

Inhalt

| | |
|------------------|----|
| Über die Autoren | 16 |
| Vorwort | 17 |

1 Psychologie als Wissenschaft 21

| | |
|---|-----------|
| 1.1 Was ist wissenschaftliche Psychologie? | 23 |
| 1.1.1 Die wissenschaftliche Psychologie lehrt kritisches Denken | 24 |
| 1.1.2 Psychologisches Schlussfolgern dient zur Untersuchung der typischen menschlichen Denkweisen | 25 |
| 1.2 Welche wissenschaftlichen Grundlagen hat die Psychologie? | 34 |
| 1.2.1 Die Anlage-Umwelt-Debatte hat eine lange Tradition | 34 |
| 1.2.2 Das Leib-Seele-Problem hat ebenfalls uralte historische Wurzeln | 34 |
| 1.2.3 Die Experimentalpsychologie begann mit Introspektion | 35 |
| 1.2.5 Introspektion und andere Methoden führten zum Strukturalismus | 37 |
| 1.2.5 Der Funktionalismus befasste sich mit dem Zweck von Verhalten | 37 |
| 1.2.6 Die Gestaltpsychologie betonte Muster und Kontext bei Lernprozessen | 39 |
| 1.2.7 Freud betonte die Rolle unbewusster Konflikte | 40 |
| 1.2.8 Der Behaviorismus untersuchte Einflüsse aus der Umwelt | 41 |
| 1.2.9 Kognitive Ansätze betonten mentale Aktivität | 42 |
| 1.2.10 Die Sozialpsychologie untersucht, wie Situationen Verhalten formen | 43 |
| 1.2.11 Die Wissenschaft liefert die Grundlage für psychologische Behandlungen | 43 |
| 1.3 Was sind die neuesten Entwicklungen auf dem Gebiet der Psychologie? | 46 |
| 1.3.1 Die Biologie spielt eine immer wichtigere Rolle bei der Erklärung psychologischer Phänomene | 46 |
| 1.3.2 Evolutionäres Denken übt immer größeren Einfluss aus | 47 |
| 1.3.3 Die Kultur liefert adaptive Lösungen | 49 |
| 1.3.4 Die wissenschaftliche Psychologie überschreitet nun Analyseebenen | 51 |
| 1.3.5 Teilgebiete in der Psychologie konzentrieren sich auf unterschiedliche Analyseebenen | 54 |

