

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	15
1 Einführung: Theoretische und methodische Grundlagen	
1.1 Die sieben Quellen des Erlebens und Verhaltens	23
1.1.1 Behaviorismus: Was man nicht messen kann, gibt es nicht?	24
1.1.2 Brauchen Verhalten und Erleben eine Persönlichkeit?	26
1.1.3 Sieben Gründe, faul zu sein	29
1.2 Situation und Disposition	30
1.2.1 Individuelle Unterschiede und Persönlichkeit	31
1.2.2 Gibt es stabile Persönlichkeitseigenschaften?	33
1.2.2.1 Korrelationen: Chancen und Risiken	37
1.2.2.2 Lineare Kausalität: Haupteffekte und Wechselwirkungen	42
1.2.2.3 Exkurs: Basisbegriffe im Befundteil experimenteller Publikationen	47
1.2.2.4 Nichtlineare Kausalität: Das scheinbare Chaos	50
1.3 Neurobiologische Grundbegriffe	55
1.3.1 Grundbegriffe der funktionellen Hirnanatomie	57
1.3.2 Neuromodulation von Makrosystemen	58
1.3.3 Signalverbindungen zwischen Makrosystemen	60
1.3.4 EEG und ereigniskorrelierte Potenziale	61
1.4 Priming: Eine wichtige kognitionspsychologische Methode	63
1.5 Aufbau des Buches und Tipps zum Arbeiten mit den Lernhilfen ..	64
Verständnisfragen	67
Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen	68
2 Gewohnheiten: Assoziationslernen, Objektwahrnehmung und Verhaltenspriming	
2.1 Intrinsische Motivation: Funktionslust und Ablenkung	72
2.2 Theoriesgeschichte: Pawlow, Hull, Skinner	73
2.2.1 Pawlow und das Klassische Konditionieren	75
2.2.2 Instrumentelles Lernen: Hulls <i>Principles of Behavior</i>	77
2.2.3 Skinners radikaler Behaviorismus	78
2.3 Verhaltensroutinen: Genau oder impressionistisch?	82
2.3.1 Intuitive Verhaltenssteuerung: Flexibel, spontan und manchmal vage	83
2.3.1.1 Sensumotorische Parallelverarbeitung	83
2.3.1.2 Sensumotorische Fusion	85

2.3.1.3	Sensumotorisches Priming	86
2.3.1.4	Neurobiologische Grundlagen der intuitiven Verhaltenssteuerung . .	88
2.3.2	Objekterkennung: Genau, gründlich und manchmal zwanghaft . .	93
2.3.2.1	Gestaltgesetze: Woher wissen die Teile, dass sie zum Ganzen gehören?	94
2.3.2.2	Feldunabhängigkeit: Objekterkennung verändert die Persönlichkeit	94
2.3.2.3	Aufmerksamkeit ist der „Leim“ der Merkmalsintegration	95
2.3.2.4	Wie objektiv ist die Objektwahrnehmung?	96
2.3.2.5	Ab- und Ankopplung von Objektwahrnehmung und Verhaltenssteuerung	98
2.4	Emotion: Objekterkennung und intuitive Verhaltenssteuerung . .	102
2.4.1	Intuitives Verhalten und Stimmung	104
2.4.1.1	Stimmung: Wenn Emotionen fusionieren	105
2.4.1.2	Stimmungen können hartnäckig sein	105
2.4.1.3	Stimmung ist ansteckend	106
2.4.1.4	Spiegelneuronen: Grundlagen der Emotionsansteckung?	106
2.4.2	Objektwahrnehmung und Emotionen: Klassifikationssysteme . .	108
2.4.2.1	Klassifikation von Emotionen im mimischen Ausdruck	109
2.4.2.2	Konditionierung primärer Emotionen	110
2.5	Anwendung: Psychodrama, Erkenntnisphilosophie und <i>Die kluge Else</i>	112
2.5.1	Psychodrama: Räumliche Darstellung von Beziehungen	112
2.5.2	Philosophie: Peripatetiker, Heidegger und Rituale	113
2.5.3	Gewohnheitshandeln im Märchen	116
	Verständnisfragen	117
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen	118

