

PSYCHOLOGIE - EINFÜHRUNG

Die Psychologie ist die Wissenschaft vom Verhalten und Erleben des Menschen, einschließlich der Anwendung der durch Fremd- und Selbstbeobachtung gewonnenen Kenntnisse.

Psychisch

Gefühlsleben, geistige Prozesse des Denkens und Lernens einer Person

Psychologisch

„Lehre der Seele“ – Verhalten und Erleben aus Sicht eines Beobachters

Warum stellen Menschen psychologische Fragen?

Menschen stellen psychologische Fragen, um Verhalten zu deuten, zu interpretieren, um andere zu verstehen, ihnen zu helfen und sie zu beeinflussen. Des Weiteren versucht man, **Diskrepanzerlebnisse** zu erklären.

GANZHEITSPSYCHOLOGIE

Das Ganze ist verschieden von der Summe seiner Teile. (Max Wertheimer)

Die Gestaltbildung

Bei der Wahrnehmung von Rasterpunkten werden die wahrgenommenen **Einzelreize** (Rasterpunkte) zu einem Ganzen zusammengefasst. Nur durch solche **Ordnungsleistungen** können sinnvolle Wahrnehmungsergebnisse entstehen.

Ganzheiten entstehen aus Teilen (Unterganzheiten), die miteinander in **wechselseitiger Beziehung** stehen. Diese wechselseitigen Beziehungen der Teile erzeugen völlig neue Eigenschaften. Den Prozess des Entstehens grundsätzlich neuer Eigenschaften durch das Zusammenspiel neuer Teile nennt man **Emergenz**.

Nacheinander werden alle Rasterpunkte untersucht und durch den Emergenz-Prozess entsteht das **Perzept**, welches das Ergebnis der Emergenz darstellt.

Aus den Eigenschaften der Teile lassen sich die Eigenschaften der Ganzheiten nicht erschließen.

Emergenz

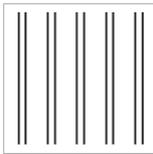
Teile
 ↓
 Wechselseitige
 Beziehung
 ↓
 Neue
 Eigenschaften
 ↓
 Ganzheit
 (**Perzept**)

Wahrnehmung von Gestalten

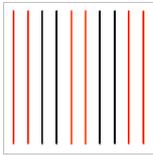
Autonomie der Gestaltbildung: Der Verlauf der Organisation des Wahrnehmungsfeldes erfolgt **unwillkürlich** und **automatisch**. Dabei erfolgt diese stets im Fluss **wechselnder Ergebnisse** (Unterbindung kaum möglich). Sinn und Struktur wird versucht zu erfassen, auch wenn das Wahrnehmungsfeld zufällig und unstrukturiert ist.

Schließungstendenz: Es besteht jederzeit das Bedürfnis, Gestalten zu schließen. Sofern die Gestalt unvollendet ist, taucht ein Gefühl der Spannung und des Unbefriedigtseins auf. Des Weiteren wird der Gestaltbildungsprozess von starken **motivationalen Kräften** angetrieben.

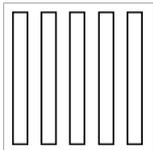
Gruppierungsgesetze



Gesetz der Nähe: Nahe beieinander liegende Elemente werden eher zu Ganzheiten, als weiter entfernt liegende.



Gesetz der Ähnlichkeit: Ähnliche Elemente werden eher zu Ganzheiten, als weniger ähnliche.



Gesetz der Geschlossenheit: Einzelne Elemente werden so wahrgenommen, dass vollständige, geschlossene Ganzheiten entstehen.

Alle Gesetze wirken stets in Konkurrenz zueinander.

Figur und Grund

Organisationsprinzip

Eine Struktur des Wahrnehmungsfeldes zieht die **Aufmerksamkeit** auf sich und wird zur **Figur**, während die anderen Teile zum **Grund** werden.

Mit großer Wahrscheinlichkeit werden Strukturen als **Figuren** gesehen, die besser **abgegrenzt**, **gleichmäßiger** und **stärker integriert** sind.

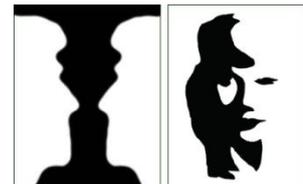
Das Perzept bildet immer einen Kompromiss aus diesen Möglichkeiten mit möglichst großer Einfachheit.

