

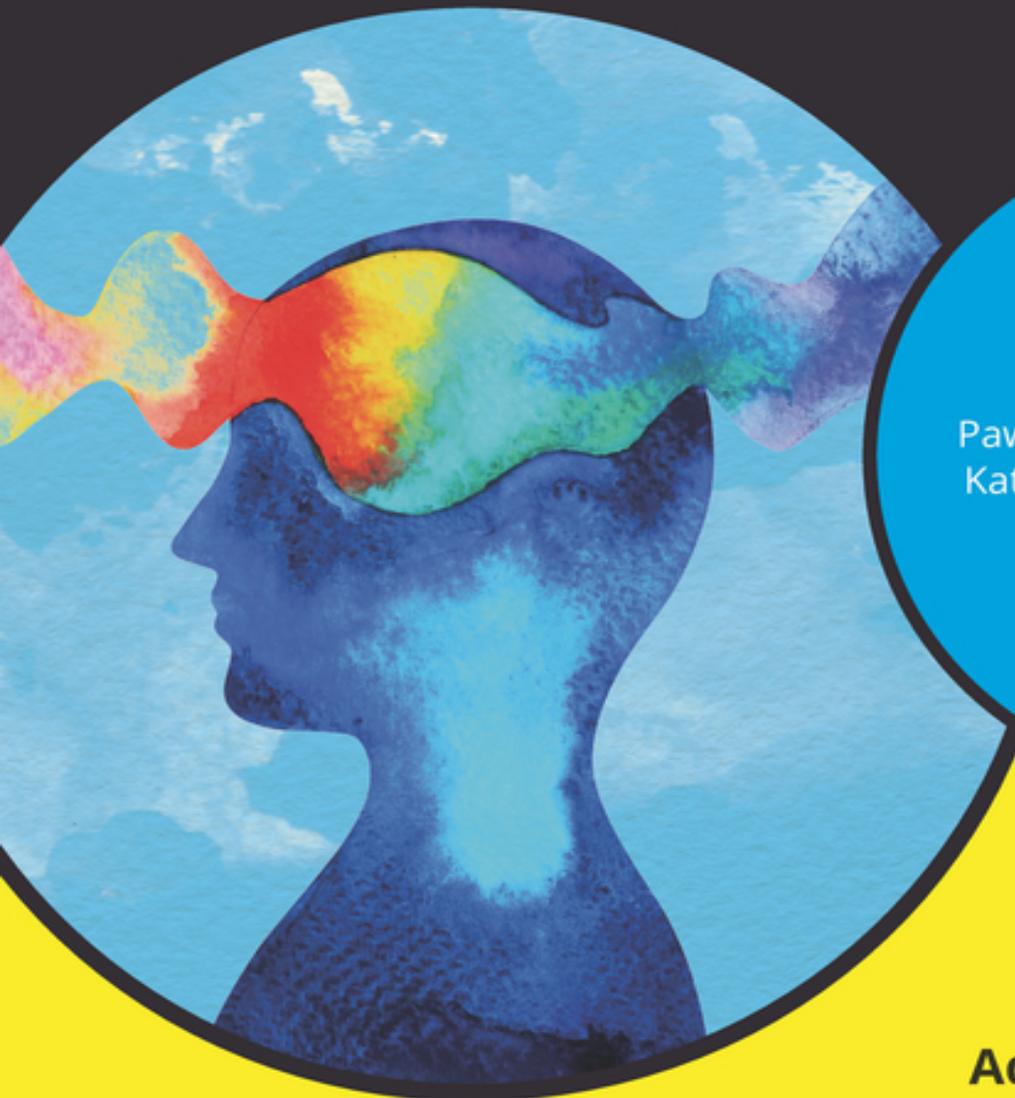
LERNEN EINFACH GEMACHT



5. Auflage

# Psychologie

für  
**dummies**<sup>®</sup>



Die großen  
Theorien über unser  
Denken und Handeln

Pawlows Hunde, Thorndikes  
Katzen und Skinners Ratten

Von Freuds Couch  
zur modernen  
Verhaltenstherapie

**Adam Cash**

# Psychologie für Dummies

## Schummelseite

---

Die Hauptfrage und Antriebsfeder der Psychologie lautet: »Warum tun Menschen, was sie tun?« Psychologen wollen im Wesentlichen herausfinden, was Menschen tun und warum und wie sie es tun. Dabei steht das Studium des alltäglichen Verhaltens und der mentalen Prozesse der Menschen im Mittelpunkt. Aber manchmal kann der Stress des Lebens überwältigend erscheinen, und in solchen Fällen brauchen Menschen sofort Hilfe.

### **WAS TUN BEI EINER PSYCHISCHEN KRISE?**

Wenn jemand in Panik gerät oder extrem wütend über etwas ist, kann es helfen, wenn man weiß, wie man helfen kann. Für diesen Fall gibt es eine psychologische Erste Hilfe – eine Form der Krisenintervention, die aus fünf einfachen Schritten besteht.

1. **Verbindung aufnehmen:** Nehmen Sie psychischen Kontakt mit der sich in einer Krisensituation befindlichen Person auf.