3 Temperament: Impulsives Verhalten und Erregungsregulation

3.1	Intrinsische Motivation: Neugier und Langeweile	124
3.2	Theoriegeschichte: Pawlow, Eysenck, Berlyne	128
3.2.1	Pawlows Erregungskonzept: Auch der Hund hat eine Persönlichkeit	128
3.2.2	Eysencks Persönlichkeitsdimensionen: Von den Großen Drei zu den Big Five	129
3.2.3	Berlyne: Neugier und Erregungsregulation	133
3.2.4	Emotion als Erregungszustand: James und Cannon	135
3.2.4.1	Wir sind traurig, weil wir weinen: Die James-Lange-Theorie . . .	136
3.2.4.2	Wir weinen, weil wir traurig sind: Emotionen als zentralnervöse Zustände: Cannon	138
3.2.5	Genetik und Persönlichkeit: Von den Zwillingsstudien zur Analyse von Umwelteinflüssen	138

3.3	Globale Energie: Aktivierung und Erregung	141
3.3.1	Aktivierung: Impulsiv, opportunistisch, launisch	145
3.3.2	Sensorische Erregung: Sensibel, genau, nervös	148
3.4	Emotion: Aktivierung und Erregung	153
3.4.1	Emotion und Aktivierung	153
3.4.2	Emotion und Erregung	153
3.5	Anwendung: Entspannung, Postmoderne sowie <i>Brüderchen und Schwesterchen</i>	154
3.5.1	Wann wirkt welche Art von Entspannungstechnik?	155
3.5.2	Beruhigt postmoderne Beliebbarkeit auf Übererregung?	157
3.5.3	Spaltung der Persönlichkeit im Märchen	158
	Verständnisfragen	160
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen	160

4 Affekt und Anreizmotivation: Belohnung und Bestrafung

4.1	Intrinsische Motivation: Anreizzentrierung oder Bedürfniskongruenz	166
4.2	Theoriegeschichte: Darwin, Freud, Lewin, Gray	169
4.2.1	Evolutionstheorie: Von Darwin bis Dawkins	169
4.2.2	Freuds Triebtheorie	173
4.2.3	Lewins Topologie des Lebensraums	176
4.2.4	Belohnungs- und Bestrafungsaffekte: Gray	179
4.3	Anreizmotivation: Bahnung und Hemmung des Verhaltens	181
4.3.1	Aufsuchen	182
4.3.1.1	Sucht und dopaminerge Substanzen	183
4.3.1.2	Anreizmotivation	186
4.3.1.3	Individuelle Unterschiede in der Anreizsensibilität	190
4.3.1.4	Basisbedürfnisse und Homöostase: Hunger, Durst und Thermoregulation	190
4.3.2	Vermeiden	191
4.3.2.1	Funktionsmerkmale des Bestrafungssystems	192
4.3.2.2	Bestrafungswirkungen: Intelligente Bewältigung	194
4.4	Belohnungs- und Bestrafungsaffekte	196
4.4.1	Emotionen als motivationale Istwert-Detektoren	196
4.4.2	Positive und negative Affekte: Gegenpole einer Dimension oder zwei separate Dimensionen?	198
4.5	Anwendung: Reframing, Hedonismus und <i>Der Trommler</i>	203
4.5.1	Reframing und positive Abwehr	204
4.5.2	Ist der Mensch eine Lust-Maschine?	205
4.5.3	Lust oder Liebe?	206
	Verständnisfragen	208
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen	209

