

Inhaltsübersicht

Kapitel 1	Psychologie als Wissenschaft	1
Kapitel 2	Forschungsmethoden der Psychologie	27
Kapitel 3	Die biologischen und evolutionären Grundlagen des Verhaltens	71
Kapitel 4	Sensorische Prozesse und Wahrnehmung	127
Kapitel 5	Gedanken, Bewusstsein und Bewusstseinsveränderungen	179
Kapitel 6	Lernen	213
Kapitel 7	Gedächtnis	253
Kapitel 8	Kognitive Prozesse	301
Kapitel 9	Entwicklung	381
Kapitel 10	Emotionen und Motivationen	435
Kapitel 11	Stress und Gesundheit	471
Kapitel 12	Die menschliche Persönlichkeit	507
Kapitel 13	Psychische Störungen	549
Kapitel 14	Psychotherapie	603
Kapitel 15	Sozialpsychologie	647

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur deutschen Ausgabe	XVII
Vorwort zur amerikanischen Ausgabe	XIX
Kapitel 1 Psychologie als Wissenschaft	1
1.1 Was macht Psychologie einzigartig?	2
1.1.1 Definitionen	2
1.1.2 Ziele der Psychologie.	4
1.2 Die Entwicklung der modernen Psychologie	7
1.2.1 Historische Grundlagen der Psychologie	8
Kritisches Denken im Alltag:	
Können bestimmte Nahrungsmittel wirklich Wohlbefinden vermitteln?	9
1.2.2 Frauen als Pionierinnen der Forschung	11
1.2.3 Perspektiven auf Psychologie	12
1.2.4 Perspektiven vergleichen: Ein Blick auf das Thema Aggression	17
1.3 Was machen Psychologinnen und Psychologen eigentlich?	19
Psychologie im Alltag:	
Welche Rolle spielt Psychologie im Justizsystem?	22
1.4 Wie dieses Buch am besten zu nutzen ist.	23
1.4.1 Strategien für das Studium	23
1.4.2 Studientechniken.	24
Kapitel 2 Forschungsmethoden der Psychologie	27
2.1 Der psychologische Forschungsprozess	28
2.1.1 Beobachtungsmethoden: Urteilsverzerrungen und Beobachtungssysteme.	30
2.1.2 Experimentelle Methoden: Alternativerklärungen und die Notwendigkeit von Kontrollbedingungen	33
2.1.3 Korrelationsmethoden	38
2.2 Psychologische Diagnostik	41
Psychologie im Alltag:	
Wirkt Wunschdenken sich darauf aus, wie Sie Emotionen bewerten?	42
2.2.1 Was ist Diagnostik?	43
2.2.2 Grundeigenschaften formaler Diagnostik: Gütekriterien	43
2.2.3 Verhaltensmaße und Beobachtungen	47
2.2.4 Selbstberichtsverfahren	49
2.3 Ethische Grundsätze der Forschung an Mensch und Tier.	51
2.3.1 Freiwillige Zustimmung nach Aufklärung	51
2.3.2 Risiko-Nutzen-Abwägung	52
2.3.3 Vorsätzliche Täuschung	52
2.3.4 Abschlussgespräch.	52
2.3.5 Themen in der Tierforschung: Wissenschaft, Ethik, Politik	53
2.4 Wie rezipiert man Forschung mündig?	53
Kritisches Denken im Alltag:	
Warum ist es wichtig, mit Zahlen umgehen zu können?	55

