
INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort _____

Was ist Psychologie? _____

Der Mensch und seine Wahrnehmung der Umwelt _____

Lernen und Gedächtnis _____

Komplexe kognitive Prozesse des Menschen _____

Die Entwicklung des Menschen _____

Motivation und Emotion _____

Der Mensch und seine soziale Umwelt _____

Zwischenmenschliche Kommunikation _____

Die Persönlichkeit des Menschen _____

Psychische Störungen und ihre Behandlung _____

Die Gesundheit des Menschen _____

Psychologie angewandt _____

Referenzliteratur _____

Bildnachweis _____

Register _____



Kapitel 1

Was ist Psychologie?

Alltagspsychologie kontra wissenschaftliche Psychologie _____ 3

Wie wird die Psychologie ihren Zielen gerecht? _____ 6

Messung und Beschreibung von Verhalten _____ 7

Erklärung von Verhalten _____ 8

Vorhersage von Verhalten _____ 9

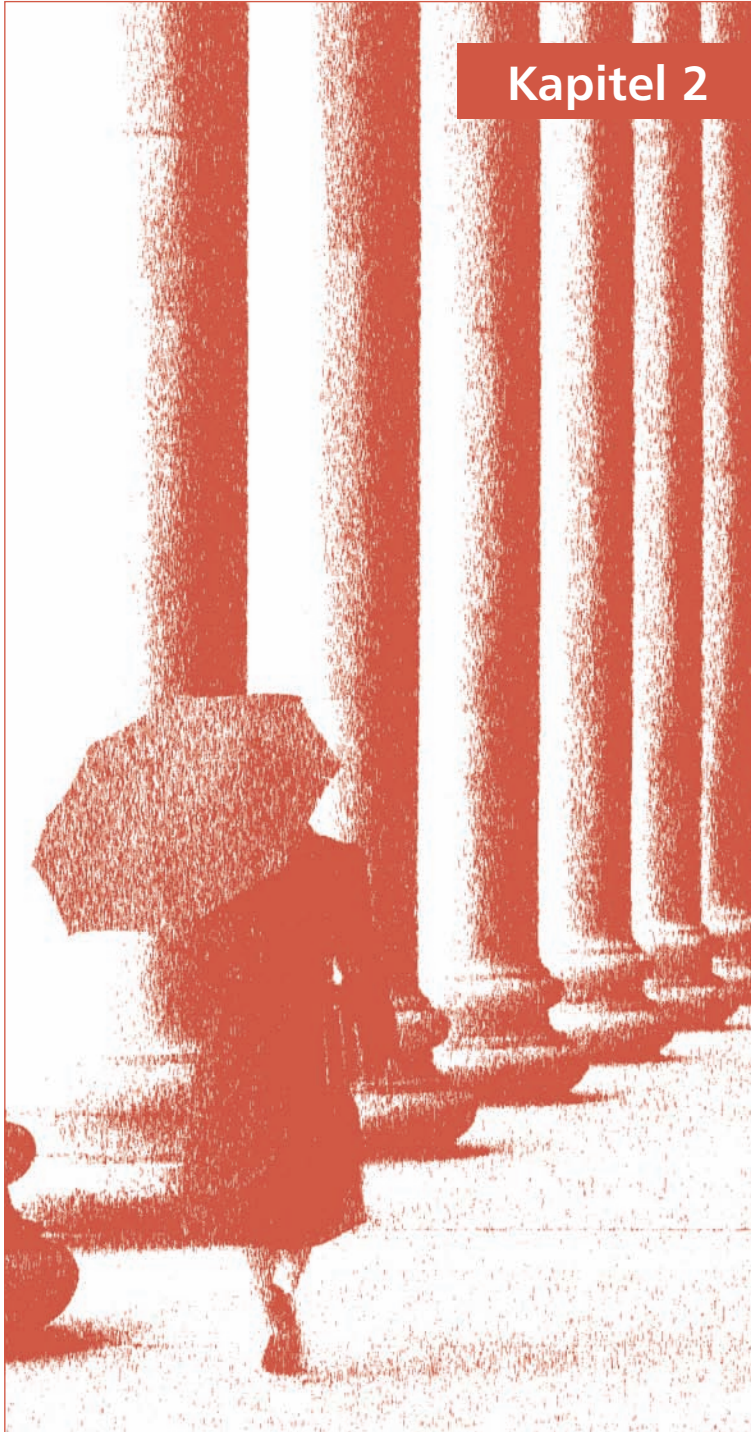
Steuerung und Veränderung von Verhalten _____ 9

