

# Auf einen Blick

---

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



# Inhaltsverzeichnis

<b>Über den Autor</b> .....	<b>9</b>
Widmung .....	9
Danksagungen .....	9
<b>Einführung</b> .....	<b>23</b>
Über dieses Buch .....	23
Törichte Annahmen über den Leser .....	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	24
Wie es weitergeht .....	25
<b>TEIL I</b>	
<b>EINSTIEG IN DIE PSYCHOLOGIE</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Sinn und Zweck der Psychologie</b> .....	<b>29</b>
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
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Wie ein Psychologe denken und handeln</b> .....	<b>37</b>
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, Säbelzahn tiger! .....	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**