Prägnanzgesetz

Jede Wahrnehmung hat die Tendenz zu möglichst großer Einfachheit. Teile, die nicht zur Figur passen, werden weggenommen (selektiert).

Kippbilder

Bei Kippbildern wird ständig ein neues Perzept angeboten, welches bewusst gesteuert werden kann (*jedoch nicht muss*).



Kontextdominanz

Der Kontext dominiert die Teile.

Das Perzept wird aufgrund des Kontextes manipuliert und verändert, da es mit dem Kontext verknüpft ist. Ein einzelnes Objekt wird niemals als ein isoliertes Element wahrgenommen, sondern immer im Gesamtzusammenhang der Reizumgebung. Der Strukturierungsprozess der Wahrnehmung sorgt immer dafür, dass ein sinnvolles Perzept zustande kommt.

Einfluss von Werthaltung

Elemente, die einen geringeren Wert für uns haben, werden kleiner wahrgenommen, als sie eigentlich sind. Hingegen nimmt man Elemente höherer Bedeutung größer wahr.

Motive und Assoziation

Motive und Bedürfnisse beeinflussen die Wahrnehmung.

Sensibilisierer

Empfindlicheres Reagieren und höhere Wahrnehmungsbereitschaft

Abwehler

Höhere Erfassungsschwelle und verzögerte Wahrnehmungsbereitschaft

Halo/Hof-Effekt

Emergente Prozesse sowie das Prägnanzgesetz führen, wenn die **Vorinformation** für den Wahrnehmenden bedeutsam ist, zum **Halo/Hof-Effekt** (Phänomen des *ersten Eindrucks*).

Self-fulfilling-prophecy

Bei den sich selbst erfüllenden Prophezeiungen werden **Vorhersagen** zur Figur, sofern sie motivational bedeutsam sind. Das Prägnanzgesetz selektiert wiederum alle anderen Teile (Grund), die nicht dazu passen und fügt zudem auch **neue, angebliche Eigenschaften** hinzu. Das Verhalten wirkt dabei auf den prophezeiten Sachverhalt zurück und beeinflusst ihn, bis er die Prophezeiung ergibt. Das Perzept, das dabei entsteht, ist an die Prophezeiung angelehnt und stellt einen **Beurteilungsfehler** dar.

Allgemeine Systemtheorie

System: Aggregat von Objekten und Beziehungen zwischen den Objekten

Interdependenz

Jeder Teil eines Systems ist mit den anderen Teilen so verbunden, dass eine Änderung in einem Teil eine Änderung im gesamten System verursacht.

Alle Teile des Systems befinden sich im **permanenten Informationsaustausch**, sodass die Änderung bei einem Teil sofort das ganze System beeinflusst. Diese Interdependenz wird im sogenannten „Gummizugmodell“ anschaulich dargestellt.

Fließgleichgewicht

Jedes System reagiert auf Störungen mit ausgleichenden Gegenmaßnahmen, die die Selbsterhaltung des Systems bewirken.

Das System strebt einen Gleichgewichtszustand an, der dynamisch ist und sich dem optimalen Zustand immer nur annähert, ihn aber nicht erreicht.

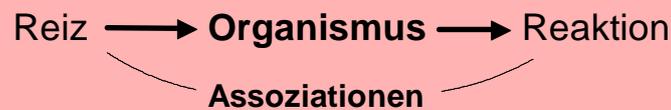
Rückkopplung

Jede Information, die ein Objekt an ein anderes gibt, wirkt auf dieses Objekt zurück.

Rückkopplungen können einerseits die Abweichung vom Normzustand verkleinern (**negative Rückkopplung**) und andererseits vergrößern (**positive Rückkopplung; immer mehr vom selben**).

KOGNITIVISMUS

Der Mensch ist ein Informationen verarbeitendes Individuum.



