

PSYCHOLOGIE

IM

ALLTAG



Penguin
Random
House

DK London

Lektorat

Jonathan Metcalf, Liz Wheeler, Anna Chiefetz,
Jemima Dunne, Anna Fischel, Joanna Micklem,
Victoria Pyke, Zoë Rutland, Kathryn Hennessy,
Gareth Jones

Beratende Redakteurin

Jo Hemmings

Gestaltung und Bildredaktion

Karen Self, Lee Griffiths, Gadi Farfour, Phil Gamble,
Vanessa Hamilton, Renata Latipova

Umschlaggestaltung

Mark Cavanagh, Clare Gell, Sophia MTT

Herstellung

Gillian Reid, Mandy Inness

Für die deutsche Ausgabe:

Programmleitung Monika Schlitzer

Redaktionsleitung Caren Hummel

Projektbetreuung Carola Wiese

Herstellungsleitung Dorothee Whittaker

Herstellungskoordination Ksenia Lebedeva

Herstellung Evely Xie

Titel der englischen Originalausgabe:

How Psychology Works

© Dorling Kindersley Limited, London, 2018

Ein Unternehmen der Penguin Random House Group

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschsprachigen Ausgabe by Dorling Kindersley

Verlag GmbH, München, 2019

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung,
Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung,
ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder
Aufzeichnung, bedarf der vorherigen schriftlichen
Genehmigung durch den Verlag.

Übersetzung Annerose Sieck

Lektorat Cornelia Rüping

ISBN 978-3-83103666-0

Druck und Bindung Livonia, Lettland

www.dorlingkindersley.de

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von
den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft,
dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner
Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden
ist ausgeschlossen.

ENTWURF

Vorwort

8

WAS IST PSYCHOLOGIE?

Entwicklung der Psychologie	12
Psychoanalytische Theorie	14
Behavioristischer Ansatz	16
Humanismus	18
Kognitive Psychologie	20
Biologische Psychologie	22
So arbeitet das Gehirn	24
So funktioniert Erinnern	30
So entstehen Gefühle	32

PSYCHISCHE STÖRUNGEN

Diagnose von Störungen	36	Autismus-Spektrum- Störung (ASS)	68
Depression	38	Schizophrenie	70
Bipolare Störung	40	Schizoaffective Störung	72
Perinatale Störung	42	Katatonie	73
Stimmungsregulations- störung (DMDD)	44	Wahnhafte Störung	74
Saisonabhängige Depression (SAD)	45	Demenz	76
Panikstörung	46	Chronische traumatische Enzephalopathie (CTE)	78
Spezifische Phobien	48	Delirium (Zustand akuter Verwirrung)	79
Agoraphobie	50	Substanzgebrauchs- störung	80
Klaustrophobie	51	Impulskontrolle und Abhängigkeit	82
Generalisierte Angst- störung (GAS)	52	Glücksspielsucht	83
Soziale Angststörung	53	Kleptomanie	84
Trennungsangststörung	54	Pyromanie	85
Selektiver Mutismus	55	Dissoziative Identitäts- störung (DIS)	86
Zwangsstörung (OCD)	56	Depersonalisation und Derealisation	88
Sammelzwang	58	Dissoziative Amnesie	89
Körperdysmorphie Störung (KDS)	59	Anorexia nervosa	90
Zwanghaftes Haarausrei- ßen und Hautknibbeln	60	Bulimia nervosa	92
Krankheitsangststörung	61	Binge-Eating-Störung	94
Posttraumatische Be- lastungsstörung (PTBS)	62	Pica	95
Akute Belastungs- reaktion (ABR)	63	Kommunikations- störungen	96
Anpassungsstörung	64	Schlafstörungen	98
Reaktive Bindungsstörung	65	Tic-Störungen	100
Aufmerksamkeitsdefizit- Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	66	Persönlichkeits- störungen (PS)	102
		Andere Störungen	108

