

# Inhaltsverzeichnis

<b>Prolog: Eine kurze Geschichte der Psychologie</b> . . . . .	1	3.1.2	Zwillingsstudien . . . . .	104
Wurzeln der Psychologie . . . . .	2	3.1.3	Adoptionsstudien . . . . .	107
Vorwissenschaftliche Psychologie . . . . .	3	3.1.4	Studien zum Temperament . . . . .	109
Geburtsstunde der wissenschaftlichen Psychologie . . . . .	5	3.1.5	Erblichkeit . . . . .	110
Entwicklung der wissenschaftlichen Psychologie . . . . .	7	3.1.6	Anlage-Umwelt-Interaktion . . . . .	112
Moderne Psychologie . . . . .	9	3.1.7	Molekulargenetik: Eine neue Herausforderung . . . . .	112
Große Themen der Psychologie . . . . .	10	3.2	Evolutionspsychologie: Wie man die Natur des Menschen versteht . . . . .	115
Drei zentrale Analyseniveaus der Psychologie . . . . .	11	3.2.1	Natürliche Selektion . . . . .	115
Arbeitsfelder der Psychologie . . . . .	13	3.2.2	Evolutionstheoretische Erklärung der menschlichen Sexualität . . . . .	118
<b>1 Kritisch denken mit wissenschaftlicher Psychologie</b> . . . . .	17	3.2.3	Kritik am evolutionspsychologischen Ansatz . . . . .	120
1.1 Brauchen wir die wissenschaftliche Psychologie? . . . . .	18	3.3	Eltern und Gleichaltrige . . . . .	122
1.1.1 Grenzen der Intuition und des gesunden Menschenverstandes . . . . .	18	3.3.1	Eltern und frühe Erfahrungen . . . . .	123
1.1.2 Wissenschaftliches Denken . . . . .	22	3.3.2	Einfluss der Gleichaltrigen . . . . .	126
1.1.3 Wissenschaftliche Methode . . . . .	24	3.4	Kulturelle Einflüsse . . . . .	128
1.2 Beschreibung . . . . .	26	3.4.1	Kulturübergreifende Unterschiede . . . . .	129
1.2.1 Einzelfallstudie . . . . .	26	3.4.2	Zeitübergreifende Veränderungen . . . . .	130
1.2.2 Befragung . . . . .	27	3.4.3	Kultur und Selbst . . . . .	131
1.2.3 Beobachtung in natürlicher Umgebung (Feldbeobachtung) . . . . .	29	3.4.4	Kultur und Kindererziehung . . . . .	133
1.3 Korrelation . . . . .	30	3.5	Entwicklung des sozialen Geschlechts . . . . .	136
1.3.1 Korrelation und Kausalität . . . . .	32	3.5.1	Geschlechtsbezogene Ähnlichkeiten und Unterschiede . . . . .	136
1.3.2 Illusorische Korrelationen . . . . .	34	3.5.2	Biologische Grundlagen des Geschlechts . . . . .	139
1.3.3 Wahrnehmung von Ordnung bei zufälligen Ereignissen . . . . .	35	3.5.3	Soziale Einflüsse auf das Geschlecht . . . . .	141
1.4 Experiment . . . . .	36	3.6	Überlegungen zu Anlage und Umwelt . . . . .	145
1.4.1 Ursache und Wirkung . . . . .	36	<b>4 Entwicklung</b> . . . . .	149	
1.4.2 Therapieevaluation . . . . .	37	4.1	Pränatale Entwicklung und erste Lebenswochen . . . . .	150
1.4.3 Unabhängige und abhängige Variablen . . . . .	38	4.1.1	Zeugung und Empfängnis . . . . .	150
1.5 Grundlagen statistischer Argumentation . . . . .	40	4.1.2	Pränatale Entwicklung . . . . .	151
1.5.1 Datenbeschreibung . . . . .	41	4.1.3	Fähigkeiten des Neugeborenen . . . . .	153
