

Adam Cash

Psychologie für Dummies

*Übersetzung aus dem Amerikanischen
von Beate Majetschak*

Fachkorrektur von Dr. Anna Zaunbauer



WILEY-
VCH

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Inhaltsverzeichnis

<i>Einführung</i>	19
Über dieses Buch	19
Wie man dieses Buch benutzt	19
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	20
Teil I: Sich zu benehmen wissen	20
Teil II: Das Gehirn unter der Lupe	21
Teil III: Denken und fühlen	21
Teil IV: Lerntheorien einmal hoch und runter	21
Teil V: Einführung in die Sozialpsychologie	21
Teil VI: Feststellen, ob Sie verrückt sind	22
Teil VII: Hilfe zur Selbsthilfe	22
Teil VIII: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	23
<i>Teil I</i>	
<i>Sich zu benehmen wissen</i>	25
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Die Ursachen menschlichen Handelns</i>	27
Sich als Hobbypsychologe betätigen	28
Eine Naturwissenschaft unter vielen anderen	29
Metatheorien als Rahmen nutzen	30
Das biopsychosoziale Modell	32
Die Rolle des Körpers	32
Die Rolle des Geistes	33
Die Rolle des sozialen Umfelds	33
Die Kultur nicht zu vergessen	33
Kurz abgezweigt	34
<i>Kapitel 2</i>	
<i>Theorien aus dem Chaos bilden</i>	35
Anwendung der wissenschaftlichen Methode ohne Bunsenbrenner	36
Eine gute Theorie entwickeln	37
Nach der Wahrheit suchen	37

Teil II

Das Gehirn unter der Lupe

41

Kapitel 3

Hardware, Software und Wetware

43

Der Glaube an die Biologie	44
Alles läuft wie geschmiert: der menschliche Körper	46
Das periphere Nervensystem	46
Sind Sie nervös?	47
Das endokrine System	50
Der Einsatz von Psychopharmaka	50
Depressionen lindern	51
Stimmen hören	51
Entspannung	52

Kapitel 4

Wesen mit Bewusstsein

53

Die Grenzen des Bewusstseins erkunden	53
Das Bewusstsein ändern	54
High sein	56
Die Augen werden immer schwerer ...	57
Der Schlaf unter der Lupe	58
Träume	59

Kapitel 5

Die Sinneswahrnehmung

61

Unsere Sinne	62
Die Sinneswahrnehmung	62
Das Sehen	64
Hören	67
Der Tastsinn	67
Geschmack und Geruch	68
Ein Schlusswort zur Wahrnehmung	69
Ordnungsprinzipien	70

Teil III

Denken und fühlen

73

Kapitel 6

Sich selbst beim Denken zusehen

75

Was geht in Ihrem Geist vor sich?	76
Computermodelle nutzen	77
Informationen verarbeiten	77
Begriffliches Denken	79
Einen Gang höher schalten	81
Der Input	82
Das Gedächtnis	82
Abläufe durchspielen	85
Output	88
Sie halten sich wohl für ziemlich intelligent	89
Die Zwei-Faktoren-Theorie	89
Sternbergs triarchische Theorie der Intelligenz	90
Multiple Intelligenzen	91

Kapitel 7

Motivation und Emotion

93

Sich bei Tony ein bisschen Motivation abholen	94
Den Instinkten vertrauen	94
Das Gefühl haben, gebraucht zu werden	96
Das optimale Erregungsniveau	98
Es lohnt sich, weniger Telefongebühren zu bezahlen	98
Dem Gegenspieler ins Auge blicken	99
Emotionen oder die Wahrheit über die unzähligen schlechten Gedichte	99
Was kommt zuerst, der Körper oder der Geist?	103
Sich ausdrücken	104
Sich mit den beiden Favoriten Liebe und Ärger vertraut machen	106

Teil IV

Lerntheorien einmal hoch und runter

111

Kapitel 8

Pawlows Hund

113

Der sabbernde Hund	114
Reaktionen und Reize konditionieren	115

Löschung	116
Generalisieren und diskriminieren	117
Konditionierungsregeln	118
Die Kontiguität berücksichtigen	119
Warum das Werfen eines Knochens funktioniert	119
Kapitel 9	
<i>Thorndikes Katzen und Skinners Ratten</i>	121
Thorndikes Katzen knuddeln	122
Ratten mit Verstärkern zum Laufen bringen	123
Arten der Verstärkung	124
Zeitliche Planung der Verstärkung	126
Du böse Ratte! Du Böse!	126
Von der Bildfläche verschwinden	127
Verstärkung planen	128
Strafzettel dank Generalisierung vermeiden	131
Reizdiskriminierung	131
Teil V	
<i>Einführung in die Sozialpsychologie</i>	133
Kapitel 10	
<i>In Freuds Denken eintauchen</i>	135
Persönlichkeit zeigen	135
Die Einzigartigkeit des Gedächtnisses	136
Bewusstsein und Vorbewusstsein	137
Das Unbewusste	137
Es, Ich und Über-Ich	138
Ich will, deshalb bin ich	138
Das Ich	139
Das Über-Ich als alles entscheidende Instanz	139
Alles dreht sich nur um das Eine!	140
Die Sache mit dem Mund	141
Aufs Töpfchen oder nicht?	142
Die eigene Mutter heiraten	143
Eine Auszeit nehmen	146
Sexuelle Reife erlangen	146
Abwehr? Ich zeige doch keine Abwehr!	146