2 Forschungsmethodik 61

| | |
|---|-----------|
| 2.1 Was bedeutet die wissenschaftliche Methode für die psychologische Forschung? | 63 |
| 2.1.1 Wissenschaft hat vier Hauptziele | 63 |
| 2.1.2 Kritisches Denken bedeutet, Informationen systematisch zu hinterfragen und zu bewerten | 64 |
| 2.1.3 Die wissenschaftliche Methode unterstützt kritisches Denken | 67 |
| 2.1.4 Unerwartete Befunde können wertvoll sein | 73 |
| 2.2 Welche Arten von Studien werden in der psychologischen Forschung durchgeführt? | 76 |
| 2.2.1 Deskriptive Forschung besteht aus Fallstudien, Beobachtung und Selbstberichtsmethoden | 77 |
| 2.2.2 Korrelationsstudien liefern Beschreibungen und Vorhersagen der Zusammenhänge zwischen Variablen | 84 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 2.2.3 | Kontrolle und Erklärung bei der experimentellen Methode | 88 |
| 2.2.4 | Versuchspersonen müssen sorgfältig ausgewählt und per Zufall auf die Bedingungen verteilt werden | 92 |
| 2.3 | Welche ethischen Richtlinien leiten die psychologische Forschung? | 97 |
| 2.3.1 | Bei der Forschung an Menschen sind ethische Aspekte zu bedenken | 97 |
| 2.3.2 | Ethische Aspekte müssen auch bei der Forschung an Tieren berücksichtigt werden | 102 |
| 2.4 | Wie werden Daten ausgewertet und interpretiert? | 105 |
| 2.4.1 | Gute Forschung erfordert objektive, valide und reliable Daten | 105 |
| 2.4.2 | Deskriptive Statistiken liefern eine Zusammenfassung der Daten | 110 |
| 2.4.3 | Korrelationen beschreiben die Zusammenhänge zwischen Variablen | 112 |
| 2.4.4 | Inferenzstatistik ermöglicht Generalisierungen | 114 |
| 3 | Biologie und Verhalten | 119 |
| 3.1 | Wie funktioniert das Nervensystem? | 121 |
| 3.1.1 | Das Nervensystem hat zwei Hauptabteilungen | 121 |
| 3.1.2 | Neuronen sind auf Kommunikation spezialisiert | 122 |
| 3.1.3 | Das Ruhemembranpotenzial ist elektrisch negativ | 125 |
| 3.1.4 | Aktionspotenziale sorgen für neuronale Kommunikation | 126 |
| 3.1.5 | Neurotransmitter binden an Rezeptoren auf der anderen Seite der Synapse | 129 |
| 3.1.6 | Neurotransmitter beeinflussen mentale Aktivität und Verhalten | 132 |
| 3.2 | Welches sind die grundlegenden Hirnstrukturen und ihre Funktionen? | 139 |
| 3.2.1 | Mit Bildgebung kann das Gehirn bei seiner Tätigkeit beobachtet werden | 140 |
| 3.2.2 | Der Hirnstamm beherbergt die Grundprogramme für das Überleben | 144 |
| 3.2.3 | Das Kleinhirn ist essenziell für Bewegung | 145 |
| 3.2.4 | Subkortikale Strukturen kontrollieren Emotionen und Appetenzverhalten | 145 |
| 3.2.5 | Der zerebrale Kortex ist die Grundlage komplexer mentaler Aktivität | 147 |
| 3.2.6 | Split Brain: Gespaltenes Gehirn, gespaltenen Geist | 153 |
| 3.3 | Wie kommuniziert das Gehirn mit dem Körper? | 159 |
| 3.3.1 | Das periphere Nervensystem beinhaltet somatische und vegetative Systeme | 159 |
| 3.3.2 | Das endokrine System kommuniziert durch Hormone | 161 |
| 3.3.3 | Die Aktivitäten des Nervensystems und endokrinen Systems sind koordiniert | 163 |
| 3.4 | Wie verändert sich das Gehirn? | 166 |
| 3.4.1 | Erfahrung bewirkt eine Feinabstimmung neuronaler Verbindungen | 167 |