HEILSAME THERAPIEN

Gesundheit und Therapie	112	Humanistische Therapien	130
Physische und psychische Gesundheit	114	Personenzentrierte Therapie	132
Funktion der Therapie	116	Realitätstherapie	132
Psychodynamische Therapien	118	Existenztherapie	133
Psychoanalyse	119	Gestalttherapie	133
Jung'sche Therapie	120	Emotionsfokussierte Therapie	134
Selbstpsychologie und Objektbeziehungen	121	Lösungsorientierte Kurztherapie	134
Transaktionsanalyse	121	Somatische Therapien	135
Kognitive und behaviorale Therapien	122	Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung (EMDR)	136
Verhaltenstherapie	124	Hypnotherapie	136
Kognitive Therapie	124	Kunstbasierte Therapien	137
Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	125	Tiergestützte Therapie	137
Dritte Welle der KVT	126	Systemische Therapien	138
Kognitive Prozess-therapie (CPT)	127	Familien-Systemtherapie	139
Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT)	127	Strategische Familientherapie	140
Angewandte Methoden bei KVT	128	Dyadische Entwicklungstherapie	141
Achtsamkeit	129	Kontextabhängige Therapie	141
		Pharmakotherapie	142

PSYCHOLOGIE IN DER PRAXIS

Psychologie der Selbsterkenntnis	146
Identitätsbildung	148
Persönlichkeit	150
Selbstverwirklichung	152
Psychologie der Beziehungen	154
Psychologie und Bindung	156
Wissenschaft der Liebe	158
Socialkognitive Bindung	160
Psychologie im Ehe	162
Stufen der Beziehung	162
Psychologie in der Erziehung	166
Erziehungstheorien	168
Die Psychologie des Unterrichts	172
Problemlösungsweg	174
Psychologie in der Arbeitswelt	176
Die Auswahl der besten Kandidaten	178
Talentmanagement	180
Teamentwicklung	182
Mitarbeitermotivation	184
Unternehmenskultur und Wandel	186

146	Psychologie	188
148	Entstehung von	
150	psychisches Versagen	190
152	Prävention	192
154	metrische	
156	Psychologie	194
158	Psychologie und straf-	
160	rechtliche Ermittlung	196
162	Psychologie im	
	berufswesen	200
	Psychologie im	
	berufswesen	202
166	Psychologie im	
168	berufswesen	204
172	Verhalten	206
174	Verhalten und	
	Erkenntnisfindung	208
176	Verhalten	210
178	Psychologie im	
180	berufswesen	214
182	Psychologie im	
184	berufswesen	216
186	Psychologie im	
	berufswesen	218
188	Psychologie im	
	berufswesen	220
190	Psychologie im	
	berufswesen	222

Psychologie	
des Verbrauchers	224
Konsumentenverhalten	
richtig verstehen	226
Konsumentenverhalten	
und -beeinflussung	228
Verbraucher-	
Neurowissenschaft	230
Die Macht der Marken	232
Die Macht der Prominenz	234
Sportpsychologie	236
Leistungsoptimierung	238
Motiviert bleiben	240
Im Flow sein	242
Leistungszwang	244
Psychometrische	
Tests	246
Register	248
Danksagung	
und Bildnachweis	256

BEITRAGENDE

Jo Hemmings (Beratende Redakteurin) ist Verhaltenspsychologin und hat an den Universitäten von Warwick und London studiert. Sie hat mehrere erfolgreiche Bücher über Beziehungen verfasst, schreibt für Zeitungen und Magazine und ist im Fernsehen und Radio präsent. In London betreibt sie eine Beratungspraxis. Als Beratende Psychologin ist sie zudem bei *Good Morning Britain* in Großbritannien tätig.

Catherine Collin ist Klinische Psychologin, Director of Outlook SW Ltd (IAPT) und Professorin (Klinische Psychologie) an der Universität Plymouth. Sie interessiert sich vor allem für die Primärversorgung im Gesundheitssystem und für Kognitive Verhaltenstherapien.

Joannah Ginsburg Ganz ist Klinische Psychotherapeutin und Journalistin. Während der letzten 25 Jahre war sie im privaten und im öffentlichen Bereich tätig. Sie schreibt regelmäßig über Themen der Psychologie.

Merrin Lazyan ist Radioproduzentin, Autorin, Redakteurin und klassische Sängerin und hat Psychologie an der Universität Harvard studiert. Sie hat an Belletristik- und Sachbüchern in einem breiten Themenspektrum (mit-)gearbeitet.

Alexandra Black ist freie Autorin und schreibt über diverse Themen – von Geschichte bis hin zu Business. Ihr Beruf brachte sie anfangs nach Japan, später war sie in Australien tätig. Heute lebt sie in Cambridge, Großbritannien.