5	Stressbewältigung und Regression: Top-down- versus Bottom-up-Steuerung	
5.1	Intrinsische Motivation: Erwartungskongruenz und Affekt- dominanz	215
5.2	Theoriegeschichte: Triebunterdrückung und Regression in Freuds Strukturmodell	215
5.2.1	Regression und psychosexuelle Entwicklungsphasen	216
5.2.2	Angst und Verdrängung: Von der Traumatheorie zur Triebunter- drückungstheorie	218
5.2.3	Abwehrmechanismen und die Revision der Traumatheorie zur Triebunterdrückungstheorie	222
5.2.4	Kritik an Freuds Triebunterdrückungstheorie	223
5.2.5	Kritik an der Psychoanalyse als Therapieform	225
5.3	Stressbewältigung: Progression und Regression	227
5.3.1	Progression: Rationale Modulation von Emotion und Verhalten . .	229
5.3.1.1	Episodisches Gedächtnis und integrative Kompetenz	231
5.3.1.2	Stressbewältigung durch Kontextualisierung	232
5.3.2	Regression: Dysfunktionale Stressfolgen	234
5.3.2.1	Emotionale und psychosomatische Störungen	236
5.3.2.2	Beeinträchtigung der Affektregulation	239
5.3.3	Zur Entwicklung integrativer Kompetenz: Die Dialektik von Progression und Regression	241
5.4	Emotionen: Modulation durch elementare und höhere Prozesse . .	244
5.4.1	Neurobiologische Mechanismen	245
5.4.2	Kognitive Prozesse: Aufmerksamkeit und Gedächtnis	246
5.5	Anwendung: Lösungsorientierte Beratung, Dialektik und <i>Das Marienkind</i>	250
5.5.1	Übungen zur Horizonterweiterung	250
5.5.2	Entwicklung des Geistes durch emotionale Dialektik?	251
5.5.3	Hippocampus-Hemmung im Märchen	253
	Verständnisfragen	255
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen	256
6	Motive: Erfahrungsnetzwerke um Bedürfniskerne	
6.1	Intrinsische Motivation: Fremdbestimmung oder Motivkongruenz	266
6.2	Theoriegeschichte: McDougall, Murray, McClelland, Atkinson . .	267
6.2.1	Zielgerichtete Motivation durch Instinkte: McDougall	267
6.2.2	Projektion und Motivmessung: Murray	268
6.2.3	Von den biologischen Grundlagen bis zu den sozialen Folgen der Motive: McClelland	269
6.2.4	Vom Modell der Leistungsmotivation bis zur Mathematik der Handlungsdynamik: Atkinson	271

6.2.4.1	Atkinsons Risikowahlmodell der Leistungsmotivation	272
6.2.4.2	Testtheorie: Kann man Motive mit demselben Testmodell messen wie die Intelligenz?	274
6.3	Motive: Haben oder Sein	276
6.3.1	Wirkungsorientierte Motive: Leistung und Macht	278
6.3.1.1	Das Leistungsmotiv	279
6.3.1.2	Das Machtmotiv	285
6.3.2	Sein und Erleben: Beziehungs- und Selbstentwicklungsmotive . .	290
6.3.2.1	Das Beziehungsmotiv: Von der Affiliation zur persönlichen Begegnung	291
6.3.2.2	Das Freiheitsmotiv: Von der Unabhängigkeit zur sozial- integrativen Selbstentwicklung	293
6.4	Emotionen mit unbewussten kognitiven Anteilen	296
6.5	Anwendung: Motivförderung, Strukturalismus und Rilkes <i>Tausendfacher Gedanke</i>	299
6.5.1	Motivförderung: Beziehung und somatische Verankerung	299
6.5.2	Gibt es universelle Motive?	300
6.5.3	Das vorbegriffliche Liebesmotiv im Gedicht	302
	Verständnisfragen	303
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen	303

7 Sinn und Ziele: Kognitive Quellen der Handlungssteuerung

	Einführung: Integrativer und reduktiver Bewusstseinsbegriff	306
7.1	Intrinsische Motivation: Kausalattribution	315
7.2	Theoriegeschichte: Jung, Kelly, Frankl, Schachter	317
7.2.1	Kognitive Verarbeitungsstile: Jung	317
7.2.2	Kognitive Konstrukte: Kelly	320
7.2.3	Sinnerleben: Frankl	325
7.2.4	Emotionen sind kognitiv gedeutete Erregungszustände: Schachter und Singer	326
7.2.5	Intelligenz: Die Messung kognitiver Fähigkeiten	328
7.2.5.1	Methoden der Intelligenzdiagnostik	328
7.2.5.2	Einige Ergebnisse der Intelligenzforschung	331
7.2.5.3	IQ und EQ heute: Von Sternbergs Intelligenztheorie zur emotionalen Intelligenz	333
7.3	Kognition: Analytisch versus holistisch	335
7.3.1	Analytische Verarbeitung: Konkrete Ziele, Planen, Monosemantik	338
7.3.1.1	Begriffsbestimmung: Motive, Ziele, Absichten	338
7.3.1.2	Von der Zielbildung zur Umsetzung: Kognitive Reduktion	340
7.3.1.3	Aufsuchungs- und Vermeidungsziele	344
7.3.1.4	Kausalattribution und Heckhausens rationales Handlungsmodell . .	350