Stufen des Wahrnehmungsprozesses

I

Sensorisches Empfinden

Umwandlung physikalischer Reize in neuronal kodierte Informationen

II

Organisieren

Perzeptbildung: Erkenntnis über Form und Struktur des Objektes wird gewonnen

III

Klassifizieren (Identifizieren, Einordnen)

Perzepten werden Bedeutungen zugewiesen (kognitiver Prozess auf höherem Niveau):

Anwendung von Theorien, Erinnerungen, Wertvorstellungen, Überzeugungen und Einstellungen gegenüber einem Objekt

Das Gedächtnis

Sensorisches Gedächtnis (Ultrakurzzeitgedächtnis)

echoisches Gedächtnis

(Speicherung akustischer Signal
für vier bis 18 Sekunden)

ikonisches Gedächtnis

(Speicherung visueller Signal
für maximal eine Sekunde)

Steuermechanismus:

Motive, Aufmerksamkeit

Kurzzeitgedächtnis (Arbeitsgedächtnis)

Kapazität: 7 ± 2 Einheiten

Langzeitgedächtnis

prozedurales Gedächtnis

(Speicherung von Handlungsschritten)

deklaratives Gedächtnis

(Speicherung von Fakten und Ereignissen)

episodisches Gedächtnis

(Ereignisse im raum-zeitlichen
autobiographischen Kontext)

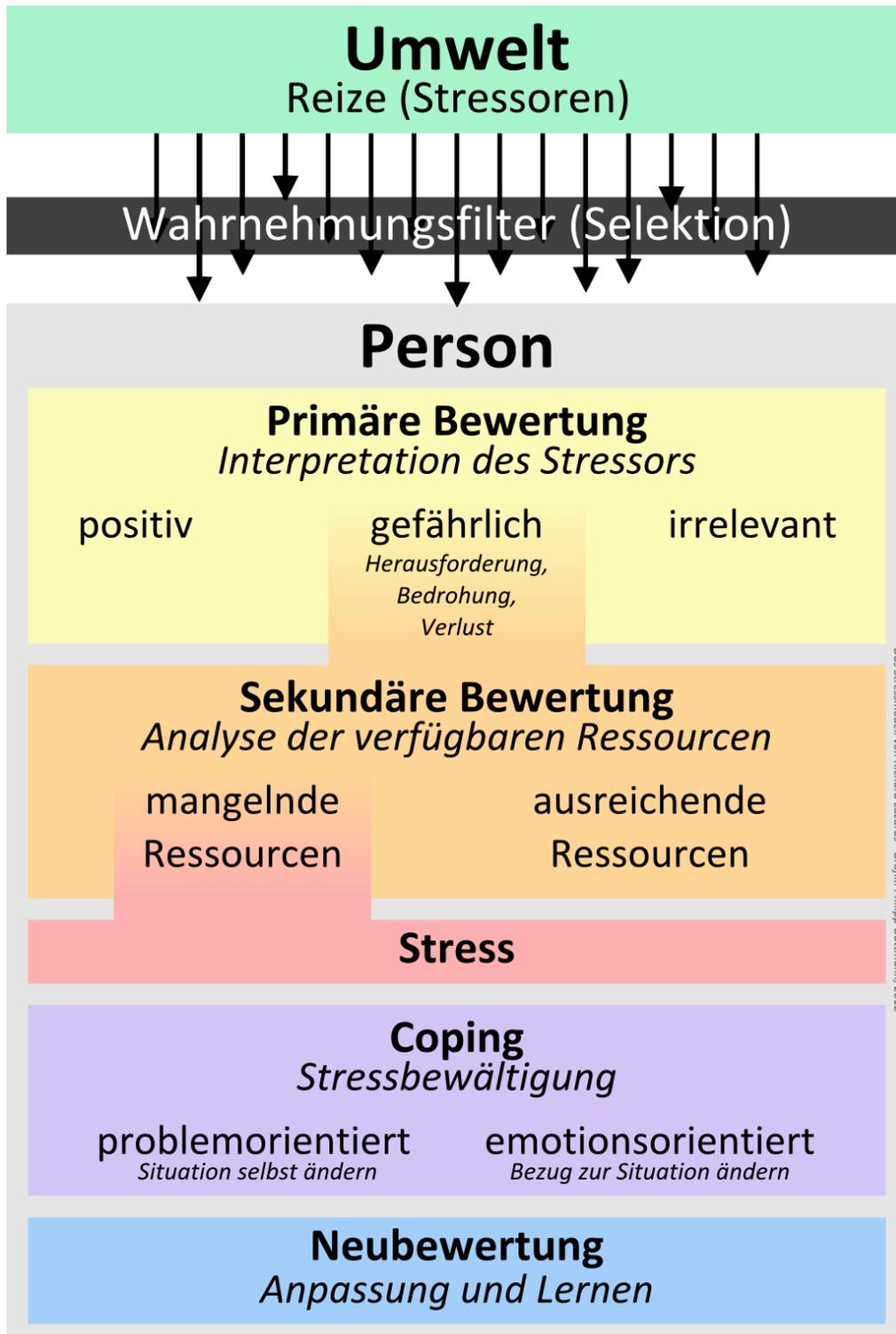
semantisches Gedächtnis

(Wissen über Wortbedeutungen;
allgemeines Faktenwissen über die Realität)

