

# Auf einen Blick

|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Über den Autor</b> .....                                                         | <b>9</b>   |
| <b>Einführung</b> .....                                                             | <b>23</b>  |
| <b>Teil I: Einstieg in die Psychologie</b> .....                                    | <b>27</b>  |
| <b>Kapitel 1:</b> Sinn und Zweck der Psychologie .....                              | 29         |
| <b>Kapitel 2:</b> Wie ein Psychologe denken und handeln .....                       | 37         |
| <b>Teil II: Ein Blick ins Gehirn (und den Körper)</b> .....                         | <b>61</b>  |
| <b>Kapitel 3:</b> Gehirne, Gene und Verhalten .....                                 | 63         |
| <b>Kapitel 4:</b> Vom Sinneseindruck zur Wahrnehmung .....                          | 81         |
| <b>Kapitel 5:</b> Das Bewusstsein entdecken .....                                   | 95         |
| <b>Teil III: Denken und Fühlen und Handeln</b> .....                                | <b>107</b> |
| <b>Kapitel 6:</b> Denken und Sprechen .....                                         | 109        |
| <b>Kapitel 7:</b> Bedürfnis, Wille, Gefühl .....                                    | 139        |
| <b>Kapitel 8:</b> Lernen im Tierversuch: Hunde, Katzen und Ratten .....             | 169        |
| <b>Teil IV: Ich, du und alles dazwischen</b> .....                                  | <b>189</b> |
| <b>Kapitel 9:</b> Mein Selbst und Ich .....                                         | 191        |
| <b>Kapitel 10:</b> Verbindungen .....                                               | 209        |
| <b>Kapitel 11:</b> Miteinander auskommen ... oder nicht .....                       | 229        |
| <b>Kapitel 12:</b> Mit Psychologie aufwachsen .....                                 | 251        |
| <b>Kapitel 13:</b> Psychologie im digitalen Zeitalter .....                         | 271        |
| <b>Teil V: Anpassen und Kämpfen</b> .....                                           | <b>283</b> |
| <b>Kapitel 14:</b> Schicksalsschläge bewältigen .....                               | 285        |
| <b>Kapitel 15:</b> Moderne Psychologie der Normabweichung .....                     | 301        |
| <b>Teil VI: Wiederherstellen, Heilen und Gedeihen</b> .....                         | <b>331</b> |
| <b>Kapitel 16:</b> Test, Beurteilung und Bewertung .....                            | 333        |
| <b>Kapitel 17:</b> Es gibt Hilfe! .....                                             | 351        |
| <b>Kapitel 18:</b> Positiv sein! Wohlbefinden, Wachstum und Stärke fördern .....    | 383        |
| <b>Teil VII: Top-Ten-Teil</b> .....                                                 | <b>395</b> |
| <b>Kapitel 19:</b> Zehn Tipps für die Erhaltung des psychischen Wohlbefindens ..... | 397        |
| <b>Kapitel 20:</b> Zehn psychologisch interessante Filme und Serien .....           | 403        |
| <b>Stichwortverzeichnis</b> .....                                                   | <b>407</b> |

# Inhaltsverzeichnis

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>Über den Autor</b>                           | <b>9</b>  |
| Widmung                                         | 9         |
| Danksagungen                                    | 9         |
| <b>Einführung</b>                               | <b>23</b> |
| Über dieses Buch                                | 23        |
| Törichte Annahmen über den Leser                | 24        |
| Symbole, die in diesem Buch verwendet werden    | 24        |
| Wie es weitergeht                               | 25        |
| <b>TEIL I</b>                                   |           |
| <b>EINSTIEG IN DIE PSYCHOLOGIE</b>              | <b>27</b> |
| <b>Kapitel 1</b>                                |           |
| <b>Sinn und Zweck der Psychologie</b>           | <b>29</b> |
| Das Warum, Was und Wie des Menschen             | 30        |
| Eine nützliche Metapher: eine Person erschaffen | 32        |
| Warum?                                          | 33        |
| Was?                                            | 33        |
| Wie?                                            | 34        |
| Problemlösung                                   | 35        |
| Alles wieder zusammenfügen                      | 35        |
| <b>Kapitel 2</b>                                |           |
| <b>Wie ein Psychologe denken und handeln</b>    | <b>37</b> |
| Die Kernaktivitäten eines Psychologen           | 39        |
| Experimental- und Forschungspsychologen         | 39        |
| Praktizierende Psychologen                      | 39        |
| Dozenten, Ausbilder, Professoren                | 40        |
| Theoretische und philosophische Psychologen     | 40        |
| Psychologie und Psychotherapie                  | 40        |
| Metatheorie und Rahmenstrukturen                | 42        |
| Biologisch                                      | 42        |
| Behavioral                                      | 43        |
| Kognitiv                                        | 43        |
| Soziokulturell                                  | 43        |
| Entwicklungsbezogen                             | 44        |
| Evolutionär                                     | 44        |
| Humanistisch und existenziell                   | 44        |
| Psychoanalytisch/psychodynamisch                | 45        |

