

Auf einen Blick

Über den Autor	9
Einführung	23
Teil I: Einstieg in die Psychologie	27
Kapitel 1: Sinn und Zweck der Psychologie	29
Kapitel 2: Wie ein Psychologe denken und handeln	37
Teil II: Ein Blick ins Gehirn (und den Körper)	61
Kapitel 3: Gehirne, Gene und Verhalten	63
Kapitel 4: Vom Sinneseindruck zur Wahrnehmung	81
Kapitel 5: Das Bewusstsein entdecken	95
Teil III: Denken und Fühlen und Handeln	107
Kapitel 6: Denken und Sprechen	109
Kapitel 7: Bedürfnis, Wille, Gefühl	139
Kapitel 8: Lernen im Tierversuch: Hunde, Katzen und Ratten	169
Teil IV: Ich, du und alles dazwischen	189
Kapitel 9: Mein Selbst und Ich	191
Kapitel 10: Verbindungen	209
Kapitel 11: Miteinander auskommen ... oder nicht	229
Kapitel 12: Mit Psychologie aufwachsen	251
Kapitel 13: Psychologie im digitalen Zeitalter	271
Teil V: Anpassen und Kämpfen	283
Kapitel 14: Schicksalsschläge bewältigen	285
Kapitel 15: Moderne Psychologie der Normabweichung	301
Teil VI: Wiederherstellen, Heilen und Gedeihen	331
Kapitel 16: Test, Beurteilung und Bewertung	333
Kapitel 17: Es gibt Hilfe!	351
Kapitel 18: Positiv sein! Wohlbefinden, Wachstum und Stärke fördern	383
Teil VII: Top-Ten-Teil	395
Kapitel 19: Zehn Tipps für die Erhaltung des psychischen Wohlbefindens	397
Kapitel 20: Zehn psychologisch interessante Filme und Serien	403
Stichwortverzeichnis	407



Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	9
Widmung	9
Danksagungen	9
Einführung	23
Über dieses Buch	23
Törichte Annahmen über den Leser	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	25
TEIL I	
EINSTIEG IN DIE PSYCHOLOGIE	27
Kapitel 1	
Sinn und Zweck der Psychologie	29
Das Warum, Was und Wie des Menschen	30
Eine nützliche Metapher: eine Person erschaffen	32
Warum?	33
Was?	33
Wie?	34
Problemlösung	35
Alles wieder zusammenfügen	35
Kapitel 2	
Wie ein Psychologe denken und handeln	37
Die Kernaktivitäten eines Psychologen	39
Experimental- und Forschungspsychologen	39
Praktizierende Psychologen	39
Dozenten, Ausbilder, Professoren	40
Theoretische und philosophische Psychologen	40
Psychologie und Psychotherapie	40
Metatheorie und Rahmenstrukturen	42
Biologisch	42
Behavioral	43
Kognitiv	43
Soziokulturell	43
Entwicklungsbezogen	44
Evolutionär	44
Humanistisch und existenziell	44
Psychoanalytisch/psychodynamisch	45

14 Inhaltsverzeichnis

Feministisch	45
Postmodern	46
Ein vereinender Ansatz? Mit dem biopsychosozialen Modell arbeiten	46
Die Rolle des Körpers erfüllen	46
Über die Rolle des Geistes nachdenken	47
Die Rolle des sozialen Umfelds	47
Eine gute Theorie entwickeln	49
Die Wahrheit suchen	50
Wissenschaftliche Methoden anwenden	51
Forschung	52
Deskriptive Forschung verstehen	52
Experimentelle Forschung anwenden	53
Statistik	54
Verbundene Variablen: Korrelation und Kausalität	55
»Gut« sein: Ethik in der Psychologie	57

TEIL II **EIN BLICK INS GEHIRN (UND DEN KÖRPER)..... 61**

Kapitel 3 **Gehirne, Gene und Verhalten..... 63**

Der Glaube an die Biologie	64
Die biologische »Schaltzentrale«	66
Zellen und chemische Stoffe	67
Vernetzung und Überwindung der Kluft	68
Verzweigungen	70
Veränderungen im Gehirn aktivieren	71
Der Aufbau des Gehirns	73
Vorderhirn	73
Mittelhirn	74
Rautenhirn	75
Auf Zehenspitzen zur Peripherie und zurück	75
Mit der DNA dem Schicksal auf der Spur	75
Die Psychopharmakologie verstehen	76
Die Depression lindern	78
Die Stimmen zum Schweigen bringen	78
Entspannen	79

