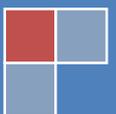


2015

Allgemeine Psychologie 1

Ausarbeitung:	Mag. Martin Tintel BSc
Kontakt:	mtintel@gmx.at
Ausarbeitungsart:	Mitschrift & Wörterbuch
Version:	1.1
Letzte Aktualisierung:	30.06.2015
Semester:	Wintersemester 2014/2015
Universität:	Universität Wien
Vortragender:	A.o. Univ.-Prof. Dr. Michael Trimmel
LVA Nummer:	200147
Neuste Version:	www.martintel.at



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Informationen	5
Unterlagen zu der LVA.....	5
Prüfung	5
Über diese Ausarbeitung.....	5
01.10.2014.....	6
Einführung in die allgemeine Psychologie.....	6
1 Begriffsbestimmung [S. 11]	6
2 Historische Betrachtungsweise/ Wurzeln [S. 11]	6
3 Entwicklung des Konzepts [S. 12]	6
4 Theorien und Methoden [S. 14]	7
5 Biologische Grundlagen [S. 24].....	8
6 Anwendungsbeispiele [S. 27]	9
08.10.2014.....	10
Motivation und Handeln	10
1 Begriffsbestimmung [S. 30]	10
2 Motivation als Konstrukt [S. 33]	11
3 Aufzeichnung und Bildgebung der Gehirnaktivität [S. 34]	11
4 Motivationstheorien (und Verhaltens- bzw. Handlungstheorien) [S. 37].....	12
5 Biologische Grundlagen [S. 41].....	12
15.10.2014.....	13
Instinkt, bzw. angeborenes Verhalten	13
1 Begriffsbestimmung [S. 43]	13
2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 44].....	13
3 Aktuelle Theorien [S. 49]	14
4 Biologische Grundlagen [S. 52].....	14
5 Anwendungsbeispiel [S. 53]	15
22.10.2014.....	15
Trieb.....	15
1 Begriffsbestimmung [S. 55]	15
2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 55]	15
3 Bedürfnisse [S. 60].....	16
4 Grundbedürfnisse [S. 62].....	17

5 Anwendungsbeispiele [S. 68]	18
29.10.2014.....	18
Aktivierungstheorien (Aktivierungstheorien).....	18
1 Begriffsbestimmung [S. 73]	18
2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 73].....	19
3 Aktuelle Aktivierungstheorien [S. 76].....	19
4 Anwendungsbeispiele [S. 84]	21
12.11.2014.....	21
Nicht-assoziatives Lernen	21
1 Begriffsbestimmung [S. 86]	21
2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 86].....	21
3 (Aktuelle) Theorien [S. 86].....	22
Assoziatives Lernen	22
1 Klassische Konditionierung [S. 92].....	22
19.11.2014.....	23
2 Operante Konditionierung [S. 99]	23
Modelllernen	25
1 Begriffsbestimmung [S. 110]	25
2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 110].....	25
3 (Aktuelle) Theorien [S. 111].....	25
4 Biologische Grundlagen [S. 117].....	25
5 Anwendungsbeispiele [S. 118]	25
26.11.2014.....	25
Kognition in Motivation (und Handlung).....	25
1 Begriffsbestimmung [S. 119]	25
2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 119].....	26
3 (Aktuelle) Theorien [S. 121].....	26
03.12.2014.....	30
Emotion	30
1 Begriffsbestimmungen [S. 137]	30
2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 139].....	30
3 (Aktuelle) Theorien [S. 141].....	30
4 Theorien zur Emotionsentstehung [S. 146].....	31
5 Biologische Grundlagen [S. 154].....	31
6 Frühkindliche Entwicklung von Emotionen [S. 156].....	31

7 Messmethoden der Emotion [S. 157].....	31
Emotion und Gesundheit: Stress und „Positive Psychology“	31
1 Stress [S. 158]	31
2 Positive Psychology [S. 166]	32
Wichtiges	32
Nervensystem.....	32
Gehirn.....	32
Belohnungssystem	33
Essstörungen	33
Stress	33
Namen	33
Wörterbuch	33

Informationen

Für die LVA soll man sich im Univis anmelden. Laut Vortragenden brauchen wir fast nichts mitschreiben, da er mit PowerPoint arbeitet und dort alles drinnen steht.

Bei wichtigen Fragen kann eine Mail an severin.maurer@univie.ac.at (Kollege, der ihn unterstützt) geschickt werden.

Unter <http://homepage.univie.ac.at/Michael.Trimmel/Lehrveranstaltungen/AP1/Allgemeine%20Psychologie%201.htm> gibt es Informationen zu der LVA. Auf <http://homepage.univie.ac.at/Michael.Trimmel/trimmelg.htm> ist der Prüfungstermin zu finden, falls es bereits veröffentlicht wurde.

Unterlagen zu der LVA

Kostenlose Lernunterlagen gibt es nicht, sondern das Skript „Trimmel, M. (2014). Allgemeinen Psychologie 1: Motivation, Emotion und Lernen (Skriptum). Wien Facultas“ muss gekauft und gelernt werden. Unter https://books.google.at/books?id=qDBkw0L_UrIC gibt es einige Abschnitte einer ältere Version online zu lesen.

Prüfung

Multiple Choice, keine Teilpunkte, vermutlich 1 Stunde Zeit.

Über diese Ausarbeitung

Falls jemand in meiner Ausarbeitung Fehler findet, beispielsweise an jenen Stellen wo ich mir unsicher bin [rot geschrieben oder mit Fragezeichen markiert],... würde ich mich sehr über eine [E-Mail](#) mit Feedback freuen. Aber auch so freue ich mich natürlich über jedes Feedback oder jede Verbesserungsidee ☺.

Anmerkungen von mir wurden immer in [] gesetzt.

01.10.2014**Einführung in die allgemeine Psychologie****1 Begriffsbestimmung [S. 11]**

Was ist Psychologie und ihr Anliegen: Phänomene beschreiben, erklären, vorhersagen, verändern und kontrollieren.

Allgemeine Psychologie: haben keine Gesetze mehr, früher aber sprach man davon, heute Erkenntnisse, Modelle,... und geht nicht um individuelle Unterschiede, die gibt es in anderen Disziplinen.

2 Historische Betrachtungsweise/ Wurzeln [S. 11]

In der Psychologie spukt oft der Seelenbegriff herum, wobei dieser sehr verschieden definiert wird, auch bei den Philosophen.

Bewusstsein, subjektives Empfinden, allgemein etwas Übernatürliches, immaterielles, Unsterbliches,... kann nicht Gegenstand einer Wissenschaft sein =Psychologie verwirft Seele, forscht und spricht darüber nicht.

Wurzeln [der Psychologie] finden sich im Seelenbegriff: Antike und dort Platon und Aristoteles. Denken als kognitive Verarbeitung.

3 Entwicklung des Konzepts [S. 12]

Herbart: Neu gegründet mit Mathematik und Physik=> Ebene finden, wo wir Phänomene beschreiben, berechnen, im Allgemeinen erforschen können, ...

Fechner: wie chemische und physische Energie (Psychophysik) funktioniert, Ableiten,... Machen wir dann im zweiten Semester.

Wundt: in Europa, Analyse von seelischen Einheiten, Physiologie mit hereingenommen. Strukturalismus. Struktur zusammenstellen.

James in Amerika: gutes Buch und unsere Kapitel in der LVA sind fast 1:1 darin zu finden. Ansatz der Funktionaler, nicht Struktureller, baut auf Darwin auf. Anpassung, Leistungsverhalten, deswegen psychischer Funktionalismus=> alles hat einen Sinn z.B. das was wir machen und abstrakt gesehen dient alles der Arterhaltung.

Psychoanalyse: Freud, Unbewusstes, wir sind unseren Motiven nicht bewusst, vieles unbewusst. Diskrepanz entsteht, Über-Ich, Konfliktdynamik, Schlüssel zum Verstehen liegt in dieser Dynamik.

Behaviorismus: nur Beobachtbares, im Gegensatz zur Psychoanalyse, wo es ums Innere geht und dieses geäußert wird. Geht also um das Verhalten.

Watson: Alle Lernmechanismen zusammengefasst.

Skinner: Lernen am Erfolg, Belohnung, Bestrafung, aber auch begleitende Umstände, z.B. Situation.

Lernen wird oft als Auswendiglernen verstanden oder Lernen im Sinne von Assoziationen lernen, aber gibt auch Nicht-Assoziatives-Lernen, machen wir in der 7. Einheit.

Skinner hat viel mit Tauben gearbeitet und zeigt in dem Video auf YouTube, wie er einer Taube den

Linkswalzer beibringen wollte. Taube lernt aus dem Verhalten, dass wenn sie sich nach links bewegt Futter bekommt und eine Lampe angeht. Wenn die gewünschte Verhaltenstendenz auftaucht, bekommt sie Belohnung => Verhaltensformung.

4 Theorien und Methoden [S. 14]

1. Lerntheoretisches Paradigma
2. Biologisches Paradigma: Wird oft dann chemisch therapiert z.B. Depressionen als Folge eines Mangels und bekommt Medikamente zur Besserung.
3. Humanistisches Paradigma: Rogers (Gesprächspsychologie), Maslow (Physiologische Bedürfnisse), Frankl (Wiener Schule, Sinnhaftigkeit und wenn man Sinn im Leben sieht ist man nicht depressiv, sonst Gefahr depressiv zu werden)
4. Psychoanalytisches Paradigma: Spannungsreduktion, haben eine VO-Einheit zu dem Thema. Aktivierung ist spannend und Leute wollen das, die Psychoanalyse sagt das Gegenteil, aber durch theoretische Lösung kommen wir dann aufs selbe raus.
5. Kognitives Paradigma: wird oft fehlgeleitet da man oft Negatives sieht und nicht daraus kommt, da es zu kognitiv ist. Baut auf Lernpsychologie auf und ist die Stärke, da das Fehlen von Regulationen minimiert werden soll. Einzelne Prozesse hervorheben, reduzieren, erfolgt mit der Aufmerksamkeit, ist nicht neu sondern schon Jean Piaget sprach schon in den 1960er Jahren davon.
6. Soziokultureller Ansatz ist kein eigener Punkt (wie die 5 Paradigmen der Psychologie von zuvor) z.B. Ethnien, ob man Land wohnt,... aber ist in 2 aktuellen Lehrbüchern so drinnen und **Ansatz** schwingt bei den anderen Punkten eigentlich mit.

Grundlagen der Forschung: Systembeschreibung, die verschiedene Zustände annehmen kann. Gibt Störvariablen, die unkontrollierbar sind.

Unabhängige Variable: z.B. Drogen, Belohnung, Instruktionen, Pausendauer,... Abhängige sind dann Meinungen, Gesundheit,... Moderator hängt vom Alter, Geschlecht, IQ, Persönlichkeit,... ab und moderieren also mitbeeinflussen die Wirkung der unabhängigen auf die abhängigen Variablen.

Nominalskala: z.B. m. und w. Teilung wobei das ein gutes Beispiel für ein schlechtes Beispiel ist, da man sich z.B. auch als m. als w. fühlen kann, was so [laut Skala] nicht geht. Keine Information an mehr/schneller, besser,... sondern nur Zuordnung und somit keine Wertung.

Rangordnung z.B. bei Wettbewerben. Sagt aber nicht, ob etwas doppelt so gut ist sondern nur, dass etwas besser ist.

Intervallskala: gibt keine 0 bei uns auf den Folien. Abstände sind interpretierbar und gleich. 0 gibt es bei Psychologie nicht, das wäre dann Verhältnisskala z.B. bei Reaktionen wo 0 bedeutet, dass es keine Reaktion gibt! Oder Spannungen wo 0 heißt, dass es keine gibt und kann ganz feine Verhältnisse interpretieren.