Statistischer Anhang – Statistik verstehen: Daten analysieren und Schlussfolgerungen ziehen	57
A.1 Datenanalyse	59
A.1.1 Deskriptive Statistik	60
A.1.2 Inferenzstatistik	66
A.2 Wie wird man ein mündiger Rezipient von Statistiken?	69
 Kapitel 3 Die biologischen und evolutionären Grundlagen des Verhaltens	 71
3.1 Vererbung und Verhalten	72
3.1.1 Evolution und natürliche Selektion	73
3.1.2 Variationen im Genotyp des Menschen	77
3.2 Sexualverhalten	82
3.2.1 Die Evolution des Sexualverhaltens	82
3.2.2 Sexuelle Normen	84
3.2.3 Homosexualität	86
3.2.4 Sexualverhalten bei Tieren	89
3.2.5 Sexuelle Erregung und Reaktionen beim Menschen	91
3.3 Das Nervensystem in Aktion	94
3.3.1 Das Neuron	94
3.3.2 Aktionspotenziale	97
3.3.3 Synaptische Übertragung	99
3.3.4 Neurotransmitter und ihre Funktionen	101
3.4 Biologie und Verhalten	103
3.4.1 Ein Blick ins Gehirn	103
Psychologie im Alltag:	
Wie steuert Ihr Gehirn das Vertrauen?	103
3.4.2 Das Nervensystem	108
3.4.3 Gehirnstrukturen und ihre Funktionen	111
3.4.4 Hemisphärenlateralisation	115
3.4.5 Das endokrine System	118
3.4.6 Plastizität und Neurogenese: Unser Gehirn verändert sich	120
Kritisches Denken im Alltag:	
Wie wird Kultur ein Teil des Gehirns?	121
 Kapitel 4 Sensorische Prozesse und Wahrnehmung	 127
4.1 Grundlegende Prozesse der Wahrnehmung	128
4.1.1 Proximale und distale Reize	129
4.1.2 Psychophysik	130
4.1.3 Von physikalischen zu mentalen Ereignissen	134
4.2 Visuelle Wahrnehmung: Sehen	135
4.2.1 Das menschliche Auge	135
4.2.2 Pupille und Linse	136
4.2.3 Retina	137
4.2.4 Prozesse im Gehirn	139
4.2.5 Farbsehen	141
4.3 Auditive Wahrnehmung: Hören	145
4.3.1 Die Physik des Schalls	145
4.3.2 Psychische Dimensionen des Schalls	146
4.3.3 Die Physiologie des Hörens	147

4.4	Weitere Wahrnehmungssysteme	151
4.4.1	Geruch	151
4.4.2	Geschmack	152
4.4.3	Hautsinne und Berührung	154
4.4.4	Gleichgewichtssinn und kinästhetischer Sinn	154
4.4.5	Schmerz	155
4.5	Prozesse der Wahrnehmungsorganisation	157
	Psychologie im Alltag:	
	Tut das schmerzhaftes Ende einer Beziehung wirklich weh?	157
4.5.1	Aufmerksamkeitsprozesse	158
4.5.2	Prinzipien der Wahrnehmungsgruppierung	159
4.5.3	Räumliche und zeitliche Integration	160
4.5.4	Bewegungswahrnehmung	162
4.5.5	Wahrnehmung räumlicher Tiefe	162
4.5.6	Wahrnehmungskonstanz	166
4.5.7	Illusionen	168
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Lenkt das Nutzen eines Handys ab, wenn man hinter dem Steuer sitzt?	170
4.6	Prozesse der Identifikation und des Wiedererkennens	171
4.6.1	Bottom-up- und Top-down-Prozesse	171
4.6.2	Der Einfluss von Kontext und Erwartungen	173
4.6.3	Abschließende Bemerkungen	175
Kapitel 5	Gedanken, Bewusstsein und Bewusstseinsveränderungen	179
5.1	Die Inhalte des Bewusstseins	180
5.1.1	„Gewahr“-Sein und Bewusstsein	180
5.1.2	Erforschung von Bewusstseinsinhalten	183
5.2	Die Funktionen des Bewusstseins	184
5.2.1	Der Nutzen des Bewusstseins	184
5.2.2	Erforschung der Funktionen des Bewusstseins	186
5.3	Schlaf und Traum als veränderte Bewusstseinszustände	187
5.3.1	Zirkadianer Rhythmus	187
	Psychologie im Alltag:	
	Sind Sie ein Morgen- oder ein Abendmensch?	188
5.3.2	Der Schlafzyklus	189
5.3.3	Warum schlafen wir?	192
5.3.4	Schlafstörungen	193
5.3.5	Träume: Kino im Kopf	195
5.4	Veränderte Bewusstseinszustände	199
5.4.1	Hypnose	199
5.4.2	Meditation	202
5.5	Bewusstseinsverändernde Drogen	203
5.5.1	Abhängigkeit und Sucht	204
5.5.2	Die Bandbreite psychoaktiver Substanzen	205
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Was können wir vom Heißhunger lernen?	208