| 3.4.2 | Die Gehirne von Männern und Frauen sind größtenteils vergleichbar, könnten jedoch aufschlussreiche Unterschiede aufweisen | 168 |
| 3.4.3 | Das Gehirn verdrahtet sich selbst das ganze Leben hindurch neu | 169 |
| 3.4.4 | Das Gehirn kann sich von Verletzungen erholen | 171 |
| 3.5 | Welche Rolle spielt die Genetik für die wissenschaftliche Psychologie? | 174 |
| 3.5.1 | Alle menschliche Entwicklung hat eine genetische Grundlage | 175 |
| 3.5.2 | Vererbung beinhaltet die Weitergabe von Genen durch Fortpflanzung | 176 |
| 3.5.3 | Genotypische Variation ist das Ergebnis sexueller Fortpflanzung | 179 |
| 3.5.4 | Gene beeinflussen das Verhalten | 180 |
| 3.5.5 | Anlagen und Umwelt beeinflussen das menschliche Verhalten gemeinsam | 184 |
| 3.5.6 | Genotyp und Genexpression können modifiziert werden | 186 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 4 | Bewusstsein | 191 |
| 4.1 | Was ist Bewusstsein? | 193 |
| 4.1.1 | Bewusstsein ist eine subjektive Erfahrung | 193 |
| 4.1.2 | Bewusste Erfahrung beinhaltet Aufmerksamkeit | 194 |
| 4.1.3 | Unbewusste Verarbeitung beeinflusst Verhalten | 201 |
| 4.1.4 | Gehirnaktivität bringt Bewusstsein hervor | 202 |
| 4.2 | Was ist Schlaf? | 210 |
| 4.2.1 | Schlaf ist ein veränderter Bewusstseinszustand | 211 |
| 4.2.2 | Schlaf ist adaptives Verhalten | 217 |
| 4.2.3 | Schlaf und Traum | 220 |
| 4.3 | Was sind veränderte Bewusstseinszustände? | 224 |
| 4.3.1 | Hypnose wird durch Suggestionen induziert | 224 |
| 4.3.2 | Meditation ruft Entspannung hervor | 227 |
| 4.3.3 | Menschen können sich in Aktivitäten verlieren | 229 |
| 4.4 | Wie beeinflussen Drogen und Medikamente das Bewusstsein? | 232 |
| 4.4.1 | Menschen konsumieren – und missbrauchen – viele psychoaktive Drogen | 233 |
| 4.4.2 | Sucht hat physische und psychologische Aspekte | 243 |
| 5 | Sinne und Wahrnehmung | 249 |
| 5.1 | Wie geht Wahrnehmung aus Empfindung hervor? | 251 |
| 5.1.1 | Sensorische Informationen werden in bedeutungsvolle Signale umgewandelt | 253 |
| 5.1.2 | Ein Reiz benötigt eine gewisse Intensität, damit er entdeckt werden kann | 255 |
| 5.1.3 | Das Gehirn konstruiert stabile Repräsentationen | 259 |
| 5.2 | Wie funktioniert das Sehen? | 263 |
| 5.2.1 | Sensorische Rezeptoren im Auge übermitteln visuelle Informationen an das Gehirn | 263 |
| 5.2.2 | Die Farbe von Licht hängt von seiner Wellenlänge ab | 269 |
| 5.2.3 | Die Wahrnehmung von Objekten erfordert die Organisation visueller Informationen | 273 |
| 5.2.4 | Tiefenwahrnehmung ist wichtig für die Objektlokalisierung | 278 |
| 5.2.5 | Größenwahrnehmung ist entfernungsabhängig | 281 |
| 5.2.6 | Interne und externe Reize für die Bewegungswahrnehmung | 282 |
| 5.2.7 | Wahrnehmungskonstanzen helfen den Sinnen, wenn sich die Perspektive ändert | 284 |
| 5.3 | Wie funktioniert das Hören? | 288 |
| 5.3.1 | Auditive Wahrnehmung ist das Ergebnis von Luftdruckschwankungen | 288 |
| 5.3.2 | Tonhöhe wird durch Frequenz und Ort enkodiert | 292 |
| 5.4 | Wie funktioniert das Schmecken? | 297 |
| 5.4.1 | Die fünf grundlegenden Geschmacksqualitäten | 297 |
| 5.4.2 | Die Kultur beeinflusst das Geschmacksempfinden | 300 |
| 5.5 | Wie funktioniert das Riechen? | 302 |
