

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Entwicklungspsychologie . . . . .</b>	<b>1</b>
1.1	Grundlagen und Konzepte . . . . .	2
1.2	Wie passiert Entwicklung? Zentrale Erklärungskonzepte . . . . .	4
1.2.1	Entwicklung durch Erziehung und Sozialisation. . . . .	4
1.2.2	Entwicklung als Reifung und Reifestand. . . . .	5
1.2.3	Entwicklung durch die Nutzung sensibler Phasen bzw. Zeitfenster . . . . .	7
1.2.4	Entwicklung als lebenslanger Prozess . . . . .	7
1.3	Anlage und Umwelt . . . . .	9
1.3.1	Anlagen . . . . .	9
1.3.2	Umwelt. . . . .	11
1.3.3	Das Zusammenspiel von Anlage und Umwelt. . . . .	11
1.3.4	Wechselwirkung von Umwelt, Verhalten und Gehirnaktivität. . . . .	12
1.4	Das Konzept der Entwicklungsaufgaben . . . . .	15
1.4.1	Was ist eine Entwicklungsaufgabe?. . . . .	15
1.4.2	Entwicklungsaufgabenmodelle . . . . .	17
1.5	Gesundheit im Lebenslauf . . . . .	22
1.5.1	Gesundheit im Jugendalter. . . . .	22
1.5.2	Der Körper, ein wichtiger Teil der Identität. . . . .	25
1.5.3	Die pubertäre Reifeentwicklung bei Jungen und Mädchen . . . . .	26
1.5.4	Körpererleben und Selbstwert . . . . .	28
1.5.5	Körpererleben und Depression. . . . .	29
1.5.6	Körpererleben und soziokulturelle Einflüsse: Medien, Eltern, Peers . . . . .	29
1.5.7	Zentrale Faktoren der Verursachung von Essstörungen. . . . .	30
1.5.8	Körpererleben und Sport: Sport als Ausweg? . . . . .	31

1.6	Auf dem Weg zum hohen Alter: Gesundheit und andere Themen im frühen und mittleren Erwachsenenalter . . . . .	33
1.6.1	Die Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf Psyche (Depression) und Kognition (Demenz) . . . . .	36
1.6.2	Frauen- und Männergesundheit . . . . .	38
1.7	Die Kompensation von Defiziten als Entwicklungsaufgabe des Alters . . . . .	41
1.7.1	Theorien zum Alter . . . . .	46
1.7.2	Der Umgang mit Gewinnen und Verlusten . . . . .	48
1.7.3	Erfolgreiches Altern . . . . .	50
1.7.4	Strategien erfolgreichen Alterns: Optimierung durch Selektion mit Kompensation . . . . .	51
1.7.5	Daseinsthemen im Alter . . . . .	52
2	<b>Allgemeine Psychologie (Kognition, Emotion, Motivation)</b> . . . . .	55
2.1	Ansätze der Allgemeinen Psychologie . . . . .	55
2.1.1	Der Mensch als Verhaltenssystem . . . . .	55
2.1.2	Der Mensch als Computersystem . . . . .	62
2.1.3	Der Mensch als biologisches System . . . . .	65
2.1.4	Das Nervensystem . . . . .	65
2.1.5	Neuronen, Synapsen und Neurotransmitter . . . . .	71
2.1.6	Das Hormonsystem . . . . .	75
2.1.7	Das Immunsystem . . . . .	76
2.2	Wahrnehmung und Heuristiken . . . . .	79
2.2.1	Die Relativität der Wahrnehmung . . . . .	79
2.2.2	Gestaltpsychologie . . . . .	81
2.2.3	Klassifikation – Die Welt in Schubladen . . . . .	84
2.2.4	„Fallen“ der Wahrnehmung (anderer Personen) . . . . .	87
2.2.5	Heuristiken . . . . .	90
2.3	Aufmerksamkeit . . . . .	95
2.3.1	Aufmerksamkeit: eine begrenzte Ressource . . . . .	95
2.3.2	Aufmerksamkeitslenkung . . . . .	100
2.3.3	Achtsamkeit in Gesundheitsberufen . . . . .	101
2.3.4	Ablenkungen und Aufmerksamkeitsdefizite . . . . .	102
2.4	Emotionen und sozial-emotionale Kompetenz . . . . .	104
2.4.1	Emotionen und sozial-emotionale Kompetenzen . . . . .	105
2.4.2	Angst . . . . .	112
2.4.3	Ärger und Wut . . . . .	113
2.4.4	Schuld und Scham . . . . .	116
2.4.5	Emotionen und kultureller Kontext . . . . .	117
2.5	Motivation und Motivierung . . . . .	119
2.5.1	Intrinsische und extrinsische Motivation . . . . .	120
2.5.2	Lern- und Leistungsmotivation . . . . .	122