Kapitel 6	Lernen	213
6.1	Die Erforschung des Lernens	214
6.1.1	Was ist Lernen?	214
6.1.2	Behaviorismus und Verhaltensanalyse	216
6.2	Klassisches Konditionieren: Lernen vorhersagbarer Signale	217
6.2.1	Pavlovs überraschende Beobachtung	217
6.2.2	Prozesse des Konditionierens	219
6.2.3	Erwerb unter der Lupe	222
6.2.4	Klassisches Konditionieren: Anwendungen	224
6.2.5	Biologische Einschränkungen	227
	Psychologie im Alltag:	
	Wie beeinflusst klassische Konditionierung die Krebstherapie?	229
6.3	Operantes Konditionieren: Lernen von Konsequenzen	230
6.3.1	Das Gesetz des Effekts	230
6.3.2	Experimentelle Verhaltensanalyse	231
6.3.3	Kontingenzen bei der Verstärkung	232
6.3.4	Nutzung von Kontingenzen bei der Verstärkung	236
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Wann verändern „Timeouts“ das Verhalten von Kindern?	238
6.3.5	Verstärkereigenschaften	239
6.3.6	Verstärkerpläne	240
6.3.7	Shaping	242
6.3.8	Biologische Einschränkungen	243
6.4	Lernen und Kognition	244
6.4.1	Komparative Kognitionen	244
6.4.2	Beobachtungslernen	246
Kapitel 7	Gedächtnis	253
7.1	Was ist Gedächtnis?	254
7.1.1	Kennzeichen des Gedächtnisses	255
7.1.2	Überblick über Gedächtnisprozesse	258
7.2	Nutzung des Gedächtnisses für kurze Zeiträume	259
7.2.1	Ikonesches Gedächtnis	259
7.2.2	Kurzzeitgedächtnis	261
7.2.3	Arbeitsgedächtnis	264
7.3	Prozesse im Langzeitgedächtnis	267
7.3.1	Hinweisreize beim Abruf	267
7.3.2	Kontextinformationen und Enkodieren	269
7.3.3	Enkodieren und Abrufen	273
7.3.4	Metagedächtnis	275
7.3.5	Vergessen	276
7.3.6	Verbesserung der Gedächtnisleistung	278
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Wie kann Ihnen die Gedächtnisforschung bei der Prüfungsvorbereitung helfen?	280
7.4	Strukturen im Langzeitgedächtnis	281
7.4.1	Gedächtnisstrukturen	281
7.4.2	Sich erinnern als rekonstruktiver Prozess	286

