

Inhaltsverzeichnis

1	Prolog: Die Geschichte der Psychologie	1
1.1	Was ist Psychologie?	2
1.1.1	Psychologie als Wissenschaft.....	2
1.1.2	Kritisches Denken.....	3
1.1.3	Die Geburtsstunde der psychologischen Wissenschaft.....	6
1.1.4	Entwicklung der wissenschaftlichen Psychologie.....	9
1.1.5	Moderne Psychologie.....	11
1.1.6	Mit Psychologie besser leben und lernen.....	20
1.2	Rückblick: Was ist Psychologie?	22
1.2.1	Verständnisfragen.....	22
1.2.2	Schlüsselbegriffe.....	22
1.2.3	Master the Material.....	22
	Weiterführende deutsche Literatur.....	23
2	Kritisch denken mit wissenschaftlicher Psychologie	25
2.1	Forschungsstrategien: Wie Psycholog:innen Fragen stellen und beantworten	26
2.1.1	Die Notwendigkeit der Psychologie als Wissenschaft.....	26
2.1.2	Die wissenschaftliche Methode.....	29
2.1.3	Die Forschungsethik der Psychologie.....	43
2.1.4	Rückblick: Forschungsstrategien.....	46
2.2	Statistische Argumentation im Alltag	48
2.2.1	Datenbeschreibung.....	49
2.2.2	Signifikante Unterschiede.....	51
2.2.3	Rückblick: Statistische Argumentation im Alltag.....	54
	Weiterführende deutsche Literatur.....	54
3	Neurowissenschaft und Verhalten	55
3.1	Neuronale und hormonelle Systeme	56
3.1.1	Biologie, Verhalten und Verstand.....	56
3.1.2	Die Macht der Plastizität.....	57
3.1.3	Neuronale Kommunikation.....	59
3.1.4	Nervensystem.....	66
3.1.5	Endokrines System.....	70
3.1.6	Rückblick: Neuronale und hormonelle Systeme.....	72
3.2	Forschungswerkzeuge, ältere Hirnstrukturen und limbisches System	73
3.2.1	Forschungswerkzeuge.....	73
3.2.2	Ältere Hirnstrukturen.....	78
3.2.3	Limbisches System.....	80
3.2.4	Rückblick: Forschungswerkzeuge, ältere Hirnstrukturen und limbisches System.....	83
3.3	Zerebraler Kortex	84
3.3.1	Struktur des Kortex.....	84
3.3.2	Funktionen des Kortex.....	85
3.3.3	Reaktionen auf Schädigungen.....	92
3.3.4	Zur Zweiteilung des Gehirns.....	94
3.3.5	Rückblick: Zerebraler Kortex.....	99
	Weiterführende deutsche Literatur.....	100
4	Bewusstsein und der zweigleisige Verstand	101
4.1	Gehirnzustände und Bewusstsein	102
4.1.1	Definition von Bewusstsein.....	102
4.1.2	Die Wissenschaft des Bewusstseins.....	103
4.1.3	Selektive Aufmerksamkeit.....	104
4.1.4	Parallelverarbeitung: Der zweigleisige Verstand.....	108
4.1.5	Rückblick: Gehirnzustände und Bewusstsein.....	110

4.2	Schlaf und Träume	111
4.2.1	Biologischer Rhythmus und Schlaf	111
4.2.2	Warum schlafen wir?	117
4.2.3	Schlafentzug und Schlafstörungen	119
4.2.4	Träume	124
4.2.5	Rückblick: Schlaf und Träume	129
4.3	Drogen und Bewusstsein	129
4.3.1	Toleranz und Sucht bei Substanzkonsumstörungen	129
4.3.2	Arten psychoaktiver Substanzen	130
4.3.3	Einflussfaktoren auf den Drogenkonsum	141
4.3.4	Rückblick: Drogen und Bewusstsein	144
	Weiterführende deutsche Literatur	145
5	Anlage, Umwelt und die Vielfalt der Menschen	147
5.1	Verhaltensgenetik: Die Vorhersage individueller Unterschiede	148
5.1.1	Gene: Unsere Codes für das Leben	148
5.1.2	Zwillings- und Adoptionsstudien	150
5.1.3	Temperament und Vererbung	154
5.1.4	Erblichkeit	155
5.1.5	Anlage-Umwelt-Interaktion	156
5.1.6	Rückblick: Verhaltensgenetik	159