Kapitel 4 **Vom Sinnesindruck zur Wahrnehmung..... 81**

Bausteine: unsere Sinne	82
Der Wahrnehmungsprozess	82
Sehen	84
Hören	87
Berührung und Schmerzempfinden	88
Riechen und Schmecken	89
Gleichgewicht und Bewegung	89

Das Endprodukt: Wahrnehmung 90
 Schwellenwerttheorie 91
 Signalentdeckungstheorie 91
 Nach Prinzipien strukturieren 92

**Kapitel 5
 Das Bewusstsein entdecken 95**

Das Bewusstsein in seine Bestandteile zerlegen 96
 Das Bewusstsein als Vermögen, Fähigkeit oder Prozess des
 Verstands (und des Gehirns) 96
 Bewusstsein als Zustand oder als eine Form von Aufmerksamkeit 97
 Ein Nickerchen machen 99
 Das müde Gehirn und den abdriftenden Verstand verstehen 100
 Nackt zur Arbeit: Träume 101
 Ihr Bewusstsein ändern 102
 High-Werden im bewussten Erleben 103
 Sich des Geistes bewusst sein (meditative Zustände) 104
 Unter Hypnose stehen 105

**TEIL III
 DENKEN UND FÜHLEN UND HANDELN 107**

**Kapitel 6
 Denken und Sprechen 109**

Was geht in Ihrem Kopf vor? 110
 Denken wie ein Computer 111
 Turings Herausforderung 111
 Berechnungen 112
 Repräsentation 113
 Informationsverarbeitung 113
 Module, Teile und Prozesse 114
 Der Aufmerksamkeitsprozess 114
 Der Erinnerungsprozess 116
 Der Wissensprozess 119
 Der Prozess des Schlussfolgerns 121
 Der Prozess des Entscheidens 123
 Der Prozess des Problemlösens 125
 Verbindungen sind alles 127
 Körper und Geist 128
 Sie halten sich wohl für ziemlich schlau 129
 Faktoren der Intelligenz betrachten 130
 Genauer hingeschaut 131
 Die Alltagsintelligenz tritt hinzu 132
 Mit multiplen Intelligenzen glänzen 132
 Gut eingestuft – auf einer Kurve 134
 Absolute Leuchten 135
 Sprachverständnis 136
 Immer noch in Babel 136
 Regeln, Syntax und Bedeutung 137

Kapitel 7	
Bedürfnis, Wille, Gefühl	139
Was ist meine Motivation?	140
Soll ich Ihnen etwas Adrenalin zum Bären dazu geben?	140
Bedürftig sein	141
Wissen, wer das Sagen hat	143
Interesse am Hauptpreis wecken	145
Günstiger telefonieren ist eine Belohnung	146
Begegne deiner Opponent-Process-Theorie	146
An sich selbst glauben	147
Lust und Schmerz	149
Psychischem Schmerz aus dem Weg gehen	150
Die Quelle unzähliger schlechter Gedichte: Emotionen	152
Vorsicht, Säbelzahniger!	153
Ihr Gehirn unter Gefühlseinfluss	156
Was kommt zuerst: Körper oder Geist?	157
Sich ausdrücken	159
Zu seiner Wut stehen	160
Freude empfinden	162
Entdecke dein kluges Herz: Emotionale Intelligenz und Stile	164
Das Ruder übernehmen	165
Kapitel 8	
Lernen im Tierversuch: Hunde, Katzen und Ratten	169
Lernen, sich zu benehmen	170
Sabbern wie Pawlows Hunde	171
Konditionierung von Reaktionen und Reizen	172
Gelöscht werden	173
Klassische Generalisierung und Diskrimination	175
Regeln der Konditionierung	175
Kampf der Theorien: Warum funktioniert die Konditionierung?	177
Thorndike und seine Katze	178
Verstärker für Ratten	180
Den richtigen Verstärker finden	180
Bestrafung	182
Verstärkungen planen und zeitlich dosieren	184
Stimuluskontrolle und Reizgeneralisierung	186
Reizdiskrimination	187
TEIL IV	
ICH, DU UND ALLES DAZWISCHEN	189
Kapitel 9	
Mein Selbst und Ich	191
Die magische Zahl 5	193
Man hat mich so erschaffen	195