Stellen Sie Blickkontakt her und vermitteln Sie der Person das Gefühl, dass Sie sich um sie kümmern wollen. Sprechen Sie mit ruhiger Stimme. Wenn Sie glauben, dass die Person gefährlich sein könnte, halten Sie einen Sicherheitsabstand und achten Sie darauf, dass Ihr nonverbales Verhalten nicht bedrohlich erscheint. (Zeigen Sie beispielsweise nicht mit dem Finger auf die Person und verschränken Sie nicht die Arme.)

2. **Ausloten:** Bringen Sie das Wer, Was, Wann, Warum, Wo und Wie der aktuellen Krise in Erfahrung.
3. **Nach Lösungen suchen:** Helfen Sie der Person, ihre eigenen Lösungen zu finden; schlagen Sie nur dann Lösungen vor, wenn die Person selbst keine finden kann.
4. **Maßnahmen ergreifen:** Unterstützen Sie die Person dabei, Maßnahmen auf der Grundlage der vereinbarten Lösung zu ergreifen.
5. **Nachsorgen:** Vereinbaren Sie ein Treffen mit der Person in absehbarer Zeit, um sich zu vergewissern, ob sie die Krise überwunden hat oder eventuell weitere Unterstützung benötigt.

## WANN SIE EINEN SPEZIALISTEN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT HINZUZIEHEN SOLLTEN

Wenn eine Ihnen bekannte Person in einer Krise steckt, sollten die oben genannten Schritte zunächst helfen. Sie können jedoch keine qualifizierte Fachkraft für psychische Gesundheit oder Notfalldienste ersetzen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen eine Situation über den Kopf wächst, zögern Sie nicht, sich an eine Nothilfe-Hotline (etwa die Telefonseelsorge oder im Zweifelsfall auch den Notruf 110) oder eine Hilfseinrichtung vor Ort zu wenden. Holen Sie sich *vor allem* dann Hilfe, wenn Sie eines der folgenden Warnzeichen für Suizid bemerken:

- ✓ Abschiedsbrief
- ✓ explizite Suiziddrohung
- ✓ Verschenken persönlicher Gegenstände
- ✓ über den Tod sprechen oder sich mit ihm befassen
- ✓ Hoffnungslosigkeit
- ✓ soziale Isolation
- ✓ plötzliche Veränderungen des Aussehens, des Risikoverhaltens, der Aktivitäten oder des Gewichts
- ✓ schwere Depression
- ✓ extreme Apathie (demonstrative Teilnahmslosigkeit)
- ✓ Gefühl der Hilflosigkeit oder das Gefühl, dass niemand mehr helfen kann

## WIRKSAME WEGE ZUR BEWÄLTIGUNG VON ALLTAGSSTRESS

Jeder Mensch hat in seinem Leben immer wieder mit Stress zu tun. Niemand wird von stressauslösenden Ereignissen und Situationen verschont. Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, besser mit Stress umzugehen:

- ✓ **Nehmen Sie Ihre Verantwortung wahr:** Konzentrieren Sie sich auf Ihren Teil der Dinge, anstatt auf die Aktivitäten oder das Engagement anderer zu schauen.

- ✓ **Analysieren Sie die Situation logisch:** Versuchen Sie, Situationen weniger gefühlsbetont und mehr logisch zu betrachten.
- ✓ **Sammeln Sie Informationen:** Je mehr Sie über eine Situation wissen, desto besser können Sie sie bewältigen. Finden Sie so viel wie möglich über Ihre Situation heraus und bringen Sie in Erfahrung, was Sie tun können.
- ✓ **Bewerten Sie die Situation neu oder stellen Sie sie in einen anderen Kontext:** Betrachten Sie eine Situation aus einer anderen Perspektive und versuchen Sie, die positive Seite der Dinge zu sehen.
- ✓ **Suchen Sie Rat und Unterstützung:** Bitten Sie eine Person um Hilfe, die Sie respektieren, oder, wenn Sie sich damit wohler fühlen, eine Fachkraft für psychische Gesundheit.
- ✓ **Nutzen Sie Ihre Problemlösekompetenz:** Überlegen Sie sich Alternativen, entscheiden Sie sich für eine, probieren Sie sie aus und bewerten Sie das Ergebnis.

## FACHKRÄFTE IM BEREICH DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Wenn Sie psychologische Hilfe benötigen, haben Sie die Wahl. Es kann verwirrend sein, sich die Einzelheiten und Besonderheiten der einzelnen Berufe zu merken. Diese Tabelle fasst die Unterschiede in der Ausbildung und den Schwerpunkten von Psychologen, Ärzten und Psychotherapeuten, Psychiatern, Sozialarbeitern und anderen psychologisch geschulten Fachkräften zusammen.

Falls Sie selbst oder eine Ihnen nahestehende Person Symptome mentaler Störungen aufweist, wie eine depressive Stimmung, bizarres Verhalten oder Sprachstörungen, sollten Sie einen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten oder einen Psychiater aufsuchen.

<b>Berufsbezeichnung</b>	<b>Qualifikationen und Fachgebiete</b>
Psychologe mit Diplom- oder Master-Abschluss	Hat einen vollen universitären Abschluss als Psychologe (Diplom oder Master), in einigen Fällen auch einen Psychologie-Abschluss an einer Fachhochschule erworben und ist danach in einem Anwendungsfeld der Psychologie tätig.

