

<b>1</b>	<b>Entwicklungspsychologie . . . . .</b>	<b>1</b>
1.1	Grundlagen und Konzepte . . . . .	2
1.1.1	Entwicklung als Stufenfolge . . . . .	3
1.1.2	Entwicklung als Reifung und Reifestand. . . . .	6
1.1.3	Entwicklung durch die Nutzung sensibler Phasen bzw. Zeitfenster . . . . .	7
1.1.4	Entwicklung durch Erziehung und Sozialisation. . . . .	9
1.1.5	Entwicklung als lebenslanger Prozess. . . . .	10
1.2	Anlage und Umwelt. . . . .	13
1.2.1	Anlagen . . . . .	13
1.2.2	Umwelt. . . . .	15
1.2.3	Das Zusammenspiel von Anlage und Umwelt. . . . .	15
1.3	Das Konzept der Entwicklungsaufgaben. . . . .	19
1.3.1	Was ist eine Entwicklungsaufgabe?. . . . .	19
1.3.2	Entwicklungsaufgaben-Modelle . . . . .	21
1.4	Bindungsaufbau: eine Entwicklungsaufgabe der frühen Kindheit . . . . .	26
1.4.1	Frühe Kindheit aus sozial-emotionaler Perspektive: Die differenzierte Interaktion zwischen Kind und Eltern . . . . .	27
1.4.2	Das erste Lebensjahr: Abhängigkeit und Bindungswunsch. . . . .	29
1.4.3	Der Aufbau von Bindung. . . . .	32
1.4.4	Der Beitrag der Bezugsperson: Feinfähigkeit . . . . .	35
1.4.5	Auswirkungen frühkindlicher Bindungsstile im Lebenslauf. . . . .	37
1.4.6	Die Rolle des Vaters als „andere“ Bindungsperson . . . . .	40
1.4.7	Bindungsstörungen als Ausdruck und Folge familiärer Misshandlung und Vernachlässigung. . . . .	41
1.5	Die Auseinandersetzung mit dem Körper: eine Entwicklungsaufgabe des Jugendalters . . . . .	43
1.5.1	Die Bedeutung der körperlichen Entwicklung. . . . .	43
1.5.2	Der Körper, ein wichtiger Teil der Identität. . . . .	44

---

1.5.3	Die pubertäre Reifeentwicklung bei Jungen und Mädchen.....	45
1.5.4	...und die (Un)zufriedenheit damit .....	46
1.5.5	Körpererleben und Selbstwert .....	48
1.5.6	Körpererleben und Depression.....	48
1.5.7	Körpererleben und soziokulturelle Einflüsse: Medien, Eltern, Peers.....	48
1.5.8	Zentrale Faktoren der Verursachung von Essstörungen.....	49
1.5.9	Körpererleben und Sport: Sport als Ausweg? .....	51
1.6	Das Erwachsenenalter .....	52
1.6.1	Auf dem Weg zum Alter: das frühe und mittlere Erwachsenenalter.....	52
1.7	Die Kompensation von Defiziten als Entwicklungsaufgabe des Alters....	56
1.7.1	Theorien zum Alter .....	60
1.7.2	Der Umgang mit Gewinnen und Verlusten .....	61
1.7.3	Erfolgreiches Altern.....	62
1.7.4	Strategien erfolgreichen Alterns: Optimierung durch Selektion mit Kompensation .....	64
1.7.5	Daseinsthemen und Lebenslagen im Alter.....	64
2	<b>Allgemeine Psychologie (Kognition, Emotion, Motivation) .....</b>	69
2.1	Ansätze der Allgemeinen Psychologie.....	69
2.1.1	Der Mensch als Verhaltenssystem .....	69
2.1.2	Der Mensch als Computersystem .....	75
2.1.3	Der Mensch als biologisches System.....	78
2.2	Wahrnehmung und Heuristiken .....	86
2.2.1	Die Relativität der Wahrnehmung .....	86
2.2.2	Gestaltpsychologie.....	89
2.2.3	Klassifikation – die Welt in Schubladen .....	92
2.2.4	„Fallen“ der Wahrnehmung (anderer Personen) .....	94
2.2.5	Heuristiken.....	97
2.3	Aufmerksamkeit.....	102
2.3.1	Aufmerksamkeit: eine begrenzte Ressource .....	103
2.3.2	Aufmerksamkeitslenkung .....	107
2.3.3	Ablenkungen und Aufmerksamkeitsdefizite .....	108
2.4	Emotionen und sozial-emotionale Kompetenz .....	110
2.4.1	Emotionen und sozial-emotionale Kompetenzen .....	111
2.4.2	Angst .....	117
2.4.3	Ärger und Wut .....	119
2.4.4	Schuld und Scham .....	121
2.4.5	Emotionen und kultureller Kontext .....	123