Modell-Lernen



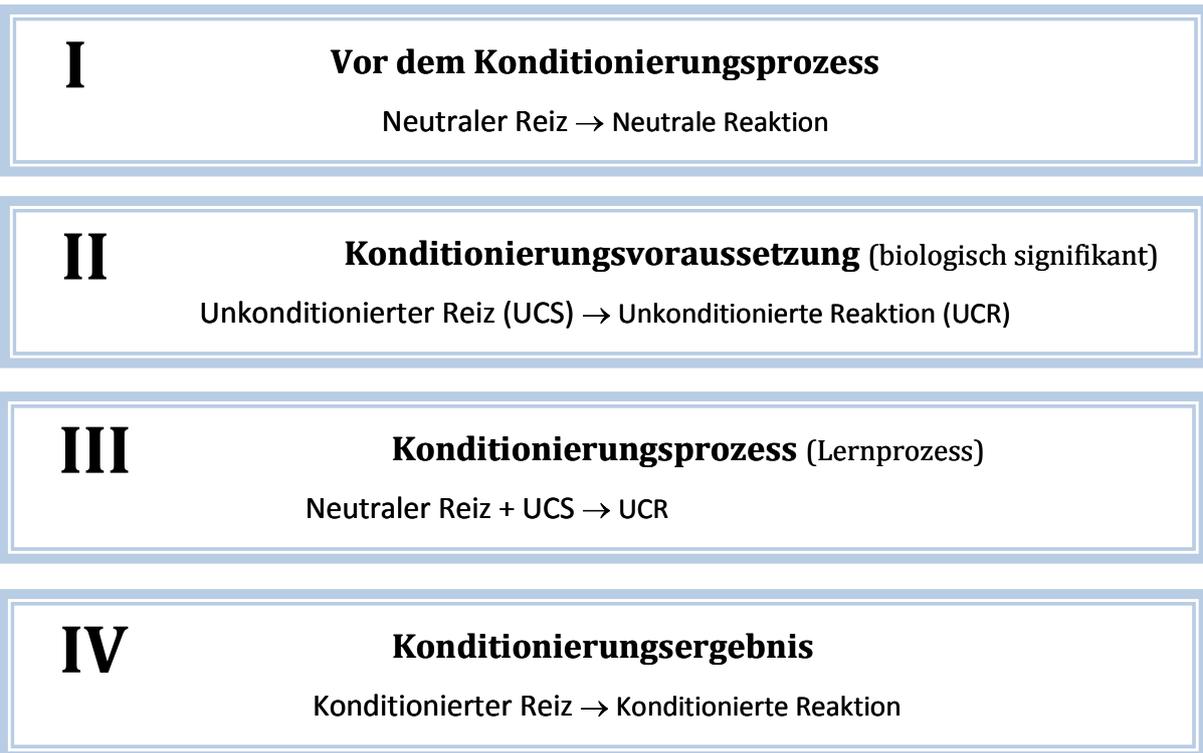
Stressmodell (Richard Lazarus)



BEHAVIORISMUS



Klassisches Konditionieren



Operantes Konditionieren

Verstärker: Erhöhung der Auftretenswahrscheinlichkeit



Unterscheidung in:

Primäre Verstärker (biologisch determiniert)

Konditionierte Verstärker (erlernt)