5.2	Evolutionspsychologie: Wie man die Natur des Menschen versteht	159
5.2.1	Natürliche Selektion und Anpassung	160
5.2.2	Evolutionärer Erfolg hilft, Ähnlichkeiten zu erklären	160
5.2.3	Evolutionstheoretische Erklärung der menschlichen Sexualität	162
5.2.4	Rückblick: Evolutionspsychologie	165
5.3	Kultur, soziales Geschlecht und andere Umwelteinflüsse	165
5.3.1	Wie beeinflussen Erfahrungen die Entwicklung?	166
5.3.2	Kulturelle Einflüsse	170
5.3.3	Entwicklung des sozialen Geschlechts	176
5.3.4	Überlegungen zu Anlage und Umwelt	187
5.3.5	Rückblick: Kultur, soziales Geschlecht und andere Umwelteinflüsse	190
	Weiterführende deutsche Literatur	191
6	Entwicklung über die Lebensspanne	193
6.1	Entwicklungsfragen, pränatale Entwicklung und erste Lebenswochen	194
6.1.1	Hauptfragen der Entwicklungspsychologie	194
6.1.2	Pränatale Entwicklung und erste Lebenswochen	197
6.1.3	Rückblick: Entwicklungsfragen, pränatale Entwicklung und erste Lebenswochen	201
6.2	Kleinkindalter und Kindheit	202
6.2.1	Körperliche Entwicklung	202
6.2.2	Kognitive Entwicklung	204
6.2.3	Soziale Entwicklung	215
6.2.4	Rückblick: Kleinkindalter und Kindheit	224
6.3	Adoleszenz	226
6.3.1	Körperliche Entwicklung	227
6.3.2	Kognitive Entwicklung	229
6.3.3	Soziale Entwicklung	232
6.3.4	Übergang ins Erwachsenenalter	236
6.3.5	Rückblick: Adoleszenz	238
6.4	Erwachsenenalter	238
6.4.1	Körperliche Entwicklung	239
6.4.2	Kognitive Entwicklung	243
6.4.3	Soziale Entwicklung	246
6.4.4	Rückblick: Erwachsenenalter	252
	Weiterführende deutsche Literatur	253

7	Wahrnehmung	255
7.1	Grundprinzipien sensorischer Wahrnehmung	256
7.1.1	Wahrnehmungsverarbeitung	256
7.1.2	Transduktion	257
7.1.3	Schwellen	258
7.1.4	Sensorische Adaptation	261
7.1.5	Wahrnehmungsset	263
7.1.6	Kontext, Motivation und Emotion	265
7.1.7	Rückblick: Grundprinzipien sensorischer Wahrnehmung	267
7.2	Sehen	268
7.2.1	Lichtenergie und Augenstruktur	268
7.2.2	Informationsverarbeitung im Auge und im Gehirn	270
7.2.3	Visuelle Organisation	277
7.2.4	Visuelle Interpretation	286
7.2.5	Rückblick: Sehen	288
7.3	Nichtvisuelle Sinne	290
7.3.1	Hören	290
7.3.2	Die anderen Sinne	295
7.3.3	Sensorische Interaktion	307
7.3.4	Außersinnliche Wahrnehmung – Wahrnehmung ohne Empfindung?	308
7.3.5	Rückblick: Nichtvisuelle Sinne	312
	Weiterführende deutsche Literatur	313
8	Lernen	315
8.1	Grundlegende Lernkonzepte und klassische Konditionierung	316
8.1.1	Wie lernen wir?	316
8.1.2	Klassische Konditionierung	319
8.1.3	Rückblick: Grundlegende Lernkonzepte und klassische Konditionierung	327
8.2	Operante Konditionierung	328
8.2.1	Skinner's Experimente	328
8.2.2	Skinner's Erbe	336
8.2.3	Gegenüberstellung von klassischer und operanter Konditionierung	338
8.2.4	Rückblick: Operante Konditionierung	338
8.3	Biologische Veranlagungen, Kognition und Lernen	340
8.3.1	Biologische Beschränkungen der Konditionierung	340
8.3.2	Der Einfluss von Kognitionen auf die Konditionierung	343
8.3.3	Beobachtungslernen	346
8.3.4	Rückblick: Biologische Veranlagungen, Kognition und Lernen	353
	Weiterführende deutsche Literatur	354
9	Gedächtnis	355
9.1	Erinnerungen erforschen und enkodieren	356