Fächer der Psychologie _____ 10

Fragen zum Kapitel _____ 12

Websites _____ 12

Weiterführende Literatur _____ 12



Kapitel 2

Der Mensch und seine Wahrnehmung der Umwelt

Was ist Wahrnehmung? _____ 14

Physiologische Aspekte des Sehens ____ 16

Das Auge:

Ein multifunktionaler Sehapparat _____ 18

Wie nehmen wir Objekte wahr? _____ 18

Selektion der Wahrnehmung _____ 19

Organisation der Wahrnehmung _____ 20

Die Gestaltgesetze _____ 21

Unterscheidung von Figur und Grund _____ 23

Die Konstanz von Wahrnehmungen _____ 25

Wie nehmen wir räumliche Tiefe wahr? _____ 27

 Monokulare Tiefenkriterien _____ 27

 Wie wirkt sich Bewegung
 auf die Wahrnehmung
 der räumlichen Tiefe aus? –
 Bewegungsinduziertes Tiefenkriterium _____ 29

 Binokulares Tiefenkriterium –
 Das Sehen mit zwei Augen _____ 29

Optische Täuschungen _____ 31

 Geometrisch-optische Täuschungen _____ 33

Interpretation der Wahrnehmung _____ 36

Fragen zum Kapitel _____ 39

Websites _____ 39

Weiterführende Literatur _____ 39



Kapitel 3

Lernen und Gedächtnis

- Was ist klassische Konditionierung?** __ 42
 - Warum kommt es zur klassischen Konditionierung? _____ 44
- Was ist operante Konditionierung?** __ 46
 - Warum kommt es zur operanten Konditionierung? _____ 47
- Was ist soziales oder kognitives Lernen?** _____ 50
 - Warum kommt es zu sozialem oder kognitivem Lernen? _____ 51
- Wie wirken klassisches, operantes und kognitives Lernen zusammen?** __ 52
- Das Gedächtnis des Menschen** _____ 52
- Ein Modell unseres Gedächtnisses** __ 53
 - Sensorisches Gedächtnis _____ 55
 - Kurzzeitgedächtnis _____ 55
 - Langzeitgedächtnis _____ 56
- In welcher Form wird Wissen im Gedächtnis repräsentiert?** _____ 59
 - Prozedurales und deklaratives Wissen _____ 59
 - Semantisches und episodisches Wissen _____ 60
- Speicherung und Vergessen** _____ 60
 - Wie behalten und speichern wir Informationen? _____ 60
 - Warum vergessen wir Informationen? ____ 61
 - Ist unser Gedächtnis rekonstruktiv oder konstruktiv? _____ 62
- Wie kann ich meine Lerntechniken und mein Gedächtnis verbessern?** __ 62
 - Fragen zum Kapitel _____ 66
 - Websites _____ 66
 - Weiterführende Literatur _____ 66

Kapitel 4

Komplexe kognitive Prozesse des Menschen

Was ist Problemlösen? _____	69
Lösen von gut strukturierten Problemen _____	70
Lösen von schlecht strukturierten Problemen _____	73
Was hindert uns beim Lösen von Problemen? _____	73
Was hilft uns beim Lösen von Problemen? _____	74
Was ist Analysieren? _____	76
Welche Denkfehler begehen wir? _____	79
Wie können wir Denkfehler vermeiden? _____	80
Was ist Entscheiden? _____	81
Beispiele für Fehlentscheidungen _____	83
Wie können wir unsere Entscheidungen verbessern? _____	83
Was ist Intelligenz? _____	86
Wie wird Intelligenz gemessen? _____	89
Kann man seine Intelligenz verbessern? _____	92
Fragen zum Kapitel _____	94
Websites _____	94
Weiterführende Literatur _____	94



