

Kapitelübersicht

- Prolog: Eine kurze Geschichte der Psychologie – 1**
- 1 Kritisch denken mit wissenschaftlicher Psychologie – 19**
- 2 Neurowissenschaft und Verhalten – 59**
- 3 Angeborene und erworbene Grundlagen des Verhaltens – 103**
- 4 Entwicklung – 141**
- 5 Wahrnehmung: Sinnesorgane – 203**
- 6 Wahrnehmung: Organisation und Interpretation – 245**
- 7 Bewusstsein – 279**
- 8 Lernen – 329**
- 9 Gedächtnis – 369**
- 10 Denken und Sprache – 415**
- 11 Intelligenz – 455**
- 12 Motivation – 495**
- 13 Emotion – 529**
- 14 Persönlichkeit – 565**
- 15 Sozialpsychologie – 613**
- 16 Stress und Gesundheit – 667**
- 17 Klinische Psychologie: Psychische Störungen – 713**
- 18 Klinische Psychologie: Therapie – 761**
- 19 Pädagogische Psychologie – 801**
- 20 Arbeits- und Organisationspsychologie – 843**

Inhaltsverzeichnis

Prolog: Eine kurze Geschichte der Psychologie

Wurzeln der Psychologie	3
Vorwissenschaftliche Psychologie	3
Geburtsstunde der wissenschaftlichen Psychologie	5
Entwicklung der wissenschaftlichen Psychologie	7
Moderne Psychologie	10
Große Themen der Psychologie	10
Verschiedene Ansätze in der Psychologie	12
Arbeitsfelder der Psychologie	14

1 Kritisch denken mit wissenschaftlicher Psychologie

1.1 Brauchen wir die wissenschaftliche Psychologie?	20
1.1.1 Grenzen der Intuition und des gesunden Menschenverstandes	20
1.1.2 Wissenschaftliches Denken	23
1.1.3 Wissenschaftliche Methode	26
1.2 Beschreibung	28
1.2.1 Einzelfallstudie	28
1.2.2 Befragung	29
1.2.3 Beobachtung in natürlicher Umgebung (Feldbeobachtung)	31
1.3 Korrelation	32
1.3.1 Korrelation und Kausalität	34
1.3.2 Illusorische Korrelationen	35
1.3.3 Wahrnehmung von Ordnung in zufälligen Ereignissen	36
1.4 Experiment	40
1.4.1 Therapieevaluation	41
1.4.2 Können Superlearning-Kassetten Ihr Leben verbessern?	43
1.5 Grundlagen statistischer Argumentation	45
1.5.1 Datenbeschreibung	45
1.5.2 Maße der zentralen Tendenz	46
1.5.3 Maße der Variabilität (Dispersionsmaße)	46
1.5.4 Inferenzstatistik	47
1.6 Häufig gestellte Fragen zur Psychologie	49

2 Neurowissenschaft und Verhalten

2.1 Neuronale Kommunikation	61
2.1.1 Neuron	61
2.1.2 Wie Nervenzellen kommunizieren	64
2.1.3 Wie Neurotransmitter uns beeinflussen	65
2.2 Nervensystem	69
2.2.1 Peripheres Nervensystem	69
2.2.2 Zentrales Nervensystem	70
2.3 Gehirn	73
2.3.1 Forschungswerkzeuge	74
2.3.2 Tiefer liegende Hirnstrukturen	76
2.3.3 Zerebraler Kortex	81
2.3.4 Zur Zweiteilung des Gehirns	90
2.4 Endokrines System	100

3 Angeborene und erworbene Grundlagen des Verhaltens

3.1 Gene – unser biologischer Entwurf	105
3.2 Evolutionspsychologie – die Maximierung der Überlebensfähigkeit	106
3.2.1 Natürliche Selektion	107
3.2.2 Sexualität	109
3.3 Verhaltensgenetik – die Vorhersage individueller Unterschiede	113
3.3.1 Zwillingsstudien	113
3.3.2 Adoptionsstudien	116
3.3.3 Studien zum Temperament	117
3.3.4 Erbllichkeit	118
3.3.5 Anlage-Umwelt-Interaktion	120
3.3.6 Molekulargenetik – eine neue Herausforderung	121
3.4 Umwelteinflüsse	123
3.4.1 Wie viel Lob (oder Tadel) verdienen Eltern?	123
3.4.2 Pränatale Umgebung	124
3.4.3 Frühe Erfahrungen und Gehirnentwicklung	125
3.4.4 Einflüsse von Eltern und Freundeskreis auf Kinder und Jugendliche	127
3.4.5 Kulturelle Faktoren	128