| 5.5.1 | Der Geruchssinn entdeckt Geruchsstoffe | 302 |
| 5.5.2 | Pheromone werden wie olfaktorische Reize verarbeitet | 304 |
| 5.6 | Wie funktionieren Tastsinn und Schmerzempfinden? | 306 |
| 5.6.1 | Die Haut enthält sensorische Rezeptoren für das Tastempfinden | 306 |
| 5.6.2 | Zwei Arten von nozizeptivem Schmerz | 308 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 6 | Lernen | 313 |
| 6.1 | Wie lernen wir? | 315 |
| 6.1.1 | Lernen resultiert aus Erfahrungen | 315 |
| 6.1.2 | Drei Arten von Lernprozessen | 316 |
| 6.1.3 | Habituation und Sensitivierung sind einfache Modelle des Lernens | 317 |
| 6.2 | Wie lernen wir durch klassische Konditionierung? | 320 |
| 6.2.1 | Reaktionen auf der Verhaltensebene sind konditioniert | 320 |
| 6.2.2 | Klassische Konditionierung beinhaltet mehr als nur zwei gleichzeitig auftretende Ereignisse | 327 |
| 6.2.3 | Lernen beinhaltet Erwartungen und Vorhersagen | 330 |
| 6.2.4 | Phobien und Suchterkrankungen haben gelernte Komponenten | 335 |
| 6.3 | Wie verändert operante Konditionierung das Verhalten? | 340 |
| 6.3.1 | Verstärkung steigert Verhalten | 342 |
| 6.3.2 | Operante Konditionierung wird durch Verstärkungspläne beeinflusst | 347 |
| 6.3.3 | Bestrafung vermindert Verhalten | 350 |
| 6.3.4 | Biologie und Kognition beeinflussen operante Konditionierung | 354 |
| 6.3.5 | Dopaminaktivität liegt der Verstärkung zugrunde | 357 |
| 6.4 | Wie wirkt sich das Beobachten anderer Menschen auf Lernprozesse aus? | 361 |
| 6.4.1 | Lernen kann durch Beobachtung und Imitation stattfinden | 361 |
| 6.4.2 | Das Sehen von Gewalt in den Medien kann Aggression fördern | 365 |
| 6.4.3 | Furcht kann durch Beobachtung gelernt werden | 367 |
| 6.4.4 | Spiegelneuronen werden durch das Beobachten anderer Menschen aktiviert | 368 |
| 7 | Gedächtnis | 371 |
| 7.1 | Was ist Gedächtnis? | 373 |
| 7.1.1 | Gedächtnis ist die Fähigkeit des Nervensystems zum Speichern und Abrufen von Informationen | 373 |
| 7.1.2 | Gedächtnis ist die Verarbeitung von Informationen | 374 |
| 7.1.3 | Das Gedächtnis ist die Folge von Gehirnaktivität | 375 |
| 7.2 | Wie werden Erinnerungen über die Zeit aufrechterhalten? | 382 |
| 7.2.1 | Das sensorische Gedächtnis speichert nur für sehr kurze Zeit | 382 |
| 7.2.2 | Das Kurzzeitgedächtnis speichert Informationen über einen etwas längeren Zeitraum | 384 |
| 7.2.3 | Das Arbeitsgedächtnis ist ein aktives Verarbeitungssystem | 386 |
| 7.2.4 | Das Langzeitgedächtnis ist relativ permanent | 388 |
| 7.3 | Wie werden Informationen im Langzeitgedächtnis organisiert? | 393 |
| 7.3.1 | Effektive Langzeitspeicherung basiert auf semantischer Verarbeitung | 393 |
| 7.3.2 | Schemata liefern einen organisatorischen Rahmen | 395 |
| 7.3.3 | Informationen werden in Assoziationsnetzwerken gespeichert | 396 |
| 7.3.4 | Abrufreize ermöglichen Zugang zum Langzeitspeicher | 398 |
| 7.4 | Welches sind die unterschiedlichen Systeme des Langzeitgedächtnisses? | 402 |
| 7.4.1 | Explizites Gedächtnis beinhaltet bewusstes Bemühen | 402 |
| 7.4.2 | Das implizite Gedächtnis arbeitet ohne bewusstes Bemühen | 404 |
| 7.4.3 | Prospektives Gedächtnis bedeutet, sich daran zu erinnern, etwas zu tun | 406 |