Aversiver Reiz: Senkung der Auftretenswahrscheinlichkeit

positive Bestrafung

Hinzufügen eines aversiven Reizes

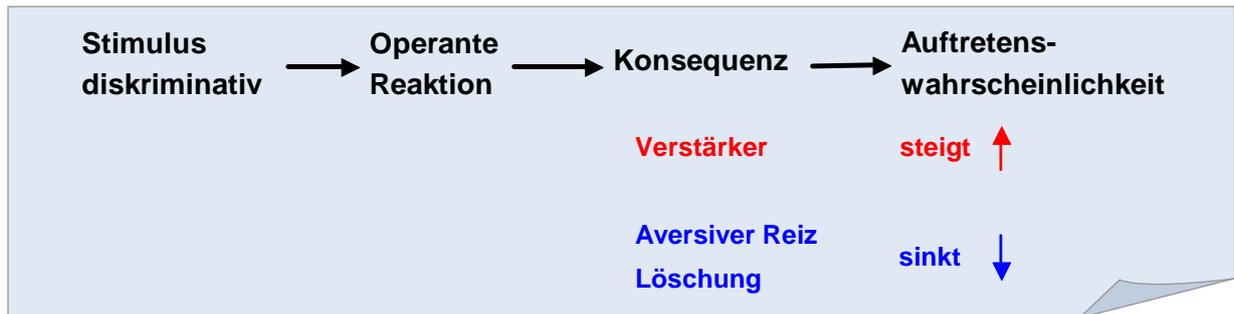
Bsp.: Elektroschock

negative Bestrafung

Herausnehmen eines aversiven Reizes

Bsp.: Hausverbot, Computer-Verbot

Schema zum operanten Konditionieren

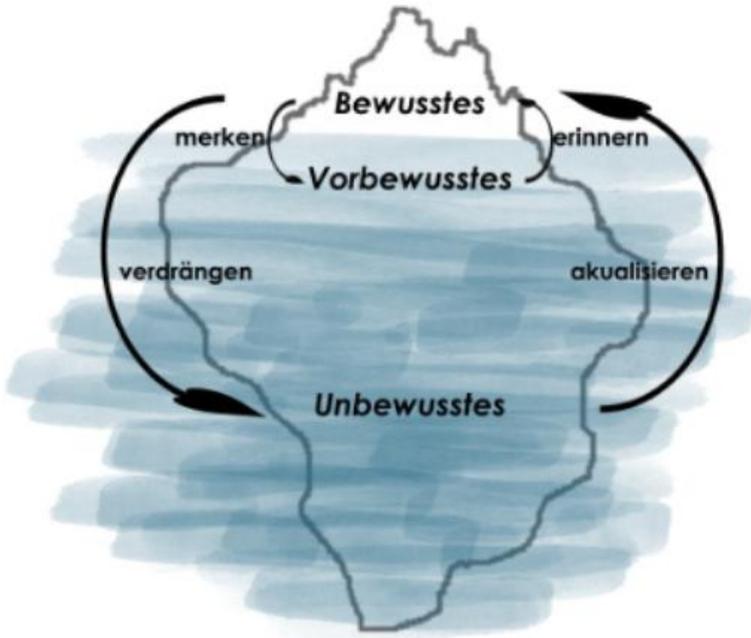


TIEFENPSYCHOLOGIE

Der Mensch ist Gefangener seiner Triebe, die im Unbewussten herrschen.

Triebe: **Sexualtrieb (Eros, Lebenstrieb)** und **Aggressionstrieb (Thanatos, Todestrieb)**