Hypothese wird wie Seele in den Medien oft falsch verwendet. Es braucht eine Theorie, aus der abgeleitet wird, sonst ist es nur eine Vermutung. Muss prüfbar, realisierbar und nicht widersprüchlich sein. Nur bei wissenschaftlicher Begründung von Phänomenen.

Operationale Hypothese: Ausgang einer Untersuchung im Konkreten vorhersagen z.B. 1 Mal die Woche Judo bewirkt... Sind Randbedingungen, die dann Sinn machen, haben Skala und Bedingungen, dass dann das und jenes raus kommt.

Theorie: brauchen begründete Hypothesen, die mit Theorie begründet wird. Umfassendes System von Annahmen, Schlussfolgerungen, Definitionen,... Paradigma ist eine große Theorie z.B. Werttheorie. Ist nicht real sondern Prinzip, das nicht bewiesen ist sondern sich nur belegen lässt! Theorien müssen sich immer wieder bewähren, sonst müssen sie modifiziert werden, damit sie weiterhin gelten dürfen. Belegen und beweisen also nicht die Theorie!

Wissenschaftliche Methode: Theorie=> Hypothese=> Methode=> Ergebnis=> Interpretation. Theorien werden feiner und festigen sich von Schritt zu Schritt

Kasuistik: Ein Mensch konnte sich 67 zufällige und künstliche Wörter im Kurzzeitgedächtnis merken.

Erhebungen: zeigen meist nur Zusammenhang auf

Experiment: zeigt Wirkung auf, klassisches Experiment mit 2 Gruppen, 100 Menschen durch Zufall und werden unterteilt in Versuchs- und Kontrollgruppe. Beispiel mit Schlafentzug, wobei die Frage ist, wenn jemand 4 statt 8 Stunden schlafen soll, was er die 4 Stunden mehr an Wachheit machen soll=> zeigt auf, das genaue Studien zu machen gar nicht so einfach ist und z.B. dann genau in den 4 Stunden genau das gemacht wird, was dann entscheidend ist oder nicht und somit das Ergebnisse verfälscht wird.

Methoden der Forschung: 3 Ebenen-Prinzip der Datengewinnung: Beobachten z.B. Aufnahmen, Leistungsdaten,... sind für Verhaltensebene gut. Können Rückschlüsse auf sein Inneres machen, aber nur eingeschränkt, daher macht man dann die subjektive Ebene und zieht die heran. **Dritter Punkt war glaube ich z.B. Puls...**

Empirische Studie: Werte von -1 bis 1 sind nicht machbar. Normalerweise hat man einen Zusammenhang in Form einer Punktwolke. Korrelationskoeffizient 0 sagt, dass es keinen Zusammenhang gibt! Gibt auch positiv und negativ.

Wir wissen oft nicht was Ursache und Wirkung ist. Beispiel Selbstwert und Depression, was ist von was abhängig oder dritter Aspekt z.B. gewisse Situation, Problem, ... und ob das dann eines, beides oder zusammen beeinträchtigt,

Maße der zentralen Tendenz: also „Mittelwert“. Beim Jahresfamilieneinkommen kommt oft zustande, dass der Wert falsch ist.

Median bei Jahresfamilieneinkommen besser, da es rechts wie links gleich viele Werte gibt.

5 Biologische Grundlagen [S. 24]

Rohracher: Österreicher. Substanzen und ihre Auswirkungen auf den Körper und Leistung. Durch Zufuhr verändert sich auch das subjektive Erleben. Reden oft von Erwachsenen und nicht von Kindern oder Hochbegabten.

Nervensystem (NS): [Enterisches Nervensystem](#): das NS der Eingeweiden, ist sehr neu, wichtig und verantwortlich, stellt eigenes NS dar, vor allem für Befinden wichtig und hat eigene Intelligenz! Für Wohlbefinden auch wichtig!

[Formatio reticularis](#) aktiviert das Gehirn, z.B. wenn man müde ist.

[Thalamus](#): Alle Informationen werden weitergeleitet.

Kleinhirn: z.B. aufrecht sitzen ohne Denken und Handeln z.B. müssen auch Bleistift nicht bewusst greifen und steuern.

Limbisches System: Emotionen, **Hypothalamus** Funktion des Körpers aufrechterhalten z.B. Durst und Essen. **Hippocampus** speichert Informationen ab vor allem das deklarative, sprich Schule, kann gewusst abgerufen werden und als wichtiger abgespeichert werden durch das emotionale und wird dort abgespeichert.

Wenn man Angst entwickelt, sich verbrannt, verletzt, ... hat, ist es mit Angst verbunden, ist im **Amygdala**, dort mit Masche „Angst“ abgespeichert und dort schwer zu löschen! Gibt kurze Wege im Gehirn, damit man nicht rational darüber hinwegkommt, sondern das gleich ausschlägt und negativ wirkt!

Gehirnlappen haben Funktionen. **Frontallappen** Vorstellung z.B. Handlung, Bewegung,... motorisches auch und Planungsinstanz. **Parietallappen:** streng lokalisiert z.B. einzelner Finger, Haut,.. Steuerung und Einordnung von Objekten in Raum und Zeit und alles hat einen Ort und eine Ordnung. Ordnung wird im Gehirn mitassoziiert und dadurch finden wir uns zurecht.

Sprachzentrum im **Temporallappen** hören Wörter, machen Sätze, machen daraus Inhalt, haben Hierarchie an Informationen, ordnen und speichern dann ab wo wir was hörten, warum, wie und so weiter.

Occipitallappen: visuelle Informationen

Wo ist das Gedächtnis? Ist kein einzelnes Gedächtnis, sondern überall dort wo verarbeitet wird, dort werden dann Bahnen der Nervenimpulse gemacht und geht manchmal einfacher oder schlechter.

6 Anwendungsbeispiele [S. 27]

Psychologie ist sehr weit und gibt schon sehr viele Teilgebiete. Großer Trend zur Spezialisierung und große Vielfalt die es mittlerweile gibt.

Anwendungsbeispiele: Aus Sicherheitsgründen müssen bei einem Notfall im Airbus A380 in 90 Sekunden **50%** der Menschen evakuiert sein => das Flugzeug muss auch dementsprechend konstruiert und getestet werden. Bei Tests wurde gefilmt wie die Menschen aus dem Flugzeug hinaus rennen, wo, welche Probleme es gibt,... und ob es sich ausgeht. Airbus A380 Evacuation Test in YT :)

Die Motivation bei dem Test war, dass es funktioniert, geht um Auftragslage,... aber auch um Aufmerksamkeit (siehe James). Die Aufmerksamkeit verteilt Ressourcen und ist Aktivität in verschiedenen Gehirn-Modulen. Mehr oder weniger Energie wird dorthin gelenkt. Ist eine Situation streng wahrnehmungsbezogen gehen Ressourcen stark ins Arbeitsgedächtnis, aber auch in andere Bereiche, abhängig davon was man machen muss. Aufmerksamkeit wirkt aber auch so, dass man manches dann gar nicht machen oder sehen kann, da dort die Ressourcen in dem Gebiet dann fehlen. In unserem Beispiel war die gesamte Aufmerksamkeit auf „Flucht aus dem Flugzeug“ gelegt und dadurch fehlten die Ressourcen wieder in anderen Bereichen [des Gehirns].

Anderes Beispiel mit Basketball zuwerfen, wo ein Bär oder Gorilla durchs Bild geht und man nicht merkt, da man auf andere Sachen achtet [z.B. zählt wie viele Pässe es gibt] und die Ressourcen dann fehlen um das zu sehen.

08.10.2014**Motivation und Handeln****1 Begriffsbestimmung [S. 30]**

Wovon handelt die Motivationspsychologie: jeder hat eine Vorstellung, gute Beschreibung von Jones (auf Englisch).

Aufnahme des Verhaltens

Energetisierung

Aufrechterhaltung

„Richtung“, was wird gemacht und warum nicht etwas anderes gemacht wird?

Beendigung des Verhaltens

Begleitende psychologische und physiologische Prozesse

Motive, Motivation und Volition sind voneinander zu unterscheiden

Motive: Inhaltsklassen von Wertungen (z.B. Angst, Interesse an Kultur,...) von denen menschliches Handeln geleitet wird

Motivation: begleitende Prozesse der Person-Situation-Interaktionen – Prozesse des mehr oder weniger Motiviertseins.

Volition: Psychische Prozesse, die für die Realisierung der gefassten Intentionen sorgen. Nennen wir im Alltag „Wille“, wobei man es noch umsetzen muss, um ans Ziel zu kommen, also ausführen muss.

Trieb und Instinkt sind ein wenig historische Begriffe

Trieb: Ein erlebter Drang zu einer Verhaltensweise, also was man machen will z.B. trinken oder essen wenn man durstig oder hungrig ist=> begleitendes Gefühl und sind motiviert zu etwas. Trieb bezeichnet den Zustand des Motiviertseins: emotional und kognitiv.

Instinkt: es gibt viele Definitionen: Angeborene Dispositionen für Wahrnehmungsfähigkeiten, zentrale Verarbeitung (Lernen, Denken) und Handlungen. Machen es automatisch und ohne vorher eine Erklärung zu brauchen z.B. ducken, wenn die Decke einstürzt, wir flüchten ins Freie,...

Erneut Beispiel mit Taube, die Walzer lernt: warum macht die Taube das? Stillen des Hungers, da sie auf weniger Futter gesetzt wird, dadurch Hunger hat, somit motiviert ist etwas zu lernen (Konditionierung) und hat Bedürfnis (primäres Bedürfnis wie Hunger. Sind biologisch- physiologische Mangelzustände)=> führt zu Motivation etwas zu tun. Sekundäres wäre z.B. Ästhetik, werden aus primäre Bedürfnisse hergeleitet, entwickelt B[edürfnisse] wie die persönlichen, intellektuellen, sozialen=> Ansprüche, Wünsche und Begierden. Anreize sind dann situative Momente, die ???

Konformität: Die Übereinstimmung von Handlungen bei Mitgliedern einer Gruppe, Organisation oder Gesellschaft, ... baut auf Normen auf, die wir in uns tragen, sind sozial abhängig,... durch gegenseitige Anpassung. Basiert auf gemeinsame Gewohnheiten, Meinungen, Einstellungen bzw. Normverständnis.

Ist schwer sich dem zu entziehen, viele machen mit.

Beispiel mit Lift, wo 3 eingeweihte Menschen zu einem „Opfer“ einsteigen, sich in die falsche Richtung drehen und sich dann das Opfer auch in diese Richtung dreht. Anderes Beispiel Konformitätstests mit Linien, wo es 3 verschieden lange Linien gibt, Proband der einzige ist der nicht eingeweiht ist und sich dann der Meinung der Lockvögel anschließt.

Handlung: Die Handlung hat einen bewussten Bezug zur Zielvorstellung und das Bedürfnis nach Zielerreichung. Brauchen aber einzelne Schritte, Annäherung ans Ziel,... Brauchen Zwischenziele um Handlungsschritte ausführen zu können, integrieren Feedback, um dem Ziel näher zu kommen.

Beispiel Tischtennispiel von zwei Vögeln, die mit dem Kopf spielen. Konditionierung, wenn ein Vogel gewinnt, bekommt er das Essen=> Zielvorstellung wird konditioniert => zeigen somit dann komplexes Verhalten von TT spielen und wie man gewinnt.

2 Motivation als Konstrukt [S. 33]

Motivation = Konstrukt. Motivation wird erschlossen (operationalisiert) und können es nicht anfassen. Erschlossen durch:

- Die Selbstbeobachtung
- Das Verhalten
- Die Physiologie

Allgemeines Prinzip, um Menschen zu beschreiben

Selbstbeobachtung: qualitativer aber auch quantitativer Zugang z.B. wenn jemand angibt, dass etwas doppelt so schön ist als XY, Erfassung des subjektiven Erlebens durch Beschreibung und lautes Denken.