1.5.2 Inferenzstatistik . . . . .	43	4.2	Kleinkindzeit und Kindheit . . . . .	155
1.6 Häufig gestellte Fragen zur Psychologie . . . . .	45	4.2.1	Körperliche Entwicklung . . . . .	155
<b>2 Neurowissenschaft und Verhalten</b> . . . . .	55	4.2.2	Kognitive Entwicklung . . . . .	158
2.1 Neuronale Kommunikation . . . . .	57	4.2.3	Soziale Entwicklung . . . . .	166
2.1.1 Neuron . . . . .	57	4.3	Adoleszenz . . . . .	178
2.1.2 Wie Nervenzellen kommunizieren . . . . .	60	4.3.1	Körperliche Entwicklung . . . . .	179
2.1.3 Wie uns Neurotransmitter beeinflussen . . . . .	60	4.3.2	Kognitive Entwicklung . . . . .	181
2.2 Nervensystem . . . . .	65	4.3.3	Soziale Entwicklung . . . . .	184
2.2.1 Peripheres Nervensystem . . . . .	66	4.3.4	Übergang ins Erwachsenenalter . . . . .	187
2.2.2 Zentrales Nervensystem . . . . .	66	4.4	Erwachsenenalter . . . . .	189
2.3 Endokrines System . . . . .	70	4.4.1	Körperliche Entwicklung . . . . .	190
2.4 Gehirn . . . . .	71	4.4.2	Kognitive Entwicklung . . . . .	196
2.4.1 Forschungswerkzeuge . . . . .	72	4.4.3	Soziale Entwicklung . . . . .	201
2.4.2 Ältere Hirnstrukturen . . . . .	75	4.5	Zwei wichtige Themen der Entwicklungspsychologie . . . . .	209
2.4.3 Zerebraler Kortex . . . . .	80	4.5.1	Kontinuierliche und stufenweise Entwicklung . . . . .	210
2.4.4 Zur Zweiteilung des Gehirns . . . . .	90	4.5.2	Stabilität und Veränderung . . . . .	210
<b>3 Anlage, Umwelt und die Vielfalt der Menschen</b> . . . . .	101	<b>5 Wahrnehmung: Sinnesorgane</b> . . . . .	213	
3.1 Verhaltensgenetik: Die Vorhersage individueller Unterschiede . . . . .	103	5.1	Grundprinzipien sensorischer Wahrnehmung . . . . .	215
3.1.1 Gene: Unsere Codes für das Leben . . . . .	103	5.1.1	Schwellen . . . . .	216
		5.1.2	Sensorische Adaptation . . . . .	219

5.2	Sehen . . . . .	221	8.2.2	Aktuelle Erweiterungen . . . . .	348
5.2.1	Reizinput Lichtenergie . . . . .	222	8.2.3	Anwendungsbereiche . . . . .	351
5.2.2	Auge . . . . .	223	8.3	Operante Konditionierung . . . . .	354
5.2.3	Visuelle Informationsverarbeitung . . . . .	227	8.3.1	Skinner's Experimente . . . . .	354
5.2.4	Farbsehen . . . . .	231	8.3.2	Shaping (Verhaltensformung) . . . . .	355
5.3	Hören . . . . .	235	8.3.3	Bestrafung . . . . .	360
5.3.1	Reizinput Schallwellen . . . . .	236	8.3.4	Aktuelle Erweiterungen . . . . .	362
5.3.2	Ohr . . . . .	237	8.3.5	Anwendungsbereiche . . . . .	364
5.3.3	Schwerhörigkeit und Gehörlosenkultur . . . . .	240	8.3.6	Gegenüberstellung von klassischer und operanter Konditionierung . . . . .	367
5.4	Andere wichtige Sinne . . . . .	245	8.4	Beobachtungslernen . . . . .	369
5.4.1	Tastsinn . . . . .	245	8.4.1	Banduras Experimente . . . . .	371
5.4.2	Geschmackssinn . . . . .	250	8.4.2	Anwendungsbereiche . . . . .	372
