

Hans-Peter Nolting

Abschied von der Küchenpsychologie

Das Wichtigste für Ihre psychologische Allgemeinbildung

Inhalt

Vorwort: Was für ein Buch ist dies? 9

Leitideen 11

- 1. Warum Psychologie zur Allgemeinbildung gehört 13**
 - 1.1 Psychologie – ein Beitrag zur Lebensbewältigung 15
 - 1.2 Psychologie – ein Beitrag zum Weltverständnis 17
 - 1.3 Psychologie – ein Beitrag zur Skepsis 19

- 2. Reicht nicht der «gesunde Menschenverstand»? 23**
 - 2.1 Jeder Mensch denkt psychologisch – es geht gar nicht anders 23
 - 2.2 Alltagspsychologie und Wissenschaft im Vergleich 25

- 3. Was dieses Buches vermitteln will 33**
 - 3.1 Grundwissen zu oft diskutierten Themen 33
 - 3.2 Abschied von populären Irrtümern und Kurzschlüssen
 - 3-3 Ordnung im psychologischen Denken 39

Verstehen und Anwenden:

Was generell bedeutsam ist 41

- 4. Grundaspekte menschlichen Verhaltens 43**
 - 4.1 Ausgangsbeispiele:
Wortmeldung und ein Ehestreit 43
 - 4-2 Verhalten und innere Vorgänge:
Wahrnehmungen, Gedanken, Emotionen, Motivationen
 - 4-3 Verhalten ist abhängig von Person und Kontext 61
 - 4-4 Die Person: ein einzigartiges Gefüge von Dispositionen

- 4.5 Person-Entwicklung: ein Ergebnis von Reifen und Lernen 67
- 4.6 Der Kontext: Situationsfaktoren und interpersonale Bezüge 72

- 5. Anwendung «mit System» 79**
 - 5.1 Hilfreiche Fragen für eine Minimaldiagnose 79
 - 5.2 Einfache diagnostische Hilfen 86
 - 5.3 Veränderung beim Einzelnen = personbezogen 92
 - 5.4 Veränderung im Miteinander = interpersonal 97
 - 5.5 Veränderung durch äußere Faktoren = situativ 101

- 6. Einzelne Richtungen und ihre Menschenbilder 107**

Schwerpunkt:

Person und Entwicklung 115

- 7. Populäre Irrtümer und Kurzschlüsse 117**
 - 7.1 «Der Charakter bestimmt das Verhalten eines Menschen» 117
 - 7.2 «Zu 70 Prozent erblich = zu 30 Prozent beeinflussbar» 124
 - 7.3 «Sie sind zusammen aufgewachsen, also in derselben Umwelt» 131
 - 7.4 «Beide Eltern berufstätig – das muss dem Kind ja schaden» 136
 - 7.5 «Das Jugendalter ist eine Zeit des Aufbruchs» 141

- 8. Weitere personbezogene Themen 149**
 - 8.1 Intelligenz – oder Intelligenzen? 149
 - 8.2 Stress: Hat man oder macht man sich? 159
 - 8.3 Angst, Ängstlichkeit und Angststörungen 166
 - 8.4 Die guten Gefühle: Glück und Zufriedenheit 173
 - 8.5 Tests: Wie ihre Qualität getestet wird 179
 - 8.6 Psychotherapie: die Vielfalt der Hilfen 186

Schwerpunkt:

Zwischenmenschliches Verhalten 191

9. Populäre Irrtümer und Kurzschlüsse 193

- 9.1 «Männer und Frauen kommunizieren ganz unterschiedlich» 193
- 9-2 «Um Verhalten zu ändern, muss man zuerst die Einstellung ändern» 199
- 9.3 «Niemand hat geholfen – da sieht man den Wertezerfall» 204
- 9.4 «Kinder werden gemobbt, weil sie dick sind oder eine Brille tragen» 211
- 9-5 «Durch diesen Sport kann man gut Aggressionen abreagieren» 217

10. Weitere «zwischenmenschliche» Themen 225

- 10.1 Gesprächsführung und Konfliktregelung 225
- 10.2 Gruppendynamik: Mitmachen, dazugehören 236
- 10.3 Autorität und Gehorsam – unvermeidlich, zuweilen gefährlich 243
- 10.4 Aggression: Verhalten, das wehtun soll 248
- 10.5 Politische Gewalt: Krieg, Völkermord, Terrorismus 257

Schwerpunkt:

Lernen, Bildung, Erziehung 267

11. Populäre Irrtümer und Kurzschlüsse 269

- 11.1 «Bist du ein visueller oder auditiver Lerntyp?» 269
- 11.2 «Dieses Fach schult das logische Denken» 276
- 11.3 «Betreiben Sie auch Gehirnjogging?» 284
- 11.4 «Auf kleine Klassen kommt es an» 291
- 11.5 «Disziplin braucht Disziplinierung» 296

12. Weitere Bildungs- und Erziehungsthemen 305

12.1 Wissenserwerb: Zwischen Einprägen und Konstruieren 305

12.2 Lernen lernen: Mehr als gute «Methoden» 313

12.3 Lernprobleme: Eine Frage von dumm oder faul? 321

12.4 Erziehungsstile: Welchen empfiehlt die Forschung? 329

12.5 Erziehungskonflikte: Vorsicht, Fallen! 339

Literaturverzeichnis 351

Sachwortregister 365