Vor und Nachteile von Fragebögen: kann viele Personen in kurzer Zeit erfassen, genau fragen, aber dadurch auch unerwünschte Antworten herauskommen. Weiters wissen die Befragten oft nicht bewusst, warum sie etwas machen und vieles anderes schwingt in der Entscheidung und Motivation mit und daher ist es schwer mit Fragen den wahren Kern herauszufinden, ebenso Gedächtnisprozesse wo man nicht mehr weiß was damals alles mitspielte den Entschluss zu fassen.

Verhaltensaspekte sind harte Daten, die das Vorhandensein und die Intensität von Motivation ausdrücken z.B. Anstrengung, Latenz, Dauer, Auswahl, Mimik, Gesichtsausdruck, Körpersprache, Augenaktivität,...

Beispiel Gespräche von 2 Personen, wo oft in der Kommunikation „Hürden“ zwischen ihnen aufgebaut werden z.B. durch Notebook, Blatt Papier, Hände falten,... aber auch Zeigfinger der wie Pistole auf einen zeigt, oder Eisbrecher zum Abprallen von Argumenten (Hände zusammenfalten und nach vorne richten), ... laut Prof ist etwas dran, aber wird vor allem viel Geld mit Beratern in der Richtung gemacht!

3 Aufzeichnung und Bildgebung der Gehirnaktivität [S. 34]

Augenbewegungen sind wissenschaftlich gut erforscht. Beispiel Webdesign wo erforscht wird, wie Webseite ankommt ,wohin Menschen schauen, wie lange, wie sie Webseite wahrnehmen, Augen über die Webseite huschen und so weiter.

Physiologische Körpersysteme: Hautaktivität z.B. Vortrag wo man schwitzt, Stress kann durch Widerstand der Haut gemessen werden. Wie schnell reagieren wir (muskuläre Aktivität), bei [Endokrinologie](#)

geht die Messung oft nicht schnell, dafür bei EKG und anderem im letzten Punkt.

Bildgebung der Gehirnaktivität (EEG) Klassifikationen von Zuständen/ Prozessen. Können auch Reizverarbeitung messen, mit Hilfe von [Ereigniskorrelierte Potentiale \(EKP\)](#). Mit p300 glaube ich

[Elektroenzephalografie](#) (EEG): Ab einer bestimmten Größe ist die Person bereit auch auf einen zweiten Stimulus einzugehen und [es] lässt sich alles damit messen.

Heute oft Bildgebung der Gehirnaktivität: Stoffwechsel (Durchblutung) mit radioaktiven Stoff, der sich ans Blut heftet und genauer ist oder [Magnetresonanztomographie](#), die nicht genauer ist, 3D,...

Gibt Methodenvielfalt die gut und bedeutsam ist.

4 Motivationstheorien (und Verhaltens- bzw. Handlungstheorien) [S. 37]

Bis Darwin (1857) wurde Zweiteilung gesehen, Mensch ist vernünftig und hat Willen und macht dann etwas oder nicht. Freier Wille wird vorausgesetzt. Tiere hingegen sind instinktgetrieben und sind diesen Kräften ausgeliefert. Mit Darwin konnte gezeigt werden, dass es keine Wesenskluft zwischen Tier und Mensch gibt, deswegen müssen Erklärungen ??? siehe folie ???

Ableitungen aus der Evolutionstheorie: Messen unterscheiden sich in punkto Intelligenz und hilft beim Anpassen an die aktuellen Probleme.

Problemstränge: Wille ist da und kann es dann erreichen. Handlungspsychologie nimmt z.B. das Prinzip auf. Instinkte prägen aber unser Leben auch mit. Persönlichkeitsstruktur wird im Laufe des Lebens aufgebaut.

Fokus in den Linien unterschiedlich. Entscheidungsfindung auch wichtig bei Werbung, Kaufhaus,...

Instinkttheorien: z.B. in der Soziologie

Situationsmodell: z.B. bei Geschäftsleuten die glauben, man muss nur etwas schön aussehend machen, richtig anordnen, und schon wird es gekauft.

Zug- und Drucktheorien: Druck: Richtung ist oft unklar und kann schwer kanalisiert werden. Bei Zug ist aber Richtung dann klar.

Metaphern: Bedeutungsübertragung.

Maschinenmetapher: deterministisch, greift wie Maschine Rädchen in Rädchen, ohne Absicht, sondern schritt davor gibt vor wie es weiter geht, ist fixiert,...

Godlike-Metapher: Wir sind allwissend, allmächtig, entscheiden frei,...

Viele Theorien sind deterministisch, haben aber Gefühl und widersprechen den Theorien, da wir uns frei fühlen.

Reeve: gibt nur 3 Theorien: Willenstheorie, Instinkttheorie, Triebtheorie.

5 Biologische Grundlagen [S. 41]

Biologische Grundlagen der Motivation: Über Hypophyse werden verschiedenen Hormone ausgeschüttet, sind subjektiv und macht Sache komplex, da Hormone ständig ausgeschüttet werden und Gehirnareale unterschiedlich und stark darauf ansprechen z.B. Dopamin=> Auch Sucht- und Suchtverhalten

ist dadurch anders.

Anwendungsbeispiele fürs Belohnungsverhalten: Sucht, beispielsweise Ratte mit Elektronen im Gehirn, die sich selbst stimuliert und das dauernd macht, und dann auf Essen und Trinken verzichtet und nicht mehr vom elektronischen Stimulus wekommt. Probleme auch bei Sucht, von der „Belohnung“ weg zu kommen.

Beispiel wie man Kampffjets verkauft: Geschäftskunden in teure lokale einladen, teuren Wein kaufen, „Frauen“ da in jedem Mann ein Schwein steckt.

15.10.2014

Instinkt, bzw. angeborenes Verhalten

1 Begriffsbestimmung [S. 43]

Instinkte: sind angeborene Dispositionen für Wahrnehmungsfähigkeiten und Handlungen. Ohne es lernen zu müssen. Innere Antriebe, atypisches Verhältnis zeigen, angeboren,... sehen es oft nicht im Alltag, da das meiste kognitiv überarbeitet wird und Instinktverhalten manchmal zu Grunde liegt, aber oft eben noch „überarbeitet“ wird.

Kindchenschema: Beispiel von Konrad Lorenz. Große Augen, vorgewölbte Stirn, Pausbacken, gewisse Proportion=> sind Schlüsselreize und wecken in uns Aufmerksamkeit, Interesse, Geborgenheit. Gewisse Tiere sind uns deswegen auch lieber, als andere. Beispiel Barbie, die Kindchenschema hat, aber mit Attraktivität der Erwachsenen kombiniert wurde.

Sexualität: klassisches Beispiel von Instinkt, gäbe es das nicht, gäbe es uns vielleicht alle nicht. Beispiel Trailer „[A Taste of Joy](#)“.

2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 44]

Evolutionstheorie (Darwin): kommt von ihm, keine Wesenskluft zwischen Mensch und Tier, haben alle Triebe, aber wirken bei uns anders durch. Instinkt wird auch in Ethologie und Soziobiologie stark verwendet.

William James: der Mensch ist mit einer Reihe von Instinkten ausgelegt, unterteilt in physikalische Instinkte (angeboren, damit der Körper überhaupt funktioniert) und mentale Instinkte (z.B. Baby anlachen und es lacht auch, spielen, Sprache,...). Um Instinkt auszulösen braucht es adäquaten Reiz, Zirkelschluss, was auch Schwäche vom Instinktbegriff ist, da die Katze Jaginstinkt hat und damit Instinkt folgt.

McDougall: Haben immer Motiv z.B. Hunger, Schmerz vermeiden, Selbstwert steigern,... und es steckt ein komplettes System dahinter. Enge Verknüpfung von Motivation und Emotion. Bei Flucht sind wir wie eine einzige Maschine, die dann flüchtet, Kopf nach unten zieht,... Wir machen es einfach und brauchen nicht lernen was wir dann machen. Beispiel auch mit Baseballschläger, der einem Baseball-Spiel unabsichtlich in die Menschenmasse geschleudert wird und Menschen die das sehen, sich ducken, Hand vor Kopf geben,... => riskieren auch z.B. lieber Armbruch als unser Schädel, funktioniert automatisch und brauchen es nicht lernen.

Instinkte: sind angeboren, treiben an und steuern, ist also nicht nur Bewegung sondern gezielte Bewegung z.B. des Schutzes.

Instinktliste: 18 Instinkte aufgelistet, machen alle so einen gewissen Sinn. Anzahl der Instinkte war ursprünglich ein Problem. Am Anfang 1908 waren es nur 7, 1932 dann 18 und 1924 14046, liegt am Zirkelschluss, da wir Instinkte nicht wirklich sehen nur z.B. beim Tier Jagdtrieb und somit sehr viele zählen.

Lorenz wollte sich dann beschränken. Sein Triebkonzept wurde mit dem psychohydraulischen Modell versucht zu erklären. Wasser im Becher, Ventil das Durchfluss regelt und bestimmt die Stärke der Intensität.

Prägung: Von ihm entdeckt. Video mit Lorenz und Graugänse, die auf kurze Stoßlaute konditioniert wurden. Die Kleinen folgten dann dem Lorenz wie einem Muttertier. Dieser zog die Kleinen auf, gab Laute von sich und dadurch dachten die Kleinen, dass er das Muttertier ist. Aber auch mit Modell wurde es getestet, optimal 13 bis 16 Stunden nach Schlüpfen, Phase in der Entwicklung, wo ein gewisser Zusammenhang gelernt wird und davor und danach nicht. Wenn die Kinder dann groß waren, konnten sie durch die Prägung noch immer Lorenz als Muttertier akzeptieren und kamen bei seinen „Rufen“ wieder zu ihm zurück.

Heute sprechen wir mehr vom angeborenen Verhalten, als von Instinkt. Lenkmechanismen, das wir überhaupt lernen und wirkt. Nachahmung als großes Lernprinzip ist angeboren und ansonsten nicht vorstellbar. Baby richtet sich z.B. nach Finger, Brust, Flasche,... und beginnt, wenn es etwas im Mund hat, zu saugen und auch zu schlucken.

Instinktverhalten: genetisches Erbe + Situation führen zu einer Instinkthandlung.

3 Aktuelle Theorien [S. 49]

Pinker: er nennt Beispiele menschlicher Universalien, da es in jeder Kultur gewisse Begriffe gibt und das ist nur denkbar, weil es etwas Universales geben muss, das allem zugrunde liegt.

Soziobiologie: geben den Genpool weiter, die programmieren, geben die weiter und sind die ausführenden die Gene weiter geben.

Beispiel mit kenterndem Boot: Der Theorie nach entscheiden sich knapp mehr dafür das 5jährige zu retten, bei 20 vs. 40 Jahre entscheidet sich fast niemand für 40 Jährige. Entscheiden uns so, weil das 5 jährige und 20 jährige eher Kinder bekomme kann, entscheiden uns instinktiv so, was für Nachkommenschaft „besser“ wäre und um Genpool weiter zu geben.

Altruismus: wir halten zusammen um uns besser fortpflanzen zu können und Genpool weitergeben zu können.

Warum ist Aussehen der Frauen wichtig als von Seiten der Frauen? Weil es mit der Gebärfähigkeit zu tun hat oder wir instinktiv zumindest glauben. Reproduktionsfähigkeit und Bereitschaft dazu steht im Vordergrund.

Frauen suchen ältere Männer aus finanzielle Gründen, Männer jüngere Frauen wegen Gebärfähigkeit.

Soziobiologie erklärt wie wir sind wie wir sind, wie wir überleben,... und sonst schwer zu erklären ist.