2.5.3	Maslows Hierarchie der Bedürfnisse . . . . .	124
2.5.4	Die Theorie der Selbstbestimmung . . . . .	126
<b>3</b>	<b>Klinische Psychologie . . . . .</b>	<b>129</b>
3.1	Klassifikation und Diagnostik psychischer Störungen . . . . .	130
3.1.1	Klassifikation psychischer Störungen . . . . .	131
3.1.2	Klinisch-psychologische Diagnostik . . . . .	135
3.1.3	Epidemiologie: Auftretenshäufigkeit psychischer Störungen . . . . .	139
3.2	Häufige psychische Störungen . . . . .	144
3.2.1	Affektive Störungen . . . . .	144
3.2.2	Schizophrenie . . . . .	149
3.2.3	Angststörungen . . . . .	153
3.3	Erklärungskonzepte psychischer Störungen . . . . .	156
3.3.1	Das Diathese-Stress-Modell . . . . .	156
3.3.2	Der psychoanalytische Ansatz und seine Anwendung . . . . .	159
3.3.3	Der klientenzentrierte Ansatz und seine Anwendung . . . . .	164
3.3.4	Der systemische Ansatz und seine Anwendung . . . . .	166
3.3.5	Der verhaltenstheoretische Ansatz und seine Anwendung . . . . .	170
3.3.6	Der kognitive Ansatz und seine Anwendung . . . . .	174
<b>4</b>	<b>Sozialpsychologie . . . . .</b>	<b>177</b>
4.1	Personenwahrnehmung . . . . .	178
4.1.1	Wahrnehmung von Sympathie . . . . .	178
4.1.2	Zum Stellenwert nonverbaler Schemata . . . . .	180
4.1.3	Implizite Persönlichkeitstheorien . . . . .	182
4.1.4	Reihenfolgeneffekte . . . . .	184
4.1.5	Kontrasteffekte . . . . .	186
4.1.6	Selbsterfüllende Prophezeiungen . . . . .	187
4.2	Soziale Kognition und stereotypes Denken . . . . .	190
4.2.1	Soziale Kategorisierung . . . . .	190
4.2.2	Grundbegriffe der sozialen Kognition . . . . .	192
4.2.3	Einfluss von stereotypen Denkmustern . . . . .	197
4.2.4	Überwindung stereotypen Denkens . . . . .	202
4.3	Attributionstheorie, Selbstwert und Kultur . . . . .	208
4.3.1	Die Kovariationstheorie . . . . .	209
4.3.2	Attribution von Erfolg und Misserfolg . . . . .	213
4.3.3	Attributionsverzerrungen . . . . .	216
4.4	Prosoziales Verhalten . . . . .	224
4.4.1	Prosoziales Verhalten und Altruismus . . . . .	224
4.4.2	Hintergründe, Bedingungen und Differenzen im Hilfeverhalten . . . . .	225
4.4.3	Wenn Hilfe unterbleibt oder scheitert . . . . .	230

<b>5 Gesundheit: Lebens- und Berufskompetenzen .....</b>	239
5.1 Was ist Gesundheit?.....	239
5.2 Gesundheitsmodelle.....	240
5.3 Rauchen und Rauchentwöhnung .....	244
5.3.1 Abhängigkeit .....	246
5.3.2 Mit dem Rauchen aufhören .....	248
5.3.3 Warum mit dem Rauchen beginnen?.....	249
5.3.4 Präventionsstrategien gegen Rauchen .....	249
5.4 Stress und Stressbewältigung.....	255
5.4.1 Stress als Bewältigung von Lebensveränderungen .....	255
5.4.2 Stress als Folge subjektiver Interpretationen von Ereignissen.....	256
5.4.3 Wann sind Bewältigungsstrategien hilfreich und wann nicht? .....	259
5.5 Das Resilienzkonzept: Risiko- und Schutzfaktoren.....	261
5.5.1 Risikofaktoren für die Entwicklung.....	262
5.5.2 Schutzfaktoren für die Entwicklung .....	264
5.6 Gesundheitsfördernde Eigenschaften.....	268
5.6.1 Selbstwirksamkeit .....	268
5.6.2 Kontrollüberzeugung .....	270
5.6.3 Optimismus .....	271
5.6.4 Soziale Unterstützung und soziale Kompetenz .....	272
5.7 Gesundheitsschädliche Persönlichkeitsfaktoren .....	275
5.7.1 Feindseligkeit.....	275
5.7.2 Negative Gefühle .....	276
5.7.3 Sensation Seeking .....	276
5.8 Grundlagen konstruktiver Gesprächsführung. Sozial-emotionale Kompetenz, Kommunikation und Konfliktlösung .....	277
5.8.1 Die personale Ressource „Hohe Sozialkompetenz“ .....	277
5.8.2 Konstruktive Konfliktlösung nach Gordon .....	285
5.8.3 Kommunikationsmodell von Schulz von Thun .....	289
5.8.4 Wenn Sozialkompetenz fehlt: Burnout .....	293
<b>Literatur .....</b>	297
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	323