
Inhaltsverzeichnis

1	Entwicklungspsychologie	1
1.1	Grundlagen und Konzepte	2
1.1.1	Entwicklung als Stufenfolge	3
1.1.2	Entwicklung als Reifung und Reifestand	6
1.1.3	Entwicklung durch die Nutzung sensibler Phasen bzw. Zeitfenster	7
1.1.4	Entwicklung durch Erziehung und Sozialisation	9
1.1.5	Entwicklung als lebenslanger Prozess	10
1.2	Anlage und Umwelt	13
1.2.1	Anlagen	13
1.2.2	Umwelt	15
1.2.3	Das Zusammenspiel von Anlage und Umwelt	15
1.3	Das Konzept der Entwicklungsaufgaben	19
1.3.1	Was ist eine Entwicklungsaufgabe?	19
1.3.2	Entwicklungsaufgaben-Modelle	21
1.4	Bindungsaufbau: eine Entwicklungsaufgabe der frühen Kindheit	26
1.4.1	Frühe Kindheit aus sozial-emotionaler Perspektive: Die differenzierte Interaktion zwischen Kind und Eltern	27
1.4.2	Das erste Lebensjahr: Abhängigkeit und Bindungswunsch	29
1.4.3	Der Aufbau von Bindung	32
1.4.4	Der Beitrag der Bezugsperson: Feinfühligkeit	35
1.4.5	Auswirkungen frühkindlicher Bindungsstile im Lebenslauf	37
1.4.6	Die Rolle des Vaters als „andere“ Bindungsperson	40
1.4.7	Bindungsstörungen als Ausdruck und Folge familiärer Misshandlung und Vernachlässigung	41
1.5	Die Auseinandersetzung mit dem Körper: eine Entwicklungsaufgabe des Jugendalters	43
1.5.1	Die Bedeutung der körperlichen Entwicklung	43
1.5.2	Der Körper, ein wichtiger Teil der Identität	44

1.5.3	Die pubertäre Reifeentwicklung bei Jungen und Mädchen.....	45
1.5.4	...und die (Un)zufriedenheit damit	46
1.5.5	Körpererleben und Selbstwert	48
1.5.6	Körpererleben und Depression.	48
1.5.7	Körpererleben und soziokulturelle Einflüsse: Medien, Eltern, Peers	48
1.5.8	Zentrale Faktoren der Verursachung von Essstörungen.	49
1.5.9	Körpererleben und Sport: Sport als Ausweg?	51
1.6	Das Erwachsenenalter	52
1.6.1	Auf dem Weg zum Alter: das frühe und mittlere Erwachsenenalter	52
1.7	Die Kompensation von Defiziten als Entwicklungsaufgabe des Alters. ...	56
1.7.1	Theorien zum Alter	60
1.7.2	Der Umgang mit Gewinnen und Verlusten	61
1.7.3	Erfolgreiches Altern.	62
1.7.4	Strategien erfolgreichen Alterns: Optimierung durch Selektion mit Kompensation	64
1.7.5	Daseinsthemen und Lebenslagen im Alter.	64
2	Allgemeine Psychologie (Kognition, Emotion, Motivation)	69
2.1	Ansätze der Allgemeinen Psychologie.	69
2.1.1	Der Mensch als Verhaltenssystem	69
2.1.2	Der Mensch als Computersystem	75
2.1.3	Der Mensch als biologisches System.	78
2.2	Wahrnehmung und Heuristiken	86
2.2.1	Die Relativität der Wahrnehmung	86
2.2.2	Gestaltpsychologie.	89
2.2.3	Klassifikation – die Welt in Schubladen	92
2.2.4	„Fallen“ der Wahrnehmung (anderer Personen)	94
2.2.5	Heuristiken.	97
2.3	Aufmerksamkeit.	102
2.3.1	Aufmerksamkeit: eine begrenzte Ressource	103
2.3.2	Aufmerksamkeitslenkung	107
2.3.3	Ablenkungen und Aufmerksamkeitsdefizite	108
2.4	Emotionen und sozial-emotionale Kompetenz	110
2.4.1	Emotionen und sozial-emotionale Kompetenzen	111
2.4.2	Angst	117
2.4.3	Ärger und Wut	119
2.4.4	Schuld und Scham	121
2.4.5	Emotionen und kultureller Kontext	123