4 Biologische Grundlagen [S. 52]

Gene und Verhalten: Wie wirken die Gene? Sie beeinflussen Gehirn, Nervenzellwachstum, welche Gene werden aktiviert und wirken sich auf unser Verhalten aus? Beginnt schon im Unterleib, hört z.B.

Musik und zeigt der Mutter via strampeln, ob es die Musik möchte.

Gene und Verhalten: Psychische Störungen hängen stark von genetischen Einflüssen ab! Der biologische Hintergrund ist also in der Psychologie auch wichtig! Heißt nicht, dass die Psychologie keinen Einfluss hat, aber hier weniger als z.B. beim gesunden Menschen.

Epigenetik: Großer Paradigmenwechsel der letzten 10-15 Jahre. Der Mensch hat auch 84% der Gene wie der Affe, es kann also nicht alles nur an den Gene liegen, sondern auch an Umwelteinflüsse wie z.B. wo man aufwächst, wie,... Gene kann man nicht von den Umwelteinflüssen trennen und hängt zusammen.

Beispiel 11.9.2001 und Auswirkungen auf werdende Mütter, ihre ungeborenen Kinder, die epigenetische Effekte durch den Anschlag haben und Werte im Blut sich veränderten.

5 Anwendungsbeispiel [S. 53]

Preparedness von **Martin Seligman** erstellt: auf bestimmte Objekte, die Gefahr in sich bergen z.B. spitze Gegenstände, unübersichtliche Gegenden,... bilden wir leicht Angst aus und ist schwer zu beseitigen. Gelernte Angstreaktion bei Pilzen, Blumen und Schlangen. Nach schockfreier Phase wurde die Furcht vor Blumen geringer, bei Schlangen aber nicht=> unterschiedliche Lenkmechanismen und Angst vor gewissen Gegenständen bleibt aufrechterhalten, wie es auch bei Angststörungen wie Phobie der Fall ist, ist die Vermutung im Moment.

22.10.2014

Trieb

1 Begriffsbestimmung [S. 55]

Trieb ist ein erlebter Drang zu einer Verhaltensweise: gerichtet zu einer Verhaltensweise, nicht allgemein, sondern zu einer gewissen Verhaltensweise. Typisch z.B. wenn man Hunger verspürt, möchte man essen und nicht lernen=> Grundbedürfnis Hunger muss befolgt werden.

Weitere Charakteristika: Entstehung ist ohne Bewusstsein, wir denken nicht lange nach ob wir Hunger haben, sondern eine Einschätzung wie lange wir nichts mehr hatten. Haben wir Hunger müssen wir nicht nachdenken, sondern verspüren den Drang.

Wir haben 2 große Gefühle, die mit Trieb im Zusammenhang stehen: Befriedigung und Befolgung davon kommt zu Lust und sonst zu Unlust. Ist das Triebgeschehen stärker ausgeprägt z.B. Wut wenn etwas nicht gelingt, dann lässt die Klarheit des Denkens nach und ab. Vor Gericht ebenso, Mord im Affekt ist Milderungsgrund=> wird anerkannt, wenn man unter starken Affekt steht, dass man nicht voll logisch denken kann und wird anders beurteilt. Es wird nicht reflexartig ausgelöst, sondern verspüren den Drang=> Richtung ist gegeben=> würden sagen „Die Kognitionen sind im Dienste der Motivation“=> stehen dann z.B. auf und gehen zum Büffet oder aufs WC.

2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 55]

Grundprinzipien der Freud'schen Theorien:

Homöostase: Walter Cannon (1871-1945): Soll-Wert, Abweichungen,... Erhaltung eines relativ stabilen Milieus.

Hedonismus: Jeremy Bentham (1748-1832): Lustgewinn und Glück als Kriterien des Handelns.

Psychische Energie: Mensch als abgeschlossenes Energiesystem und Energie geht nicht verloren=> Energie (psychisch) kann nicht mehr da sein z.B. konzentriert man sich auf ein Objekt geht die Aufmerksamkeit für anderes „verloren“

Psychologischer Determinismus

Triebtheorie: enge Auslöser des Verhaltens, ohne Triebe würde nichts sein.

Strukturmodell: Es (unbewusst), Ich (Realitätsprinzip), Über-Ich (moralische Instanz (Werte, Normen, Schuldgefühle)) (in der Psychoanalyse gibt es dieses Modell). Größter Teil der Psyche ist punktiert, also bewusst. Größerer Teil vorbewusst (schraffiert) und der größte Teil unbewusst.

- Es: z.B. man hat Hunger und mag gleich essen.
- Über-Ich: steht darüber und die Anforderungen des Es und dem was möglich ist wird vermittelt bzw. Weg dorthin gefunden.

Freud: historischer Verdienst, auch wenn vielleicht nicht mehr alles genau so stimmt bzw. es „Schulen“ gibt, die ihn noch für wortwörtlich nehmen.

Trieb (Drive): nach Hull 1884-1952: unspezifische energetisierende Größe, die uns antreibt. kann man verschieden kanalisieren und ist dadurch anders als bei Freud. Sind motivationale Komponenten physiologischer Bedürfnisse. Eng verknüpft mit der Lernpsychologie Stimulus-Response-Theorie (S-O-R).

Hull Triebtheorie Formel: Multiplikative Verknüpfung: wie oft machte man schon etwas, wie vertraut ist man damit,...?

Drive muss nicht immer für das Verhalten da sein, kann auch Anreiz sein. Nimmt es dann in Rechnung rein, doch wäre Drive = 0 wäre es 0, daher wurde Formel dann von Kenneth Spencer überarbeitet.

Videobeispiel: Eine Ratte war sehr hungrig, die andere nicht sehr. Durch eine Taste bekamen sie Futter. Die Ratte die sehr hungrig war und kein Futter bekam (Taste wurde deaktiviert), suchte weiterhin eine Möglichkeit an Futter zu kommen, während die andere Ratte sich hinlegte, da sie erkannte, dass nichts raus kommt und sie keinen großen Hunger hatte.

3 Bedürfnisse [S. 60]

Bedarfs- und Mangelzustände des Individuums. Sind elementare Bedingungen=> Unterschied primäre (biologisch verursacht) und sekundäre (gelernte z.B. Wagner zu hören) Bedürfnisse.

Enges Wechselspiel von Anreiz und Bedürfnis: Beispiel Bäckerei wo man dann vielleicht auch etwas kauft, was man im Moment nicht braucht um zu überleben und Hunger zu stillen.

Maslow Pyramide: erste Version hatte 5 Stufen. Defizitbedürfnisse (es fehlt etwas) und Wachstumsbedürfnisse sind nicht unbedingt notwendig. Was unten in der Pyramide ist muss erfüllt werden, damit man die Stufe hinauf gehen kann. Erfüllung beginnt also unten und geht dann weiter nach oben.

Entwicklungsgeschichte des Menschen, in welcher Reihenfolge etwas wichtig ist (Grafik auf Seite 60)

Die 5 Ebenen wurden dann erweitert, um kognitive Bedürfnisse (Wissen, ästhetische Bedürfnisse,...) und sind auch nicht mehr Defizitbedürfnisse!

Transzendenz: z.B. Religion, Tod annehmen,...

4 Grundbedürfnisse [S. 62]

Nahrungsaufnahme ist komplexes Gefüge, geht nicht nur um Kalorienaufnahme, sondern auch um Aussehen, Schmecken, Riechen,... Kulturell z.B. manche Essen zusammen und andere alleine.

Kognitive Faktoren: Fleischfrei, Bio, Fair-Trade,...

Leber und Blutkreise meldet ans Gehirn z.B. Kohlehydrate. Gehirn z.B. sagt es ist Abend, ist gelernt und man hat Hunger.

Magersucht: Form, wo Selbstbild mit Realbild nicht übereinstimmt. Person sieht sich stärker als sie ist. Ideal ist oft auch überzeichnet.

Ess-Brech-Sucht:

Adipositas: Übergewicht ab BMI 30

Umfrage 2014 [Pro Juventute](#): Studie mit 1000 Jugendlichen in der Schweiz: 55% wollen attraktiv sein und meinen, dass sie es nicht sind. Als Grund wurde oft FB genannt

Regulation von Durst: Erst wenn der Körper mehr als 0,5% (**steht falsch im Skript!!!**) seines Gewichts an Wasser verliert, entsteht ein Durstempfinden.

Ab 5% verdicktes Blut, Anstieg von Körpertemperatur und Herzfrequenz, Schluckempfinden, geschwollene Zunge,...

Ab 10% Lebensgefahr, starke Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Schlaf und Erholung: Grafik auf Seite 64 stimmt seiner Meinung nicht ganz. Vor allem ab Mitte (der Grafik nach rechts), da **Abnahme** möglich ist, aber auch gleich bleiben kann!

REM Schlaf/ [Rapid Eye Movements](#): Phase, die wahrscheinlich mit Träumen verbunden ist und dort geträumt wird. Babys haben beim Schlafen nicht immer die Augen zu.

Gibt auch REM Störungen, wo man dann nicht gut schlafen kann, schlägt,... und das nicht mitbekommt.

Wann träumt jemand? Bei Experimenten weckte man Menschen während der REM Phase auf und 80% wussten noch ihren Traum, in der NREM nur mehr sehr wenige (7%). Mit mehr Schlafdauer wird die REM Phase länger. REM Phase hat höhere Herzfrequenz und Atemfrequenz zur Folge.

YT Video mit Affen: Bsp1: Isoliertes Aufwachsen (gestörter Sozialkontakt). Bsp2: Stoffmutter wurde bevorzugt, obwohl die andere Milch/ Futter hatte=> Bedürftigkeit nach Liebe, Kuseln

Untersuchungen von Rene Spitz werden auch so erklärt.

Schmerzfreiheit (Seite 62)

Sexualverhalten (65):

Hypothalamus, **Nucl** und **???** sind dafür zuständig. (S65 ganz unten Anmerkung)

Scripts sind wie Abläufe für gewisse Sachen. Sexuelle Scripte entstehen meist in der Pubertät, verändern sich im Laufe der Zeit, aber wir haben gewisse Abläufe im Kopf.

YT Video: Ratte hatte im Hypothalamus (dort spielen sich emotionale Sachen ab) eine Elektrode und bekam dann Reiz. Alles andere interessierte dann die Ratte nicht mehr, weder Sex, Essen, Trinken,... => Steuert also unser Verhalten. Nennt sich "Intracraniale Selbststimulation" (S68) bzw. „[intrakranielle Selbststimulation](#)“. Beim Menschen funktioniert es ähnlich.

5 Anwendungsbeispiele [S. 68]

Sucht: ICD-10: nennt die Kriterien, wobei mindestens 3 im letzten Jahr gleichzeitig vorhanden sein müssen, um von Sucht zu sprechen.

S69: Stoffgebundene und -ungebundene Sucht.

Internetsucht: vor allem im sozialen Bereich, Social Media, wo man mit anderen Menschen interagiert.

Folter: Bedürfnisse vorenthalten, brauchen z.B. ständig Sauerstoff. Wirkt daher im Rahmen der Folter „gut“.

Bidermann's Kriterien: ??? Ideen, wie Gegner Folter einsetzen könnte (damals Koreakrieg). **[Bin nicht sicher, ob das davor stimmt]**

Film „[Marathon Man](#)“: Viele der „Verhörmethoden“ kommen in dem Film vor.

[Waterboarding](#): gibt es schon seit tausenden Jahren, „simuliertes Ertrinken“, wobei dies ein sehr schöner Begriff ist. Man kann dabei nicht wirklich ertrinken, weil kleiner Teil der Lunge über dem Wasser ist und dadurch der Gequälte wenig Restluft hat.

