

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
Computermodele 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 Ratte! 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 Schlangemensch:****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