2.5	Motivation und Motivierung	125
2.5.1	Intrinsische und extrinsische Motivation	126
2.5.2	Lern- und Leistungsmotivation	128
2.5.3	Maslows Hierarchie der Bedürfnisse	130
2.5.4	Die Theorie der Selbstbestimmung	131
3	Klinische Psychologie	135
3.1	Klassifikation und Diagnostik psychischer Störungen	136
3.1.1	Klassifikation psychischer Störungen	137
3.1.2	Klinisch-psychologische Diagnostik	141
3.1.3	Epidemiologie: Auftretenshäufigkeit psychischer Störungen	146
3.2	Häufige psychische Störungen	151
3.2.1	Affektive Störungen	151
3.2.2	Schizophrenie	155
3.2.3	Angststörungen	158
3.2.4	Persönlichkeitsstörungen	160
3.3	Erklärungskonzepte psychischer Störungen	162
3.3.1	Das Diathese-Stress-Modell	163
3.3.2	Das psychoanalytische Erklärungsmodell und seine Anwendung	165
3.3.3	Das humanistische Erklärungsmodell und seine Anwendung	171
3.3.4	Das systemische Erklärungsmodell und seine Anwendung	176
3.3.5	Das verhaltenstheoretische Erklärungsmodell und seine Anwendung	182
3.3.6	Das kognitive Erklärungsmodell und seine Anwendung	186
3.4	Was ist Beratung	189
3.4.1	Kennzeichen professioneller Beratung	190
3.4.2	Wirkfaktoren von Beratung	191
4	Sozialpsychologie	195
4.1	Personenwahrnehmung	196
4.1.1	Wahrnehmung von Sympathie	196
4.1.2	Zum Stellenwert nonverbaler Schemata	198
4.1.3	Implizite Persönlichkeitstheorien	200
4.1.4	Reihenfolgeneffekte	202
4.1.5	Kontrasteffekte	204
4.1.6	Selbsterfüllende Prophezeiungen	205
4.2	Soziale Kognition und stereotypes Denken	208
4.2.1	Soziale Kategorisierung	208
4.2.2	Grundbegriffe der sozialen Kognition	210
4.2.3	Einfluss von stereotypen Denkmustern	215
4.2.4	Überwindung stereotypen Denkens	220

4.3	Attributionstheorie, Selbstwert und Kultur	226
4.3.1	Die Kovariationstheorie	227
4.3.2	Attribution von Erfolg und Misserfolg	230
4.3.3	Attributionsverzerrungen	234
4.4	Prosoziales Verhalten	242
4.4.1	Prosoziales Verhalten und Altruismus	242
4.4.2	Hintergründe, Bedingungen und Differenzen im Hilfeverhalten.	243
4.4.3	Wenn Hilfe unterbleibt oder scheitert: Ein psychologisches Modell zum Urteilsprozess und den Einflussfaktoren von Hilfeverhalten.	251
5	Psychische Gesundheit	259
5.1	Stress und Stressbewältigung.	259
5.1.1	Stress als Bewältigung von Lebensveränderungen	260
5.1.2	Stress als Folge subjektiver Interpretationen von Ereignissen.	261
5.1.3	Wann sind Bewältigungsstrategien hilfreich, wann nicht?	264
5.2	Das Resilienzkonzept: Risiko- und Schutzfaktoren.	266
5.2.1	Risikofaktoren	266
5.2.2	Schutzfaktoren	268
5.2.3	Und wie verläuft Resilienz im Lebenslauf?	272
5.2.4	Selbstwirksamkeit und wahrgenommene Kontrolle	273
5.3	Soziale Unterstützung und soziale Kompetenz	276
5.4	Grundlagen konstruktiver Gesprächsführung: Kommunikation und Konfliktlösung	279
5.4.1	Kommunikation und Interaktion	279
5.4.2	Konstruktive Konfliktlösung nach Gordon	289
5.4.3	Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun	291
5.5	Die Umweltressource Erziehungsstil: Was Kinder brauchen	296
5.5.1	Wenn Erziehung scheitert: Gewalt gegen Kinder	305
	Literatur.	311
	Stichwortverzeichnis.	337