## 14 Inhaltsverzeichnis

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Feministisch .....                                                       | 45 |
| Postmodern .....                                                         | 46 |
| Ein vereinernder Ansatz? Mit dem biopsychosozialen Modell arbeiten ..... | 46 |
| Die Rolle des Körpers erfüllen .....                                     | 46 |
| Über die Rolle des Geistes nachdenken .....                              | 47 |
| Die Rolle des sozialen Umfelds .....                                     | 47 |
| Eine gute Theorie entwickeln .....                                       | 49 |
| Die Wahrheit suchen .....                                                | 50 |
| Wissenschaftliche Methoden anwenden .....                                | 51 |
| Forschung .....                                                          | 52 |
| Deskriptive Forschung verstehen .....                                    | 52 |
| Experimentelle Forschung anwenden .....                                  | 53 |
| Statistik .....                                                          | 54 |
| Verbundene Variablen: Korrelation und Kausalität .....                   | 55 |
| »Gut« sein: Ethik in der Psychologie .....                               | 57 |

## TEIL II

### EIN BLICK INS GEHIRN (UND DEN KÖRPER)..... 61

#### Kapitel 3

#### Gehirne, Gene und Verhalten..... 63

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Der Glaube an die Biologie .....                 | 64 |
| Die biologische »Schaltzentrale« .....           | 66 |
| Zellen und chemische Stoffe .....                | 67 |
| Vernetzung und Überwindung der Kluft .....       | 68 |
| Verzweigungen .....                              | 70 |
| Veränderungen im Gehirn aktivieren .....         | 71 |
| Der Aufbau des Gehirns .....                     | 73 |
| Vorderhirn .....                                 | 73 |
| Mittelhirn .....                                 | 74 |
| Rautenhirn .....                                 | 75 |
| Auf Zehenspitzen zur Peripherie und zurück ..... | 75 |
| Mit der DNA dem Schicksal auf der Spur .....     | 75 |
| Die Psychopharmakologie verstehen .....          | 76 |
| Die Depression lindern .....                     | 78 |
| Die Stimmen zum Schweigen bringen .....          | 78 |
| Entspannen .....                                 | 79 |

#### Kapitel 4

#### Vom Sinneseindruck zur Wahrnehmung..... 81

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Bausteine: unsere Sinne .....        | 82 |
| Der Wahrnehmungsprozess .....        | 82 |
| Sehen .....                          | 84 |
| Hören .....                          | 87 |
| Berührung und Schmerzempfinden ..... | 88 |
| Riechen und Schmecken .....          | 89 |
| Gleichgewicht und Bewegung .....     | 89 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Das Endprodukt: Wahrnehmung .....   | 90 |
| Schwellenwerttheorie .....          | 91 |
| Signalentdeckungstheorie .....      | 91 |
| Nach Prinzipien strukturieren ..... | 92 |

## Kapitel 5

### Das Bewusstsein entdecken ..... 95

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Das Bewusstsein in seine Bestandteile zerlegen .....                                       | 96  |
| Das Bewusstsein als Vermögen, Fähigkeit oder Prozess des Verstands (und des Gehirns) ..... | 96  |
| Bewusstsein als Zustand oder als eine Form von Aufmerksamkeit .....                        | 97  |
| Ein Nickerchen machen .....                                                                | 99  |
| Das müde Gehirn und den abdriftenden Verstand verstehen .....                              | 100 |
| Nackt zur Arbeit: Träume .....                                                             | 101 |
| Ihr Bewusstsein ändern .....                                                               | 102 |
| High-Werden im bewussten Erleben .....                                                     | 103 |
| Sich des Geistes bewusst sein (meditative Zustände) .....                                  | 104 |
| Unter Hypnose stehen .....                                                                 | 105 |

