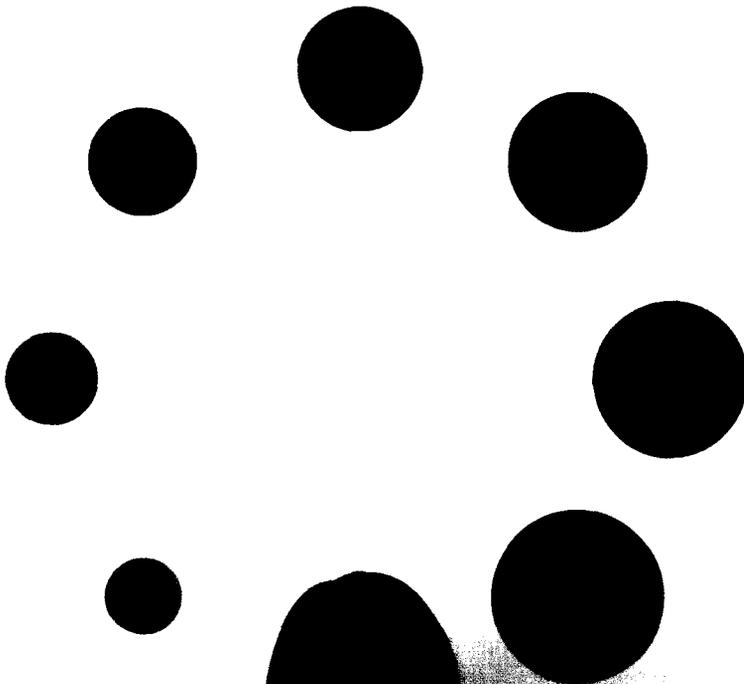


Michael Gazzaniga • Todd Heatherton • Diane Halpern

# Psychologie

Mit Online-Material

Aus dem Amerikanischen von Guido Plata



**BELTZ**

# Inhalt

Über die Autoren	16
Vorwort	17
<b>1 Psychologie als Wissenschaft</b>	<b>21</b>
<b>1.1 Was ist wissenschaftliche Psychologie?</b>	<b>23</b>
1.1.1 Die wissenschaftliche Psychologie lehrt kritisches Denken	24
1.1.2 Psychologisches Schlussfolgern dient zur Untersuchung der typischen menschlichen Denkweisen	25
<b>1.2 Welche wissenschaftlichen Grundlagen hat die Psychologie?</b>	<b>34</b>
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
<b>1.3 Was sind die neuesten Entwicklungen auf dem Gebiet der Psychologie?</b>	<b>46</b>
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
<b>2 Forschungsmethodik</b>	<b>61</b>
<b>2.1 Was bedeutet die wissenschaftliche Methode für die psychologische Forschung?</b>	<b>63</b>
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
<b>2.2 Welche Arten von Studien werden in der psychologischen Forschung durchgeführt?</b>	<b>76</b>
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
<b>2.3</b>	<b>Welche ethischen Richtlinien leiten die psychologische Forschung?</b>	<b>97</b>
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
<b>2.4</b>	<b>Wie werden Daten ausgewertet und interpretiert?</b>	<b>105</b>
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
<b>3</b>	<b>Biologie und Verhalten</b>	<b>119</b>
<b>3.1</b>	<b>Wie funktioniert das Nervensystem?</b>	<b>121</b>
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
<b>3.2</b>	<b>Welches sind die grundlegenden Hirnstrukturen und ihre Funktionen?</b>	<b>139</b>
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, gespaltener Geist	153
<b>3.3</b>	<b>Wie kommuniziert das Gehirn mit dem Körper?</b>	<b>159</b>
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
<b>3.4</b>	<b>Wie verändert sich das Gehirn?</b>	<b>166</b>
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
<b>3.5</b>	<b>Welche Rolle spielt die Genetik für die wissenschaftliche Psychologie?</b>	<b>174</b>
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