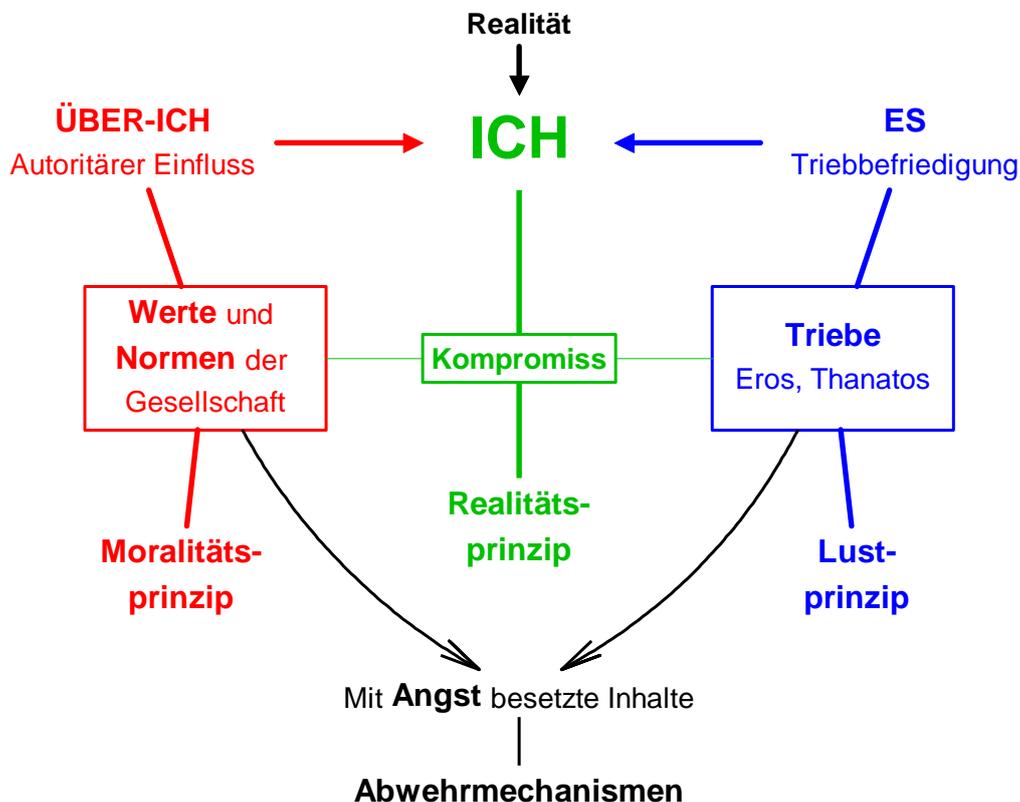
Prinzip des Unbewussten – Schichtenmodell



Traum: Der Traum zeigt den **manifesten Inhalt**, der durch Umwandlung des **latenten** (unbewussten) **Traum Inhalts** durch die **Traumarbeit** kriert wurde und uns als erträgliche Geschichte dargeboten wird. Weiterhin stellt die **Traumdeutung** die Rückverfolgung der Traumhandlung auf den unbewussten Inhalt dar.

Sigmund Freud war Begründer der Traumdeutung und versuchte durch verschiedene Untersuchungen in das Unbewusste der Patienten vorzudringen, um die Probleme und Ängste zu finden, die ihn plagten.

Libido-Prinzip – Instanzenmodell



Prinzip der frühkindlichen Fixierung – Phasenmodell

Phase	Alter	Inhalt
Orale Phase	1. LJ	<ul style="list-style-type: none"> • Mütterliche Fürsorge im Mittelpunkt • Lippen und Mund: starke erotische Funktion • Aufmerksamkeit, Regelmäßigkeit, Geduld, Schutzbedürfnis
Anale Phase	2.-3. LJ	<ul style="list-style-type: none"> • Bezug zur Persönlichkeit eines Menschen • Analregion: primäre Zone der Lustbefriedigung • Reinlichkeit, Macht; Frustrationstoleranz, Verzicht
Phallische Phase	4.-5. LJ	<ul style="list-style-type: none"> • Verlangen nach dem gegengeschlechtlichen Elternteil • Penis und Klitoris: Erogene Zone • Verdrängung der Gefühle durch Orientierung an Realität • Zentrale Persönlichkeitsentwicklung; Ödipus-Komplex • Soziale Kompetenz wird erworben; Frustrationstoleranz
Latenzphase	6.-7. LJ	<ul style="list-style-type: none"> • Sexuelle Antriebe sind latent (ruhen); Bedürfnis: Schule • Infantile Amnesie
Genitale Phase	Pubertät	<ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit und Reife zur Sexualität des Erwachsenen • Penis und Vagina: Mittelpunkt • Eigentlicher Sexualakt (-> Triebe befriedigen)

PSYCHOBIOLOGIE

Der natürliche Prozess der Evolution führt zur kontinuierlichen Anpassung des Individuums an die Umwelt.

Bindung

Eine Bindung ist eine **enge, stabile und emotionale Beziehung**, die durch innere Vertrautheit sowie körperlicher und geistlicher Nähe charakterisiert wird. Kennzeichen dieser Bindung sind die Suche nach Nähe, die Widersetzung bei Trennung sowie das Aufrechterhalten der Nähe. Der Grund für eine Bindung ist die **Arterhaltung**, die in Form einer Bindung durch Schutz, Sicherheit und Geborgenheit sichergestellt wird. Die Stabilität einer Bindung wird nicht durch Länge der Zeit bestimmt, sondern wie man sie nutzt.