Herzberg 2-Faktorentheorie der Arbeitszufriedenheit: Seite 71. **Dissatisfier**: wenn es nicht vorhanden ist, führt es zu Unzufriedenheit. Zufriedenheit erst mit den Motivatoren!

Unten z.B. Arbeitsbedingungen, Lohn, darüber Pensionsvorsorge, darüber soz.....?????

29.10.2014

Aktivierungstheorien (Aktivationstheorien)

1 Begriffsbestimmung [S. 73]

Was ist Aktivierung? In manchen Lehrbüchern auch [Activation](#) genannt und gibt auch noch einige andere Wörter/ Begriffe dafür. Aktivierung ist ein Konstrukt und ist nicht direkt beobachtbar, ähnlich wie Emotion, Denken, Intelligenz,... auch Konstrukte sind und das Konstrukt nur erschlossen wird, aus gegebenen Beobachtungen. Steht im Zusammenhang mit anderen Konstruktionen wie Wachheit, Leistungsbereitschaft, Anregungszustand, aufgeregt sein, Angst,... Veränderung der Aktivierung=> Anstieg der [Aktiviertheit](#)=> Aktivierung (wird es dann genannt).

Neuronale und psychologische Prozesse durch innere und äußere Reize. Wir haben psychologische Aktivierung, die noch schwerer zu erfassen ist. Veränderung durch innere Reize sodass man sich z.B. dann fürchtet oder äußere Reize z.B. bei einer Prüfung. Am ehesten lässt sich die Aktivierung über physiologische Kennwerte aufzeichnen z.B. EEG, Herzschlag, Schwitzen,... und ist am einfachsten so wieso konsistentesten.

2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 73]

Woher kommt das Konzept? Das Experiment von Yerkes und Dodson ist schon über 100 Jahre alt: sie hatten Mäuse, steckten sie in eine Box mit „Warteraum“. Um ans Futter zu kommen mussten sie entweder durch den linken (dunklen Raum) oder rechts (weißen Raum) den Weg finden, wo sie dann Futter bekamen. Dabei mussten sie am richtigen Weg nicht über das elektrische Gitter gehen (Folge: Futter und keine Bestrafung) oder kamen über den falschen mit Elektrogitter (Folge: kein Futter und Bestrafung=> mussten zurück und den anderen Weg nehmen). Gab dann Diskriminierung, da beispielsweise immer der eine Weg richtig war, bei schwereren war es schon schwieriger zu wissen, welcher Weg der richtige ist. Brauchten dann Wochen um die feinen Unterscheide zu lernen. Bei hoher Stimulusintensität (viel Strom) wurde schnell gelernt, bei wenig Strom langsamer gelernt (brauchten mehrere Lerndurchgänge). Umgekehrt war es dann bei den schweren Aufgaben, da war ein geringerer Reiz besser=> Zusammenhang Reiz und Leistung=> wird oft der Motivation gleichgesetzt, da bei mehr Reizen es vermutlich höhere Aktivierung gibt.

Hebb: Begründer der Aktivierungstheorie (kommt 50 Jahre später als das Experiment von zuvor): Geht man zu einer sehr niedrigen Aktivierungsniveau z.B. Tiefschlaf (Grafik ganz links unten) geht es dann steil nach oben. Mit zunehmender Activation kommt es zu Störungen (wenn man zu aufgeregt ist) bis zur Panik und kann nicht mehr viel Leistung erbringen.

Dies wurde dann wiederum untersucht, nur dieses Mal wurden statt Mäusen Ratten genommen und das Versuchsaufbau mit Luftentzug und Schwimmen geändert. Konnte wieder 3D Zusammenhang zeigen. Hält man Luft an, möchte man dann wieder Luft haben und ist große Motivation. Gab große Unterschiede, am besten wurde bei hoher Motivation (langes unterhalten) die Leistung erbracht. Bei schwierigen Bedingungen faden sich die besten Leistungen bei eher geringer Dauer des Luftentzuges und Zusammenbruch bei höherer Motivation, also erneut dasselbe Ergebnis, nur noch extremer, dass es Verbindung zwischen Schwierigkeitsgrad der Aufgabe und Motivation gibt zu lernen.

3 Aktuelle Aktivierungstheorien [S. 76]

Bei rein motorische Aufgaben handelt es sich um leichte Aufgaben, braucht hohe Motivierung, bei Basteln, kreativen Aufgaben,... zählt es als schwer und niedrige Aktivierung und wenig „Muss“ ist gut :)

Verantwortlich für den Mechanismus ist ARAS im Gehirnstamm. Innere Reize (z.B. konzentrieren und Aufmerksamkeitssteuerung) und äußere (sensorisch).

Ist Trieb nicht das, was wir heute Aktivierung nennen? Ja und Nein! Es gibt Schwierigkeiten mit einigen Annahmen z.B. Erregungsniveau, da dort laut Triebtheorie 0- Aktivierung angestrebt wird, während Aktivierungstheorie meint, dass erst bei mittlerer Aktivierung die Leistung da ist.

Was passiert bei wenig/ viel Reizeinstrom? Viel = viel und wenig = wenig ???=> sensorische Deprivation (wurde z.B. für Weltraumfahrt untersucht, da man dort wenig und schwache Aktivierungen hat) sagt, dass eine Minimierung der Wahrnehmung sehr unangenehm ist und Personen brachen das Experiment ab. Hatten starke Beeinträchtigungen, Halluzinationen und war nicht durchzustehen=> hohe Aktivierung, und nicht wie man denken sollte, wenig ist wenig Stimulation=> wir Menschen sind auf Mitte programmiert!

Reizüberflutung z.B. was Medien oft sagen [behaupten]: in Wirklichkeit dreht das Aufmerksamkeits-system ab und nimmt nur eines wahr, Reizüberflutung gibt es also nicht. Was dem aber nahe kommt

und zu „Überflutung“ der Informationsverarbeitung führt sind extreme Reize oder sich widersprechende Reize=> hohe Informationsdichte die entsteht. Ebenso Ungewohntheit z.B. wenn die Mutter mit einer anderen Stimme spricht als sonst, mit einer viel höheren Stimme spricht,...

Berlyne: Integrative Aktivierungstheorien: streben nach mittleren Aktivierungspotential und bei mittleren Spitzen positive Gefühl nach Abfall.

Anregungspotential: steuert das [Aktivationsniveau](#) und wollen die mit den positiven Dinge und die negativen Dinge vermeiden.

Hebb: Je höher der Reiz einströmt, umso höher ist die Activation (Grafik links), aber in Wirklichkeit wollen wir mittlere Activation, da das die höchste Attraktivität hat (Grafik rechts).

Trieb: mittlere Anregung führt zu einer mittleren Activation und fühlt sich „gut“ an. Geringe Activation hat aber hohe A???

Aber immer nur mittlere Anregung zu haben ist langweilig, brauchen Aktivierungsspitzen. Zu viel fühlt sich dann negativ an.

[Anregungspotential](#): kognitive Fähigkeiten etwas einzuschätzen (links z.B. Neuigkeit, Ungewissheit) und Bedürfnisreize, die von Bedürfnisse ausgelöst werden (rechts z.B. affektive Reize).

Weiter Berlyne: spezifische Exploration und Diverse. Hoher Reizeinstrom=> desorientiert, verlieren Überblick=> wollen wieder Überblick haben und Neugier stellt sich wieder in der Mitte ein.

[Experimentelle Ästhetik](#): geht auch auf Berlyne zurück. Sind Formen zu regulär ist es fad, sind es zu viele überfordert es, mittlere Heterogene wird von uns bevorzugt. Suchen mittleres Maß, nicht zu einfach, nicht zu komplex!

Abweichungen von der Norm (Bekanntes): Schmetterlingskurve: wie gut gefällt uns etwas abhängig vom Adaptionsniveau: Leichte Veränderungen z.B. Duftänderung, Kleidung, Zeichnung,... in positive oder negative Bereiche werden als Anregung und positiv aufgefasst, kommt es aber zu einer zu starken Änderung, wird es negativ wahrgenommen=> [Salamitaktik](#): kleine Änderungen werden gut übernommen, große hingegen schlecht.

[Extraversion](#): kommt aus der Persönlichkeitspsychologie. Geselligkeit, Aktiv, Waghalsig, Durchsetzungsfähig,... als Persönlichkeitseigenschaften (meist angeboren und eher schwer zu verändern) [siehe auch andere Mitschrift von mir zur LVA [Sozialpsychologie](#)].

Extravertierte Personen: brauchen starke Reize um aktiv zu werden, introvertierte wiederum brauchen starke Reize, da sie auf schwache Reize nicht reagieren. Extravertierte versuchen externe Stimulationen zu erhöhen (indem sie Stimulation suchen) und Introvertierte umgekehrt.

Optimaler Level der Aktivierung: in der Mitte.

[Sensation Seeking](#): Persönlichkeitseigenschaft die beschreibt wie sehr Menschen nach neuen Sinnesindrücken streben und stimuliert werden wollen. Findet sich im Sport, Sex, Social, Legalen (Kriminalität), Finanziellen (z.B. Banker und Trader),... Bevorzugen starke und kontinuierliche Reize, gehen Gefahren und Risiken ein.

- Thrill and adventure seeking: Körperlich riskante Aktivitäten z.B. Extremsport

- Experience seeking: Abwechslung durch unkonventionellen Lebensstil z.B. Fernreisen, Drogen, Speisen, Musik
- [Disinhibition seeking](#): deutsch Enthemmung. Abwechslung durch soziale Stimulation z.B. Ausziehen, Party, [Promiskuität](#), soziales Trinken
- Boredom susceptibilit: Abneigung gegenüber Langeweile und Neigung zur Unruhe, wenn die Umwelt keine Abwechslung mehr bietet=> wenn es nach Langeweile riecht bleiben sie dem fern

Angst-Lust: Zwischen Lust und Angst die Maximal-Aktivierung auszukosten. Angst ungefähr = Lust.

4 Anwendungsbeispiele [S. 84]

Aktivierung ist fürs Lernen gut, wird deswegen auch in der Werbung verwendet. Sieht man dort etwas, was flott, aufregend ist und nicht zur Werbung passt, ist das eingeplant, um die Aktivierung zu erhöhen=> Produkt wird besser eingepreßt.

Angst als zu hohe Aktivierung: haben Kontinuum der Aktivierung=> können nicht panisch und entspannt zugleich sein=> Entspannung ist inkompatibel mit Angst=> systematische Desensibilisierung: haben Angst vor etwas, lernen uns zu entspannen, sind wir dann entspannt haben wir keine Angst mehr=> wovor wir Angst haben wird gesteigert, dann Entspannung wiederholt=> bis man keine Angst mehr vor etwas hat.

Hat man zu viel Angst helfen Managementmethoden (Entspannungsverfahren) weiter um gute Leistungen zu erbringen. Andere Methode ist inhaltlich (Erfahrungen sammeln, mehr lernen,...).

[Biofeedback](#): vor allem geeignet, wenn Personen wenig Zugang zum eigenen Körper haben, Aktivierung und Körper nicht spüren, kann man die Ströme messen und zurückgeben [z.B. mittels Computerspiel auf einem TV ausgeben, dass durch Aktivierungsgrad gesteuert wird]. Wird z.B. bei ADHS verwendet.

[Progressive Muskelentspannung](#): sehr einfach zu lernen. Ablauf im Detail lässt sich z.B. mit „[progressive Muskelentspannung](#)“ und „[Muskelentspannung nach Jacobsen](#)“ z.B. auf YouTube finden.

12.11.2014

[Am 05.11.2014 entfiel die VO]

Nicht-assoziatives Lernen

1 Begriffsbestimmung [S. 86]

Wodurch wird Verhalten bestimmt? Gene (und epigenetische Prägung, Development (Entwicklungsstand, Entwicklungsreife,...)), Experience (Erfahrung, was wir lernen). Lernen ist der Anteil an Verhalten, das wir verändern können.