5.4.3	Geruchssinn . . . . .	251	<b>9</b>	<b>Gedächtnis . . . . .</b>	<b>379</b>
5.4.4	Lage und Bewegung des Körpers im Raum . . . . .	254	9.1	Das Phänomen Gedächtnis . . . . .	380
<b>6</b>	<b>Wahrnehmung: Organisation und Interpretation . . . . .</b>	<b>257</b>	9.1.1	Informationsverarbeitung . . . . .	382
6.1	Selektive Aufmerksamkeit . . . . .	258	9.2	Enkodieren: Information in den Speicher überführen . . . . .	385
6.2	Wahrnehmungstäuschungen . . . . .	261	9.2.1	Wie wir enkodieren . . . . .	385
6.3	Wahrnehmungsorganisation . . . . .	263	9.2.2	Was wir enkodieren . . . . .	388
6.3.1	Formwahrnehmung . . . . .	264	9.3	Speichern: Information aufbewahren . . . . .	394
6.3.2	Tiefenwahrnehmung . . . . .	265	9.3.1	Sensorisches Gedächtnis . . . . .	394
6.3.3	Bewegungswahrnehmung . . . . .	269	9.3.2	Arbeitsgedächtnis . . . . .	395
6.3.4	Wahrnehmungskonstanz . . . . .	270	9.3.3	Langzeitgedächtnis . . . . .	396
6.4	Wahrnehmungsinterpretation . . . . .	275	9.3.4	Die Speicherung von Erinnerungen im Gehirn . . . . .	397
6.4.1	Sensorische Deprivation und wiederhergestelltes Sehvermögen . . . . .	275	9.4	Abrufen: Informationen auffinden . . . . .	404
6.4.2	Wahrnehmungsadaptation . . . . .	277	9.5	Vergessen . . . . .	409
6.4.3	Wahrnehmungsset . . . . .	278	9.5.1	Scheitern der Enkodierung . . . . .	410
6.4.4	Wahrnehmung und der Faktor Mensch . . . . .	282	9.5.2	Speicherzerfall . . . . .	411
6.5	Gibt es außersinnliche Wahrnehmung? . . . . .	286	9.5.3	Scheitern des Abrufs . . . . .	412
6.5.1	Was ist außersinnliche Wahrnehmung? . . . . .	286	9.6	Konstruktion von Erinnerung . . . . .	416
6.5.2	Vorahnungen oder Einbildungen? . . . . .	286	9.6.1	Auswirkungen von Fehlinformationen und Imagination . . . . .	417
6.5.3	Außersinnliche Wahrnehmung auf dem Prüfstand . . . . .	288	9.6.2	Quellenamnesie . . . . .	419
<b>7</b>	<b>Bewusstsein . . . . .</b>	<b>291</b>	9.6.3	Echte und falsche Erinnerungen . . . . .	419
7.1	Bewusstsein und Informationsverarbeitung . . . . .	292	9.6.4	Kinder als Augenzeugen . . . . .	421
7.2	Schlaf und Träume . . . . .	295	9.6.5	Verdrängte oder konstruierte Erinnerungen an Missbrauch . . . . .	422
7.2.1	Biologische Rhythmen . . . . .	295	9.7	Gedächtnistraining . . . . .	426
7.2.2	Schlafrhythmus . . . . .	296	<b>10</b>	<b>Denken und Sprache . . . . .</b>	<b>429</b>
7.2.3	Wozu brauchen wir den Schlaf? . . . . .	302	10.1	Denken . . . . .	430
7.2.4	Schlafstörungen . . . . .	307	10.1.1	Begriffe . . . . .	431
7.2.5	Träume . . . . .	309	10.1.2	Problemlösung . . . . .	433
7.3	Hypnose . . . . .	315	10.1.3	Entscheidungsfindung und Urteilsbildung . . . . .	436
7.3.1	Fakten und Fehlinformationen . . . . .	316	10.1.4	Überzeugungsbias . . . . .	442
7.3.2	Ist Hypnose ein veränderter Bewusstseinszustand? . . . . .	319	10.2	Sprache . . . . .	446