<b>4</b>	<b>Bewusstsein</b>	<b>191</b>
<b>4.1</b>	<b>Was ist Bewusstsein?</b>	<b>193</b>
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
<b>4.2</b>	<b>Was ist Schlaf?</b>	<b>210</b>
4.2.1	Schlaf ist ein veränderter Bewusstseinszustand	211
4.2.2	Schlaf ist adaptives Verhalten	217
4.2.3	Schlaf und Traum	220
<b>4.3</b>	<b>Was sind veränderte Bewusstseinszustände?</b>	<b>224</b>
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
<b>4.4</b>	<b>Wie beeinflussen Drogen und Medikamente das Bewusstsein?</b>	<b>232</b>
4.4.1	Menschen konsumieren – und missbrauchen – viele psychoaktive Drogen	233
4.4.2	Sucht hat physische und psychologische Aspekte	243
<b>5</b>	<b>Sinne und Wahrnehmung</b>	<b>249</b>
<b>5.1</b>	<b>Wie geht Wahrnehmung aus Empfindung hervor?</b>	<b>251</b>
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
<b>5.2</b>	<b>Wie funktioniert das Sehen?</b>	<b>263</b>
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
<b>5.3</b>	<b>Wie funktioniert das Hören?</b>	<b>288</b>
5.3.1	Auditive Wahrnehmung ist das Ergebnis von Luftdruckschwankungen	288
5.3.2	Tonhöhe wird durch Frequenz und Ort enkodiert	292
<b>5.4</b>	<b>Wie funktioniert das Schmecken?</b>	<b>297</b>
5.4.1	Die fünf grundlegenden Geschmacksqualitäten	297
5.4.2	Die Kultur beeinflusst das Geschmacksempfinden	300
<b>5.5</b>	<b>Wie funktioniert das Riechen?</b>	<b>302</b>
5.5.1	Der Geruchssinn entdeckt Geruchsstoffe	302
5.5.2	Pheromone werden wie olfaktorische Reize verarbeitet	304
<b>5.6</b>	<b>Wie funktionieren Tastsinn und Schmerzempfinden?</b>	<b>306</b>
5.6.1	Die Haut enthält sensorische Rezeptoren für das Tastempfinden	306
5.6.2	Zwei Arten von nozizeptivem Schmerz	308

<b>6</b>	<b>Lernen</b>	<b>313</b>
<b>6.1</b>	<b>Wie lernen wir?</b>	<b>315</b>
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
<b>6.2</b>	<b>Wie lernen wir durch klassische Konditionierung?</b>	<b>320</b>
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
<b>6.3</b>	<b>Wie verändert operante Konditionierung das Verhalten?</b>	<b>340</b>
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
<b>6.4</b>	<b>Wie wirkt sich das Beobachten anderer Menschen auf Lernprozesse aus?</b>	<b>361</b>
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
<b>7</b>	<b>Gedächtnis</b>	<b>371</b>
<b>7.1</b>	<b>Was ist Gedächtnis?</b>	<b>373</b>
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
<b>7.2</b>	<b>Wie werden Erinnerungen über die Zeit aufrechterhalten?</b>	<b>382</b>
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
<b>7.3</b>	<b>Wie werden Informationen im Langzeitgedächtnis organisiert?</b>	<b>393</b>
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
<b>7.4</b>	<b>Welches sind die unterschiedlichen Systeme des Langzeitgedächtnisses?</b>	<b>402</b>
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

<b>7.5</b>	<b>Wann versagt das Gedächtnis?</b>	<b>408</b>
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
<b>7.6</b>	<b>Wodurch werden Langzeiterinnerungen verzerrt?</b>	<b>415</b>
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	Fehlattributionen 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
<b>8</b>	<b>Denken, Sprache und Intelligenz</b>	<b>429</b>
<b>8.1</b>	<b>Was ist Denken?</b>	<b>431</b>
8.1.1	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
<b>8.2</b>	<b>Wie treffen wir Entscheidungen und lösen Probleme?</b>	<b>439</b>
8.2.1	Entscheidungsfindung beinhaltet oft Heuristiken	440
8.2.2	Problemlösen führt zum Erreichen von Zielen	450
<b>8.3</b>	<b>Was ist Sprache?</b>	<b>457</b>
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
<b>8.4</b>	<b>Wie können wir Intelligenz verstehen?</b>	<b>470</b>
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
<b>9</b>	<b>Entwicklung</b>	<b>491</b>
<b>9.1</b>	<b>Welche Faktoren prägen die Kindheit?</b>	<b>493</b>
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