Die Repräsentation des Selbst.	195
Schemata.	196
Skripte	197
Es kommt auf die Situation an.	198
Sich seiner selbst bewusst sein	201
Sich seines Körpers bewusst werden	202
Die Privatsphäre.	202
Sich zur Schau stellen	203
Sich selbst identifizieren.	203
Entwicklung einer persönlichen Identität.	204
Aufbau einer sozialen Identität	205
Das Selbstwertgefühl stärken	207

Kapitel 10
Verbindungen. 209

Bindungen eingehen.	210
Auch Affen werden melancholisch	210
Bindung mit Stil	211
Spiel und Spaß im Kreise der Familie	213
Elternschaft mit Pfiff	214
Rivalen in die Arme schließen: Geschwister.	215
Sich anfreunden: Brücken bauen	216
Anziehung, Romantik und Liebe	217
Wie Sie finden, wen Sie lieben	217
Die Ausdehnung der Liebe	218
Sich mit Gedanken und Handlungen verbinden.	219
Andere durch Personenwahrnehmung erklären	220
Einblick in das »Du« mit der Theory of Mind	223
Mit anderen tanzen: Theorien der verkörperten sozialen Kognition.	223
Kommunikationsgeschick.	224
Fragen stellen	225
Erklären	225
Zuhören.	226
Sich selbst behaupten	227

Kapitel 11
Miteinander auskommen ... oder nicht. 229

Ihre Rolle spielen	230
Zusammenschluss in der Gruppe.	232
Sich anpassen	232
Mit Hilfe geht es besser.	234
Sich wehren.	235
Anonym bleiben	235
Als Einheit denken	236
Überzeugen	237
Glaubwürdigkeit des Vortragenden	238
Kommunikationsansatz.	238

18 Inhaltsverzeichnis

Einbeziehen der Zuhörer	239
Alter der Zuhörer	239
Einfacher geht's nicht	240
Gemein sein	240
Natürliches Handeln	241
Frustration.	241
Gelerntes anwenden	242
Eine helfende Hand reichen	243
Warum helfen?	243
Wann helfen?	246
Wer gibt und erhält Hilfe?	247
Aus demselben Holz geschnitzt ... oder nicht?	247
Ismen unter der Lupe	248
Diskriminierung verstehen	249
Kontaktaufnahme	250

Kapitel 12 Mit Psychologie aufwachsen **251**

Am Anfang stehen Empfängnis und Geburt	252
X und Y kommen zusammen	252
Vereinigen und teilen, alles in einer Nacht	253
Von den Windeln zum Sabbern	255
Überlebensinstinkte.	255
Bewegung	255
Die Muskeln spielen lassen.	256
Zeit für Schemata	257
Die Sensomotorik zum Laufen bringen	259
Lernen innerhalb der Grenzen	260
Sagen, was man denkt.	260
Aufblühende soziale Schmetterlinge.	262
Kindergarten und Schule	262
Den Buntstift führen	263
Präoperational hat nichts mit Chirurgie zu tun	263
In der Zone	264
Immer sozialer werden	265
Adoleszenzangelegenheiten	265
Pubertätspositionen	266
Ablösung von den Eltern	266
Erwachsen sein	267
Ein Überblick	267
Beziehungen und Beruf	267
Altern und Gerontopsychologie	268

Kapitel 13 Psychologie im digitalen Zeitalter **271**

Liebe und Computer	272
Mit dem Kasten reden	273
Ich und meine Freunde	274

Der perfekte Partner	274
Digitalisierte Evolution?	276
Die dunkle Seite der digitalen Welt	278
Sag mir das ins Gesicht	278
Süchtig nach dem Internet	279
Mobbing: vom Schulhof auf den Bildschirm	280
Können wir durch Technologie bessere Menschen werden?	281

**TEIL V
ANPASSEN UND KÄMPFEN 283**

**Kapitel 14
Schicksalsschläge bewältigen 285**

Gestresst sein	286
Stress aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet	286
Die Ursachen von Stress	289
Die Auswirkungen von Stress	290
Krise: angehäufter oder überwältigender Stress	292
Posttraumatische Belastungsstörung	294
Stress durch Verlust	295
Coping ist kein Glücksspiel	296
Lernen, wie man damit umgeht	297
Ressourcen finden	298

