

KERSTIN MENZEL

# PSYCHOLOGIE

in **60**  
**SEKUNDEN**  
erklärt



riva

KERSTIN MENZEL

**PSYCHOLOGIE**  
**– IN 60 SEKUNDEN ERKLÄRT –**



KERSTIN MENZEL

# PSYCHOLOGIE

in **60**  
**SEKUNDEN**  
erklärt

riva

**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.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

2. Auflage 2018

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Palma Müller-Scherf

Umschlaggestaltung: Melanie Melzer

Umschlagabbildung: Shutterstock

Bildbearbeitung: Pamela Machleidt

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: Graspo CZ, Tschechische Republik

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-839-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-144-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-145-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

<b>DIE LEHRE DER SEELE – ODER WAS IST EIGENTLICH PSYCHOLOGIE?</b> .....	<b>8</b>
Eine kleine Definition .....	8
Psychologe, Psychiater, Psychotherapeut – Wer macht was? .....	10
Andere Denker, andere Ideen: Die verschiedenen Richtungen .....	11
<b>TIEFENPSYCHOLOGIE</b> .....	<b>14</b>
Schnellcheck: Was ist das?.....	14
Ich, Es und Über-Ich: Mit Freud auf die Couch .....	15
Komplexe Komplexe: Adler und das Selbstwertgefühl .....	17
Unbewusste Archetypen: Jung und die angeborenen Erinnerungen .....	18
Das Über-Ich als verinnerlichter Elternteil: Die Theorien von Freud-Tochter Anna .....	20
Produktive beziehungsweise nichtproduktive Persönlichkeiten: Fromm und die Liebe .....	21
Tiefenpsychologie heute: Stand der Dinge.....	23
<b>BEHAVIORISMUS</b> .....	<b>25</b>
Schnellcheck: Was ist das?.....	25
Wenn der Hund beim Klingeln sabbert: Konditionierung nach Pawlow.....	26
Erfolg führt zur Wiederholung: Thorndikes Gesetz der Wirkung .....	28
Das Fürchten lehren: Erziehung à la Watson .....	29
Operantes Konditionieren: Skinners gereizte Ratten .....	31
Reziproke Hemmung: Angst verlernen mit Wolpe .....	32
Behaviorismus heute: Stand der Dinge .....	34

## **KOGNITIVISMUS ..... 36**

Schnellcheck: Was ist das? .....	36
Gesetze der Wahrnehmung: Max Wertheimers Sehen von Bewegung .....	37
Wenn Schimpansen Bananen wollen: Lernen durch Einsicht mit Wolfgang Köhler .....	39
Die Wahrnehmung verändern: Realitätsüberprüfung mit Aaron Beck .....	41
»Von außen geleitete Halluzinationen«: Shepards Erkenntnisse zur Wahrnehmung .....	42
Mentale Manipulation der Vergangenheit: Loftus' falsche Erinnerungen.....	44
Kognitivismus heute: Stand der Dinge .....	45

## **HUMANISTISCHE PSYCHOLOGIE ..... 48**

Schnellcheck: Was ist das? .....	48
Vier Grundtendenzen menschlichen Lebens: »Welttest«-Begründerin Bühler .....	50
Klientenzentrierte Gesprächstherapie: Rogers' »gutes Leben« .....	51
Wie geht Selbstverwirklichung? Die Maslowsche Bedürfnispyramide .....	53
Kommunikation zur Konfliktlösung: Das Gordon-Modell.....	55
Humanistische Psychologie heute: Stand der Dinge.....	56

## **GRUNDLAGENFÄCHER ..... 58**

Allgemeine Psychologie .....	58
Biologische Psychologie.....	60
Differentielle oder Persönlichkeitspsychologie .....	61
Entwicklungspsychologie .....	63
Sozialpsychologie .....	65

## **ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE ..... 67**

Klinische Psychologie .....	67
Psychische Störung – Was ist das? .....	68
Häufige psychische Störungen .....	70

Medienpsychologie .....	72
Pädagogische Psychologie.....	73
Rechtspsychologie .....	75
Umweltpsychologie.....	76
Wirtschaftspsychologie.....	78
<b>GLOSSAR .....</b>	<b>80</b>
<b>QUELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>87</b>



# DIE LEHRE DER SEELE – ODER WAS IST EIGENTLICH PSYCHOLOGIE?

## Eine kleine Definition

Psychologische Fragen beschäftigen die Menschen seit Urzeiten: Bereits etwa 350 v. Chr. wurde ein Lehrbuch *Über die Seele* verfasst; Autor war der Philosoph Aristoteles. Doch auf die naturwissenschaftliche Suche nach dem, was den Menschen im Innersten ausmacht, begaben sich erst die Gelehrten des 19. Jahrhunderts: Seit der Gründung des ersten experimentellen Labors zur Erforschung psychologischer Phänomene 1879 durch Wilhelm Wundt an der Universität Leipzig ist die Psychologie als eigene Wissenschaft anerkannt. Was sie genau beinhaltet, ist vielen Menschen dennoch bis heute ein Rätsel.

»Lehre von der Seele« lautet die wörtliche Übersetzung des aus dem Altgriechischen stammenden Begriffs. »Psyche« heißt so viel wie Atem, Hauch oder Seele, »logos« bedeutet Lehre. Psychologen nutzen die folgende Erklärung: Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Wobei »Verhalten« praktisch für alles steht, was wir so tun, und »Erleben« für unsere Wahrnehmung, Gefühle, Gedanken und Erinnerungen. Da diese von außen nicht erkennbar sind, bedient sich die Psychologie diverser Methoden, um einen Blick in unser Inneres zu werfen. Neben der seit Jahrhunderten bewährten Introspektion (Selbstbeobachtung) gibt auch die neuere Errungenschaft der Apparatedizin Aufschluss über das, was in uns vorgeht.

Während Anfang des 20. Jahrhunderts zwischen der »verstehenden«, geisteswissenschaftlich ausgerichteten und der »erklärenden« naturwissenschaftlich orientierten Psychologie unterschieden wurde, ist die moderne Psychologie interdisziplinär und eng mit Naturwissenschaften wie Biologie oder Medizin verknüpft. Deshalb vergeben die meisten Hochschulen auch den naturwissenschaftlichen Zusatz Bachelor oder Master »of Science«, wohingegen bei Geisteswissenschaften das Kürzel »of Arts« verwendet wird.