<b>Berufsbezeichnung</b>	<b>Qualifikationen und Fachgebiete</b>
--------------------------	--

Psychologischer Psychotherapeut mit Approbation und Fachkunde	Hat im Anschluss an ein Diplom- oder Master-Studium eine Ausbildung zum psychologischen Psychotherapeuten absolviert und diese mit der staatlichen Approbationsprüfung sowie einem Fachkunde-Nachweis (in einem bestimmten Verfahren: analytische Psychotherapie, tiefenpsychologische fundierte Psychotherapie, systemische Therapie, Verhaltenstherapie) abgeschlossen.
---	---

Psychologischer Psychotherapeut mit Approbation (seit 09/2020)	Hat im Anschluss an ein (spezialisiertes) Master-Studium die staatliche Prüfung zur Approbation als Psychotherapeut abgelegt. Ist auf die psychologische Diagnose und Behandlung mentaler Störungen, die Durchführung von Tests und entsprechende Beratung spezialisiert. Keine medikamentöse Behandlung psychischer Störungen.
--	---

Fachpsychotherapeut im Anschluss an eine Gebietsweiterbildung (seit 09/2020)	Hat als approbierter psychologischer Psychotherapeut eine fachpsychotherapeutische Weiterbildung als psychologischer Psychotherapeut mit Vertiefung in einem bestimmten Verfahren (analytische Psychotherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, systemische Therapie oder Verhaltenstherapie) absolviert.
--	--

Ärztlicher Psychotherapeut	Hat einen Abschluss als Facharzt für Allgemeinmedizin, für Innere Medizin oder andere Fachrichtungen der Medizin sowie einen Abschluss als ärztlicher Psychotherapeut in einem bestimmten Verfahren (meist analytische Psychotherapie, Verhaltenstherapie oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie). Ist auf die medizinische Diagnose und Behandlung mentaler Störungen spezialisiert. Bietet neben Psychotherapie auch medikamentöse Behandlung von psychischen Störungen an.
----------------------------	--

<b>Berufsbezeichnung</b>	<b>Qualifikationen und Fachgebiete</b>
Psychiater	Hat einen Abschluss als Facharzt für Psychiatrie. Ist auf die Behandlung mentaler Störungen (oft primär aus einer biologischen Perspektive) unter Einsatz von Medikamenten spezialisiert. Einige Psychiater führen Psychotherapie durch, den Hauptschwerpunkt bildet jedoch oft die medikamentöse Behandlung.
Sozialarbeiter	<p>Hat einen Fachhochschul- oder universitären Abschluss für Sozialarbeit. Ist auf Fragen der Sozialfürsorge und auf die Unterstützung bei problematischen sozialen Umständen und Beziehungen, wie häusliche Gewalt oder Kindesmissbrauch, spezialisiert. Sozialarbeiter bieten auch Einzel- und Gruppenangebote sowie Beratungen an.</p> <p>Einen Sozialarbeiter sollten Sie aufsuchen, wenn Sie Probleme mit Ihrer finanziellen Situation haben oder Hilfe bei der Suche oder bei der Inanspruchnahme staatlicher Hilfen benötigen.</p>
Andere Berufe	Andere Berufe im psychosozialen Bereich wie Schulberater, Schulpsychologe, Drogenberater, Ehe- und Familienberater oder Seelsorger.



Adam Cash

# Psychologie

für  
**dummies**<sup>®</sup>

**5. Auflage**

Übersetzung aus dem Amerikanischen  
von Hartmut Strahl

Fachkorrektur von Timo Storck

**WILEY**

WILEY-VCH GmbH

## **Psychologie für Dummies**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

5. Auflage 2023

**© 2023 Wiley-VCH GmbH, Boschstraße 12, 69469 Weinheim, Germany**

Original English language edition Psychology for dummies © 2020 by Wiley Publishing, Inc All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe Psychology for dummies © 2020 by Wiley Publishing, Inc. Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form. Diese Übersetzung wird mit Genehmigung von John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die

Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen  
sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

**Print ISBN:** 978-3-527-71957-0

**ePub ISBN:** 978-3-527-83784-7

Coverfoto: © Benjavisa Ruangvaree / [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Korrektur: Dr. Petra-Kristin Bonitz, Hemmingen

# Über den Autor

---

Dr. Adam Cash ist praktizierender Psychologe und klinischer Direktor von Specialized Psychology Solutions, einem psychologischen Dienstleistungsprogramm in Palm Springs, Kalifornien. Seine Spezialgebiete sind Kinderpsychologie, Autismus, Entwicklungsstörungen, Lernen, Kognition und Neuroentwicklung. Seine Lehrtätigkeit erstreckt sich auf die Bereiche Entwicklungspsychologie, Methodik und Statistik, die Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen und Psychologie der Normabweichung. Auch wenn der Schwerpunkt seiner klinischen Arbeit bei Kindern liegt, hat Dr. Cash ausgiebig mit Erwachsenen gearbeitet, zum einen als forensischer Psychologe mit Schwerpunkt Gefängnispsychologie, Einschätzungen von Gewaltrisiko und Gutachten bei Sexualstraftätern, zum anderen als Gerichtsgutachter für Verhandlungsfähigkeits- und Zurechnungsfähigkeitsfragen. Er verfügt über Erfahrungen in psychologischen Einschätzungen und hat mehrere Tausend davon durchgeführt, unter anderem rechtsmedizinische Einschätzungen in den Bereichen Behinderungen und Verhalten. Sein ganzer Stolz ist seine Ehe mit seiner wunderbaren Frau Liyona und ihrem gemeinsamen Zuhause und der Familie, die sie gemeinsam gegründet haben.