## TEIL III

### DENKEN UND FÜHLEN UND HANDELN ..... 107

## Kapitel 6

### Denken und Sprechen ..... 109

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Was geht in Ihrem Kopf vor? .....              | 110 |
| Denken wie ein Computer .....                  | 111 |
| Turings Herausforderung .....                  | 111 |
| Berechnungen .....                             | 112 |
| Repräsentation .....                           | 113 |
| Informationsverarbeitung .....                 | 113 |
| Module, Teile und Prozesse .....               | 114 |
| Der Aufmerksamkeitsprozess .....               | 114 |
| Der Erinnerungsprozess .....                   | 116 |
| Der Wissensprozess .....                       | 119 |
| Der Prozess des Schlussfolgerns .....          | 121 |
| Der Prozess des Entscheidens .....             | 123 |
| Der Prozess des Problemlösens .....            | 125 |
| Verbindungen sind alles .....                  | 127 |
| Körper und Geist .....                         | 128 |
| Sie halten sich wohl für ziemlich schlau ..... | 129 |
| Faktoren der Intelligenz betrachten .....      | 130 |
| Genauer hingeschaut .....                      | 131 |
| Die Alltagsintelligenz tritt hinzu .....       | 132 |
| Mit multiplen Intelligenzen glänzen .....      | 132 |
| Gut eingestuft – auf einer Kurve .....         | 134 |
| Absolute Leuchten .....                        | 135 |
| Sprachverständnis .....                        | 136 |
| Immer noch in Babel .....                      | 136 |
| Regeln, Syntax und Bedeutung .....             | 137 |

## Kapitel 7

### Bedürfnis, Wille, Gefühl ..... 139

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Was ist meine Motivation? .....                                   | 140 |
| Soll ich Ihnen etwas Adrenalin zum Bären dazu geben? .....        | 140 |
| Bedürftig sein .....                                              | 141 |
| Wissen, wer das Sagen hat .....                                   | 143 |
| Interesse am Hauptpreis wecken .....                              | 145 |
| Günstiger telefonieren ist eine Belohnung .....                   | 146 |
| Begegne deiner Opponent-Process-Theorie .....                     | 146 |
| An sich selbst glauben .....                                      | 147 |
| Lust und Schmerz .....                                            | 149 |
| Psychischem Schmerz aus dem Weg gehen .....                       | 150 |
| Die Quelle unzähliger schlechter Gedichte: Emotionen .....        | 152 |
| Vorsicht, Säbelzähntiger! .....                                   | 153 |
| Ihr Gehirn unter Gefühlseinfluss .....                            | 156 |
| Was kommt zuerst: Körper oder Geist? .....                        | 157 |
| Sich ausdrücken .....                                             | 159 |
| Zu seiner Wut stehen .....                                        | 160 |
| Freude empfinden .....                                            | 162 |
| Entdecke dein kluges Herz: Emotionale Intelligenz und Stile ..... | 164 |
| Das Ruder übernehmen .....                                        | 165 |

## Kapitel 8

### Lernen im Tierversuch: Hunde, Katzen und Ratten ..... 169

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Lernen, sich zu benehmen .....                                    | 170 |
| Sabbern wie Pawlows Hunde .....                                   | 171 |
| Konditionierung von Reaktionen und Reizen .....                   | 172 |
| Gelöscht werden .....                                             | 173 |
| Klassische Generalisierung und Diskrimination .....               | 175 |
| Regeln der Konditionierung .....                                  | 175 |
| Kampf der Theorien: Warum funktioniert die Konditionierung? ..... | 177 |
| Thorndike und seine Katze .....                                   | 178 |
| Verstärker für Ratten .....                                       | 180 |
| Den richtigen Verstärker finden .....                             | 180 |
| Bestrafung .....                                                  | 182 |
| Verstärkungen planen und zeitlich dosieren .....                  | 184 |
| Stimuluskontrolle und Reizgeneralisierung .....                   | 186 |
| Reizdiskrimination .....                                          | 187 |