9.1.1	Erinnerungen erforschen	356
9.1.2	Erinnerungen enkodieren	360
9.1.3	Rückblick: Erinnerungen erforschen und enkodieren	367
9.2	Erinnerungen speichern und ablegen	368
9.2.1	Erinnerungen ablegen	368
9.2.2	Erinnerungen abrufen: Abrufhinweise	374
9.2.3	Rückblick: Erinnerungen speichern und ablegen	377
9.3	Vergessen, Gedächtnisaufbau und Gedächtnistraining	378
9.3.1	Vergessen	378
9.3.2	Fehler beim Gedächtnisaufbau	385
9.3.3	Gedächtnistraining	392
9.3.4	Rückblick: Vergessen, Gedächtnisaufbau und Gedächtnistraining	393
	Weiterführende deutsche Literatur	394

10	Denken und Sprache	395
10.1	Denken	396
10.1.1	Begriffe	396
10.1.2	Problemlösen: Strategien und Hindernisse	397
10.1.3	Entscheidungsfindung und Urteilsbildung	400
10.1.4	Kreativ Denken.....	408
10.1.5	Teilen andere Spezies unsere kognitiven Fähigkeiten?.....	411
10.1.6	Rückblick: Denken.....	413
10.2	Sprache und Geist	414
10.2.1	Struktur und Aufbau von Sprache	415
10.2.2	Spracherwerb und Sprachentwicklung	416
10.2.3	Gehirn und Sprache	422
10.2.4	Verfügen andere Arten über Sprache?.....	423
10.2.5	Denken und Sprache.....	426
10.2.6	Rückblick: Sprache und Geist	430
	Weiterführende deutsche Literatur	430
11	Intelligenz	431
11.1	Was ist Intelligenz?	432
11.1.1	Ist Intelligenz eine allgemeine Fähigkeit?.....	432
11.1.2	Theorien multipler Intelligenzfaktoren	433
11.1.3	Emotionale Intelligenz	436
11.1.4	Rückblick: Was ist Intelligenz?	437
11.2	Intelligenzmessung	437
11.2.1	Frühe und moderne Tests der geistigen Fähigkeit	438
11.2.2	Prinzipien des Testaufbaus	442
11.2.3	Rückblick: Intelligenzmessung	446
11.3	Die Dynamik der Intelligenz	446
11.3.1	Stabilität oder Veränderung?	446
11.3.2	Intelligenzextreme	450
11.3.3	Rückblick: Die Dynamik der Intelligenz	452
11.4	Genetische und umweltbedingte Einflüsse auf die Intelligenz	452
11.4.1	Zwillings- und Adoptionsstudien.....	453
11.4.2	Umweltbedingte Einflüsse	454
11.4.3	Gruppenunterschiede bei Intelligenztests.....	458
11.4.4	Rückblick: Genetische und umweltbedingte Einflüsse auf die Intelligenz	464
	Weiterführende deutsche Literatur	465
12	Quellen der Motivation: Hunger, Sex, Zugehörigkeit und Erfolg	467
12.1	Grundlegende Motivationskonzepte	468
12.1.1	Instinkte und Evolutionspsychologie	469
12.1.2	Triebe und Anreize	469
12.1.3	Erregungstheorie	470
12.1.4	Bedürfnishierarchie	471
12.1.5	Rückblick: Grundlegende Motivationskonzepte	472
12.2	Hunger	473
12.2.1	Physiologie des Hungers	474
12.2.2	Psychologie des Hungers.....	477
12.2.3	Rückblick: Hunger.....	480
12.3	Sexuelle Motivation	482
12.3.1	Physiologie der Sexualität.....	482
12.3.2	Psychologie der Sexualität	485
12.3.3	Sexuelles Risikoverhalten und Teenagerschwangerschaften.....	487
12.3.4	Sexuelle Orientierung	488
12.3.5	Sexualität und zwischenmenschliche Beziehungen	496
12.3.6	Rückblick: Sexuelle Motivation	496

12.4	Zugehörigkeit und Leistung	497
12.4.1	Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit	497
12.4.2	Soziale Bindung als Überlebenshilfe	497
12.4.3	Der Schmerz der Ausgrenzung	499
12.4.4	Kontaktaufnahme und soziale Vernetzung	501
12.4.5	Leistungsmotivation	504