| | |
|---|------------|
| 7.5 Wann versagt das Gedächtnis? | 408 |
| 7.5.1 Vergessen wird durch Interferenz verursacht | 409 |
| 7.5.2 Blockierung ist vorübergehend | 410 |
| 7.5.3 Geistesabwesenheit verursacht oberflächliche Enkodierung | 411 |
| 7.5.4 Amnesie ist ein Defizit im Langzeitgedächtnis | 412 |
| 7.5.5 Persistenz ist unerwünschtes Erinnern | 413 |
| 7.6 Wodurch werden Langzeiterinnerungen verzerrt? | 415 |
| 7.6.1 Menschen rekonstruieren Ereignisse so, dass sie konsistent sind | 415 |
| 7.6.2 Blitzlichterinnerungen sind leicht abrufbar, können jedoch ungenau sein | 416 |
| 7.6.3 Fehlattritionen der Quelle sind häufig | 417 |
| 7.6.4 Beeinflussbarkeit verzerrt die Erinnerung | 418 |
| 7.6.5 Menschen haben falsche Erinnerungen | 420 |
| 7.6.6 Unterdrückte Erinnerungen werden kontrovers diskutiert | 423 |

8 Denken, Sprache und Intelligenz **429**

| | |
|--|------------|
| 8.1 Was ist Denken? | 431 |
| 8.1.3 Denken beinhaltet zwei Arten mentaler Repräsentationen | 431 |
| 8.1.2 Konzepte sind symbolische Repräsentationen | 432 |
| 8.1.3 Schemata organisieren nützliche Informationen über Umgebungen | 434 |
| 8.2 Wie treffen wir Entscheidungen und lösen Probleme? | 439 |
| 8.2.1 Entscheidungsfindung beinhaltet oft Heuristiken | 440 |
| 8.2.2 Problemlösen führt zum Erreichen von Zielen | 450 |
| 8.3 Was ist Sprache? | 457 |
| 8.3.1 Sprache ist ein Kommunikationssystem auf der Basis von Lauten und Symbolen | 458 |
| 8.3.2 Sprache entwickelt sich nach einem geordneten Muster | 461 |
| 8.3.3 Es gibt eine angeborene Fähigkeit zur Sprache | 464 |
| 8.3.4 Lesen muss gelernt werden | 467 |
| 8.4 Wie können wir Intelligenz verstehen? | 470 |
| 8.4.1 Intelligenz wird mit standardisierten Intelligenztests gemessen | 471 |
| 8.4.2 Der Generalfaktor der Intelligenz umfasst verschiedene Komponenten | 474 |
| 8.4.3 Intelligenz steht in Zusammenhang mit kognitiver Leistung | 477 |
| 8.4.4 Gene und Umwelt beeinflussen die Intelligenz | 481 |
| 8.4.5 Gruppenunterschiede in der Intelligenz haben multiple Ursachen | 484 |

9 Entwicklung **491**

| | |
|---|------------|
| 9.1 Welche Faktoren prägen die Kindheit? | 493 |
| 9.1.1 Die Entwicklung beginnt in der Gebärmutter | 493 |
| 9.1.2 Biologie und Umgebung beeinflussen die motorische Entwicklung | 497 |
| 9.1.3 Kleinkinder sind zum Lernen bereit | 499 |
| 9.1.4 Kleinkinder entwickeln Bindungen | 505 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 9.2 | Wie lernen Kinder Dinge über die Welt? | 513 |
| 9.2.1 | Piaget definierte Stufen der kognitiven Entwicklung | 513 |
| 9.2.2 | Kinder lernen durch die Interaktion mit anderen Menschen | 521 |
| 9.2.3 | Moralentwicklung beginnt in der Kindheit | 523 |
| 9.3 | Was verändert sich während der Adoleszenz? | 528 |
| 9.3.1 | Die Pubertät verursacht körperliche Veränderungen | 529 |
| 9.3.2 | Eine Identität bildet sich | 531 |
| 9.3.3 | Gleichaltrige und Eltern unterstützen die Bildung des adoleszenten Selbst | 537 |
| 9.4 | Wie erleben wir Sinn und Bedeutung im Erwachsenenalter? | 540 |
| 9.4.1 | Auch im Erwachsenenalter finden Veränderungen statt | 541 |
| 9.4.2 | Der Übergang ins hohe Alter kann befriedigend sein | 543 |
| 9.4.3 | Kognition verändert sich mit dem Alter | 547 |

10 Emotion und Motivation **553**

| | | |
|-------------|---|------------|
| 10.1 | Was sind Emotionen? | 555 |
| 10.1.1 | Emotionen variieren in Valenz und Erregung | 555 |
| 10.1.2 | Emotionen haben eine physiologische Komponente | 556 |
| 10.1.3 | Es gibt drei große Theorien der Emotionen | 563 |
| 10.2 | Weshalb sind Emotionen adaptiv? | 572 |
| 10.2.1 | Emotionen erfüllen kognitive Funktionen | 572 |
| 10.2.2 | Gesichtsausdrücke kommunizieren Emotionen | 574 |
| 10.2.3 | Display Rules unterscheiden sich über Kulturen und zwischen den Geschlechtern | 577 |
| 10.2.4 | Emotionen stärken zwischenmenschliche Beziehungen | 578 |
| 10.3 | Was motiviert Menschen? | 581 |
| 10.3.1 | Triebe motivieren die Befriedigung von Bedürfnissen | 582 |
| 10.3.2 | Menschen werden durch Anreize motiviert | 585 |
| 10.3.3 | Menschen setzen sich Ziele, um Dinge zu erreichen | 589 |
| 10.3.4 | Menschen haben ein Zugehörigkeitsbedürfnis | 591 |
| 10.4 | Was motiviert Essverhalten? | 596 |
| 10.4.1 | Viele physiologische Faktoren beeinflussen das Essen | 596 |
| 10.4.2 | Essen wird von Zeit und Geschmack beeinflusst | 598 |
| 10.4.3 | Die Kultur spielt eine Rolle | 599 |
| 10.5 | Was motiviert Sexualverhalten? | 602 |
| 10.5.1 | Die Biologie beeinflusst das Sexualverhalten | 602 |
| 10.5.2 | Kulturelle Skripte und Regeln formen die sexuelle Interaktion | 605 |
| 10.5.3 | Menschen unterscheiden sich in ihrer sexuellen Orientierung | 609 |