## TEIL IV

### ICH, DU UND ALLES DAZWISCHEN ..... 189

## Kapitel 9

### Mein Selbst und Ich ..... 191

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Die magische Zahl 5 .....        | 193 |
| Man hat mich so erschaffen ..... | 195 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Die Repräsentation des Selbst. ....            | 195 |
| Schemata. ....                                 | 196 |
| Skripte ....                                   | 197 |
| Es kommt auf die Situation an. ....            | 198 |
| Sich seiner selbst bewusst sein ....           | 201 |
| Sich seines Körpers bewusst werden ....        | 202 |
| Die Privatsphäre. ....                         | 202 |
| Sich zur Schau stellen ....                    | 203 |
| Sich selbst identifizieren. ....               | 203 |
| Entwicklung einer persönlichen Identität. .... | 204 |
| Aufbau einer sozialen Identität ....           | 205 |
| Das Selbstwertgefühl stärken ....              | 207 |

## Kapitel 10

### **Verbindungen. .... 209**

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Bindungen eingehen. ....                                               | 210 |
| Auch Affen werden melancholisch ....                                   | 210 |
| Bindung mit Stil ....                                                  | 211 |
| Spiel und Spaß im Kreise der Familie ....                              | 213 |
| Elternschaft mit Pfiff ....                                            | 214 |
| Rivalen in die Arme schließen: Geschwister. ....                       | 215 |
| Sich anfreunden: Brücken bauen ....                                    | 216 |
| Anziehung, Romantik und Liebe ....                                     | 217 |
| Wie Sie finden, wen Sie lieben ....                                    | 217 |
| Die Ausdehnung der Liebe ....                                          | 218 |
| Sich mit Gedanken und Handlungen verbinden. ....                       | 219 |
| Andere durch Personenwahrnehmung erklären ....                         | 220 |
| Einblick in das »Du« mit der Theory of Mind ....                       | 223 |
| Mit anderen tanzen: Theorien der verkörperten sozialen Kognition. .... | 223 |
| Kommunikationsgeschick. ....                                           | 224 |
| Fragen stellen ....                                                    | 225 |
| Erklären ....                                                          | 225 |
| Zuhören. ....                                                          | 226 |
| Sich selbst behaupten ....                                             | 227 |

## Kapitel 11

### **Miteinander auskommen ... oder nicht. .... 229**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Ihre Rolle spielen ....               | 230 |
| Zusammenschluss in der Gruppe. ....   | 232 |
| Sich anpassen. ....                   | 232 |
| Mit Hilfe geht es besser. ....        | 234 |
| Sich wehren. ....                     | 235 |
| Anonym bleiben ....                   | 235 |
| Als Einheit denken ....               | 236 |
| Überzeugen ....                       | 237 |
| Glaubwürdigkeit des Vortragenden .... | 238 |
| Kommunikationsansatz. ....            | 238 |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Einbeziehen der Zuhörer .....                       | 239 |
| Alter der Zuhörer .....                             | 239 |
| Einfacher geht's nicht .....                        | 240 |
| Gemein sein .....                                   | 240 |
| Natürliches Handeln .....                           | 241 |
| Frustration .....                                   | 241 |
| Gelerntes anwenden .....                            | 242 |
| Eine helfende Hand reichen .....                    | 243 |
| Warum helfen? .....                                 | 243 |
| Wann helfen? .....                                  | 246 |
| Wer gibt und erhält Hilfe? .....                    | 247 |
| Aus demselben Holz geschnitzt ... oder nicht? ..... | 247 |
| Ismen unter der Lupe .....                          | 248 |
| Diskriminierung verstehen .....                     | 249 |
| Kontaktaufnahme .....                               | 250 |