3.5 Anlage und Umwelt – ihr Einfluss auf das biologische und das soziale Geschlecht 133

3.5.1 Biologische Grundlagen des Geschlechts 133

3.5.2 Soziale Einflüsse auf das Geschlecht 134

3.6 Nachtrag: Weitere Überlegungen zu Anlage und Umwelt 138

4 Entwicklung

4.1 Pränatale Entwicklung und erste Lebenswochen . . . 142

4.1.1 Zeugung und Empfängnis 142

4.1.2 Pränatale Entwicklung 143

4.1.3 Fähigkeiten des Neugeborenen 144

4.2 Kleinkindzeit und Kindheit 147

4.2.1 Körperliche Entwicklung 148

4.2.2 Kognitive Entwicklung 150

4.2.3 Soziale Entwicklung 159

4.3 Adoleszenz 169

4.3.1 Körperliche Entwicklung 171

4.3.2 Kognitive Entwicklung 172

4.3.3 Soziale Entwicklung 176

4.4 Erwachsenenalter 183

4.4.1 Körperliche Entwicklung 183

4.4.2 Kognitive Entwicklung 189

4.4.3 Soziale Entwicklung 192

4.5 Gedanken zu zwei wichtigen Themen der Entwicklungspsychologie 200

4.5.1 Kontinuierliche und stufenweise Entwicklung 200

4.5.2 Stabilität und Veränderung 201

5 Wahrnehmung: Sinnesorgane

5.1 Grundprinzipien sensorischer Wahrnehmung 205

5.1.1 Schwellen 205

5.1.2 Sensorische Adaptation 209

5.2 Sehen 211

5.2.1 Reizinput Lichtenergie 211

5.2.2 Auge 212

5.2.3 Visuelle Informationsverarbeitung 216

5.2.4 Farbsehen 221

5.3 Hören 225

5.3.1 Reizinput Schallwellen 225

5.3.2 Ohr 226

5.3.3 Schwerhörigkeit und Gehörlosenkultur 230

5.4 Die anderen Sinne 233

5.4.1 Tastsinn 234

5.4.2 Geschmackssinn 238

5.4.3 Geruchssinn 239

5.4.4 Lage und Bewegung des Körpers im Raum 242

6 Wahrnehmung: Organisation und Interpretation

6.1 Selektive Aufmerksamkeit 246

6.2 Optische Täuschungen 248

6.3 Wahrnehmungsorganisation 251

6.3.1 Formwahrnehmung 252

6.3.2 Tiefenwahrnehmung 253

6.3.3 Bewegungswahrnehmung 257

6.3.4 Wahrnehmungskonstanz 258

6.4 Wahrnehmungsinterpretation 263

6.4.1 Sensorische Deprivation und wiederhergestelltes Sehvermögen 263

6.4.2 Wahrnehmungsadaptation 264

6.4.3 Wahrnehmungsset 266

6.4.4 Wahrnehmung und der Faktor Mensch 270

6.5 Gibt es außersinnliche Wahrnehmung tatsächlich? . 272

6.5.1 Was ist außersinnliche Wahrnehmung? 273

6.5.2 Vorahnungen oder Einbildungen? 273

6.5.3 Außersinnliche Wahrnehmung auf dem Prüfstand . . . 275

7 Bewusstsein

7.1 Wachbewusstsein 280

7.1.1 Stufen der Informationsverarbeitung 281

7.1.2 Tagträume und Phantasien 282

7.2 Schlaf und Träume 283

7.2.1 Biologische Rhythmen 284

7.2.2 Schlafrhythmus 284

7.2.3 Wozu brauchen wir den Schlaf? 290

7.2.4 Schlafstörungen 294

7.2.5 Träume 297

7.3 Hypnose 303

7.3.1 Fakten und Fehlinformationen 304

7.3.2 Ist Hypnose ein veränderter Bewusstseinszustand? . . 309

7.4	Drogen und Bewusstsein	312
7.4.1	Abhängigkeit und Sucht	312
7.4.2	Psychoaktive Substanzen	314
7.4.3	Welche Faktoren beeinflussen den Drogenkonsum?	321