Wissenspotential: ist besser statt dem Wort im Skript [[welches Wort?](#)]: emotionale und kognitive Potentiale.

2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 86]

Dass Organismen lernen wusste man immer, die Forschung darüber ist aber eher neu.

Tolman: kognitive Maps, Repräsentation von Informationen (ist dann Inhalt in der Allgemeine 2 VO).

3 (Aktuelle) Theorien [S. 86]

Reflexe: z.B. Kniesehenreflex: Babys kommen mit Reflexen auf die Welt, die schon funktionieren und nach der Geburt wird untersucht, ob sie vorhanden sind. Beispielsweise Greifreflex, Spreizen der Zehen wenn man über die Fußsohle fährt, Saugreflex, Baby „geht“ wenn man es hochhält und Fuß den Boden berühren lässt, wenn Baby keinen Halt nach hinten hat biegt es sich durch und streckt Kopf nach hinten,... Tauchreflex: atmen nicht unter Wasser, manche Kinder können sogar ein wenig schwimmen.

Gibt aber auch psychologische Reflexe z.B. Schreckreaktion, Orientierungsreaktion,...

Schreckreflex: Reaktion auf plötzlichen, unerwarteten Reiz. Eher und stärker bei Personen mit Post-traumatischer Belastungsstörung (PTBS)=> Personen sind dann oft auch „schreckhafter“.

Lidschlagreflex: Abwehr,... und bei anderen negativen Faktoren ist man dann schneller und bei positiven z.B. Entspannung dann langsamer.

Orientierungsreaktion: kann nach dem Reflex erfolgen. Wurde zuerst vom Pawlow beschrieben. Erstes Auftreten eines neuen Reizes führt zu Aufmerksamkeit von uns auf das Auftreten/ den Reiz.

Sokolov: Abnahme der Herzrate [eigentlich Herzfrequenz, wurde aber immer „falsch“ in der LVA gesagt] für kurze Zeit (Herz fällt einem in die Hose), dann Zunahme.

EEG: EDA [Elektrodermale Aktivität]: Haut z.B. Schwitzen.

Sokolov: Schüler von Pawlow. Kommt es zu Abweichungen beim inneren Bild, kommt es zu einer Orientierung=> Mismatch Negativity [MMN] begleitet das dann. Überraschung, da es neu ist. Signifikante Reize sind bedeutsam.

Umgang mit Umwelt=> müssen lernen. Abnahme der Reaktionsstärke („Gewöhnung“/ Habituation) auf eine Wiederholung bei einem dargebotenen, identischen Reiz=> was am Anfang heftige Reaktion auslöste, verliert die Wirksamkeit mit der Zeit. Geht exponentiell. Ist nicht auf Dauer, dass es habituiert ist!

Beispiel: Neugeborenes und eine blaue Tafel, die vor das Gesicht gehalten wird. Wenn man das mehrfach macht, verschwindet die Reaktion nach und nach, verwendet man dann eine rote Tafel, beginnt das Spielchen wieder von vorne und das Neugeborene gewöhnt sich nach und nach daran.

Sensitivierung: werden sensitiver, versuchen feiner zu analysieren,... um begleitende Maßnahmen zu ergreifen und uns z.B. nicht Schmerz auszusetzen. Kann auch übertrieben werden z.B. Posttraumatische Belastungsstörungen (werden durch viele Bomben oder Schüsse sensibler und reagieren dann schon auf den Klick).

Homöostatische Adaptation und Wärmeregulierung: passen uns an und bei 15 Grad im Sommer ist uns kalt, im Winter bei 15 Grad schwitzen wir, da wir uns an das Klima gewöhnt haben.

Soziale Adaptation: soziale Umgebung und passen uns daran an.

Adaptationsniveau: wir haben subjektiven Nullpunkt.

Assoziatives Lernen

1 Klassische Konditionierung [S. 92]

Assoziatives Lernen: Watson und Skinner forschten auch in dem Bereich, aber Pawlow bekam damit den Nobelpreis. Unkonditionaler Reflex beim Hund, wenn er Elektroschock bekommt und wegspringen möchte. Wird dann mit Signal vom Metronom konditioniert. Hört dann der Hund nur das Geräusch des Metronoms, springt er weiterhin, als wenn er Stromschläge bekommen würde.

Klassische Konditionierung. Natürlicher Reiz z.B. Essen führt zu Speichel [-fluss]. Dann Neutraler Reiz wie Glocke und gleichzeitig Futtergabe=> führt dazu, dass durch die Koppelung dann beim Läuten Speichel fließt.

Abschwächung: verlernen einer gewissen Funktion. Wird öfters der mit neuer Bedeutung belegte Reiz ohne Futtergabe gemacht, verliert man dann die Konditionierung=> wird abgeschwächt (Grafik Seite 94 oben)=> Löschung einer bedingten Konditionierung.

Pawlow: gibt immer Signale wie Glocke,... Sprache ist dann bei ihm das „Zweite Signalsystem“.

Konditionierte Angstreaktion: dass die Angst nicht gleich weg ist z.B. bei einer Schlangenphobie, dann geht es ins Gehirn dort an Thalamus und von dort erster Weg in Cortex (da der Mensch die Form einer Schlange sieht, sich bewegt,...) und gibt noch zweiten Weg dann ins Angstzentrum, wobei der Weg dorthin kürzer ist, schneller ist und dadurch Angstreaktion gleich auslöst. Problem mit konditionierter Angstreaktion, da nicht mehr erkannt wird, dass es sich z.B. nur um eine harmlose Schlange handelt, sondern Angst gewinnt die Oberhand=> müssen verlernen, wenn es eine unangemessene Angst ist=> Seite 99 ist die Methoden dafür zu finden. Wie unterscheiden sich die 4? Präsentation des angstausslösenden Reizes z.B. Schlange weit weg, schnell und **massiv** z.B. Betroffenen in Käfig mit harmlosen Schlangen einsperren und Angst ist dann weg.

In vivo: wenn die Angst zu groß wird geht man wieder zurück, sonst weiter nach vorne.

Flooding: Man kann sich nicht auf Dauer fürchten und daher hat man irgendwann z.B. im Käfig voller Schlangen oder Spinnen keine Angst mehr davor.

19.11.2014

2 Operante Konditionierung [S. 99]

Operantes Konditionieren: ist nicht nur Tastendruck oder bei Taube hin picken. Alles hat Konsequenzen und wenn es auch keine gibt, ist es eine Konsequenz.

Thorndikes Effektesetz: Arbeitete mit Käfigen. Beispiel mit Katze die lernt, wie man den Käfig öffnet um raus zu kommen und Futter zu erhalten. Probleme durch Versuch und Irrtum lösen [Lernen durch Versuch und Irrtum]=> kommen dann oft zu Lösungen, auch wenn wir kein Wissen für die Situation haben.

Skinner-Box: funktioniert nur, wenn die Tiere motiviert sind z.B. in dem Fall Hunger haben. Werden auf 75% des Normalgewichts gesetzt.

Beispiel mit Taube: wenn sie auf einen Knopf drückt, kommt Futter heraus. Es wurde dann gemessen wie oft sie drauf drückt, wie lange sie braucht um dann zu erkennen, dass es Futtergabe gibt,... Beispiel im YouTube Video, wo das Verhalten aus dem Taubenbeispiel mit Glücksspielautomaten verglichen wird, wo Menschen darauf warten, dass einmal etwas heraus kommt und die dann ein Erfolgserlebnis haben und dann weiter versuchen zu gewinnen. Wo bleibt der freie Wille, wenn er Gesetzmäßigkeiten

folgt?

Operanten und Konsequenzen bei Skinner: Kontinuität wichtig: zeitlich-räumliches Zusammentreffen=> je näher die Konsequenzen den Operanten folgt, umso stärker ist die Verstärkung oder schwächer, wenn der Zeitrahmen größer ist.

4 Felder Schema:

Bei Belohnung spricht man von Trainingsphase, setzt man Belohnung aus, kommt es zur Löschung/Extinktion. Es kann sein, dass es zu einer höheren Verhaltenshäufigkeit kommt, nennt man [Reminiszenzeffekt](#)/ Spontanerholung.

Verstärkerpläne: wir können Verhalten in kontinuierlich oder [intermittierend](#) unterscheiden. Kontinuierliche Verstärkung bedeutet, dass jedes Mal [regelmäßig], intermittierende, dass nicht jedes Mal verstärkt wird [=> nicht jedes Mal ein erwünschtes Verhalten mittels eines Verstärkers bekräftigt wird].

Kurve mit dem stärksten Anstieg ist die mit der fixen Quote, da es dort immer z.B. Futter gibt=> weißt auch die geringste Löschungsresistenz auf.

[Verstärker](#): Geld z.B. ist ein generalisierter Verstärker [sekundärer], da man sich damit alles Mögliche leisten und somit Bedürfnisse befriedigen kann. Problem der [sekundären Verstärker](#) ist aber, dass die Verstärkungskraft verloren geht z.B. wenn man sich damit nichts kauft, dann wird das Geld für einem subjektiv weniger wert. Deshalb „[Incentive](#)-Veranstaltungen" für Manager, um **das Leben** zu spüren und wieder vieles wertzuschätzen.

Tokens: Gutscheine. Beginnt manchmal schon in der Schule, bekommt dann z.B. bessere Note, ist oft für einem nicht viel wert und sammelt man, um dann z.B. paar % Ermäßigungen zu bekommen. Beispiel auch mit Geschäften und dort Marken die man pro Einkauf oder 10 ausgegebene Euro bekommt.

[Extrinsische Verstärkung](#): sind materielle & soziale Belohnungen, Nahrung, Zuwendung, Lob, Lächeln,...

[Intrinsische Verstärker](#): unmittelbar beim Handeln erlebt (geht um das Gefühl bei der Tätigkeit selbst) => Sache an sich.

Bestrafung beim Menschen: Grund der Bestrafung kommunizieren, während Belohnung auch ohne Kommunikation funktioniert.

Zufälligkeit beim Zusammentreffen von Ritual und dann Konsequenz/ Verhalten z.B. Regentanz machen und dann regnet es wirklich. Oder PC und wir klicken mit der Maus und glauben, dass wir dann der Verursacher für Klickgeräusch oder Veränderung am Monitor sind.

[Diskriminativer Stimulus](#): 2 Lämpchen die anzeigen, wann man drücken soll um dann Futter zu bekommen=> ist dann transparent.

Grafik Seite 107: Ratte stimuliert sich selbst durch Hebeldruck.

Biofeedback: Durch „Lernen am Erfolg" (operantes Konditionieren) - mittels Biofeedback - ist eine Modifikation der autonomen Funktionen möglich! => Modell der Psychosomatik.

Verhaltensaufbau: Beispiel Taube die, wenn sie sich im Kreis dreht, anschließend Futter bekommt. Beispiel mit Menschen und Tanzen, dass Menschen dann nicht die ganze Choreografie von Anfang an üben, sondern einzelne Sequenzen und die dann immer mehr zusammenhängen.

Löschung: z.B. Kind, das sich in der Klasse wichtig tut, alle lachen, hat dann das Kind positive Verstärkung erfahren=> blendet man das aus, z.B. ignoriert das Kind, dann löscht es das Verhalten und macht es nicht mehr.

Sättigung: man macht oft etwas und reicht einem dann.

Modelllernen

1 Begriffsbestimmung [S. 110]

2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 110]

Carpenter-Effekt: von [Köhler 1917](#) bei der Erforschung der Intelligenz bei Affen entdeckt. Diese bilden eine Leiter um an eine Banane zu kommen. Wenn einer der Affen sie oben fasst, fasst Affe unten „mit“ und erlebt es mit. Spiegelneuronen sind angeblich dafür verantwortlich.