Kapitel 5

Die Entwicklung des Menschen

Was versteht man unter Entwicklungspsychologie?	96
Die Frage nach Vererbung und Umwelt	96
Die Entwicklung des Menschen	98
Physiologische Entwicklung	98
Kognitive Entwicklung	100
Die Stadien der kognitiven Entwicklung nach Piaget	102
Kritische Aspekte zu den Entwicklungsstadien nach Piaget	109
Der Beginn des Spracherwerbs	111
Sozial-emotionale Entwicklung	113
Die Beziehung zu Gleichaltrigen	116
Der Weg zur eigenen Identität	117
Entwicklung der Sexualität	123
Masturbation	124
Pollution und sexuelle Träume	124
Erste Kontakte zum anderen Geschlecht	125
Moralische Entwicklung	126
Das Altern	132
Fragen zum Kapitel	135
Websites	135
Weiterführende Literatur	135



Kapitel 6

Motivation und Emotion

Was ist Motivation? _____	138
Welchen Einfluss haben biologische Prozesse auf unsere Motivation? _____	140
Homöostase-Regulations-Theorie _____	140
Die Aktivierung des Menschen _____	141
Die Sexualität des Menschen _____	143
Wie beeinflussen unsere Bedürfnisse und Motive unsere Motivation? _____	145
Die Bedürfnishierarchie von Maslow _____	145
Grundmotive nach Reiss _____	147
Wie beeinflusst unser Denken unsere Motivation? _____	148
Zielorientiertheit menschlicher Handlungen _____	148
Intrinsische und extrinsische Motivation _____	150
Was sind Emotionen? _____	150
Welche Emotionen gibt es? _____	152
Wie entstehen Emotionen? _____	153
Psychophysiologische Emotionstheorien _____	153
Kognitive Emotionstheorien _____	154
Fragen zum Kapitel _____	155
Websites _____	156
Weiterführende Literatur _____	156



Kapitel 7

Der Mensch und seine soziale Umwelt

Was beeinflusst unser soziales Verhalten? _____	158
Soziales Wissen – Soziale Schemata _____	158
Wie kommen soziale Schemata zur Anwendung? _____	159
Welche Auswirkungen haben soziale Schemata? _____	160
Wie entstehen soziale Schemata? _____	161
Theorie der kognitiven Dissonanz _____	162
Selbstwahrnehmungstheorie _____	163
Attributionstheorien _____	163
Einstellungen _____	165
Wie werden Einstellungen ausgebildet und verändert? _____	165
Wie wirken sich Einstellungen aus? _____	168
Soziale Motivation _____	169
Bedürfnis nach sozialer Anerkennung _____	169
Sympathie und Attraktivität _____	169
Prinzip der Ähnlichkeit _____	170
Prinzip der positiven Verstärkung _____	170
Prinzip sozialer Tauschprozesse _____	170
Wie verändert sich unser Verhalten in Gruppen? Wie beeinflussen Menschen unser Verhalten? _____	171
Gruppenpolarisierung _____	171
Leistungsaktivierung und Leistungshemmung durch Gruppen _____	172
Konformität und Gehorsam _____	173
Prosoziales kontra antisoziales Verhalten _____	175
Was führt zu prosozialem Verhalten? _____	176
Was führt zu Vorurteilen? _____	176
Was führt zu aggressivem Verhalten? _____	179
Fragen zum Kapitel _____	181
Websites _____	181
Weiterführende Literatur _____	182



Kapitel 8

Zwischenmenschliche Kommunikation

Was ist Kommunikation? _____	184
Kanäle der Kommunikation _____	185
Was kommunizieren wir? _____	187
Wie beeinflusst unser (Vor-)Wissen unsere Kommunikation? _____	187
Wie beeinflussen unsere Erwartungen unsere Kommunikation? _____	189
Dimensionen der Kommunikation _____	191
Wie kommt es zu Kommunikationsstörungen? _____	194
Wie können wir Kommunikationsstörungen verhindern? _____	196
Fragen zum Kapitel _____	201
Websites _____	201
Weiterführende Literatur _____	201