7.5	Nahtoderfahrungen	325
------------	--------------------------	------------

8 Lernen

8.1	Verschiedene Lernarten im Überblick	330
------------	--	------------

8.2	Klassische Konditionierung	334
------------	-----------------------------------	------------

8.2.1	Pawlovs Experimente	334
8.2.2	Aktuelle Erweiterungen	340
8.2.3	Anwendungsbereiche	342

8.3	Operante Konditionierung	346
------------	---------------------------------	------------

8.3.1	Skinner's Experimente	346
8.3.2	Shaping (Verhaltensformung)	347
8.3.3	Bestrafung	352
8.3.4	Aktuelle Erweiterungen	354
8.3.5	Anwendungsbereiche	357

8.4	Beobachtungslernen	361
------------	---------------------------	------------

8.4.1	Banduras Experimente	362
8.4.2	Anwendungsbereiche	363

9 Gedächtnis

9.1	Das Phänomen Gedächtnis	370
------------	--------------------------------	------------

9.1.1	Gedächtnisverlust und Glanzleistungen des Gedächtnisses	370
9.1.2	Informationsverarbeitung	372

9.2	Enkodieren: Information in den Speicher überführen	374
------------	---	------------

9.2.1	Wie wir enkodieren	374
9.2.2	Was wir enkodieren	377

9.3	Speichern: Information aufbewahren	383
------------	---	------------

9.3.1	Sensorisches Gedächtnis	383
9.3.2	Kurzzeitgedächtnis	384
9.3.3	Langzeitgedächtnis	385
9.3.4	Erinnerungen im Gehirn speichern	385

9.4	Wiederfinden: Information abrufen	391
------------	--	------------

9.5	Vergessen	396
------------	------------------	------------

9.5.1	Scheitern der Enkodierung	397
9.5.2	Speicherzerfall	398
9.5.3	Scheitern des Abrufens	399

9.6	Konstruktion von Erinnerung	403
------------	------------------------------------	------------

9.6.1	Auswirkungen von Fehlinformationen und Phantasievorstellungen	404
9.6.2	Quellenamnesie	406
9.6.3	Echte und falsche Erinnerungen	406
9.6.4	Kinder als Augenzeugen	408

9.7	Gedächtnistraining	412
------------	---------------------------	------------

10 Denken und Sprache

10.1	Denken	416
-------------	---------------	------------

10.1.1	Kategorienbildung	417
10.1.2	Problemlösung	418
10.1.3	Entscheidungsfindung und Urteilsbildung	421
10.1.4	Überzeugungsbias	427
10.1.5	Simulation des Denkens durch künstliche Intelligenz	430

10.2	Sprache	434
-------------	----------------	------------

10.2.1	Sprachstruktur	434
10.2.2	Sprachentwicklung	436

10.3	Denken und Sprache	443
-------------	---------------------------	------------

10.3.1	Einfluss der Sprache auf das Denken	443
10.3.2	Außersprachliches Denken	445

10.4	Denken und Sprache bei Tieren	447
-------------	--------------------------------------	------------

10.4.1	Können Tiere denken?	447
10.4.2	Verfügen Tiere über Sprache?	449

11 Intelligenz

11.1	Ursprünge der Intelligenztests	456
-------------	---------------------------------------	------------

11.1.1	Alfred Binet: Vorhersage des Schulerfolgs	456
11.1.2	Lewis Terman: Der angeborene IQ	457

11.2	Was ist Intelligenz?	459
-------------	-----------------------------	------------

11.2.1	Intelligenz als eine umfassende oder verschiedene spezifische Fähigkeiten?	460
11.2.2	Intelligenz und Kreativität	465
11.2.3	Ist Intelligenz neurologisch messbar?	467