## *Widmung*

Für meine Frau Liyona und meine wunderbaren Kinder. Danke für Eure Liebe und Reinheit. Ihr seid das Licht, das hoffentlich immer auf mich scheinen wird.

# ***Danksagungen***

Ich danke Tim Gallan und Lindsay Lefevere dafür, dass sie mich gebeten haben, dieses Buch zu überarbeiten. In diesem Zusammenhang möchte ich mich auch noch einmal bei dem Team der ersten und zweiten Auflage bedanken: Tonya Maddox Cupp, Greg Tubach und Jenny Brown. Ohne sie wäre diese neue Auflage nicht möglich gewesen. Mein Dank gilt auch den Kindern, Familien, Patienten und Mitarbeitern, mit denen ich zusammenarbeite. Ich bin dankbar, dass ich an Eurem Leben teilhaben darf.

# Inhaltsverzeichnis

## Cover

## Titelblatt

## Impressum

## Über den Autor

Widmung

Danksagungen

## Einführung

Über dieses Buch

Törichte Annahmen über den Leser

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

## Teil I: Einstieg in die Psychologie

### Kapitel 1: Sinn und Zweck der Psychologie

Das Warum, Was und Wie des Menschen

Problemlösung

Alles wieder zusammenfügen

### Kapitel 2: Wie ein Psychologe denken und handeln

Die Kernaktivitäten eines Psychologen

Psychologie und Psychotherapie

Metatheorie und Rahmenstrukturen

Ein vereinender Ansatz? Mit dem biopsychosozialen Modell arbeiten

Die Wahrheit suchen

Forschung

»Gut« sein: Ethik in der Psychologie

## Teil II: Ein Blick ins Gehirn (und den Körper)

## **Kapitel 3: Gehirne, Gene und Verhalten**

Der Glaube an die Biologie

Die biologische »Schaltzentrale«

Zellen und chemische Stoffe

Der Aufbau des Gehirns

Mit der DNA dem Schicksal auf der Spur

Die Psychopharmakologie verstehen

## **Kapitel 4: Vom Sinneseindruck zur Wahrnehmung**

Bausteine: unsere Sinne

Das Endprodukt: Wahrnehmung

Nach Prinzipien strukturieren

## **Kapitel 5: Das Bewusstsein entdecken**

Das Bewusstsein in seine Bestandteile zerlegen

Nackt zur Arbeit: Träume

Ihr Bewusstsein ändern

## **Teil III: Denken und Fühlen und Handeln**

### **Kapitel 6: Denken und Sprechen**

Was geht in Ihrem Kopf vor?

Denken wie ein Computer

Module, Teile und Prozesse

Verbindungen sind alles

Körper und Geist

Sie halten sich wohl für ziemlich schlau

Sprachverständnis

### **Kapitel 7: Bedürfnis, Wille, Gefühl**

Was ist meine Motivation?

Die Quelle unzähliger schlechter Gedichte: Emotionen

Das Ruder übernehmen

Notiz

### **Kapitel 8: Lernen im Tierversuch: Hunde, Katzen und Ratten**

Lernen, sich zu benehmen  
Sabbern wie Pawlows Hunde  
Thorndike und seine Katze  
Verstärker für Ratten  
Stimuluskontrolle und Reizgeneralisierung  
Reizdiskrimination

## **Teil IV: Ich, du und alles dazwischen**

### **Kapitel 9: Mein Selbst und Ich**

Die magische Zahl 5  
Man hat mich so erschaffen  
Die Repräsentation des Selbst  
Es kommt auf die Situation an  
Sich seiner selbst bewusst sein  
Sich selbst identifizieren

### **Kapitel 10: Verbindungen**

Bindungen eingehen  
Spiel und Spaß im Kreise der Familie  
Anziehung, Romantik und Liebe  
Sich mit Gedanken und Handlungen verbinden  
Kommunikationsgeschick

### **Kapitel 11: Miteinander auskommen ... oder nicht**

Ihre Rolle spielen  
Zusammenschluss in der Gruppe  
Überzeugen  
Gemein sein  
Eine helfende Hand reichen  
Aus demselben Holz geschnitzt ... oder nicht?

### **Kapitel 12: Mit Psychologie aufwachsen**

Am Anfang stehen Empfängnis und Geburt  
Von den Windeln zum Sabbern  
Kindergarten und Schule

Adoleszenzangelegenheiten

Erwachsen sein

Altern und Gerontopsychologie

## **Kapitel 13: Psychologie im digitalen Zeitalter**

Liebe und Computer

Die dunkle Seite der digitalen Welt

Können wir durch Technologie bessere Menschen werden?

## **Teil V: Anpassen und Kämpfen**

### **Kapitel 14: Schicksalsschläge bewältigen**

Gestresst sein

Coping ist kein Glücksspiel

### **Kapitel 15: Moderne Psychologie der Normabweichung**

Was ist überhaupt »abnorm«?