7.3.2	Holistische Verarbeitung: Allgemeine Ziele, Sinn, Kreativität . . .	352
7.3.2.1	Lebensziele	356
7.3.2.2	Aufsuchen, Vermeiden, Wohlbefinden und Gesundheit	358
7.3.2.3	Motivmessung: Bedürfnisrelevante kognitive Netzwerke	359
7.4	Emotionen: Kognitive Determinanten	361
7.4.1	Explikation impliziter kognitiver Gehalte von Emotionen	362
7.4.2	Terror-Management: Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit	362
7.5	Anwendung: <i>Rotkäppchen</i> , systemische Therapie und die magische Drei	365
7.5.1	<i>Rotkäppchen</i> : Wie PDP vorm Gefressenwerden schützt	366
7.5.2	Coaching und Therapie: Ab drei beginnt die Unendlichkeit	368
	Verständnisfragen	370
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen	370

8 Selbststeuerung: Ich und Selbst

8.1	Intrinsische Motivation: Ich-Kontrolle versus Selbstintegration	378
8.2	Theoriegeschichte: Erikson, Kohut, Rogers	379
8.2.1	Erikson: Epigenetische Stufen der Ich- und Selbstentwicklung . . .	380
8.2.2	Kohut: Selbstentwicklung durch Widerspiegeln	383
8.2.3	Rogers: Wie funktioniert die „voll funktionstüchtige Persönlichkeit“?	386
8.3	Volition: Zentrale Steuerung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten	392
8.3.1	Selbstkontrolle: Wille als Selbstdisziplin	399
8.3.1.1	Analytische Verarbeitung und Selbstkontrolle	401
8.3.1.2	Automatische Verarbeitung und Absichtsabschirmung	403
8.3.2	Selbstregulation: Wille als freies Selbstsein	405
8.3.2.1	Implizite Selbstrepräsentationen	409
8.3.2.2	Motive mit einer Beteiligung des Selbst	409
8.4	Emotion: Selbstgesteuerte Bewältigung	413
8.4.1	Affektregulation mit Selbstbeteiligung	414
8.4.2	Bewusste Affektkontrolle	422
8.5	Anwendung: Willensfreiheit, Existenzphilosophie und ein Gedicht vom Selbstwerden	422
8.5.1	Kann man als Naturwissenschaftler von Freiheit reden?	423
8.5.2	Existenzphilosophie	424
8.5.3	Selbstentwicklung in der Lyrik: Leid, Selbstkonfrontation und Liebe	426
	Verständnisfragen	427
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen	428

9 Integration und Ausblick

9.1	Intrinsische Motivation: Welche Theorie hat Recht?	433
9.2	Verhaltens- und erfahrungsorientierte Verarbeitung auf sieben Systemebenen	435
9.2.1	Ebene 1: Intuitive Verhaltenssteuerung und Objekterkennung . . .	441
9.2.2	Ebene 2: Aktivierung zur Verhaltensbahnung und Erregung für die Erfahrungsorientierung	442
9.2.3	Ebene 3: Verhaltensbahnung bei positivem und Erfahrungs- orientierung bei negativem Affekt	443
9.2.4	Ebene 4: Verhaltensbahnung bei Progression und Erfahrungs- orientierung bei Regression	446
9.2.5	Ebene 5: Verhaltensbahnung durch wirkungsorientierte, Erfahrungsorientierung durch erlebnisorientierte Motive	447
9.2.6	Ebene 6: Verhaltensbahnung und sequenzielle Logik, Erfahrungsorientierung und ganzheitliche Verarbeitung	449
9.2.7	Ebene 7: Verhaltensbahnung und Ich-Kontrolle, Erfahrungs- orientierung und Selbstregulation	450
9.3	Interaktionen zwischen den Systemebenen	455
9.3.1	Absichten, Ziele und Ideale: Warum sind sie präsenter bei Menschen, die sie nicht realisieren?	456
9.3.2	Handeln aus dem Überblick: Komplexe Leistungen und die Dämpfung negativen Affekts	458
9.3.3	Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen	460
9.3.3.1	Willensbahnung durch positiven Affekt und Absichts- aktivierung	464
9.3.3.2	Selbstentwicklung durch konfrontative Bewältigung negativen Affekts	469
9.4	Emotionen: Mit dem Aufzug durch die Stockwerke der Gefühle . .	476
9.5	Anwendung: Systemdiagnostik	477
9.5.1	Eine Fallstudie aus der Beratungspraxis	479
9.5.2	Eine Fallstudie aus der psychotherapeutischen Praxis	484
9.5.3	Schlussbetrachtung: Platons Mensch im Menschen	489
	Verständnisfragen	495
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen	496

Anhang

Literatur	499
Glossar	541
Autorenregister	553
Sachregister	567