Kapitel 11**Eine preisgekrönte Persönlichkeit entwickeln****151**

Beurteilen, wer ein »Schwachkopf« ist	152
Freuds Ich wird niedergestreckt	152
Heinz Hartmann	153
Robert White	153
Alfred Adler	155
Eriksons psychosoziale Theorie	155
Grundvertrauen – Grundmisstrauen	155
Autonomie – Scham und Zweifel	156
Initiative – Schuldgefühl	156
Werksinn/Leistung – Minderwertigkeitsgefühl	157
Identität – Identitätskonfusion	157
Intimität – Isolierung	158
Generativität – Stagnation	158
Integrität – Verzweiflung	159
Objektbeziehungen	159
Jung und das kollektive Unbewusste	162
Von anderen lernen	164
Uns selbst repräsentieren	165
Schemata	165
Skripte	166
Die Persönlichkeit als Selbstregulationssystem	168

Kapitel 12**Aus der Isolation ausbrechen****169**

Selbstaufmerksamkeit entwickeln	169
Körperbewusstsein entwickeln	171
Privatheit wahren	171
Sich nach außen wenden	171
Identifizieren Sie sich	172
Eine persönliche Identität schmieden	172
Eine soziale Identität ausbilden	174
Das Selbstwertgefühl aufpäppeln	175
Anschluss finden	177
Sogar Affen können traurig sein	177
Bindung mit Stil	178
Sich mit der Familie und Freunden tummeln	180
Kindererziehung mit Schwung	181
Den Rivalen umarmen: Geschwister	182
Kameradschaftlich werden	183

Kapitel 13
Erkenne dich selbst und andere
185

Menschen beobachten	186
Das Verhalten unserer Mitmenschen erklären	187
Das eigene Verhalten erklären	191
Kommunizieren ist leichter gesagt als getan	192
Fragen stellen	193
Erklären	194
Zuhören	194
Sich behaupten	195

Kapitel 14
Sich anpassen wie ein Schlangemensch: Sozialpsychologie
199

Eine Rolle spielen	200
Sich einer Gruppe anschließen	202
Konformität	202
Mit Unterstützung besser klarkommen	204
Zurückschlagen	205
Anonym bleiben	205
Das Einheitsgefühl in der Gruppe	205
Überzeugungskraft	207
Gemein sein	210
Eine helfende Hand reichen	212
Warum helfen wir?	212
Wann helfen wir?	215
Wem wird geholfen?	216

Kapitel 15
Mit Psychologie aufwachsen
217

Von der Empfängnis bis zur Geburt	218
X+Y = Es ist ein Junge!	218
In einer Nacht wird alles vereinigt und geteilt	219
Von den Windeln bis zum Sabbern	221
Baby-Disko: I will survive	221
Einen Motor bauen	222
Die Muskeln beugen	223
Den Zeitplan für die Schema-Entwicklung festsetzen	224
Die Sensomotorik ans Laufen bekommen	225
Zwischen den Zeilen lernen	226
Sagen Sie, was Sie denken	227
Blühende soziale Schmetterlinge	228

Vorschul- und Schulalter	229
Den Buntstift beherrschen	229
Präoperational zu sein, bedeutet nicht, dass Ihnen eine Operation bevorsteht	229
Willst du mit mir auf der Schaukel spielen?	230
Das Jugendalter durchleben	231
Sich in der Pubertät verzehren	231
Eltern? Wir brauchen keine Eltern!	232

Teil VI

Wissen, wer verrückt ist **233**

Kapitel 16

Moderne Psychopathologie **235**

Entscheiden, wer normal ist	236
Symptome und Störungen einordnen	238
Nach der Realität greifen	239
Schizophrenie	240
Sich mit anderen Arten von Psychosen abmühen	244
Todtraurig sein	244
Depression	245
Die bipolare Störung	248
Angst haben	250
Ursachen der Panikstörung	252
Die Behandlung der Panikstörung	253

Kapitel 17

Das Verbrechen und die forensische Psychologie **255**

Die Experten konsultieren	256
Ermitteln, warum Menschen kriminell werden	257
Soziologische Theorien	257
Biologische und neuropsychologische Theorien	263
Den Super-Verbrecher festnageln – kriminelle Soziopathen	265
Serienmörder unter der Lupe	266
Profilbildung	268
Entschuldigen oder erklären	269
Wer darf angeklagt werden?	269
Auf Unzurechnungsfähigkeit plädieren	270
Behandlung, Prävention und Schutz	272