Psychische Störungen definieren

Psychotische Störungen: Greifen nach der Realität

Völlig aus dem Tritt: die Depression

Bipolare Störung: auf den Wellen reiten

Panikstörung

Psychische Störungen bei jungen Menschen

Über soziale Stigmata reden

## **Teil VI: Wiederherstellen, Heilen und Gedeihen**

### **Kapitel 16: Test, Beurteilung und Bewertung**

Hinzugezogen werden

Interview und Einschätzung in der klinischen Psychologie

Psychologische Tests unter der Lupe

Weitere Einzelheiten zu den Testarten

Ehrlich bleiben

### **Kapitel 17: Es gibt Hilfe!**

Ist es Zeit für professionelle Hilfe?

[Das Kronjuwel der Therapie: Psychotherapie](#)

[Die wichtigsten Therapieschulen](#)

[Empirisch gestützte Behandlungen für spezifische Probleme](#)

## **Kapitel 18: Positiv sein! Wohlbefinden, Wachstum und Stärke fördern**

[Jenseits von Stress: die Psychologie der Gesundheit](#)

[Die Kraft der Positivität nutzen](#)

[Sich steigern!](#)

[Das Gehirn auf Trab bringen](#)

## **Teil VII: Top-Ten-Teil**

### **Kapitel 19: Zehn Tipps für die Erhaltung des psychischen Wohlbefindens**

[Sich selbst akzeptieren](#)

[Nach Selbstbestimmung streben](#)

[In Verbindung bleiben und Beziehungen pflegen](#)

[Anderen helfen](#)

[Sinn finden und auf Ziele hinarbeiten](#)

[Hoffnung finden und Glauben bewahren](#)

[In den Flow gelangen und sich einlassen](#)

[Die schönen Dinge des Lebens genießen](#)

[Etwas überwinden können und loslassen lernen](#)

[Keine Angst vor Veränderungen haben](#)

### **Kapitel 20: Zehn psychologisch interessante Filme und Serien**

[Einer flog über das Kuckucksnest](#)

[Uhrwerk Orange](#)

[Eine ganz normale Familie](#)

[Durchgeknallt](#)

[Das Schweigen der Lämmer](#)

[Sybil](#)

[Matrix](#)

[Black Mirror](#)

[True Detective \(Staffeln 1 und 3\)](#)

[Psycho](#)

[Stichwortverzeichnis](#)

[Abbildungsverzeichnis](#)

[End User License Agreement](#)

# Tabellenverzeichnis

## Kapitel 3

[Tabelle 3.1: Haupt-Medikamentengruppen](#)

## Kapitel 8

[Tabelle 8.1: Klassische Konditionierung](#)

## Kapitel 12

[Tabelle 12.1: Fötale Entwicklung nach Schwangerschaftsstadien](#)

[Tabelle 12.2: Übersicht über die motorische Entwicklung im Säuglingsalter](#)

# Illustrationsverzeichnis

## Kapitel 3

[Abbildung 3.1: Neuron und Synapse](#)

[Abbildung 3.2: Die Lappen der Großhirnrinde](#)

## Kapitel 6

[Abbildung 6.1: Normalverteilung](#)

# Einführung

---

Sie haben *Psychologie für Dummies* gekauft. Wie fühlen Sie sich damit? Hoffentlich gut. Warum auch nicht? Sie werden alle möglichen interessanten Informationen über die Grundlagen der mentalen Prozesse und Verhaltensweisen der menschlichen Spezies darin finden.

Ich glaube, dass sich jeder für Menschen, ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen interessiert. Menschen sind faszinierend, auch Sie! Menschen sind häufig unerklärlich und unkalkulierbar. Sie einzuschätzen kann ziemlich schwierig sein. Oft glauben wir, jemanden durchschaut zu haben, und werden prompt überrascht. Einige von Ihnen denken jetzt vielleicht: »Eigentlich kann ich Menschen ziemlich gut beurteilen. Ich habe ein Händchen dafür.« Wenn das zutrifft, herzlichen Glückwunsch! Manche Leute scheinen ein besseres Gespür für Menschen zu haben als andere. Für alle anderen gibt es die Psychologie.

## *Über dieses Buch*

*Psychologie für Dummies* ist eine Einführung in das Gebiet der Psychologie. Ich habe versucht, dieses Buch in allgemein verständlicher Sprache zu schreiben und alltägliche Beispiele zu verwenden, in der Hoffnung, dass es realitätsnah und auf das tägliche Leben anwendbar ist. Ich war schon immer der Meinung, dass es leichter ist, sich mit einem neuen Thema auseinanderzusetzen, wenn es einen Bezug zur Realität hat. Die Psychologie ist gespickt mit Fachjargon. Es gibt so viele Fachbegriffe, dass man sogar ein eigenes Wörterbuch für psychologische Grundbegriffe für nötig gehalten hat. Dieses Buch ist an all diejenigen gerichtet, die sich dafür

interessieren, was Menschen tun, denken, sagen und fühlen, diese Informationen aber klarer und in leicht verständlicher Form präsentiert haben möchten.



Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für psychologische, gesundheitliche oder medizinische Beratung oder psychotherapeutische Behandlung gedacht. Sie sollen Ihnen helfen, sachkundige Entscheidungen zu treffen. Weil jeder Mensch einzigartig ist, muss ein Psychotherapeut, Heilpraktiker oder eine Ärztin für jedes einzelne Gesundheitsproblem eine Diagnose stellen und die jeweilige Behandlung überwachen. Wenn eine Person unter der Aufsicht eines Psychotherapeuten oder Arztes steht und einen Ratschlag erhält, der im Gegensatz zu den hier gegebenen Informationen steht, sollte stets der Rat des Psychotherapeuten oder Arztes befolgt werden, da er auf den einzigartigen Merkmalen der behandelten Person beruht.

Die herkömmliche Sprache der Psychologen klingt wie Kauderwelsch für jemanden, der noch nie einen Kurs in Psychologie besucht hat. Wie bereits weiter oben erwähnt, versuche ich in diesem Buch, Jargon und Fachsprache zu vermeiden. Vielleicht stoßen Sie auf den einen oder anderen verhaltenen Scherz. Ich neige dazu, das Leben etwas leichter zu nehmen, aber manchmal verstehen die Leute meine Art Humor nicht. Wenn ich versuche, im Text einen Witz zu reißen, und er geht daneben, seien Sie bitte nicht zu streng. Ich bin schließlich Psychologe und ich glaube nicht, dass die für ihren Humor bekannt sind. Ich hoffe, dass Sie mich nicht als unsensibel oder leichtfertig wahrnehmen – das ist ganz sicher nicht meine Absicht.

Manchmal kann ein Gespräch über Psychologie ziemlich trocken sein, deshalb versuche ich, Beispiele und persönliche Geschichten einzuflechten. Ich nehme keinen Bezug auf Patienten, die ich irgendwann in Behandlung hatte oder in meiner Praxis gesehen habe. Jede Ähnlichkeit ist rein zufällig. In der Tat achte ich mit großer Sorgfalt darauf, die Privatsphäre und die Vertraulichkeit gegenüber den Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, zu wahren.

## ***Törichte Annahmen über den Leser***

Es gibt unzählige Bücher über Psychologie. Viele sind entweder zu technisch und spezialisiert oder decken einen zu engen Bereich der Psychologie ab. Hier sind einige Gründe, warum ich denke, dass *Psychologie für Dummies* das richtige Buch für Sie ist:

- ✓ Sie haben eine Menge Fragen in Bezug auf Menschen.
- ✓ Sie haben eine Menge Fragen in Bezug auf sich selbst.
- ✓ Sie denken darüber nach, Psychologie zu studieren.
- ✓ Sie studieren derzeit Psychologie oder ein verwandtes Fach, wie Soziale Arbeit oder Beratung.
- ✓ Sie interessieren sich für Psychologie, haben aber nicht die Möglichkeit, einen Kurs in Psychologie zu belegen.
- ✓ Sie haben die Menschen vollständig durchschaut und möchten wissen, ob Sie richtig liegen.

## ***Symbole, die in diesem Buch verwendet werden***

Überall in diesem Buch finden Sie kleine Symbole am Rande. Sie sollen Ihnen helfen, bestimmte Arten von Informationen leicht zu finden. Damit Sie wissen, worauf sie sich beziehen, werde ich sie im Folgenden kurz erläutern:



Wenn Sie dieses Symbol sehen, möchte ich auf eine Information hinweisen, die irgendwann nützlich sein könnte.



Mit diesem Symbol möchte ich Sie auf Informationen aufmerksam machen, die Sie »unbedingt wissen müssen«, wenn Sie Psychologie studieren wollen.



Nicht vergessen. Wenn Sie dieses Symbol sehen, erinnere ich Sie an wichtige Punkte im entsprechenden Abschnitt. Es kennzeichnet Informationen nach dem Motto: »Wenn Sie sich aus diesem Kapitel nur eine Sache merken sollten«, also aufgepasst.



Dieses Symbol kennzeichnet Diskussionen, die über das Niveau hinausgehen, das Sie zum grundlegenden Verständnis des Themas benötigen. Diese Abschnitte können übersprungen werden, ohne dass Sie das Wesentliche nicht mehr verstehen.

## ***Wie es weitergeht***

Die Psychologie ist ein weites Feld. Ich denke, Sie werden feststellen, dass die Gliederung dieses Buches es Ihnen ermöglicht, das herauszufinden, was Sie

interessiert, und den Rest außer Acht zu lassen, sofern Sie wollen.

Nutzen Sie das Inhaltsverzeichnis und den Index, um zu sehen, was Ihr Interesse weckt. Wenn Sie neu auf dem Gebiet sind, sollten Sie unbedingt mit [Kapitel 1](#) beginnen. Aber Sie müssen das Buch nicht von vorn bis hinten durchlesen. Es ist wie in einer Cafeteria - nehmen Sie, was Sie mögen, und lassen Sie den Rest liegen.

Allerdings, wenn ich ein ganzes Buch über Psychologie schreiben kann, dann können Sie auch ein ganzes Buch über dieses Thema lesen. Außerdem glaube ich, dass es Ihnen gefallen wird. Psychologie ist ein großartiges Thema. Viel Spaß damit!