Verallgemeinerung davon ist dann das [Ideo-Realgesetz](#).

3 (Aktuelle) Theorien [S. 11]

Modell: symbolhaftes Modell z.B. Micky Maus, symbolisch-verbales z.B. Anweisungen („Pass auf“).

Bobo Doll: Kind wirft Puppe in die Luft, schlägt sie, ... Idee des Experiments: welche Kinder reagierten auf den Film „Rocky“, wenn sie anschließend mit der Puppe alleine waren? **Bandura:** Kinder lernen aber es kann sein, dass sie z.B. unter Prüfungssituation gewisse Sachen dann nicht machen, in speziellen Situationen dann sehr wohl. Lernen z.B. mit, dass man Pistole vor das Gesicht von anderen hält, aber wenn wir danach fragen oder sie es machen sollen, machen wir es nicht, in Extremsituationen dann vielleicht sehr wohl. [Weitere [Infos](#) bzw. [Bilder und Videos](#)]

Beispiel Werbung, wo man schöne, bekannte Menschen verwendet, die uns sympathisch sind.

4 Biologische Grundlagen [S. 117]

Spiegelneuronen:

5 Anwendungsbeispiele [S. 118]

26.11.2014

Kognition in Motivation (und Handlung)

1 Begriffsbestimmung [S. 119]

Kognition: Erkenntnis, Wissen,... Informationsverarbeitung (modern ausgedrückt). Kategorien, Vorstellungen, Begriff, was bedeutet etwas,...

Strukturen: z.B. Kurzzeitgedächtnis, LZG,...

Produkte der Kognitionen: Intelligenz, Planung, Kreativität,...

Information: repräsentieren (physiologisch im Gehirn ablegen. Ist nicht trivial, da externe Welt, Informationen, Bedingungen,... abgelegt werden müssen und komplizierter Mechanismus ist). Wir transformieren Wissen in Informationen. Der vermittelnde Faktor ist die Aufmerksamkeit.

2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 119]

Wille und Wollen:

- Wollen ist mehr handlungsbezogen, geht um Durchführung eines Entschlusses, Ziel zu erreichen,...
- Wille ist die erste Motivationstheorie: wenn man nur will, kann man sich entscheiden ob man es macht oder nicht. Man dachte, beim Tier ist das [Entscheiden] nicht da und [das Tier] muss dem folgen [was ihm vorgegeben wird/ es vorfindet].

4 Momente (Abschnitte/ Bereiche. Seite 120)

- anschaulicher Moment: aufkeimende Motivation. Hat Empfinden, man will etwas oder nicht=> etwas soll sich in eine Richtung bewegen z.B. Empfinden, man mag etwas erreichen oder etwas soll weg kommen.
- gegenständlicher Moment (nach Ach): Evaluation: Wie kann ich das Ziel erreichen oder der Situation, die mir Unbehagen bereitet, entgegen?=> abwägen und planen von Konsequenzen
- aktueller Moment: jetzt will ich etwas wirklich machen, beginne damit, ist großer Schritt. Gibt Menschen die viele Ideen haben, nichts umsetzen und daher ist dieser Schritt sehr wichtig.
- zuständiglicher Moment: Reflexion des Aufwandes: was muss ich auf mich nehmen? Schwierigkeitsgesetz der Motivation.

Das [Hixon-Symposium](#): 1948 trafen sich Wissenschaftler verschiedener Disziplinen bei einem Symposium in Pasadena [USA]. Reiz- Reaktion-Beschreibung ist nicht mehr gut und neues Paradigma wird gebraucht=> kognitive Wende. Die hat viele Wurzeln und Bereiche, aus denen sie kommt. Fokus auf Informationsverarbeitung. Anleihe an EDV genommen und PC dem Gehirn gleichgesetzt. [John von Neumann](#) (Analogie Gehirn-Computer).

Coping Mechanismus:

3 (Aktuelle) Theorien [S. 121]

3 Volitionsprobleme:

1. **Persistenz:** Motivation aufrechterhalten z.B. Studium zu absolvieren und 5 Jahre lang motiviert zu sein. Wichtig, dass man Sachen durchzieht, vor allem über lange Zeit und wenn man z.B. einmal nicht in die VO geht, ein anderes wieder nicht geht,..., wird man vermutlich auch nicht mehr die nächsten Male kommen. [Zeigarnik-Effekt](#): unerledigte Handlungen brodeln weiterhin und werden deswegen bevorzugt.
2. **Handlungsinitiierung:** z.B. sich für ein Studium interessieren ist eine Sache, hingehen, sich anmelden und so weiter sind eine andere Sache. Geeigneten Augenblick suchen oder Bedingungen herbeiführen, um den ersten Schritt zu machen. Je spezieller der Inhalt einer Determination ist, desto rascher und sicherer wird die Verwirklichung erreicht. Beispiel Medizin studieren: wenn man sagt, man wird IRGENDAWNN es studieren, ist es nicht so „gut“ wie wenn man sich vornimmt, es nächstes Semester zu beginnen. Beispiel Werbung „jetzt in Aktion“, „gilt nur bis“ und man dadurch angespornt und gezwungen ist, wenn man etwas will, dahin Handlung setzt und z.B. Einkaufen geht und anders ist als „ich kaufe es dann irgendwann einmal“.

3. **Überwinden von Handlungshindernissen:** z.B. Wetter, es ist dunkel draußen,... und kommen dann nicht in die spannende LVA. Kuhl und Theorie „[Prozesse der Handlungskontrolle](#)“:
- Selektive Aufmerksamkeit** [Wiki Aufmerksamkeitskontrolle]: als Filter
 - Enkodierungskontrolle & Motivationskontrolle** [eigentlich 2 getrennte Punkte, siehe [Link!](#)]: Informationen entsprechend umsetzen und nicht abschweifen und auf andere Dinge kommen
 - Emotionskontrolle:** wenn man sich zu sehr von Emotionen leiten lässt, fällt es schwer gewisse Aufgaben durchzuführen und bleiben somit auch mehr bei der Sache
 - Umweltkontrolle:** z.B. in Kaffeehaus setzen, vor allem wenn man dort Leute kennt, wird man davon leichter abgelenkt
 - Sparsame Informationsverarbeitung:** kein unnötiges auseinandersetzen mit Dingen, die im Moment nicht notwendig sind=> bei der Sache und der Handlung bleiben
 - Misserfolgsbewältigung:** wie geht man damit um z.B. mit einer 5 [Note] auf eine Prüfung? Pfeift man aufs Studium oder nicht?

[Rubikon-Modell](#) [[weitere Infos](#)]: Rubikon ist ein Fluss in Oberitalien und Cäsar ging über den Fluss.

- Prädektionale, erste Phase [**Abwägephase**]: was ist wichtig? Rubikon: Übergang zur Durchführung und gibt dann kein Zurück mehr über den Fluss.
 - Intentionsbildung:** ist am Ende vom Weg=> sagen, wir wollen etwas=> Gelegenheit herbeiführen oder warten?
 - Fazit-Tendenz:** wenn wir lange überlegen z.B. welches Auto/ Kleid wir kaufen oder benutzen/ anziehen, erreicht man dann meist einen Punkt wo man sagt, dass es einem reicht, man Abschluss möchte und ein Akt innerer Zustimmung erfolgt=> gegenüber neuen Informationen, die unsere Entscheidung verändern könn[t]en, sind wir nicht mehr offen im Gegensatz zu davor, wo man dafür offen ist. Ein Umschalten im kognitiven Bereich erfolgte=> machen den „Schritt über den Rubikon“.
- Präaktionale, zweite Phase [**Planungsphase**]:????
 - Intensionsinitierung:** Beginnen dann z.B. mit dem Studium [meiner Meinung nach aber nur Planung und noch nicht Vollzug, der ist in der dritten Phase, siehe [1](#) und [2](#)!]
 - FIAT-Tendenz:** Beschreibt ein Phänomen, das man verschieden im Kopf hat, haben will=> wenn wir beliebig wechseln und managen. [Aus [Wiki](#): „Meist konkurrieren mehrere Zielintentionen miteinander. Es setzt sich diejenige durch, die die dominanteste Fiat-Tendenz hat, die eine variable Größe ist, in die situative, personale und andere Faktoren einfließen.“]
- Handlungsphase**, dritte Phase: Handlungsinitiierung bzw. Intensionsrealisierung
- Postaktionale, vierte Phase [**Bewertungsphase**]: Reflektieren, was war gut, was hätte man besser machen können,...?
 - Intensionsdeaktivierung: sind dann z.B. Doktor und mit dem Studium fertig.

Annahmen: Nehmen Zielzustände vorweg und sehen voraus, wie dann etwas sein wird=> konstruieren Erwartung und Wert, die es nicht real gibt=> wir haben Erwartung (=Wahrscheinlichkeit), dass etwas dann so und so werden wird, was dann für uns auch gewisse Wertigkeit hat.

Lewin: Feldtheorie: Kraft, Energie, Anziehung,... ist modern ausgedrückt Wertigkeit (das wollen wir haben). Verhalten = Funktion (Person und Umwelt). Psychologische Realität ist maßgeblich für die Person.

Erwartung: Einschätzung der Wahrscheinlichkeit, dass etwas möglich ist. Vorwegnahme und Vergegenwärtigung eines Ereignisses. Konstrukt, da es nichts zum Angreifen ist. Erwartungen sind gelernt (da sie auf Erfahrungen basieren).

Anagrammaufgaben (Learned Helplessness/ Erlernete Hilflosigkeit): Bsp. MEHL und HELM, AMPEL und LAMPE/ PALME. Eine Gruppe erhielt leichte, eine andere Gruppe schwierige bzw. unlösbare Anagramme. Vorher sollte man angeben mit welcher % sie glauben die Aufgabe lösen zu können. Am Anfang gingen die meisten mit einer ~50% in die Runde. Ab dem 6. Durchgang bekamen beide Gruppen die gleichen Anagramme=> der Unterschied in deren Einschätzung in % zwischen den beiden Gruppen bleibt aber! Die Erfahrung beeinflusst die Einschätzung also auch über längere Zeit.

Erwartung in der Grafik auf Seite 127: Erwartung, dass man Date mit der Person hat.

Zurück zur erlernten Hilflosigkeit: Seligman zeigte bei einem Experiment mit Hunden, die in 3 Gruppen aufgeteilt wurde, die erlernte Hilflosigkeit auch bei Hunden auf. Eine Gruppe z.B. [S128 unten links] stand auf einem Gitter, das unter Strom gesetzt wurde=> die Tiere gingen schnell weiter auf die andere Seite. Gruppe 1 lernte unter Schock nicht zu fliehen (Grafik darüber) und trotz Schock stehen zu bleiben, da sie sich den Schock nicht entziehen oder ihn vermeiden können.

- **motivationale Defizite:** man versucht nichts mehr dagegen zu machen.
- **kognitive Defizite:** wird nicht mehr nachgedacht, wie man der Situation entfliehen kann, wenn man es [erlernte Hilflosigkeit] gelernt hat.
- **affektive Defizite:** ist nicht angenehm, man kommt sich z.B. dumm, eingeschränkt, emotional negativ und lustlos vor.

Folgen: Zusammenziehen, zurückziehen=> ist Überlebensstrategie

Reaktanz [Abwehrreaktion]: Beispiel „wir müssen bis zum Ende der LVA sitzen bleiben“. Folge: es wird StudentInnen geübt, die dann aufstehen und sagen, dass sie jetzt gehen und sich nichts sagen lassen. Widerstand gegen eine erlebte **Auflage**.

Grafik 129: Am Anfang glaubt man noch Kontrolle zu haben, beeinflussen zu können und dann später glaubt man keine Kontrolle zu haben=> Hilflosigkeit. Ist es wichtig ist Reaktanz, aber auch Hilflosigkeit, wichtig!