11.3	Intelligenzmessung	471
-------------	---------------------------	------------

11.3.1	Moderne Tests der intellektuellen Fähigkeiten	471
11.3.2	Prinzipien des Testaufbaus	472

11.4	Intra- und interindividuelle Intelligenzunterschiede	477
11.4.1	Stabilität oder Veränderung?	477
11.4.2	Intelligenzextreme	478
11.5	Genetische und umweltbedingte Einflüsse auf die Intelligenz	481
11.5.1	Genetische Einflüsse	481
11.5.2	Umweltbedingte Einflüsse	484
11.5.3	Gruppenunterschiede bei Intelligenztests	486
11.5.4	Probleme der Verzerrung in Intelligenztests	491

12 Motivation

12.1	Motivationskonzepte	496
12.1.1	Instinkte und Evolutionsforschung	497
12.1.2	Triebe und Anreize	497
12.1.3	Optimale Erregung	498
12.1.4	Maslows Bedürfnishierarchie	499
12.2	Hunger	501
12.2.1	Physiologie des Hungers	501
12.2.2	Psychologie des Hungers	504
12.3	Sexuelle Motivation	509
12.3.1	Merkmale des Sexualverhaltens	510
12.3.2	Physiologie der Sexualität	511
12.3.3	Psychologie der Sexualität	513
12.3.4	Sexualität im Jugendalter	514
12.3.5	Sexuelle Orientierung	517
12.4	Anschlussmotiv	524
12.4.1	Soziale Bindung als Überlebenshilfe	524
12.4.2	Wunsch nach Zugehörigkeit	525
12.4.3	Soziale Akzeptanz durch Handeln erwerben	525
12.4.4	Beziehungen aufrechterhalten	525
12.4.5	Gesundheit stärken	527
12.5	Leistungsmotivation	527

13 Emotion

13.1	Emotionstheorien	531
13.1.1	James-Lange-Theorie und Cannon-Bard-Theorie	531
13.1.2	Kognition und Emotion	532
13.1.3	Emotionsdimensionen	536

13.2	Emotion und Körper	538
13.2.1	Allgemeine Physiologie der Emotionen	538
13.2.2	Physiologie spezifischer Emotionen	539
13.3	Emotion und Ausdruck	543
13.3.1	Nonverbale Kommunikation	543
13.3.2	Emotionsausdruck im kulturellen Kontext	547
13.3.3	Mimischer Ausdruck	549
13.4	Emotion und Erfahrung	551
13.4.1	Angst	551
13.4.2	Wut	554
13.4.3	Glück	556

14 Persönlichkeit

14.1	Frühe Ansätze der Persönlichkeitsforschung	566
14.1.1	Psychoanalytische Ansätze	567
14.1.2	Humanistische Ansätze	579
14.2	Moderne Persönlichkeitsforschung	583
14.2.1	Trait-Ansatz	583
14.2.2	Sozial-kognitiver Ansatz	595
14.2.3	Das Selbst	602
14.2.4	Wie sehen wir heute das Unbewusste?	610

15 Sozialpsychologie

15.1	Soziales Denken	614
15.1.1	Attribution von Verhalten	615
15.1.2	Einstellungen und Handlungen	617
15.2	Sozialer Einfluss	622
15.2.1	Konformität und Gehorsam	623
15.2.2	Gruppeneinfluss	629
15.3	Soziale Beziehungen	635
15.3.1	Vorurteile	635
15.3.2	Aggression	642
15.3.3	Konflikt	649
15.3.4	Interpersonale Anziehung	652
15.3.5	Altruismus	658
15.3.6	Frieden stiften	660

16 Stress und Gesundheit

16.1 Stress und Krankheit	668
16.1.1 Stressmodelle	669
16.1.2 Stressoren	673
16.1.3 Langfristige Stressfolgen	676
16.2 Gesundheitsförderung	684
16.2.1 Stressmanagement	685
16.2.2 Änderung gesundheitserschädigender Verhaltensweisen	696