Kapitel 9

Die Persönlichkeit des Menschen

Was ist die Persönlichkeit des Menschen? _____	206
Das psychodynamische Paradigma von Persönlichkeit _____	207
Was sind die zentralen Merkmale psychodynamischer Theorien? _____	207
Die Persönlichkeitstheorie von Sigmund Freud _____	208
Die individualpsychologische Persönlichkeitstheorie von Alfred Adler _____	211
Die analytische Persönlichkeitstheorie von Carl Gustav Jung _____	212
Die Persönlichkeitstheorie der Ich-Psychologie von Erik H. Erikson _____	212
Wie sind die psychodynamischen Persönlichkeitstheorien zu bewerten? _____	213
Das humanistische Paradigma von Persönlichkeit _____	213
Was sind die zentralen Merkmale humanistischer Theorien? _____	213
Wie sind die humanistischen Persönlichkeitstheorien zu bewerten? _____	215
Das kognitiv-behaviorale Paradigma von Persönlichkeit _____	215
Was sind die zentralen Merkmale der kognitiv-behavioralen Theorien? _____	215
Der frühe behavioristische Ansatz von Burrhus F. Skinner _____	216
Die soziale Lerntheorie von Julian Rotter _____	216
Die sozial-kognitive Lerntheorie von Albert Bandura _____	218
Die sozial-kognitive Persönlichkeitstheorie von Walter Mischel _____	219
Wie sind die kognitiv-behavioralen Persönlichkeitstheorien zu bewerten? _____	220





Kapitel 9

Das Eigenschaftsparadigma von Persönlichkeit	220
Was sind die zentralen Merkmale der Eigenschaftstheorien?	220
Der individuumszentrierte Ansatz des Eigenschaftsparadigmas	221
Der differenzielle Ansatz des Eigenschaftsparadigmas	221
Wie sind die Persönlichkeitstheorien des Eigenschaftsparadigmas zu bewerten?	223
Wie kann die Persönlichkeit von Menschen erfasst werden?	223
Projektive Persönlichkeitstests	223
Objektive Persönlichkeitstests	224
Geschlechtsunterschiede – Die Frage nach dem weiblichen und männlichen Selbstkonzept?	225
Fragen zum Kapitel	228
Websites	229
Weiterführende Literatur	229

Kapitel 10

Psychische Störungen und ihre Behandlung

Was sind psychische Störungen? _____	234
Auf welche Normen gründen sich psychologische Beurteilungen? _____	235
Statistische Norm _____	236
Ideale Norm _____	236
Funktionale Norm _____	236
Kritische Anmerkungen zur statistischen, idealen und funktionalen Norm _____	236
Wie zeigen sich psychische Störungen? _	237
Wie häufig sind psychische Störungen? _	238
Worin liegen die Ursachen von psychischen Störungen? _____	239
Was ist Psychotherapie? _____	240
Wodurch unterscheiden sich alltägliche von therapeutischen Interaktionen? _____	241
Psychotherapeutische Verfahren _____	243
Psychoanalyse _____	243
Ziele der Psychoanalyse _____	246
Menschenbild der Psychoanalyse _____	246
Psychoanalyse und ihre Methoden _____	247
– Freie Assoziation _____	247
– Deutung _____	248
– Traumdeutung _____	248
– Analyse der Übertragung _____	249
Verhaltenstherapie _____	249
Ziele der Verhaltenstherapie _____	252
Menschenbild der Verhaltenstherapie ____	252
Verhaltenstherapie und ihre Methoden ____	252
– Systematische Desensibilisierung ____	252
– Konfrontation und Reaktionsverhinderung _____	254
– Operante Verfahren _____	255
– Kognitive Umstrukturierung _____	255
Gesprächspsychotherapie _____	257