<b>9.2</b>	<b>Wie lernen Kinder Dinge über die Welt?</b>	<b>513</b>
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
<b>9.3</b>	<b>Was verändert sich während der Adoleszenz?</b>	<b>528</b>
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
<b>9.4</b>	<b>Wie erleben wir Sinn und Bedeutung im Erwachsenenalter?</b>	<b>540</b>
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
<b>10</b>	<b>Emotion und Motivation</b>	<b>553</b>
<b>10.1</b>	<b>Was sind Emotionen?</b>	<b>555</b>
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
<b>10.2</b>	<b>Weshalb sind Emotionen adaptiv?</b>	<b>572</b>
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
<b>10.3</b>	<b>Was motiviert Menschen?</b>	<b>581</b>
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
<b>10.4</b>	<b>Was motiviert Essverhalten?</b>	<b>596</b>
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
<b>10.5</b>	<b>Was motiviert Sexualverhalten?</b>	<b>602</b>
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
<b>11</b>	<b>Gesundheit und Wohlbefinden</b>	<b>615</b>
<b>11.1</b>	<b>Was beeinflusst Gesundheit?</b>	<b>617</b>
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

<b>11.2 Was ist Stress?</b>	<b>640</b>
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
<b>11.3 Wie wirkt sich Stress auf die Gesundheit aus?</b>	<b>648</b>
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
<b>11.4 Kann eine positive Einstellung gesund erhalten?</b>	<b>659</b>
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
<b>12 Sozialpsychologie</b>	<b>669</b>
<b>12.1 Wie wirkt sich Gruppenzugehörigkeit auf Menschen aus?</b>	<b>671</b>
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
<b>12.2 Wann helfen Menschen anderen, wann schädigen sie sie?</b>	<b>690</b>
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
<b>12.3 Wie leiten Einstellungen Menschen?</b>	<b>702</b>
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
<b>12.4 Wie denken Menschen über andere?</b>	<b>711</b>
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
<b>12.5 Was entscheidet über die Qualität von Beziehungen?</b>	<b>723</b>
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

<b>13</b>	<b>Persönlichkeit</b>	<b>735</b>
<b>13.1</b>	<b>Wie entsteht Persönlichkeit?</b>	<b>737</b>
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
<b>13.2</b>	<b>Welche Persönlichkeitstheorien gibt es?</b>	<b>748</b>
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
<b>13.3</b>	<b>Wie stabil ist die Persönlichkeit?</b>	<b>764</b>
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
<b>13.4</b>	<b>Wie wird die Persönlichkeit beurteilt?</b>	<b>776</b>
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
<b>13.5</b>	<b>Woher wissen wir etwas über unsere eigene Persönlichkeit?</b>	<b>786</b>
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
<b>14</b>	<b>Psychische Störungen</b>	<b>801</b>
<b>14.1</b>	<b>Was sind psychische Störungen und wie werden sie klassifiziert?</b>	<b>803</b>
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
<b>14.2</b>	<b>Welche psychischen Störungen betreffen vor allem Emotionen oder Stimmungen?</b>	<b>819</b>
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
<b>14.3</b>	<b>Welche psychischen Störungen betreffen vor allem das Denken?</b>	<b>838</b>
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

<b>14.4 Was sind Persönlichkeitsstörungen?</b>	<b>851</b>
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
<b>14.5 Welche psychischen Störungen betreffen vor allem die Kindheit?</b>	<b>861</b>
14.5.1 Die Autismus-Spektrum-Störung umfasst soziale Defizite und eingeschränkte Interessen	861
14.5.2 Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ist eine Impulskontrollstörung	868
<b>15 Therapie psychischer Störungen</b>	<b>873</b>
<b>15.1 Wie werden psychische Störungen behandelt?</b>	<b>875</b>
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
<b>15.2 Welches sind die wirksamsten Behandlungen?</b>	<b>903</b>
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
<b>15.3 Wie werden Persönlichkeitsstörungen behandelt?</b>	<b>924</b>
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
<b>15.4 Wie werden Störungen des Kindes- und Jugendalters behandelt?</b>	<b>930</b>
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
<b>Anhang</b>	
<b>Glossar</b>	<b>943</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>961</b>
<b>Hinweise zum Online-Material</b>	<b>1020</b>
<b>Übersicht: Psychologisches Schlussfolgern</b>	<b>1021</b>
<b>Danksagungen</b>	<b>1022</b>
<b>Quellennachweis</b>	<b>1027</b>
<b>Namensverzeichnis</b>	<b>1032</b>
<b>Sachwortverzeichnis</b>	<b>1042</b>