---

2.5	Motivation und Motivierung . . . . .	125
2.5.1	Intrinsische und extrinsische Motivation . . . . .	126
2.5.2	Lern- und Leistungsmotivation . . . . .	128
2.5.3	Maslows Hierarchie der Bedürfnisse . . . . .	130
2.5.4	Die Theorie der Selbstbestimmung . . . . .	131
<b>3</b>	<b>Klinische Psychologie . . . . .</b>	<b>135</b>
3.1	Klassifikation und Diagnostik psychischer Störungen . . . . .	136
3.1.1	Klassifikation psychischer Störungen . . . . .	137
3.1.2	Klinisch-psychologische Diagnostik . . . . .	141
3.1.3	Epidemiologie: Auftretenshäufigkeit psychischer Störungen . . . . .	146
3.2	Häufige psychische Störungen . . . . .	151
3.2.1	Affektive Störungen . . . . .	151
3.2.2	Schizophrenie . . . . .	155
3.2.3	Angststörungen . . . . .	158
3.2.4	Persönlichkeitsstörungen . . . . .	160
3.3	Erklärungskonzepte psychischer Störungen . . . . .	162
3.3.1	Das Diathese-Stress-Modell . . . . .	163
3.3.2	Das psychoanalytische Erklärungsmodell und seine Anwendung . . . . .	165
3.3.3	Das humanistische Erklärungsmodell und seine Anwendung . . . . .	171
3.3.4	Das systemische Erklärungsmodell und seine Anwendung . . . . .	176
3.3.5	Das verhaltenstheoretische Erklärungsmodell und seine Anwendung . . . . .	182
3.3.6	Das kognitive Erklärungsmodell und seine Anwendung . . . . .	186
3.4	Was ist Beratung . . . . .	189
3.4.1	Kennzeichen professioneller Beratung . . . . .	190
3.4.2	Wirkfaktoren von Beratung . . . . .	191
<b>4</b>	<b>Sozialpsychologie . . . . .</b>	<b>195</b>
4.1	Personenwahrnehmung . . . . .	196
4.1.1	Wahrnehmung von Sympathie . . . . .	196
4.1.2	Zum Stellenwert nonverbaler Schemata . . . . .	198
4.1.3	Implizite Persönlichkeitstheorien . . . . .	200
4.1.4	Reihenfolgeneffekte . . . . .	202
4.1.5	Kontrasteffekte . . . . .	204
4.1.6	Selbsterfüllende Prophezeiungen . . . . .	205
4.2	Soziale Kognition und stereotypes Denken . . . . .	208
4.2.1	Soziale Kategorisierung . . . . .	208
4.2.2	Grundbegriffe der sozialen Kognition . . . . .	210
4.2.3	Einfluss von stereotypen Denkmustern . . . . .	215
4.2.4	Überwindung stereotypen Denkens . . . . .	220

---

4.3	Attributionstheorie, Selbstwert und Kultur . . . . .	226
4.3.1	Die Kovariationstheorie . . . . .	227
4.3.2	Attribution von Erfolg und Misserfolg . . . . .	230
4.3.3	Attributionsverzerrungen . . . . .	234
4.4	Prosoziales Verhalten . . . . .	242
4.4.1	Prosoziales Verhalten und Altruismus . . . . .	242
4.4.2	Hintergründe, Bedingungen und Differenzen im Hilfeverhalten . . . . .	243
4.4.3	Wenn Hilfe unterbleibt oder scheitert: Ein psychologisches Modell zum Urteilsprozess und den Einflussfaktoren von Hilfeverhalten . . . . .	251
<b>5</b>	<b>Psychische Gesundheit . . . . .</b>	<b>259</b>
5.1	Stress und Stressbewältigung . . . . .	259
5.1.1	Stress als Bewältigung von Lebensveränderungen . . . . .	260
5.1.2	Stress als Folge subjektiver Interpretationen von Ereignissen . . . . .	261
5.1.3	Wann sind Bewältigungsstrategien hilfreich, wann nicht? . . . . .	264
5.2	Das Resilienzkonzept: Risiko- und Schutzfaktoren . . . . .	266
5.2.1	Risikofaktoren . . . . .	266
5.2.2	Schutzfaktoren . . . . .	268
5.2.3	Und wie verläuft Resilienz im Lebenslauf? . . . . .	272
5.2.4	Selbstwirksamkeit und wahrgenommene Kontrolle . . . . .	273
5.3	Soziale Unterstützung und soziale Kompetenz . . . . .	276
5.4	Grundlagen konstruktiver Gesprächsführung: Kommunikation und Konfliktlösung . . . . .	279
5.4.1	Kommunikation und Interaktion . . . . .	279
5.4.2	Konstruktive Konfliktlösung nach Gordon . . . . .	289
5.4.3	Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun . . . . .	291
5.5	Die Umweltressource Erziehungsstil: Was Kinder brauchen . . . . .	296
5.5.1	Wenn Erziehung scheitert: Gewalt gegen Kinder . . . . .	305
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>311</b>	
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>337</b>	