	Psychologie im Alltag:	
	Wie können Sie vom Testeffekt profitieren?	291
7.5	Biologische Aspekte des Gedächtnisses	292
7.5.1	Suche nach dem Engramm	293
7.5.2	Gedächtnisstörungen	294
7.5.3	Bildgebende Verfahren in der Hirnforschung.	295
Kapitel 8	Kognitive Prozesse	301
8.1	Die Untersuchung der Kognition	303
8.1.1	Die Entdeckung der kognitiven Prozesse	303
8.1.2	Geistige Prozesse und mentale Ressourcen	305
8.2	Sprachverwendung	308
8.2.1	Sprachproduktion	308
8.2.2	Sprach- und Leseverstehen	313
8.2.3	Sprache und Evolution	318
8.2.4	Sprache, Denken und Kultur.	320
	Psychologie im Alltag:	
	Wie und warum lügen Menschen?	322
8.3	Visuelle Kognition	323
8.4	Problemlösen und logisches Denken	327
8.4.1	Problemlösen	327
	Psychologie im Alltag:	
	Wie können Sie Ihre Kreativität steigern?	334
8.4.2	Deduktives Schließen	335
8.4.3	Induktives Schließen	336
8.5	Intelligenz und Intelligenzdiagnostik.	338
8.5.1	Was ist Intelligenz und welche Struktur hat sie?	338
8.5.2	Intelligenztheorien.	339
8.5.3	Intelligenzdiagnostik	347
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Warum leben intelligente Menschen länger?	356
8.5.4	Intelligenz als Politikum	357
8.5.5	Diagnostik und Gesellschaft	365
	Psychologie im Alltag:	
	Welche Gehirnunterschiede gehen mit höherer Intelligenz einher?	366
8.6	Urteilen und Entscheiden	367
8.6.1	Heuristiken und Urteilsbildung	368
8.6.2	Die Psychologie der Entscheidungsfindung.	372
Kapitel 9	Entwicklung	381
9.1	Körperliche Entwicklung im Laufe des Lebens	385
9.1.1	Pränatale Entwicklung und Entwicklung während der Kindheit	386
9.1.2	Körperliche Entwicklung in der Adoleszenz	391
9.2	Kognitive Entwicklung im Laufe des Lebens.	393
9.2.1	Piagets Erkenntnisse über die geistige Entwicklung	394
9.2.2	Aktuelle Perspektiven auf die frühe kognitive Entwicklung.	397
9.2.3	Kognitive Entwicklung im Erwachsenenalter.	400

9.3	Spracherwerb	402
9.3.1	Lautwahrnehmung und Wortwahrnehmung	403
	Psychologie im Alltag:	
	Was passiert, wenn Kinder zweisprachig aufwachsen?	404
9.3.2	Lernen von Wortbedeutungen	405
9.4	Soziale Entwicklung im Laufe des Lebens	409
9.4.1	Psychosoziale Stadien nach Erikson	409
9.4.2	Soziale Entwicklung in der Kindheit	411
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Wie wirkt sich Tagesbetreuung auf die Entwicklung des Kindes aus?	416
9.4.3	Soziale Entwicklung in der Adoleszenz	418
9.4.4	Soziale Entwicklung im Erwachsenenalter	421
9.5	Unterschiede in Geschlecht und Geschlechterrollen	424
9.5.1	Geschlechtsunterschiede	424
9.5.2	Geschlechtsidentität und Geschlechtsrollenstereotype	425
9.6	Moralische Entwicklung	427
9.6.1	Stufen des moralischen Urteils nach Kohlberg	428
9.6.2	Geschlechterperspektive und kulturelle Perspektiven auf das moralische Urteil	430
9.7	Erfolgreiches Altern	432
	Kapitel 10 Emotionen und Motivationen	435
10.1	Emotionen	436
10.1.1	Grundlegende Emotionen und Kultur	437
10.1.2	Emotionstheorien	441
10.1.3	Der Einfluss von Stimmungen und Emotionen	446
10.2	Motivation	449
10.2.1	Was ist Motivation?	450
10.2.2	Die Funktionen verschiedener Motivationskonzepte	450
10.2.3	Motivationsquellen	451
10.3	Essen – das Bedürfnis nach Nahrung	456
10.3.1	Die Physiologie des Essens	457
10.3.2	Die Psychologie des Essens	459
	Psychologie im Alltag:	
	Wie wirkt sich die Gegenwart anderer auf unser Essverhalten aus?	460
10.4	Leistungsmotivation	461
10.4.1	Das Leistungsmotiv	461
10.4.2	Attribution von Erfolg und Misserfolg	462
10.4.3	Anwendungsbeispiele	464
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Wie wirkt sich die Motivation auf akademische Leistungen aus?	465
	Kapitel 11 Stress und Gesundheit	471
11.1	Stress	472
11.1.1	Physiologische Stressreaktionen	473
11.1.2	Psychische Stressreaktionen	476
11.1.3	Stressbewältigung	482
11.1.4	Positive Effekte von Stress	488