11 Gesundheit und Wohlbefinden **615**

| | | |
|-------------|---|------------|
| 11.1 | Was beeinflusst Gesundheit? | 617 |
| 11.1.1 | Sozialer Kontext, Biologie und Verhalten wirken sich auf die Gesundheit aus | 618 |
| 11.1.2 | Fettleibigkeit und maladaptive Essgewohnheiten haben gesundheitliche Konsequenzen | 623 |
| 11.1.3 | Rauchen ist eine der Haupttodesursachen | 633 |
| 11.1.4 | Sport hat zahlreiche Vorteile | 637 |

| | |
|---|------------|
| 11.2 Was ist Stress? | 640 |
| 11.2.1 Stress hat physiologische Komponenten | 643 |
| 11.2.2 Es gibt geschlechtsspezifische Unterschiede in der Reaktion auf Stressoren | 644 |
| 11.2.3 Das allgemeine Anpassungssyndrom ist eine körperliche Reaktion auf Stress | 646 |
| 11.3 Wie wirkt sich Stress auf die Gesundheit aus? | 648 |
| 11.3.1 Stress stört das Immunsystem | 649 |
| 11.3.2 Stress steigert das Risiko für Herzkrankheiten | 651 |
| 11.3.3 Physiologische Auswirkungen von Stress auf das Herz | 653 |
| 11.3.3 Bewältigung reduziert die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Stress | 654 |
| 11.4 Kann eine positive Einstellung gesund erhalten? | 659 |
| 11.4.1 Positive Psychologie betont Wohlbefinden | 659 |
| 11.4.2 Eine positive Einstellung hat Vorteile für die Gesundheit | 660 |
| 11.4.3 Soziale Unterstützung ist mit guter Gesundheit assoziiert | 660 |
| 11.4.4 Spiritualität trägt zum Wohlbefinden bei | 664 |
| 12 Sozialpsychologie | 669 |
| 12.1 Wie wirkt sich Gruppenzugehörigkeit auf Menschen aus? | 671 |
| 12.1.1 Menschen bevorzugen die eigenen Gruppen | 671 |
| 12.1.2 Gruppen beeinflussen individuelles Verhalten | 675 |
| 12.1.3 Menschen neigen zu Konformität mit anderen | 679 |
| 12.1.4 Menschen verhalten sich oft compliant | 684 |
| 12.1.5 Menschen zeigen Gehorsam gegenüber Autoritäten | 685 |
| 12.2 Wann helfen Menschen anderen, wann schädigen sie sie? | 690 |
| 12.2.1 Viele Faktoren können sich auf Aggression auswirken | 690 |
| 12.2.2 Viele Faktoren können helfendes Verhalten beeinflussen | 694 |
| 12.2.3 Der Zuschauereffekt | 696 |
| 12.2.4 Kooperation kann Verzerrungen gegenüber Fremdgruppen reduzieren | 698 |
| 12.3 Wie leiten Einstellungen Menschen? | 702 |
| 12.3.1 Menschen bilden Einstellungen durch Erfahrung und Sozialisation | 702 |
| 12.3.2 Verhaltensweisen sind mit starken Einstellungen konsistent | 704 |
| 12.3.3 Einstellungen können expliziter oder impliziter Natur sein | 704 |
| 12.3.4 Diskrepanzen führen zu Dissonanz | 705 |
| 12.3.5 Einstellungen lassen sich durch Überzeugen verändern | 708 |
| 12.4 Wie denken Menschen über andere? | 711 |
| 12.4.1 Das physische Erscheinungsbild beeinflusst erste Eindrücke | 711 |
| 12.4.2 Menschen nehmen Attributionen vor | 713 |
| 12.4.3 Stereotype basieren auf automatischer Kategorisierung | 715 |
| 12.4.4 Stereotype können zu Vorurteilen führen | 717 |
| 12.4.5 Vorurteile lassen sich reduzieren | 720 |
| 12.5 Was entscheidet über die Qualität von Beziehungen? | 723 |
| 12.5.1 Situative und persönliche Faktoren beeinflussen interpersonelle Anziehung und Freundschaften | 723 |
| 12.5.2 Liebe ist eine wichtige Komponente romantischer Beziehungen | 728 |
| 12.5.3 Das Aufrechterhalten von Liebe kann Einsatz erfordern | 729 |

