIL VIII**DER TOP-TEN-TEIL..... 383****Kapitel 25****Zehn Tipps, um psychisch gesund zu bleiben..... 385**

Akzeptieren Sie sich	387
Lernen, mit etwas fertig zu werden	387
Mit anderen in Kontakt bleiben.....	387
Nach Freiheit und Selbstbestimmung streben	388
Ziele finden und anstreben	388
Hoffnung haben und das Vertrauen behalten	389
Eine hilfreiche Hand reichen	389
Den Flow finden.....	389
Die schönen Dinge im Leben genießen	389
Keine Furcht vor Veränderungen zeigen und flexibel bleiben	390

Kapitel 26	
Zehn psychologisch interessante Filme	391
Einer flog über das Kuckucksnest	392
Uhrwerk Orange	392
12 Monkeys	392
Eine ganz normale Familie	393
Zwielicht	393
Was ist mit Bob?	393
Durchgeknallt	394
Das Schweigen der Lämmer	394
Sybil	395
Psycho	395
Stichwortverzeichnis	397