11.2	Gesundheitspsychologie	490
11.2.1	Das biopsychosoziale Modell der Gesundheit	490
11.2.2	Gesundheitsförderung	492
Kritisches Denken im Alltag:		
Kann die Gesundheitspsychologie Ihnen helfen, mehr zu trainieren?		497
11.2.3	Persönlichkeit und Gesundheit	500
11.2.4	Burn-out im Beruf und das Gesundheitssystem	502
11.2.5	Ein Lob auf Ihre Gesundheit	503
Kapitel 12 Die menschliche Persönlichkeit		507
12.1	Eigenschaftsbasierte Persönlichkeitstheorien	508
12.1.1	Die Beschreibung anhand von Traits	509
12.1.2	Traits und Vererbung	513
12.1.3	Sagen Persönlichkeitseigenschaften (Traits) Verhalten vorher?	514
Psychologie im Alltag:		
Kann sich Persönlichkeit verändern?		515
12.1.4	Die Bewertung von Typologien und Trait-Theorien	516
12.2	Psychodynamische Theorien	517
12.2.1	Freudsche Psychoanalyse	517
12.2.2	Bewertung der Freudschen Theorie	522
12.2.3	Erweiterungen psychodynamischer Theorien	523
12.3	Humanistische Theorien	524
12.3.1	Merkmale humanistischer Theorien	524
12.3.2	Bewertung humanistischer Theorien	526
12.4	Soziale Lerntheorien und kognitive Theorien	527
12.4.1	Rotters Erwartungstheorie	528
12.4.2	Mischels kognitiv-affektive Persönlichkeitstheorie	529
12.4.3	Banduras sozial-kognitive Lerntheorie	531
12.4.4	Bewertung der sozialen Lerntheorien und der kognitiven Theorien	533
12.5	Theorien des Selbst	534
12.5.1	Selbstkonzepte und Selbstwert	534
12.5.2	Die kulturelle Konstruktion des Selbst	537
12.5.3	Bewertung der Theorien des Selbst	539
12.6	Vergleich der Persönlichkeitstheorien	539
Kritisches Denken im Alltag:		
Wie äußert sich Persönlichkeit im Cyberspace?		541
12.7	Persönlichkeitsdiagnostik	542
12.7.1	Objektive Tests	542
12.7.2	Projektive Tests	544
Kapitel 13 Psychische Störungen		549
13.1	Die Beschaffenheit psychischer Störungen	550
13.1.1	Was ist abweichend?	551
13.1.2	Das Problem der Objektivität	552
13.1.3	Die Klassifikation psychischer Störungen	553
13.1.4	Die Ätiologie der Psychopathologie	558
Kritisches Denken im Alltag:		
Wie gelangen Störungen in das DSM?		561

13.2	Angststörungen	562
13.2.1	Generalisierte Angststörung	562
13.2.2	Panikstörung	562
13.2.3	Phobien	563
13.2.4	Angststörungen: Ursachen	564
13.3	Affektive Störungen	566
13.3.1	Major Depression	566
13.3.2	Bipolare Störung	568
13.3.3	Affektive Störungen: Ursachen	568
13.3.4	Geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Depression	571
13.3.5	Suizid	572
Psychologie im Alltag:		
	Wie können wir das Wechselspiel von Anlage und Umwelt erkennen?	574
13.4	Somatische Belastungsstörungen und dissoziative Störungen	575
13.4.1	Somatische Belastungsstörungen	575
13.4.2	Dissoziative Störungen	577
13.5	Essstörungen	579
13.5.1	Arten und Prävalenzen	579
13.5.2	Körperschemastörung als mögliche Ursache von Essstörungen	580
13.5.3	Übergewicht und Diäten	582
13.6	Schizophrene Störungen	584
13.6.1	Die Hauptformen der Schizophrenie	585
13.6.2	Ursachen der Schizophrenie	587
13.7	Persönlichkeitsstörungen	590
13.7.1	Borderline-Persönlichkeitsstörung	591
13.7.2	Antisoziale Persönlichkeitsstörung	592
13.7.3	Zwanghafte Persönlichkeitsstörung und Zwangsstörung	593
13.8	Psychische Störungen in der Kindheit: Störungen der mentalen Entwicklung	595
13.8.1	Aufmerksamkeitsdefizit-Störung	595
13.8.2	Autistische Störung	596
13.9	Das Stigma der psychischen Erkrankung	597
Kapitel 14 Psychotherapie		603
14.1	Der therapeutische Kontext	604
14.1.1	Ziele der Therapie und die wichtigsten Therapieformen	604
14.1.2	Therapeutische Rahmenbedingungen	605
14.1.3	Diversität als Thema der Psychotherapie	607
14.1.4	Geschichtlicher und kultureller Kontext	608
14.2	Psychodynamische Therapien	610
14.2.1	Freudsche Psychoanalyse	610
14.2.2	Neo-freudianische Therapieformen	612
Psychologie im Alltag:		
	Werden wir von verdrängten Erinnerungen verfolgt?	614
14.3	Verhaltenstherapien	615
14.3.1	Gegenkonditionierung	615
14.3.2	Kontingenzmanagement	620
14.3.3	Generalisierungstechniken	621