17 Klinische Psychologie: Psychische Störungen

17.1 Was sind psychische Störungen?	715
17.1.1 Definition	715
17.1.2 Erklärungsansätze	716
17.1.3 Klassifikation	718
17.1.4 Probleme und Gefahren der Etikettierung	722
17.2 Angststörungen	726
17.2.1 Generalisierte Angststörung und Panikstörung	726
17.2.2 Phobien	727
17.2.3 Zwangsstörung	728
17.2.4 Erklärungsansätze	729
17.3 Affektive Störungen	733
17.3.1 Major Depression	734
17.3.2 Bipolare Störung	735
17.3.3 Erklärungsansätze	736
17.4 Schizophrenie	747
17.4.1 Symptome	747
17.4.2 Subtypen	749
17.4.3 Erklärungsansätze	750
17.5 Persönlichkeitsstörungen	755
17.6 Prävalenz psychischer Störungen	758

18 Klinische Psychologie: Therapie

18.1 Psychotherapien	762
18.1.1 Psychoanalytische Therapien	763
18.1.2 Humanistische Therapien	766
18.1.3 Verhaltenstherapie	768
18.1.4 Kognitive Therapien	773
18.1.5 Gruppen- und Familientherapien	776

18.2 Therapieevaluation	779
18.2.1 Wie wirksam ist die Psychotherapie?	779
18.2.2 Welche Therapie für welche Störung?	784
18.2.3 Was bringen alternative Therapien?	785
18.2.4 Gemeinsamkeiten verschiedener Therapieformen	786
18.3 Biomedizinische Therapien	790
18.3.1 Medikamentöse Therapien	790
18.3.2 Elektrokrampftherapie und transkranielle Magnetstimulation	795
18.3.3 Psychochirurgie	796
18.4 Prävention psychischer Störungen	798

19 Pädagogische Psychologie

19.1 Überblick über die pädagogische Psychologie	801
19.1.1 Gegenstand und Aufgabe	802
19.1.2 Geschichte der deutschsprachigen pädagogischen Psychologie	805
19.1.3 Tätigkeiten und Berufsfelder	807
19.2 Bedeutung der elterlichen Erziehung	809
19.2.1 Spielt die elterliche Erziehung eine Rolle?	810
19.2.2 Welcher Erziehungsstil ist am günstigsten?	812
19.3 Erziehungseinflüsse auf die Internalisierung von moralischen Regeln und Normen	820
19.3.1 Hoffmans Theorie zum Einfluss der elterlichen Erziehung auf die Internalisierung	820
19.3.2 Überprüfung, Kritik und Erweiterungen der Theorie Hoffmans	823
19.3.3 Pädagogische Schlussfolgerungen	826
19.4 Aggressionen und Gewalt unter Kindern und Jugendlichen	828
19.4.1 Gespielte und ernsthafte Aggressionen	830
19.4.2 Mobbing unter Kindern – eine besondere Form der Gewalt	831
19.4.3 Das Early-Starter-Modell	832
19.4.4 Längsschnittbeobachtungen zu elterlichen Einflüssen auf die Genese von Problemverhalten	835
19.5 Neue Aufgaben und Herausforderungen der pädagogischen Psychologie	838
19.5.1 Neue Aufgaben	838
19.5.2 Neue Herausforderungen	839

20 Arbeits- und Organisationspsychologie

20.1 Warum arbeiten wir und was haben wir davon? . . . 845

20.1.1 Arbeitsmotivation 845

20.1.2 Arbeitszufriedenheit 852

20.2 Arbeit und Stress 856

20.2.1 Stress und Stressoren 856

20.2.2 Mobbing 858

20.2.3 Work-Life-Balance 860

20.3 Veränderte Arbeitsbedingungen 862

20.3.1 Neue Technologien:
Wann sind Innovationen erfolgreich? 862

20.3.2 Arbeitszeit und Arbeitsplatz: Mehr Flexibilität 865

20.3.3 Arbeitslosigkeit 866

20.4 Psychologie in Organisationen 873

20.4.1 Organisationsform und Organisationsstruktur 873

20.4.2 Teams, Gruppen und Qualitätszirkel 875

20.4.3 Führung 878

**20.5 Arbeit und Persönlichkeit:
Auswahl und Auswirkungen 882**

20.5.1 Personalauswahl 882

20.5.2 Wer kommt wann voran? 887

20.5.3 Arbeit und Persönlichkeitsentwicklung 891

Anhang

Prüfen Sie Ihr Wissen: Fragen und Antworten 894

Glossar 910

Danksagung 934

Über den Autor 937

Literatur 938

Sachverzeichnis 1010

Quellenverzeichnis 1025