| | | |
|-------------|--|------------|
| 13 | Persönlichkeit | 735 |
| 13.1 | Wie entsteht Persönlichkeit? | 737 |
| 13.1.1 | Die Persönlichkeit wird durch Gene geprägt | 739 |
| 13.1.2 | Das Temperament zeigt sich bereits im Kleinkindalter | 742 |
| 13.1.3 | Das Temperament wirkt sich über die gesamte Lebensspanne aus | 743 |
| 13.1.4 | Die Persönlichkeit hat adaptive Funktionen | 744 |
| 13.2 | Welche Persönlichkeitstheorien gibt es? | 748 |
| 13.2.1 | Psychodynamische Theorien betonen unbewusste und dynamische Prozesse | 749 |
| 13.2.2 | Die Persönlichkeit spiegelt Lernen und Kognition wider | 753 |
| 13.2.3 | Humanistische Ansätze betonen integrierte persönliche Erfahrungen | 755 |
| 13.2.4 | Eigenschaftsbasierte Ansätze beschreiben Verhaltensdispositionen | 756 |
| 13.3 | Wie stabil ist die Persönlichkeit? | 764 |
| 13.3.1 | Menschen verhalten sich manchmal inkonsistent | 764 |
| 13.3.2 | Verhalten wird durch die Interaktion zwischen Persönlichkeit und Situation beeinflusst | 765 |
| 13.3.3 | Persönlichkeitseigenschaften sind relativ zeitstabil | 766 |
| 13.3.4 | Entwicklung und Lebensereignisse verändern Persönlichkeitseigenschaften | 768 |
| 13.3.5 | Die Kultur beeinflusst die Persönlichkeit | 771 |
| 13.4 | Wie wird die Persönlichkeit beurteilt? | 776 |
| 13.4.1 | Die Persönlichkeit beinhaltet sowohl einzigartige als auch verbreitete Eigenschaften | 776 |
| 13.4.2 | Es werden vielfältige Methoden zur Beurteilung der Persönlichkeit eingesetzt | 777 |
| 13.4.3 | Beobachter können Persönlichkeitseigenschaften präzise beurteilen | 780 |
| 13.5 | Woher wissen wir etwas über unsere eigene Persönlichkeit? | 786 |
| 13.5.1 | Unsere Selbstkonzepte bestehen aus Selbstwissen | 786 |
| 13.5.2 | Das wahrgenommene soziale Ansehen beeinflusst die Selbstwertschätzung | 788 |
| 13.5.3 | Menschen nutzen mentale Strategien, um ein positives Selbstempfinden aufrechtzuerhalten | 792 |
| 13.5.4 | Es gibt kulturelle Unterschiede im Selbst | 795 |
| 14 | Psychische Störungen | 801 |
| 14.1 | Was sind psychische Störungen und wie werden sie klassifiziert? | 803 |
| 14.1.1 | Psychische Störungen unterscheiden sich von Alltagsproblemen | 804 |
| 14.1.2 | Psychische Störungen werden in Kategorien klassifiziert | 806 |
| 14.1.3 | Psychische Störungen müssen diagnostiziert werden | 810 |
| 14.1.4 | Psychische Störungen haben viele Ursachen | 811 |
| 14.2 | Welche psychischen Störungen betreffen vor allem Emotionen oder Stimmungen? | 819 |
| 14.2.1 | Angststörungen machen Menschen beklommen und angespannt | 819 |
| 14.2.2 | Bei Zwangsstörungen erzeugen unerwünschte Gedanken Angst | 823 |
| 14.2.3 | Die Posttraumatische Belastungsstörung ist die Folge eines Traumas | 827 |
| 14.2.4 | Depressive Störungen gehen mit einer traurigen, leeren oder reizbaren Stimmungslage einher | 828 |
| 14.2.5 | Depressive Störungen haben biologische, situative und kognitive Komponenten | 830 |
| 14.2.6 | Bipolare Störungen umfassen Depressionen und Manie | 833 |
| 14.3 | Welche psychischen Störungen betreffen vor allem das Denken? | 838 |
| 14.3.1 | Bei dissoziativen Störungen sind Gedächtnis, Bewusstheit und Identität beeinträchtigt | 838 |
| 14.3.2 | Schizophrenie beinhaltet eine Spaltung zwischen Denken und Emotionen | 841 |