7.4	Drogen und Bewusstsein . . . . .	322	10.2.1	Sprachstruktur . . . . .	447
7.4.1	Abhängigkeit und Sucht . . . . .	322	10.2.2	Sprachentwicklung . . . . .	448
7.4.2	Psychoaktive Substanzen . . . . .	324	10.3	Denken und Sprache . . . . .	455
7.4.3	Welche Faktoren beeinflussen den Drogenkonsum? . . . . .	331	10.3.1	Einfluss der Sprache auf das Denken . . . . .	455
7.5	Nahtoderfahrungen . . . . .	336	10.3.2	Denken in Bildern . . . . .	458
<b>8</b>	<b>Lernen . . . . .</b>	<b>339</b>	10.4	Denken und Sprache bei Tieren . . . . .	460
8.1	Wie lernen wir . . . . .	340	10.4.1	Können Tiere denken? . . . . .	460
8.2	Klassische Konditionierung . . . . .	343	10.4.2	Verfügen Tiere über Sprache? . . . . .	462
8.2.1	Pawlows Experimente . . . . .	343	10.4.3	Das Beispiel der Affen . . . . .	462

<b>11</b>	<b>Intelligenz</b>	467	<b>14</b>	<b>Persönlichkeit</b>	587
11.1	Was ist Intelligenz?	468	14.1	Psychoanalytischer Ansatz	589
11.1.1	Intelligenz als eine umfassende oder als verschiedene spezifische Fähigkeiten?	469	14.1.1	Erforschung des Unbewussten	590
11.1.2	Intelligenz und Kreativität	476	14.1.2	Neofreudianische und psychodynamische Theorien	594
11.1.3	Ist Intelligenz neurologisch messbar?	478	14.1.2	Erfassung unbewusster Prozesse	595
11.2	Intelligenzmessung	481	14.1.4	Bewertung des psychoanalytischen Ansatzes	597
11.2.1	Ursprünge der Intelligenzmessung	481	14.2	Humanistischer Ansatz	603
11.2.2	Moderne Tests der geistigen Fähigkeiten	484	14.2.1	Abraham Maslows Konzept der Selbstverwirklichung	603
11.2.3	Prinzipien des Testaufbaus	486	14.2.2	Carl Rogers' personenzentrierter Ansatz	604
11.3	Intra- und interindividuelle Intelligenzunterschiede	490	14.2.3	Erfassung des Selbst	605
11.3.1	Stabilität oder Veränderung?	490	14.2.4	Bewertung des humanistischen Ansatzes	605
11.3.2	Intelligenzextreme	492	14.3	Trait-Ansatz	607
11.4	Genetische und umweltbedingte Einflüsse auf die Intelligenz	494	14.3.1	Exploration von Merkmalen	609
11.4.1	Genetische Einflüsse	495	14.3.2	Erfassung von Merkmalen	610
11.4.2	Umweltbedingte Einflüsse	497	14.3.3	Das Fünf-Faktoren-Modell (»The Big Five«)	613
11.4.3	Gruppenunterschiede bei Intelligenztests	499	14.3.4	Bewertung des Trait-Ansatzes	614
11.4.4	Probleme der Verzerrung in Intelligenztests	505	14.4	Sozial-kognitiver Ansatz	619
<b>12</b>	<b>Motivation</b>	511	14.4.1	Reziproke (wechselseitige) Beeinflussung	619
12.1	Sichtweisen der Motivation	512	14.4.2	Persönliche Kontrolle	620
12.1.1	Instinkte und Evolutionspsychologie	513	14.4.3	Erfassung von Situationseinflüssen auf das Verhalten	625
12.1.2	Triebe und Anreize	514	14.4.4	Bewertung des sozial-kognitiven Ansatzes	626
12.1.3	Optimale Erregung	514	14.5	Das Selbst	627
12.1.4	Maslows Bedürfnishierarchie	515	14.5.1	Die Vorteile des Selbstwertgefühls	628