# Teil I

## Einstieg in die Psychologie



## IN DIESEM TEIL ...

- ✓ Verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, was Psychologie ist.
- ✓ Treten Sie in Kontakt mit Ihrem inneren Hobbypsychologen und machen sich mit dem Gedanken vertraut, dass alle Menschen »praktizierende« Psychologen sind, die täglich menschliches Verhalten analysieren und bewerten.
- ✓ Informieren Sie sich im Rahmen einer Einführung in die Wissenschaftlichkeit der Psychologie über die berufliche Praxis der Psychologie und die verschiedenen Methoden, die Psychologen verwenden, um Menschen zu erkunden und zu verstehen.
- ✓ Lernen Sie die ethischen Richtlinien kennen, die Psychotherapeuten während einer Behandlung und in der angewandten Psychologie befolgen müssen.

# Kapitel 1

## Sinn und Zweck der Psychologie

---

### IN DIESEM KAPITEL

Herausfinden, was Psychologie ist  
Verstehen, wie Menschen funktionieren  
Herausfinden, wie Psychologie helfen kann

---

Was ist der Sinn und Zweck der Psychologie?

- ✓ Das Gewinnen von Erkenntnissen über das menschliche Erleben und Verhalten durch wissenschaftliche Studien und Forschung.
- ✓ Die Anwendung dieses Wissens zum Nutzen der Gesellschaft und zur Verbesserung des menschlichen Lebens mithilfe wissenschaftlicher Methoden.
- ✓ Die Weitergabe und das Lehren dieses Wissen und seiner Anwendung an andere.

Was ist der Zweck dieses Buches? Nun, natürlich die drei oben genannten Ziele zu erreichen! Ich habe es geschrieben, um zu lehren, zu unterrichten und zu helfen. Ehrlich gesagt, bin ich ein echter Psychologie-Freak. Für mich ist Psychologie ein äußerst interessantes Fach, eine Sammlung nützlicher Methoden und eine hervorragende Möglichkeit, mehr über Menschen zu lernen. Ich interessiere mich sehr für dieses Thema. Früher bin ich in meiner Universitätsbibliothek

regelmäßig durch die Psychologie-Regale gewandert, immer auf der Suche nach etwas Interessantem, das meine Aufmerksamkeit erregte. Ich wollte immer mehr entdecken und immer mehr lernen. Im Grunde ist dieses Buch eine Ansammlung meiner Bemühungen, meine Neugier zu befriedigen. Ich hoffe, damit auch Ihre Neugier anzuregen und zu nähren.



Im Grunde sind alle Psychologen. Einige von ihnen sind nur zufällig »professionelle« Psychologen. Der Unterschied zwischen einem professionellen Psychologen und einem nicht-professionellen Psychologen ist in Wirklichkeit ein gradueller und unterscheidet sich durch den jeweiligen Schwerpunkt, die aufgewendete Zeit, das verwendete Material und die angewandten Methoden. Im Laufe der Jahre hat man mich (manchmal respektvoll und freundlich, manchmal nicht) Folgendes gefragt: »Was macht Sie darin besser als mich? Was wissen Sie, was ich nicht weiß?« Nun, ich glaube, es ist wirklich eine Frage des Grades, der Perspektive und der psychologischen Instrumente, die ich verwende, um zu sehen und zu tun, was Psychologen sehen und tun. Fachleuten in allen Gebieten ist eines gemeinsam: Sie tauchen in ihr Fachgebiet ein. Auch das ist eine Frage des Grades. Bis zu einem gewissen Grad nehmen alle die Rolle eines »Psychologen« ein. Psychologen investieren einfach mehr Zeit darin, sich bewusst und gezielt darum zu bemühen, in dieser Rolle zu bleiben und die Welt von diesem Standpunkt aus zu betrachten. Menschen verbringen ihre Zeit und ihre Karriere damit, diese Rolle zu übernehmen und dieses »Psychologen-Ding« zu machen. Gelegentlich kommen sie aus der Trance heraus, um mitzuteilen,

was sie gesehen, gedacht und als objektiv wahr befunden haben, zumindest, soweit es die Wissenschaft zulässt. Aber letztendlich ist die Psychologie nur eine Möglichkeit, die Menschen und die Welt zu betrachten, mit der sie interagieren.

Hat die Psychologie »recht«, was den Menschen betrifft? Das mag sein oder auch nicht, aber im Rahmen ihres Versuchs, dieser Herausforderung gerecht zu werden, bedient sich die Psychologie wissenschaftlicher Grundregeln. Und wenn die Durchführung und Ausübung der psychologischen Wissenschaft zu einem gewissen Nutzen führt, jemanden mit einer neuen Idee oder Denkweise vertraut macht und auch nur einer Person zu einem besseren Leben verhilft, dann hat sie eine wertvolle Rolle in der Welt gespielt. Sie ist nicht per se privilegiert. Sie kann nicht das komplette Menschsein erklären. Das wäre schlichtweg hochtrabend und darüber hinaus unmöglich.

Die Psychologen gehen in aller Bescheidenheit ihrer Arbeit nach und hoffen, der Welt etwas bieten zu können. Das Ziel ist nicht, dass ein einzelner Psychologe »alles herausfindet«. Weil ich deutlich mehr schlechte als gute Ideen habe, brauche ich eine Gemeinschaft von Denkern, anderen Psychologen und anderen Wissenschaftlern um mich herum. Während ich psychologische Wissenschaft betreibe, kann ich meine Ideen einer empirischen Überprüfung unterziehen, meine Erkenntnisse mit anderen teilen, mir korrigierendes Feedback geben lassen und sie überarbeiten. Psychologie auszuüben, bedeutet zu denken, zu handeln und zu kommunizieren. Ich hoffe, dass ich das mit diesem Buch erreichen kann.