## Kapitel 12

### Mit Psychologie aufwachsen ..... 251

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Am Anfang stehen Empfängnis und Geburt .....         | 252 |
| X und Y kommen zusammen ... ..                       | 252 |
| Vereinen und teilen, alles in einer Nacht .....      | 253 |
| Von den Windeln zum Sabbern .....                    | 255 |
| Überlebensinstinkte .....                            | 255 |
| Bewegung .....                                       | 255 |
| Die Muskeln spielen lassen .....                     | 256 |
| Zeit für Schemata .....                              | 257 |
| Die Sensomotorik zum Laufen bringen .....            | 259 |
| Lernen innerhalb der Grenzen .....                   | 260 |
| Sagen, was man denkt .....                           | 260 |
| Aufblühende soziale Schmetterlinge .....             | 262 |
| Kindergarten und Schule .....                        | 262 |
| Den Buntstift führen .....                           | 263 |
| Präoperational hat nichts mit Chirurgie zu tun ..... | 263 |
| In der Zone .....                                    | 264 |
| Immer sozialer werden .....                          | 265 |
| Adoleszenzangelegenheiten .....                      | 265 |
| Pubertätspositionen .....                            | 266 |
| Ablösung von den Eltern .....                        | 266 |
| Erwachsen sein .....                                 | 267 |
| Ein Überblick .....                                  | 267 |
| Beziehungen und Beruf .....                          | 267 |
| Altern und Gerontopsychologie .....                  | 268 |

## Kapitel 13

### Psychologie im digitalen Zeitalter ..... 271

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Liebe und Computer .....    | 272 |
| Mit dem Kasten reden .....  | 273 |
| Ich und meine Freunde ..... | 274 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Der perfekte Partner .....                                  | 274 |
| Digitalisierte Evolution? .....                             | 276 |
| Die dunkle Seite der digitalen Welt .....                   | 278 |
| Sag mir das ins Gesicht .....                               | 278 |
| Süchtig nach dem Internet .....                             | 279 |
| Mobbing: vom Schulhof auf den Bildschirm .....              | 280 |
| Können wir durch Technologie bessere Menschen werden? ..... | 281 |

## **TEIL V ANPASSEN UND KÄMPFEN..... 283**

### **Kapitel 14 Schicksalsschläge bewältigen..... 285**

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Gestresst sein .....                                   | 286 |
| Stress aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet ..... | 286 |
| Die Ursachen von Stress .....                          | 289 |
| Die Auswirkungen von Stress .....                      | 290 |
| Krise: angehäufter oder überwältigender Stress .....   | 292 |
| Posttraumatische Belastungsstörung .....               | 294 |
| Stress durch Verlust .....                             | 295 |
| Coping ist kein Glücksspiel .....                      | 296 |
| Lernen, wie man damit umgeht .....                     | 297 |
| Ressourcen finden .....                                | 298 |

### **Kapitel 15 Moderne Psychologie der Normabweichung ..... 301**

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Was ist überhaupt »abnorm«? .....                             | 302 |
| Wer entscheidet, was normal ist? .....                        | 303 |
| Ryffs Modell des psychischen Wohlbefindens (Well-Being) ..... | 304 |
| Psychische Störungen definieren .....                         | 305 |
| Psychotische Störungen: Greifen nach der Realität .....       | 308 |
| Schizophrenie .....                                           | 309 |
| Andere Formen von Psychosen .....                             | 313 |
| Völlig aus dem Tritt: die Depression .....                    | 314 |
| In der depressiven Spur bleiben .....                         | 314 |
| Ursachen der Depression .....                                 | 316 |
| Die Depression behandeln .....                                | 317 |
| Bipolare Störung: auf den Wellen reiten .....                 | 318 |
| Ursachen der bipolaren Störung .....                          | 319 |
| Behandlung der bipolaren Störung .....                        | 319 |
| Panikstörung .....                                            | 320 |
| Ursachen der Panikstörung .....                               | 322 |
| Behandlung der Panikstörung .....                             | 323 |
| Psychische Störungen bei jungen Menschen .....                | 323 |
| Der Umgang mit ADHS .....                                     | 324 |
| Autismus: Leben in einer eigenen Welt .....                   | 325 |
| Über soziale Stigmata reden .....                             | 327 |

**TEIL VI**  
**WIEDERHERSTELLEN, HEILEN UND GEDEIHEN..... 331**

**Kapitel 16**  
**Test, Beurteilung und Bewertung..... 333**

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Hinzugezogen werden .....                                      | 334 |
| Welche Arten von Tests und Instrumenten gibt es? .....         | 335 |
| Welche Art Bewertungen führen Psychologen durch? .....         | 335 |
| Interview und Einschätzung in der klinischen Psychologie ..... | 336 |
| Interview und Beobachtung .....                                | 336 |
| Erhebung des psychischen Befundes .....                        | 337 |
| Fragen stellen und Verbindung aufbauen .....                   | 340 |
| Krankengeschichte .....                                        | 340 |
| Psychologische Tests unter der Lupe .....                      | 341 |
| Standardisierung und Objektivität .....                        | 341 |
| Reliabilität .....                                             | 342 |
| Validität .....                                                | 343 |
| Weitere Einzelheiten zu den Testarten .....                    | 343 |
| Klinische Tests .....                                          | 344 |
| Schulleistungstests .....                                      | 344 |
| Persönlichkeitstests .....                                     | 345 |
| Intelligenztests .....                                         | 346 |
| Neuropsychologische und kognitive Tests .....                  | 346 |
| Ehrlich bleiben .....                                          | 348 |