14.4	Kognitive Therapien	622
14.4.1	Die Änderung falscher Überzeugungssysteme	622
14.4.2	Kognitive Verhaltensmodifikation	624
14.5	Humanistische Therapien	626
14.5.1	Personenzentrierte Therapie	627
14.5.2	Gestalttherapie	628
14.6	Gruppentherapien	629
14.6.1	Paar- und Familientherapie	630
14.6.2	Selbsthilfegruppen	631
14.7	Biomedizinische Therapien	632
14.7.1	Medikamentöse Therapie	632
14.7.2	Psychochirurgie	636
14.7.3	Elektrokrampftherapie und rTMS	637
14.8	Therapieevaluation und Präventionsstrategien	638
14.8.1	Die Evaluation therapeutischer Effektivität	638
14.8.2	Gemeinsame Faktoren	640
14.8.3	Präventionsstrategien	641
Kritisches Denken im Alltag:		
	Kann internetbasierte Therapie wirksam sein?	642
Kapitel 15 Sozialpsychologie		647
15.1	Die Konstruktion der sozialen Realität	648
15.1.1	Die Ursprünge der Attributionstheorie	650
15.1.2	Der fundamentale Attributionsfehler	650
15.1.3	Self-Serving Bias	652
15.1.4	Erwartungen und sich selbst erfüllende Prophezeiungen	653
15.2	Die Macht der Situation	655
15.2.1	Rollen und Regeln	655
15.2.2	Soziale Normen	659
15.2.3	Konformität	659
15.2.4	Entscheidungsfindung in Gruppen	664
15.2.5	Gehorsam gegenüber Autorität	665
15.3	Einstellungen, Einstellungsänderungen und Handlungen	668
15.3.1	Einstellungen und Verhalten	669
15.3.2	Beeinflussungsprozesse	670
15.3.3	Einstellungsänderung durch eigene Handlungen	672
15.3.4	Compliance	675
15.4	Vorurteile	677
15.4.1	Die Ursprünge von Vorurteilen	678
15.4.2	Die Effekte von Stereotypen	679
15.4.3	Implizite Vorurteile	680
15.4.4	Das Auflösen von Vorurteilen	681
15.5	Soziale Beziehungen	683
15.5.1	Zuneigung	684
15.5.2	Liebe	686
Psychologie im Alltag:		
	Inwieweit gleichen Sie einem Chamäleon?	689

15.6	Aggression, Altruismus und prosoziales Verhalten	690
15.6.1	Individuelle Unterschiede der Aggressivität	690
15.6.2	Situative Einflüsse der Aggressivität.	691
15.6.3	Die Wurzeln des Altruismus	693
15.6.4	Die Effekte der Situation auf prosoziales Verhalten.	695
	Kritisches Denken im Alltag:	
	Wie gewinnt man Freiwillige?	698
15.7	Eine persönliche Schlussbemerkung	699
	Anhang	703
	Antworten auf die Zwischenbilanz-Fragen	704
	Glossar	718
	Literaturverzeichnis	751
	Bildnachweis	793
	Namensverzeichnis	797
	Stichwortverzeichnis	815