Bevor ich Ihnen eine Definition gebe, werde ich mich auf ein Klischee einlassen: Was denken Sie? Wie fühlen Sie sich? (Es gibt einen alten Witz über Psychologen: Wie

viele Psychologen braucht man, um eine Glühbirne einzuschrauben? Zwei! Einen, der die Birne einschraubt, und einen zweiten, der fragt: »Wie fühlen Sie sich dabei?«) Was kommt Leuten in den Sinn, wenn sie an das Thema Psychologie denken? Das kommt darauf an, wen Sie fragen. Manchmal stelle ich mir vor, ich wäre Gast in einer Fernseh-Talkshow. Ich werde mit Fragen aus dem Publikum bombardiert, die ich nicht beantworten kann. Mein Herz klopft. Ich beginne zu schwitzen. Ich will gerade aufstehen, um aus dem Studio zu stürmen, aber dann fällt mir etwas ein, das mich auf meinem Platz hält. Ich stelle mir vor, die Leute im Publikum zu fragen, was sie unter Psychologie verstehen und warum sie glauben, dass ein Psychologe Fragen über Menschen beantworten kann.

## ***Das Warum, Was und Wie des Menschen***

Bevor ich eine Definition der Psychologie gebe, möchte ich Sie bitten, sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um einige Ihrer Vorstellungen über die Psychologie aufzuschreiben.

Warum hat dieses Buch Ihre Aufmerksamkeit erregt?

Sind Sie auf der Suche nach Antworten? Oder nach Ratschlägen?

Wie werden Sie diese Antworten finden?

Das sind auch die drei Hauptfragen, mit denen sich die Psychologie beschäftigt:

- ✓ Warum tun Menschen, was sie tun?
- ✓ Wie setzen sich das Warum und Wie zusammen?

- ✓ Wie tun Menschen das, was sie tun?

Hier einige »Warum?«-Fragen:

- ✓ Warum bin ich glücklich?
- ✓ Warum kann ich nicht aufhören, traurig zu sein?
- ✓ Warum hat sie mit mir Schluss gemacht?
- ✓ Warum habe ich das nicht gesagt? (während ich eine Streitsituation verlasse)
- ✓ Warum habe ich das gerade gesagt? (während ich in einen Streit gerate)

Hier einige »Was?«-Fragen:

- ✓ Was sind Gefühle?
- ✓ Was ist eine psychische Störung?
- ✓ Was ist Intelligenz?
- ✓ Was sind Gedanken?

Hier einige »Wie?«-Fragen:

- ✓ Wie kann ich mir mehr merken?
- ✓ Wie bringe ich mein zweijähriges Kind dazu, keine Wutanfälle mehr zu haben?
- ✓ Wie funktioniert der Verstand?
- ✓ Wie entwickelt sich die Sprache?

Diese Fragen nach dem Warum, Was und Wie bilden den intellektuellen und philosophischen Kern der Psychologie.



Jetzt aber endlich zur Definition: *Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung des menschlichen*

*Verhaltens und der mentalen Prozesse.* Die Psychologie versucht herauszufinden, was Menschen tun sowie warum und wie sie es tun.

## ***Eine nützliche Metapher: eine Person erschaffen***

Metaphern sind in der Psychologie weit verbreitet. Sie werden verwendet, um stark vereinfachte und übergreifende »Erklärungsmodelle« von Menschen zu erstellen. Die Psychologen Dedre Gentner und Jonathan Grudin haben eine Übersicht über die in der Psychologie verwendeten Metaphern erstellt und 256 gefunden! Im Laufe der Jahre wurden Menschen mit »haarlosen Affen«, Computern, Maschinen, Nervensystemen und vielem mehr verglichen. Menschen sind zwar keineswegs »Modelle«, aber solche Modelle können dabei helfen, Menschen zu verstehen!

Ich möchte hier meine eigene Metapher beisteuern – mit allen Vor- und Nachteilen. Ich glaube nicht, dass sie einzigartig ist, und möglicherweise habe ich sie von jemand anderem geliehen. Ich halte sie in jedem Fall für eine gute Metapher, aber bilden Sie sich selbst ein Urteil: Wenn ich versuche, mir all die Gründe vorzustellen, warum Menschen tun, was sie tun, was sie dazu verwenden und wie sie es tun, versuche ich es oft mit dem Ansatz eines »verrückten Wissenschaftlers«. Eine der besten Möglichkeiten, die Fragen nach dem Warum, Was und Wie zu beantworten, besteht für mich darin, eine Person zu erschaffen und diese dann Dinge tun zu lassen, die Personen üblicherweise tun. Ich meine damit nicht, eine Person zusammenzubauen, wie es Dr. Frankenstein getan hat – aus Körperteilen, Gehirnmasse und Elektrizität. Ich denke dabei eher an eine Art Blaupause, einen Entwurf des Erlebens und Verhaltens einer Person, die Funktionen ausführt, eingebettet in