

Julia Berryman

# Psychologie

Eine Einführung

Unter Mitarbeit von David Hargreaves,  
Kevin Howells und Clive Hollin

Aus dem Englischen übersetzt von  
Irmela Erckenbrecht

Verlag Hans Huber  
Bern Stuttgart Toronto

und ~~des~~ Lehrer-Bibliothek\*  
des Fürstentums Liechtenstein  
Vaduz

# Inhaltsverzeichnis

Beginnen Sie ganz nach Lust und Laune mit dem Kapitel oder Stichwort, das Sie am meisten interessiert. Alle Kapitel können für sich allein stehen. Ein entsprechendes Verzeichnis am Ende des Buches erleichtert das Verständnis von Fachbegriffen. Wir hoffen, daß Sie beim Lesen so lange hin- und herblättern, bis Sie feststellen, daß Sie bereits das ganze Buch gelesen haben.

<b>Vorwort</b> .....	<b>IX</b>
<b>Verzeichnis der Übungen</b> .....	<b>X</b>
<b>Einleitung: Sich selbst verstehen</b> .....	<b>1</b>
Was ist Psychologie?.....	2
Der Ansatz der Psychologie.....	5
<b>1 Unsere Körpersprache</b> .....	<b>11</b>
Ist unsere Körpersprache angeboren?.....	12
Das Gesicht.....	14
Die Augen.....	17
Gestik und Körperhaltung.....	20
Körperkontakt.....	22
Gerüche.....	26
Gibt uns die Körpersprache Hinweise auf Täuschungen?.....	28
Soziale Fertigkeiten trainieren.....	29
<b>2 Unsere Persönlichkeit</b> .....	<b>37</b>
Jeder besitzt Persönlichkeit.....	38
Es kommt auf den Standpunkt an.....	38
Eigenschaften und Charakterzüge.....	39
Eysencks Theorie: drei wesentliche Dimensionen.....	40
Von der Beschreibung zur Erklärung.....	41
Kritik am Ansatz der Faktorenanalyse.....	44
„Bin ich es, oder ist es die Situation?“ Das Problem der Beständigkeit.....	45
Person plus Situation gleich Interaktion.....	47
Gefahren voraussagen: praktische Bewährungsprobe der Persönlichkeitstheorien.....	49
Die kognitive Perspektive: unsere eigene Gedankenwelt.....	50
Die Theorie der persönlichen Konstrukte.....	50
Die Attributionstheorie: Auf der Suche nach Kausalitäten.....	53
Attribution und psychisches Leid.....	55

## VI Inhaltsverzeichnis

<b>3</b>	<b>Unser Geschlecht: Was es bedeutet, männlich oder weiblich zu sein</b> .....	<b>59</b>
	Gibt es ein typisch männliches bzw. typisch weibliches Verhalten?.....	60
	Biologische Einflüsse.....	62
	Hormonelle Einflüsse.....	63
	Probleme mit dem biologischen Geschlecht und der Geschlechtsidentität.....	65
	Wie Mädchen zu Mädchen und Jungen zu Jungen erzogen werden.....	68
	Das schwächere Geschlecht?.....	71
	Natürliche Unterschiede oder Diskriminierung?.....	74
<b>4</b>	<b>Wir und die anderen</b> .....	<b>79</b>
	Soziale Rollen.....	79
	Was wir tun und was wir denken.....	80
	Das Gesicht wahren.....	81
	Stereotypen.....	83
	Die Entstehung von Vorurteilen.....	84
	Bedingungen der Konformität.....	86
	Faktoren, die konformes Verhalten begünstigen können.....	88
	Fügsamkeit und Gehorsam.....	89
	Widerstand gegen Autoritäten und der Druck der Gruppe.....	90
	Der Einfluß der Massenmedien.....	91
	Die Macht sozialer Einflüsse.....	93
<b>5</b>	<b>Unsere Gefühle</b> .....	<b>97</b>
	Liebe und Zuneigung.....	98
	Erste Liebe.....	98
	Liebe und Zuneigung bei Kleinkindern.....	100
	Liebe und Zuneigung bei Erwachsenen.....	102
	Persönlicher Liebesstil.....	103
	Wut und Aggression.....	105
	„Heiße“ und „kalte“ Aggression.....	106
	Das Wesen der Wut.....	107
	Die Provokation.....	108
	Wie Aggression entstehen kann.....	109
<b>6</b>	<b>Unsere Kinder</b> .....	<b>115</b>
	Sollen wir unsere Kinder zum Bravsein erziehen?.....	115
	Die kindliche Entwicklung.....	116
	Die Welt des Kleinkindes.....	118
	Die soziale Entwicklung des Kleinkindes.....	119
	Spracherwerb.....	120