In Verknüpfung mit der Tiefenpsychologie hat der Sexualtrieb die Funktion, eine Bindung zwischen zwei Menschen zu schaffen. Der Aggressionstrieb sorgt hingegen für die Zerstörung dieser.

Im Endeffekt stellt eine Bindung eine einfache, von der Gesellschaft anerkannte **Triebbefriedigung** dar.

Kindchen-Schema

Das Kindchen-Schema beschreibt die **Ausprägung eines äußeren Erscheinungsbildes**. Bei Menschen sieht das folgendermaßen aus: Großer Kopf, große Augen, kleine Nase, kleiner Mund, kleine Ohren. Durch diese Reize, sie werden **Schlüsselreize** genannt, kommt es dazu, dass Menschen eine **emotionale Zuwendung** aufbauen wollen, ein Schutzverhalten zeigen und das Individuum versorgen wollen.

Evolution und Verhalten

Evolution ist die Entwicklung von Lebewesen **von einfachen zu komplexen Lebensformen**. **Mutation, Selektion** und **Adaptation** sind die biologischen Ursachen für diese Weiterentwicklung.

Verhalten ist genetisch angelegt und wird durch **soziale, biologische und physikalische Faktoren** beeinflusst.

Verhaltensmuster und Reflex

Das **Verhaltensmuster** ist angeboren und kann, muss aber nicht, gezeigt werden. Benötigt wird dazu ein **Schlüsselreiz**. Es besteht die Möglichkeit, dieses bewusst zu unterdrücken. Außerdem ist das Verhaltensmuster abhängig von dem Erziehungsstil.

Reflexe dienen direkt zum **Überleben** und zum **Schutz**, weshalb sie immer auftreten und nicht unterdrückbar sind. Sie stellen eine vorübergehende, automatische, kurzzeitige, **unwillkürliche** Anpassung an die Umwelt dar.

Ammensprache

Die Ammensprache ist ein universelles, allverständliches und von allen Kulturen angewendetes **Kommunikationsmittel**, um ohne eine Sprache sprechen zu können, mit einem Baby / Kleinkind in Kontakt zu treten. Dabei wird das **Sprachmelodiemuster** von diesen verstanden und aufgenommen.

Feinfühligkeit

Die Basis für eine sichere Bindung – Der entscheidende Faktor im Bindungsverhalten

Damit eine **Bindung** ordnungsgemäß funktioniert, ist Feinfühligkeit entscheidend. So muss ein Verhalten zuerst wahrgenommen und dann entsprechend interpretiert werden, sodass anschließend so schnell wie möglich eine Reaktion folgen kann (**Promptheit**). Dabei sollte die Reaktion den **Erwartungen** des Empfängers entsprechen und angemessen sein.

Bindungsqualitäten/-typen

Insgesamt gibt es vier verschiedene Bindungsqualitäten, die vor allem durch Mary Answorth herausgefunden wurden.

B-Bindung: „sicher gebunden“

Kinder, die über eine solche Bindung verfügen, suchen Nähe und Körperkontakt nach Aufhebung der Trennung. Außerdem sind sie freundlich und ergreifen schnellstmöglich die Initiative.

A-Bindung: „unsicher-vermeidend gebunden“

Bei dieser Bindung weint das Kind nach der Trennung kaum und lässt sich zudem durch Fremde trösten. Eine Interaktion mit der Bindungsperson wird bei Rückkehr dieser vermieden.

C-Bindung: „unsicher-ambivalent gebunden“

Die Untersuchten zeigten ein sehr ängstliches Verhalten, sodass es sehr schwierig war das Kind von der Mutter zu lösen. Nach der Trennung ist es extrem aufgebracht und ist nach der Rückkehr zwar glücklich, wieder auf den Arm genommen zu werden, ist jedoch ärgerlich aggressiv und nur schwer zu beruhigen.

D-Bindung: Desorganisierte Bindung

Diese Bindung ist bisher noch sehr unerklärlich. Die Kinder zeigen in Stresssituationen oder bei Begegnung einer Bezugsperson merkwürdige Verhaltensweisen. Sie können für kurze Zeit erstarren, läuft im Kreis, wirft sich zu Boden oder zeigt sonstiges obskures Verhalten.