**Kapitel 17**  
**Es gibt Hilfe!..... 351**

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ist es Zeit für professionelle Hilfe? .....                                     | 352 |
| Verschiedene Arten der Hilfe .....                                              | 354 |
| Das Kronjuwel der Therapie: Psychotherapie .....                                | 357 |
| Gute ethische Grundsätze – gute Therapie .....                                  | 357 |
| Das Modell der allgemeinen Wirkfaktoren .....                                   | 359 |
| Die wichtigsten Therapieschulen .....                                           | 361 |
| Psychodynamische Therapien .....                                                | 362 |
| Verhaltenstherapie .....                                                        | 365 |
| Expositionsbasierte Therapien .....                                             | 367 |
| Kognitive Therapie .....                                                        | 368 |
| Ein schönes Zusammenspiel: Verhaltenstherapien und<br>kognitive Therapien ..... | 369 |
| Akzeptanz- und achtsamkeitsbasierte Therapien .....                             | 370 |
| Dialektisch-Behaviorale Therapie .....                                          | 372 |
| Klientenzentrierte Therapie .....                                               | 373 |
| Emotionsfokussierte Therapie .....                                              | 378 |
| Empirisch gestützte Behandlungen für spezifische Probleme .....                 | 379 |
| EST bei Depressionen .....                                                      | 380 |
| EST bei Angst und Trauma .....                                                  | 380 |
| EST für Störungen bei Kindern .....                                             | 381 |

## Kapitel 18

### Positiv sein! Wohlbefinden, Wachstum und Stärke fördern... 383

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Jenseits von Stress: die Psychologie der Gesundheit ..... | 383 |
| Prävention von Krankheiten .....                          | 384 |
| Etwas verändern. ....                                     | 384 |
| Intervenieren .....                                       | 386 |
| Die Kraft der Positivität nutzen .....                    | 387 |
| Sich steigern! .....                                      | 389 |
| Hochleistungskompetenzen .....                            | 389 |
| Versagen oder sich steigern .....                         | 390 |
| Das Gehirn auf Trab bringen .....                         | 390 |
| Intelligente Drogen .....                                 | 391 |
| An den Rand des Schädels stoßen .....                     | 392 |

## TEIL VII

### TOP-TEN-TEIL ..... 393

## Kapitel 19

### Zehn Tipps für die Erhaltung des psychischen Wohlbefindens ..... 395

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Sich selbst akzeptieren .....                       | 397 |
| Nach Selbstbestimmung streben .....                 | 397 |
| In Verbindung bleiben und Beziehungen pflegen ..... | 397 |
| Anderen helfen .....                                | 398 |
| Sinn finden und auf Ziele hinarbeiten .....         | 398 |
| Hoffnung finden und Glauben bewahren .....          | 399 |
| In den Flow gelangen und sich einlassen. ....       | 399 |
| Die schönen Dinge des Lebens genießen .....         | 399 |
| Etwas überwinden können und loslassen lernen. ....  | 400 |
| Keine Angst vor Veränderungen haben .....           | 400 |

## Kapitel 20

### Zehn psychologisch interessante Filme und Serien ..... 401

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Einer flog über das Kuckucksnest .....  | 402 |
| Uhrwerk Orange .....                    | 402 |
| Eine ganz normale Familie .....         | 403 |
| Durchgeknallt. ....                     | 403 |
| Das Schweigen der Lämmer .....          | 403 |
| Sybil .....                             | 404 |
| Matrix .....                            | 405 |
| Black Mirror .....                      | 405 |
| True Detective (Staffeln 1 und 3). .... | 406 |
| Psycho .....                            | 406 |

### Stichwortverzeichnis ..... 407