12.4.6	Rückblick: Zugehörigkeit und Leistung	505
	Weiterführende deutsche Literatur	506
13	Emotionen, Stress und Gesundheit	507
13.1	Einführung in die Welt der Emotionen	508
13.1.1	Emotionen: Erregung, Verhalten und Kognition	508
13.1.2	Emotion und Körper	513
13.1.3	Rückblick: Einführung in die Welt der Emotionen	516
13.2	Emotion und Ausdruck	516
13.2.1	Emotionen bei anderen erkennen	516
13.2.2	Geschlecht, Emotion und nonverbales Verhalten	518
13.2.3	Emotionsausdruck im kulturellen Kontext	519
13.2.4	Mimischer Ausdruck	522
13.2.5	Rückblick: Emotion und Ausdruck	524
13.3	Emotion und Erfahrung	525
13.3.1	Wut	526
13.3.2	Glücklichsein	528
13.3.3	Rückblick: Emotion und Erfahrung	536
13.4	Stress und Krankheit	536
13.4.1	Stress: Grundlegende Prinzipien	536
13.4.2	Stress und Krankheitsanfälligkeit	542
13.4.3	Rückblick: Stress und Krankheit	549
13.5	Gesundheitsförderung	550
13.5.1	Bewältigung von Stress	550
13.5.2	Stress reduzieren	557
13.5.3	Rückblick: Gesundheitsförderung	563
	Weiterführende deutsche Literatur	564
14	Sozialpsychologie	565
14.1	Soziales Denken	566
14.1.1	Der fundamentale Attributionsfehler	566
14.1.2	Einstellungen und Handlungen	568
14.1.3	Rückblick: Soziales Denken	572
14.2	Sozialer Einfluss	573
14.2.1	Konformität: Sozialem Druck nachgeben	573
14.2.2	Gehorsam: Befehle befolgen	577
14.2.3	Was lehren uns die Studien zu Konformität und Gehorsam?	581
14.2.4	Gruppeneinfluss	582
14.2.5	Rückblick: Sozialer Einfluss	588
14.3	Antisoziale Beziehungen	588
14.3.1	Vorurteil	588
14.3.2	Aggression	597
14.3.3	Rückblick: Antisoziale Beziehungen	604
14.4	Prosoziale Beziehungen	605
14.4.1	Interpersonale Anziehung	605
14.4.2	Altruismus	614
14.4.3	Konflikte und Friedensstiftung	618
14.4.4	Rückblick: Prosoziale Beziehungen	624
	Weiterführende deutsche Literatur	624

15	Persönlichkeit	625
15.1	Einführung in die Persönlichkeits- und psychodynamischen Theorien	626
15.1.1	Was ist Persönlichkeit?	626
15.1.2	Psychodynamische Theorien	626
15.1.3	Neofreudianische und spätere psychodynamische Theorien	631
15.1.4	Erfassung unbewusster Prozesse	634
15.1.5	Bewertung des Freudschen psychoanalytischen Ansatzes und die moderne Sichtweise des Unbewussten	635
15.1.6	Rückblick: Einführung in die Persönlichkeits- und psychodynamischen Theorien	639
15.2	Humanistische Theorien und Trait-Theorien	640
15.2.1	Humanistische Theorien	640
15.2.2	Trait-Theorien	644
15.2.3	Rückblick: Humanistische Theorien und Trait-Theorien	654
15.3	Sozial-kognitive Theorien und das Selbst	655
15.3.1	Sozial-kognitive Theorien	655
15.3.2	Erfassung von Situationseinflüssen auf das Verhalten	656
15.3.3	Bewertung des sozial-kognitiven Ansatzes	657
15.3.4	Das Selbst	657
15.3.5	Die Vorteile des Selbstwertgefühls	659
15.3.6	Der Preis des Selbstwertgefühls	660
15.3.7	Rückblick: Sozial-kognitive Theorien und das Selbst	663
	Weiterführende deutsche Literatur	664
16	Klinische Psychologie: Psychische Störungen	665
16.1	Einführung in psychische Störungen	667
16.1.1	Definition psychischer Störungen	667
16.1.2	Erklärungsansätze	668
16.1.3	Klassifikation psychischer Störungen – und Etikettierung von Menschen	670