Spiele im Vorschulalter.....	121
Kinderzeichnungen.....	123
Logisches Denken bei Schulkindern.....	124
Adoleszenz und Erwachsenenalter.....	127
<b>7 Psychische Probleme.....</b>	<b>137</b>
Ängste und Phobien.....	138
Das komplexe Wesen der Angst.....	139
Quellen von Angst und Phobien.....	140
Die Behandlung von Angstzuständen und Phobien.....	143
Sexuelle Probleme.....	145
Mögliche Ursachen sexueller Störungen.....	146
Sexualtherapie.....	148
Psychische Aspekte körperlicher Beschwerden.....	149
Persönlichkeit und körperliche Krankheit.....	152
Krebs und die Psyche.....	153
<b>8 Unsere Sicht der Welt: Wahrnehmung und Gedächtnis.....</b>	<b>157</b>
Wahrnehmung ist lebenswichtig.....	157
Das visuelle System.....	158
Die Psychologie der Wahrnehmung.....	160
Formen sehen.....	160
Optische Täuschungen.....	162
Bewegungen wahrnehmen.....	164
Soziale Einflüsse auf die Wahrnehmung.....	165
Das Gedächtnis.....	167
Die Kodierung von Informationen.....	167
Aufmerksamkeit.....	167
Speicherung von Information.....	168
Abruf aus dem Gedächtnis.....	171
Vergessen.....	173
<b>9 Lernen und Denken.....</b>	<b>179</b>
Lernen durch Assoziation.....	179
Lernen durch Konsequenzen.....	182
Verstärkung und Bestrafung.....	183
Lernen durch Beobachtung.....	186
Denken — was ist das eigentlich genau?.....	189
Vorstellung und Sprache.....	190
Der Denkprozeß.....	191
Begriffe.....	191
Kreatives Denken.....	192
Das Lösen von Problemen.....	193
Wahrnehmung, Gedächtnis, Lernen und Denken.....	194

## VIII Inhaltsverzeichnis

<b>10 Psychologische Tests.....</b>	<b>197</b>
Der Binet-Simon Test.....	197
Der Army-Alpha und Army-Beta Test.....	198
Psychologische Tests heute.....	198
Einsatzmöglichkeiten von Tests.....	199
Möglicher Mißbrauch von Tests.....	200
Verschiedene Arten von Tests.....	201
Begabungs- und Leistungstests.....	202
Persönlichkeits-, Interessens- und Einstellungstests.....	203
Intelligenztests.....	204
Gütekriterien: Zuverlässigkeit und Gültigkeit.....	206
Kreativitätstests.....	207
Kreativität und Persönlichkeit.....	209
<b>11 Der Mensch — und sein Verhältnis zu anderen Tieren.....</b>	<b>213</b>
Ist die Sprache nur den Menschen vorbehalten?.....	215
Können andere Tiere sprechen?.....	216
Können andere Tiere denken?.....	217
Intelligenz.....	219
Der Einsatz von Werkzeugen und die Entstehung von Kultur.....	220
Was der Mensch alles nicht kann.....	221
Bewußtsein und Fähigkeit zur Selbstreflexion.....	223
Sind Menschen weniger grausam als andere Tiere?.....	223
Tiere als Nahrungsmittel und Forschungsobjekte.....	225
Beziehungen zwischen Menschen und anderen Tieren.....	226
Der Mensch als einzigartiges Tier.....	227
<b>12 Psychologische Forschungsmethoden.....</b>	<b>231</b>
Experiment, Korrelation und Beobachtung.....	233
Umfragen und Tests.....	236
Das Individuum in der Psychologie.....	237
Längsschnitt- und Querschnittuntersuchungen.....	238
Verschiedene Bereiche der Psychologie.....	239
Die Psychologie und das Übernatürliche.....	240
Wozu Psychologie?.....	241
<b>Kurze Erklärung von Sachbegriffen.....</b>	<b>243</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>7. 251</b>
<b>Sachregister.....</b>	<b>259</b>