12.2	Hunger	517	14.5.2	Kultur und Selbstwertgefühl	629
12.2.1	Physiologie des Hungers	518	14.5.3	Selbstwertdienliche Verzerrung	629
12.2.2	Psychologie des Hungers	520	<b>15</b>	<b>Sozialpsychologie</b>	635
12.3	Sexuelle Motivation	525	15.1	Soziales Denken	636
12.3.1	Physiologie der Sexualität	525	15.1.1	Attribution von Verhalten	637
12.3.2	Psychologie der Sexualität	528	15.1.2	Einstellungen und Handlungen	639
12.3.3	Sexualität im Jugendalter	529	15.2	Sozialer Einfluss	644
12.3.4	Sexuelle Orientierung	532	15.2.1	Konformität und Gehorsam	644
12.3.5	Sexualität und die Wertvorstellungen von Menschen	539	15.2.2	Gruppeneinfluss	651
12.4	Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit	541	15.3	Soziale Beziehungen	658
12.5	Leistungsmotivation	544	15.3.1	Vorurteil	658
<b>13</b>	<b>Emotion</b>	547	15.3.2	Aggression	664
13.1	Emotionstheorien	548	15.3.3	Konflikt	673
13.2	Emotion und Körper	551	15.3.4	Interpersonale Anziehung	675
13.2.1	Emotionen und das autonome Nervensystem	551	15.3.5	Altruismus	682
13.2.2	Physiologische Ähnlichkeiten zwischen spezifischen Emotionen	552	15.3.6	Frieden stiften	685
13.2.3	Physiologische Unterschiede zwischen spezifischen Emotionen	553	<b>16</b>	<b>Stress und Gesundheit</b>	691
13.2.4	Kognition und Emotion	554	16.1	Stress und Krankheit	693
13.3	Emotion und Ausdruck	560	16.1.1	Stress und Stressoren	693
13.3.1	Nonverbale Kommunikation	560	16.1.2	Stress und Herzkrankheiten	698
13.3.2	Emotionsausdruck im kulturellen Kontext	564	16.1.3	Stress und Krankheitsanfälligkeit	701
13.3.3	Mimischer Ausdruck	566	16.2	Gesundheitsförderung	706
13.4	Emotion und Erfahrung	569	16.2.1	Bewältigung von Stress	707
13.4.1	Angst	570	16.2.2	Umgang mit Stress	712
13.4.2	Wut	573	16.2.3	Änderung gesundheitsschädigender Verhaltensweisen	720
13.4.3	Glücklichsein	575	<b>17</b>	<b>Klinische Psychologie: Psychische Störungen</b>	743
			17.1	Was sind psychische Störungen?	745
			17.1.1	Definition	745
			17.1.2	Erklärungsansätze	747

17.1.3	Klassifikation psychischer Störungen	749	19.2.2	Welcher Erziehungsstil ist am günstigsten?	852
17.1.4	Probleme und Gefahren der Etikettierung	753	19.3	Erziehungseinflüsse auf die Internalisierung von moralischen Regeln und Normen	859
17.2	Angststörungen	756	19.3.1	Hoffmans Theorie zum Einfluss der elterlichen Erziehung auf die Internalisierung	860
17.2.1	Generalisierte Angststörung und Panikstörung	757	19.3.2	Überprüfung, Kritik und Erweiterungen der Theorie Hoffmans	863
17.2.2	Phobien	758	19.3.3	Pädagogische Schlussfolgerungen	866
17.2.3	Zwangsstörung	758	19.4	Aggressionen und Gewalt unter Kindern und Jugendlichen	867
17.2.4	Posttraumatische Belastungsstörung	759	19.4.1	Gespielte und ernsthafte Aggressionen	869
17.2.5	Erklärungsansätze	762	19.4.2	Mobbing unter Kindern – eine besondere Form der Gewalt	870