Kapitel 10

Gestalttherapie	258
Psychotherapeutische Verfahren im Vergleich	259
Psychische Probleme und Störungen – Eine Auswahl	260
Angststörungen	260
Welche Formen von Angststörungen gibt es?	262
Wie können Angststörungen entstehen?	263
Wie können Angststörungen behandelt werden?	265
Depression	266
Wie zeigen sich Depressionen?	266
Wie können Depressionen entstehen?	268
Wie können Depressionen behandelt werden?	271
Esstörungen	272
Wie zeigen sich Essstörungen?	273
Wie können Essstörungen entstehen?	275
Wie können Essstörungen behandelt werden?	278
Schizophrenie	279
Wie zeigt sich Schizophrenie?	279
Wie kann Schizophrenie entstehen?	281
Wie kann Schizophrenie behandelt werden?	283
Suizidalität	284
Wie kann man eine Suizidgefährdung erkennen?	285
Was kann man bei einer möglichen Suizidgefährdung tun?	286
Fragen zum Kapitel	287
Websites	288
Weiterführende Literatur	288



Kapitel 11

Die Gesundheit des Menschen

Gesundheit – Eine Begriffsklärung __ 292

Worin bestehen die Aufgaben der Gesundheitspsychologie? _____ 294

Gesunder Lebensstil – Risikoverhalten _____ 294

Warum bleiben manche Menschen gesund, während andere krank werden? _____ 299

Stress und Gesundheit _____ 300

Was ist Stress? _____ 300

Wie wirkt sich Stress aus? _____ 304

Welche Faktoren beeinflussen die Auswirkungen von Stress? _____ 306

Fragen zum Kapitel _____ 310

Websites _____ 310

Weiterführende Literatur _____ 310

Drogen und Süchte _____ 311

Warum werden Drogen konsumiert? __ 311

Welche Drogen gibt es und wie wirken sie ? _____ 313

Wie häufig konsumieren Jugendliche Drogen und warum? _____ 316

Wie wird Drogenabhängigkeit behandelt? _____ 318

Fragen zum Kapitel _____ 319

Websites _____ 319

Weiterführende Literatur _____ 320

Ernährungspsychologie _____ 321

Was ist Ernährungspsychologie? _____ 321

Hunger, Appetit und Sättigung _____ 321

Essen und Körpergewicht _____ 323

Energieverbrauch _____ 323





Kapitel 11

Problembereich Übergewicht _____	324
Übergewicht und Adipositas _____	326
Was sind die Folgen von Adipositas? _____	327
Was sind die Ursachen von Adipositas? _____	328
Ernährung: Energiebilanz kontra Nährstoffbilanz _____	328
Essverhalten: Rigide Kontrolle kontra flexible Kontrolle _____	331
Genetische Faktoren _____	333
Adipositas – Strategien zur Prävention und Behandlung _____	333
Ernährungsverhalten _____	333
Körperliche Bewegung _____	335
Fragen zum Kapitel _____	336
Websites _____	336
Weiterführende Literatur _____	336

Kapitel 12

Psychologie angewandt

Psychologie in der Arbeitswelt	338
Aufgabenbereiche der Arbeits- und Organisationspsychologie	338
Personalauswahl	339
Teamarbeit	340
Führung	341
Konfliktfeld Arbeitsbereich	342
Was ist ein Konflikt?	342
Welche Möglichkeiten existieren, einen Konflikt zu lösen?	343
Welche Fähigkeiten benötigt man in der heutigen Arbeitswelt?	345
Fragen zum Kapitel	347
Websites	347
Weiterführende Literatur	347
Psychologie der Medien	348
Was ist ein Medium?	348
In welcher Weise beeinflussen uns Medien?	349
Welche Möglichkeiten und Gefahren sind mit den Neuen Medien verbunden?	351
Fragen zum Kapitel	355
Websites	355
Weiterführende Literatur	355
Psychologie im Sport	356
Welche Bedeutung hat die Psychologie im Sport?	356
Psychologie und Leistungssport	356
Psychologie und Freizeitsport	358
Fragen zum Kapitel	359
Websites	359
Weiterführende Literatur	360