| | |
|---|------------|
| 14.4 Was sind Persönlichkeitsstörungen? | 851 |
| 14.4.1 Persönlichkeitsstörungen sind dysfunktionale Wege, mit der Welt umzugehen | 852 |
| 14.4.2 Die Borderline-Persönlichkeitsstörung ist mit affektiver Instabilität assoziiert | 854 |
| 14.4.3 Die Antisoziale Persönlichkeitsstörung ist mit einem Mangel an Empathie assoziiert | 856 |
| 14.5 Welche psychischen Störungen betreffen vor allem die Kindheit? | 861 |
| 14.5.1 Die Autismus-Spektrum-Störung umfasst soziale Defizite und eingeschränkte Interessen | 861 |
| 14.5.2 Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ist eine Impulskontrollstörung | 868 |

15 Therapie psychischer Störungen **873**

| | |
|--|------------|
| 15.1 Wie werden psychische Störungen behandelt? | 875 |
| 15.1.1 Psychotherapie basiert auf psychologischen Prinzipien | 877 |
| 15.1.2 Medikation ist bei bestimmten Störungen wirksam | 888 |
| 15.1.3 Andere medizinische Behandlungen werden in extremen Fällen eingesetzt | 890 |
| 15.1.4 Die Wirksamkeit einer Behandlung wird empirisch nachgewiesen | 893 |
| 15.1.5 Therapien, deren Wirksamkeit nicht nachgewiesen ist, können gefährlich sein | 896 |
| 15.1.6 Verschiedene Berufsgruppen arbeiten bei der Behandlung psychischer Störungen zusammen | 896 |
| 15.2 Welches sind die wirksamsten Behandlungen? | 903 |
| 15.2.1 Bei Angststörungen sind auf Verhalten und Kognition gerichtete Behandlungen am wirksamsten | 903 |
| 15.2.2 Bei Zwangsstörungen sind sowohl Antidepressiva als auch Kognitive Verhaltenstherapie wirksam | 907 |
| 15.2.3 Für depressive Störungen stehen viele wirksame Behandlungen zur Verfügung | 909 |
| 15.2.4 Bei bipolaren Störungen sind Lithium und atypische Antipsychotika die wirksamsten Therapien | 918 |
| 15.2.5 Bei Schizophrenie sind Antipsychotika die optimale Behandlung | 920 |
| 15.3 Wie werden Persönlichkeitsstörungen behandelt? | 924 |
| 15.3.1 Die Borderline-Persönlichkeitsstörung wird mit Dialektisch-behavioraler Therapie erfolgreich behandelt | 925 |
| 15.3.2 Die Antisoziale Persönlichkeitsstörung ist extrem schwer zu behandeln | 926 |
| 15.4 Wie werden Störungen des Kindes- und Jugendalters behandelt? | 930 |
| 15.4.1 Kinder mit ADHS können von diversen Ansätzen profitieren | 930 |
| 15.4.2 Kinder mit einer Autismus-Spektrum-Störung profitieren von einer strukturierten behavioralen Behandlung | 933 |
| 15.4.3 Der Einsatz von Medikation zur Behandlung von Depressionen bei Jugendlichen ist kontrovers | 937 |

Anhang

| | |
|--|-------------|
| Glossar | 943 |
| Literaturverzeichnis | 961 |
| Hinweise zum Online-Material | 1020 |
| Übersicht: Psychologisches Schlussfolgern | 1021 |
| Danksagungen | 1022 |
| Quellennachweis | 1027 |
| Namensverzeichnis | 1032 |
| Sachwortverzeichnis | 1042 |