17.3	Affektive Störungen	767	19.4.3	Das Early-Starter-Modell	872
17.3.1	Major Depression	767	19.4.4	Längsschnittbeobachtungen zu elterlichen Einflüssen auf die Genese von Problemverhalten	874
17.3.2	Bipolare Störung	768	19.5	Neue Aufgaben und Herausforderungen der Pädagogischen Psychologie	877
17.3.3	Erklärungsansätze	769	19.5.1	Auswirkungen der außerfamiliären Kleinkindbetreuung	878
17.4	Schizophrenie	779	19.5.2	Modelle zur Erklärung von Schulleistungsunterschieden	880
17.4.1	Symptome	779	<b>20</b>	<b>Arbeits- und Organisationspsychologie</b>	885
17.4.2	Subtypen	781	20.1.1	Arbeitsmotivation	887
17.4.3	Erklärungsansätze	782	20.1.2	Arbeitszufriedenheit	894
17.5	Persönlichkeitsstörungen	788	20.2	Arbeit und Stress	898
17.6	Prävalenz psychischer Störungen	791	20.2.1	Stress und Stressoren	898
<b>18</b>	<b>Klinische Psychologie: Therapie</b>	795	20.2.2	Mobbing	900
18.1	Psychotherapien	797	20.2.3	Work-Life-Balance	903
18.1.1	Psychoanalytische Therapien	797	20.3	Veränderte Arbeitsbedingungen	904
18.1.2	Humanistische Therapien	801	20.3.1	Neue Technologien: Wann sind Innovationen erfolgreich?	905
18.1.3	Verhaltenstherapie	802	20.3.2	Arbeitszeit und Arbeitsplatz: Mehr Flexibilität	907
18.1.4	Kognitive Therapien	807	20.3.3	Arbeitslosigkeit	908
18.1.5	Gruppen- und Familientherapien	810	20.4	Psychologie in Organisationen	916
18.2	Therapieevaluation	813	20.4.1	Organisationsform und Organisationsstruktur	916
18.2.1	Wie wirksam ist die Psychotherapie?	813	20.4.2	Teams, Gruppen und Qualitätszirkel	918
18.2.2	Welche Therapie für welche Störung?	818	20.4.3	Führung	921
18.2.3	Was bringen alternative Therapien?	819	20.5	Arbeit und Persönlichkeit: Auswahl und Auswirkungen	925
18.2.4	Gemeinsamkeiten verschiedener Therapieformen	822	20.5.1	Personalauswahl	925
18.2.5	Kultur und Wertvorstellungen in der Psychotherapie	824	20.5.2	Wer kommt wann voran?	930
18.3	Biomedizinische Therapien	826	20.5.3	Arbeit und Persönlichkeitsentwicklung	935
18.3.1	Medikamentöse Therapien	827	<b>Anhang</b>		939
18.3.2	Stimulation des Gehirns: Elektrokrampftherapie und transkranielle Magnetstimulation	832	Psychologie als Beruf	940	
18.3.3	Psychochirurgie	835	Glossar	947	
18.4	Prävention psychischer Störungen	837	Danksagung	969	
<b>19</b>	<b>Pädagogische Psychologie: Übersicht und ausgewählte Themen</b>	841	Über den Autor	973	
19.1	Überblick über die Pädagogische Psychologie	842	Literaturverzeichnis	974	
19.1.1	Gegenstand und Aufgabe	842	Quellenverzeichnis	1024	
19.1.2	Geschichte der deutschsprachigen Pädagogischen Psychologie	845	Namenverzeichnis	1028	
19.1.3	Pädagogische Psychologie in der Praxis: Das Arbeitsfeld der Schulpsychologie	847	Sachverzeichnis	1050	
19.2	Bedeutung der elterlichen Erziehung	849			
19.2.1	Spielt die elterliche Erziehung eine Rolle?	849			