

Inhalt

Einführung: Warum tun wir, was wir tun?	7
1. Lernen aus Erfahrung: Behaviorismus	11
Pawlovs Hund: Klassische Konditionierung	12
Die Skinner-Box: Operante Konditionierung	16
Was Behaviorismus nicht erklärt	21
2. Die Blackbox wird gefüllt: Kognitive Psychologie	24
Wahrnehmung und Aufmerksamkeit	26
<i>Wahrnehmung</i>	26
<i>Aufmerksamkeit</i>	27
Gedächtnis	28
Heuristiken und Urteilsverzerrungen	30
3. Was steuert das Verhalten? Motivation und Emotion	35
Grundlegende Bedürfnisse und Motivation	35
Was ist eine Emotion?	39
4. Gehirn und Gene	45
Gehirn und Geist	45
Methoden kognitiver Hirnforschung	48
Gene und Verhalten	54
5. Menschliche Entwicklung	58
Was ist Entwicklung?	58
Kognitive Entwicklung	60
Emotionale und soziale Entwicklung	65
Selbstkontrolle: Langfristige Vorhersagen vom Kindes- zum Erwachsenenalter	69

6. Persönlichkeit und Intelligenz: Individuelle Unterschiede	73
Persönlichkeitspsychologie	74
Intelligenz	78
Individuelle Unterschiede in der Praxis	84
7. Mit Anderen leben: Sozialpsychologie	87
Die Macht der Situation	87
Wie Menschen Partner suchen	90
Das Leben in Gruppen	93
8. Psychische Störungen und ihre Behandlung	96
Was ist abnormal?	96
<i>Kriterien für Abnormalität</i>	97
<i>Die Diagnose psychischer Störungen</i>	100
Psychische Störungen	102
Generelle Prinzipien der Psychotherapie	107
Ansätze der Psychotherapie	109
<i>Verhaltenstherapie</i>	109
<i>Kognitive Therapie</i>	110
<i>Psychodynamische Therapie</i>	112
<i>Humanistische Therapieansätze</i>	113
<i>Integration von Therapierichtungen</i>	114
Epilog: Warum wir tun, was wir tun	116
Literaturverzeichnis	120
Register	126