16.1.4	Bedeutet eine psychische Störung Fremdgefährdung?	675
16.1.5	Prävalenz psychischer Störungen	675
16.1.6	Rückblick: Einführung in psychische Störungen	677
16.2	Angststörungen, Zwangsstörung und Posttraumatische Belastungsstörung	678
16.2.1	Angststörungen	678
16.2.2	Zwangsstörung (OCD)	681
16.2.3	Posttraumatische Belastungsstörung	682
16.2.4	Erklärungsansätze	684
16.2.5	Rückblick: Angststörungen, Zwangsstörung und Posttraumatische Belastungsstörung	687
16.3	Depressive Störungen, bipolare Störung, Suizid und Selbstverletzung	687
16.3.1	Major Depression	688
16.3.2	Bipolare Störung	689
16.3.3	Erklärungsansätze für depressive Störungen und bipolare Störung	689
16.3.4	Suizid und Selbstverletzung	698
16.3.5	Rückblick: Depressive Störungen, bipolare Störung, Suizid und Selbstverletzung	700
16.4	Schizophrenie	701
16.4.1	Symptome der Schizophrenie	701
16.4.2	Beginn und Entwicklung von Schizophrenie	703
16.4.3	Erklärungsansätze	703
16.4.4	Rückblick: Schizophrenie	707
16.5	Dissoziative Störungen, Persönlichkeits- und Essstörungen	708
16.5.1	Dissoziative Störungen	708
16.5.2	Persönlichkeitsstörungen	711
16.5.3	Essstörungen	714
16.5.4	Rückblick: Dissoziative Störungen, Persönlichkeits- und Essstörungen	717
	Weiterführende deutsche Literatur	717

17	Klinische Psychologie: Therapie	719
17.1	Einführung in die Therapie und Formen psychologischer Therapie	720
17.1.1	Behandlung psychischer Störungen.....	720
17.1.2	Psychoanalyse und psychodynamische Therapie.....	722
17.1.3	Humanistische Therapien.....	724
17.1.4	Verhaltenstherapien.....	726
17.1.5	Kognitive Therapien.....	731
17.1.6	Gruppen- und Familientherapien.....	734
17.1.7	Rückblick: Einführung in die Therapie und Formen psychologischer Therapie.....	736
17.2	Therapieevaluation	738
17.2.1	Ist Psychotherapie effektiv?.....	738
17.2.2	Welche Psychotherapie wirkt am besten?.....	741
17.2.3	Evaluation alternativer Therapien.....	742
17.2.4	Auf welche Weise hilft Psychotherapie Menschen?.....	744
17.2.5	Kultur und Wertvorstellungen in der Psychotherapie.....	746
17.2.6	Das passende Therapieangebot finden.....	746
17.2.7	Rückblick: Therapieevaluation.....	747
17.3	Biomedizinische Therapien und die Prävention psychologischer Störungen	748
17.3.1	Medikamentöse Therapien.....	748
17.3.2	Stimulation des Gehirns.....	753
17.3.3	Psychochirurgie.....	756
17.3.4	Prävention psychischer Störungen und Aufbau von Resilienz.....	757
17.3.5	Rückblick: Biomedizinische Therapien und die Prävention psychologischer Störungen ..	759
	Weiterführende deutsche Literatur.....	759
18	Pädagogische Psychologie	761
18.1	Erziehung	762
18.2	Klassenführung und Gestalten von Miteinander statt Mobbing	764
18.3	Motivation und Lernen	767
18.4	Umgang mit Auffälligkeiten	768
18.5	Resumée und Ausblick	771
18.6	Rückblick	772
18.6.1	Verständnisfragen.....	772
18.6.2	Schlüsselbegriffe.....	772
18.6.3	Master the Material.....	772
	Weiterführende deutsche Literatur.....	773
	Serviceteil	
	Anhang A – Arbeitspsychologie.....	776
	Anhang B – Arbeitsfelder der Psychologie.....	791
	Glossar.....	797
	Literatur.....	827
	Stichwortverzeichnis.....	953