Teil VII	
Methoden des Heilens	275
Kapitel 18	
Das Problem einschätzen und die Psyche testen	277
Was ist das Problem?	277
Den Verlauf aufzeichnen	278
Den Geisteszustand prüfen	279
Mit psychologischen Tests unter die Oberfläche blicken	282
Das Standardisieren	282
Zuverlässige und unzuverlässige Tests	283
Tests vertrauen	283
Testarten	284
Klinische Tests	284
Leistungstests	285
Perönlichkeitstests	285
Intelligenztests	286
Neuropsychologische Tests	287
Kapitel 19	
Sich auf die Couch legen	289
Wissen, ob man eine Therapie braucht	290
Streifzug durch die Psychotherapien	291
In der Trickkiste graben	292
Eine Analyse machen	294
Jetzt wird es pragmatisch	295
Patient sein	295
Analysieren	296
Der allgemeine Therapieprozess	298
Übertragung in den neuen Schulen der Psychoanalyse	302
Sind wir endlich da?	303
Kapitel 20	
Das Verhalten und das Denken ändern	307
Unangepasstes Verhalten mit der Verhaltenstherapie aussondern	308
Klassische Konditionierung und Verhaltenstherapie	309
Operante Konditionierung und Verhaltenstherapie	309
Soziale Lerntheorie und Verhaltenstherapie	310
Das Problem einschätzen	310
Verschiedene Techniken ausprobieren	312

Dem Geist mit kognitiver Therapie etwas Deo leihen	318
Gutes Zusammenspiel: Verhaltens- und kognitive Therapien	321

Kapitel 21***Eine Persönlichkeit zu sein, ist schwer: Klientenzentrierte Gesprächstherapie, Gestalttherapie und existenzielle Therapie*** **323**

Im Scheinwerferlicht des Therapeuten	324
Theorie der Person	326
In der Therapie eins werden	328
Mit Gestalttherapie Gestalt annehmen	329
Ein Bedürfnis haben	330
Gesunde Gestalten	333
Die Therapie	336
Ein System gestalten – Der systemische Therapieansatz und die Familientherapie	338
Frieden mit sich selbst schließen – die existenzielle Therapie	339
Mit Blockierungen leben	340
Im Hier und Jetzt leben	342
Verantwortung beanspruchen	346

Kapitel 22***In Trance Schwierigkeiten überwinden – Hypnotherapie*** **349**

Das Unbewusste als Helfer	349
Einsatzbereiche der Hypnotherapie	352
Ablauf einer hypnotherapeutischen Sitzung	353
Bausteine einer hypnotherapeutischen Sitzung	354
Einleitung der Trance	355
Entspannung pur oder der Trancezustand	358
Trancevertiefung	359
Nutzung der Trance in der therapeutischen Arbeit	360
Worte für das Unbewusste – Suggestionen	361
Trance-Aufhebung	362

Kapitel 23***Auf die Stärken setzen – die positive Psychologie*** **363**

Biologische Grundlagen des Glücks	363
Wer ist nun glücklich?	364
Fragen der Glücksforscher	366
Drei Grundpfeiler der positiven Psychologie	367
Das Positive thematisieren oder die drei Bestandteile des Glücks	368
Positive Emotionen aufsteigen lassen	369
Charakterstärken zeigen	369

Positive Rahmenbedingungen	372
Welcher Mensch ist glücklich?	372
Anwendungsgebiete positiver Psychologie – der therapeutische Ansatz	373
Annahmen darüber, dass das Glück verändert werden kann	374
Das vergnügliche Leben trainieren	377
Das engagierte Leben trainieren	378
Das sinnerfüllte Leben trainieren	378
Kapitel 24	
<i>Mit Stress und Krankheit umgehen</i>	381
Stress mit den Definitionen	381
Stressarten	383
Krank vor Sorge werden	384
Stressbewältigung ist kein Glücksspiel	387
Lernen, Stress zu bewältigen	387
Verfügbare Ressourcen nutzen	388
Stress überwinden: Die Gesundheitspsychologie	389
Prävention	390
Gesundheitsbezogene Änderungen vornehmen	390
Eingriffe	392
Teil VIII	
<i>Der Top-Ten-Teil</i>	395
Kapitel 25	
<i>Zehn Tipps, um psychisch gesund zu bleiben</i>	397
Akzeptieren Sie sich	399
Lernen, mit etwas fertig zu werden	399
Mit anderen in Kontakt bleiben	399
Nach Freiheit und Selbstbestimmung streben	400
Ziele finden und anstreben	400
Hoffnung haben und das Vertrauen behalten	401
Eine hilfreiche Hand reichen	401
Das Flow finden	401
Die schönen Dinge im Leben genießen	402
Keine Furcht vor Veränderungen zeigen und flexibel bleiben	402

Kapitel 26

Zehn psychologisch wertvolle Filme

403

Einer flog über das Kuckucksnest

403

Uhrwerk Orange

404

12 Monkeys

404

Eine ganz normale Familie

405

Zwielicht

405

Was ist mit Bob?

406

Durchgeknallt

406

Das Schweigen der Lämmer

407

Sybil

407

Psycho

408

Stichwortverzeichnis

409