

Inhaltsverzeichnis

1 Entwicklungspsychologie	1
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	Allgemeine Psychologie (Kognition, Emotion, Motivation)	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
3	Klinische Psychologie	129
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
4	Sozialpsychologie.	177
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	Reihenfolgeeffekte.	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

5	Gesundheit: Lebens- und Berufskompetenzen	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
	Literatur	297
	Stichwortverzeichnis	323