**Kapitel 15
Moderne Psychologie der Normabweichung 301**

Was ist überhaupt »abnorm«?	302
Wer entscheidet, was normal ist?	303
Ryffs Modell des psychischen Wohlbefindens (Well-Being)	304
Psychische Störungen definieren	305
Psychotische Störungen: Greifen nach der Realität	308
Schizophrenie	309
Andere Formen von Psychosen	313
Völlig aus dem Tritt: die Depression	314
In der depressiven Spur bleiben	314
Ursachen der Depression	316
Die Depression behandeln	317
Bipolare Störung: auf den Wellen reiten	318
Ursachen der bipolaren Störung	319
Behandlung der bipolaren Störung	319
Panikstörung	320
Ursachen der Panikstörung	322
Behandlung der Panikstörung	323
Psychische Störungen bei jungen Menschen	323
Der Umgang mit ADHS	324
Autismus: Leben in einer eigenen Welt	325
Über soziale Stigmata reden	327

TEIL VI WIEDERHERSTELLEN, HEILEN UND GEDEIHEN..... 331

Kapitel 16 Test, Beurteilung und Bewertung..... 333

Hinzugezogen werden	334
Welche Arten von Tests und Instrumenten gibt es?	335
Welche Art Bewertungen führen Psychologen durch?	335
Interview und Einschätzung in der klinischen Psychologie	336
Interview und Beobachtung	336
Erhebung des psychischen Befundes	337
Fragen stellen und Verbindung aufbauen	340
Krankengeschichte	340
Psychologische Tests unter der Lupe	341
Standardisierung und Objektivität	341
Reliabilität	342
Validität	343
Weitere Einzelheiten zu den Testarten	343
Klinische Tests	344
Schulleistungstests	344
Persönlichkeitstests	345
Intelligenztests	346
Neuropsychologische und kognitive Tests	346
Ehrlich bleiben	348

Kapitel 17 Es gibt Hilfe!..... 351

Ist es Zeit für professionelle Hilfe?	352
Verschiedene Arten der Hilfe	354
Das Kronjuwel der Therapie: Psychotherapie	357
Gute ethische Grundsätze – gute Therapie	357
Das Modell der allgemeinen Wirkfaktoren	359
Die wichtigsten Therapieschulen	361
Psychodynamische Therapien	362
Verhaltenstherapie	365
Expositionsbasierte Therapien	367
Kognitive Therapie	368
Ein schönes Zusammenspiel: Verhaltenstherapien und kognitive Therapien	369
Akzeptanz- und achtsamkeitsbasierte Therapien	370
Dialektisch-Behaviorale Therapie	372
Klientenzentrierte Therapie	373
Emotionsfokussierte Therapie	378
Empirisch gestützte Behandlungen für spezifische Probleme	379
EST bei Depressionen	380
EST bei Angst und Trauma	380
EST für Störungen bei Kindern	381

Kapitel 18
Positiv sein! Wohlbefinden, Wachstum und Stärke fördern ... 383

Jenseits von Stress: die Psychologie der Gesundheit	383
Prävention von Krankheiten	384
Etwas verändern	384
Intervenieren	386
Die Kraft der Positivität nutzen	387
Sich steigern!	389
Hochleistungskompetenzen	389
Versagen oder sich steigern	390
Das Gehirn auf Trab bringen	390
Intelligente Drogen	391
An den Rand des Schädels stoßen	392

TEIL VII
TOP-TEN-TEIL 393

Kapitel 19
Zehn Tipps für die Erhaltung des psychischen Wohlbefindens 395

Sich selbst akzeptieren	397
Nach Selbstbestimmung streben	397
In Verbindung bleiben und Beziehungen pflegen	397
Anderen helfen	398
Sinn finden und auf Ziele hinarbeiten	398
Hoffnung finden und Glauben bewahren	399
In den Flow gelangen und sich einlassen	399
Die schönen Dinge des Lebens genießen	399
Etwas überwinden können und loslassen lernen	400
Keine Angst vor Veränderungen haben	400

Kapitel 20
Zehn psychologisch interessante Filme und Serien 401

Einer flog über das Kuckucksnest	402
Uhrwerk Orange	402
Eine ganz normale Familie	403
Durchgeknallt	403
Das Schweigen der Lämmer	403
Sybil	404
Matrix	405
Black Mirror	405
True Detective (Staffeln 1 und 3)	406
Psycho	406

Stichwortverzeichnis 407