Zielsetzungstheorien: fordert maximale Leistung was möglich ist, was also gerade noch möglich/machbar ist. Managementstrategie. Zielvereinbarungen die schwer erreichbar sind aber Ziele müssen von der Zielperson akzeptiert werden.

Anspruchsniveau: Manche Personen fällt es schwer den individuellen Level festzulegen und somit setzen sie ihn dann zu niedrig oder zu hoch an=> Problem mit Realitätsbezug.

Handlungskontrolle: ist eingebettet in Theorie mit 2 Modi, Handlungsorientierung vs. Lageorientierung.

Letzte Phase: (Neu-)bewerten von dem, was man davor gemacht hat. Attributionen kommen zum Tragen=> Ursachenbeschreibungen. Vor allem, wenn etwas unerwartet ist und man nicht damit gerechnet hat, da man sonst Annahmen hat.

Grafik 133: Internal: Wille. External: z.B. Prof gibt zu schwere Aufgaben und deswegen fällt man durch.

Glück als etwas, was nicht an einem liegt und einmal zutrifft oder nicht.

Ross: Attributionsfehler: Menschen neigen zu gewissen Verzerrungen bei den Attributionen:

- **fundamentale:** z.B. wenn jemand immer zu spät kommt dann ist das seine Persönlichkeit, kommt man selbst zu spät ist das Wetter, der Verkehr,... schuld, und nicht man selbst oder die eigene Persönlichkeit.
- **motivationsbedingte:** wenn man etwas geschaffen hat sieht man sich selbst als Verursacher z.B. weil man gelernt hat, schafft man es und wenn man etwas nicht schafft, liegt es nicht an einem sondern z.B. am Pech, Prüfung zu schwer, wenig geschlafen, ist krank, ...

Rückschau-Fehler: Tendenz der eigenen Verzerrung von eigenen Aussagen und Meinungen.

Intrinsische Motivation: Aufgaben, die man macht, wo der Anreiz in der Sache selbst liegt, also nicht z.B. um Geld zu verdienen. Beispiel Klettern, da das einem Spaß macht. Aber auch andere, Hobbies die man aus Spaß an der Freude macht.

- Triebe ohne Triebreduktion: Wollen wissen wie etwas ist
- Zweckfreiheit: es hat keinen Zweck etwas zu erreichen, nur Tätigkeit an sich, die Freude macht

optimales [Arousal](#):

Autonomie: da kann ich machen was ich will, da spricht mir keiner drein.

Gleichthematik (Endogenität) von Handlung und Handlungsziel: ist nicht oft im Leben der Fall. Geht darum etwas um dessen Willen zu machen, und nicht, um etwas anderes zu erhalten z.B. eine Note auf der Uni.

Flow-Erleben: spezieller Zustand der dann auftritt, wenn Können mit der Anforderung genau in einem Einklang stehen=> sind nicht über- oder unterfordert.

Elemente von Flow:

- Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein: denkt nur an Handlung.
- Zentrierung der Aufmerksamkeit: volle Konzentrierung und Fokussierung=> Selbstvergessenheit, Zeit verschwindet wie im Flug und verrinnt schnell.

[Das „autotelische Wesen“ des Flow-Erlebnisses](#): geht nur um das und nicht etwas anderes zu erreichen.

[Korrumpierungseffekte](#) der [intrinsischen Motivation](#): tritt nur auf, wenn die Tätigkeit interessant ist.

[Machtmotivation](#): einer hat Ressourcen und nützt die aus [siehe auch [Link](#)].

- Legitimierte Macht z.B. Polizei.
- Vorbildmacht: besonders subtil z.B. Werbung.
- Expertenmacht: Experten z.B. in öffentlichen Medien. Nach 7 bis 8 Jahren auf einem Gebiet spricht man oft von einem Experten.
- Informationsmacht:

Positive und negative Macht:

03.12.2014**Emotion****1 Begriffsbestimmungen [S. 137]**

Was sind Emotionen? Emotionen sind teilweise objektivierbar, aber nur schwer und nicht immer. Ohne Biologie gibt es keine Emotionen. Ist Konstrukt. Soziales Phänomen, teilen damit den anderen Menschen etwas mit. Emotionen sind auf bedeutsame Situationen bezogen, außer es ist krankhaft. Sie beginnen, schwächen sich ab, nehmen eventuell wieder zu,... bis sie wieder abnehmen und aufhören. In enger Wechselwirkung mit Kognition, Verhalten und Physiologie=> beeinflussen sich wechselseitig.

Verwandte Konstrukte: englisches [affect](#) ist unsere Emotion, deutsche Affekt ist also nicht dasselbe wie das englische Wort affect! Der deutsche Affekt ist bei uns auch strafmildernd.

Funktional meint [in der Tabelle Seite 138], dass es mit der Motivation verknüpft ist einen Zustand herbeizuführen, zu beenden,... bei Angst, dass man ihn nicht mehr hat.

Wenn man die Emotion wegnimmt, dann nimmt man auch die Motivation weg.

2 Entwicklung des Konzepts (historische Wurzeln) [S. 139]

Darwin: Emotionen als bewusste mentale Zustände von Personen und höheren Tieren.

3 (Aktuelle) Theorien [S. 141]

Basisemotionen (Primäre Emotionen):

Wie viele Emotionen es gibt, kann man nicht genau sagen. Es kommt auf die Perspektive an, siehe Skript.

Lächeln kann vieles bedeuten. Seite 142

Angst/ Furcht: psychologisch: z.B. Selbstwert/ physisch z.B. lebensgefährlich.

Ärger: Steigerung ist Wut/ Zorn: Situation ist nicht so, wie man sie gerne hätte und man macht oft andere Menschen dafür verantwortlich.

Ekel: Ist wichtig, da es früher weder Kühlschrankschrank noch Ablaufdatum gab. Ekel gibt es nicht nur bei Essen, sondern auch in anderen Bereichen z.B. Kultur, Erziehung, dass wir uns moralisch vor etwas ekeln,...

Freude: Freude ist nicht einfach herbeizuführen. „Flow-Erlebnis“, wenn wir in Tätigkeiten aufgehen.

Interesse: steigern z.B. mehr essen, besser essen, mehr Kunst konsumieren,.... Interessen können wechseln.

[Modell von Plutchik](#): Seite 145. Blau: fünfte Stelle Vertrauen (Billigung), ganz unten Überraschung (Erstaunen).

Pleasure: Lust- Unlust/ Arousal: Erregung- Ruhe (Schläfrigkeit) Grafik Seite 146. In der Mitte (in der Grafik) KEINE Emotion!

Wenn Arousal gering ist, ist es oft weder + noch -. Finden Emotionen statt, ist es mit hohem Arousal

verbunden. Wenn keine Emotion, dann auch kein Arousal.

[IAPS](#): Bilder die wir uns auch ansahen und sehr verschieden sind [und unterschiedliche Emotionen auslösen].

4 Theorien zur Emotionsentstehung [S. 146]

James und Lange: entwickelten unabhängig voneinander Theorie, drehten Prinzip um und gehen davon aus, dass zuerst eine physiologische Veränderung erfolgt z.B. Gefahrwahrnehmung und dann die Emotion Furcht ausgelöst ist.

Cannon und Bard: gehen davon aus, dass beide Systeme parallel arbeiten und gleichzeitig ablaufen (Physiologie und Emotion).

Schachter: auch Labelling-Theorie [[ist das gemeint?](#)]

Lazarus: Bewertungen sind wichtig. Die Qualität und Intensität der Emotionen wird von subjektiven Bewertungen bestimmt.

Scham: Angst vor Selbstwerteinbußen.

Mischung aus dimensionaler Ansatz, der dann 5 Klassen mit benannten Emotionen hat und hohe Plausibilität hat.

[Facial Feedback Theorie](#): [Tomkins](#) sagt, [dass der] Gesichtsausdruck an Emotion beteiligt ist.

[Opponent-Process Theorie](#): Seite 152

Theorie von Gray: wir tun etwas, streben etwas an, ein wenig von Verhaltenstheorie [[glaube ich](#)].

[Tomkins](#): Freude kann nicht so lange anhalten, nimmt deswegen schnell ab.

5 Biologische Grundlagen [S. 154]

Das wichtigste System ist das limbische System. Hier entstehen die Emotionen und streuen, aktivieren,... das Großhirn und geben dem Wissen ein Mascherl zum Speichern.

6 Frühkindliche Entwicklung von Emotionen [S. 156]

7 Messmethoden der Emotion [S. 157]

Emotion und Gesundheit: Stress und „Positive Psychology“

1 Stress [S. 158]

Tägliche Ereignisse (Seite 163): kann sich summieren.

[Primary Appraisal](#) [Primäre Bewertung] (164 oben in der Auflistung): Weitere Aspekte für Schädigung/Verlust: Behinderungen/ Gefährdung ein Motiv zu befriedigen. Wahrscheinlichkeit der Behinderung-Zeitliche Nähe der Behinderung.

Film [im Kino z.B.]: Kommentar nach dem Film, ohne Kommentar und vor dem Film Kommentar: Menschen konnten besser mit der Situation umgehen, wenn sie vor dem Film den Kommentar bekamen=> waren eingestellt auf das Erlebnis, kam auch zu einer Spitze, die war permanent, aber emotionale Auswirkung war dann anders und flacher. [Bezüglich Coping Faktoren und Lazarus, Grafik fehlt leider im

Skript ☹ , grob Seite 165 oben]

2 Positive Psychology [S. 166]

Zukunft positiv sehen: auch wollen, was man in der Zukunft machen möchte, positive Aspekte suchen, klar machen, dass man das erreichen will,...

[Heute war die letzte VO-Einheit, die restlichen Termine entfielen.]

Wichtiges

Nervensystem

- Zentrales NS
 - Gehirn
 - Rückenmark
- Peripheres NS
 - Somatisches NS: Sensorisches, motorisches (willkürliches) NS. Organismus-Außenwelt
 - Autonomes (vegetatives) NS, das wir nicht willkürlich beeinflussen können
 - Sympathisches NS: bei Erregung gewinnt es die Oberhand
 - Parasympathisches NS: bei Entspannung dominant
 - Enterisches NS: durchzieht Magen-Darm-Trakt

Gehirn

- Hirnstamm
 - Medulla oblongata: verlängerte Rückenmark, Zentrum der Atmung, Blutdruck, Herzschlag=> basale Lebensfunktionen
 - Formatio reticularis: regelt „Wachsein“, Aktivierung, Aufmerksamkeit, Schlaf, Aufrechterhaltung des Muskeltonus, Herz-, Kreislauf- und Atmungsreflexe etc. ARAS
- Thalamus: leitet sensorische Informationen weiter, über ihn werden alle eingehenden Informationen ins Großhirn projiziert („das Tor des Großhirns“)
- Kleinhirn (Cerebellum): koordiniert die Körperbewegungen (Haltung, Aufrechterhalten des Gleichgewichts etc.). Steuert viele unbewusste Prozesse, ähnlich Subprogramme beim PC.
- Limbisches System:
 - Hypothalamus: regelt verschiedene motivationale Verhaltensweisen z.B. Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts (Homöostase). Regulation von Nahrungsaufnahme, Flüssigkeitsaufnahme, Sexualität, ... Steuert humoral (über die Hypophyse) und neural die entsprechenden Verhaltensweisen.
 - Hypophyse: Steuert über Botenstoffe motivational/ emotional (Angst, Stress, Aktivierung,...) weitere Hirnareale. U.a Drüsen setzen Hormone/ Neurotransmitter frei. Sie wirken an bestimmten Rezeptoren und bewirken so komplexe Modulationen der Gehirnaktivität (z.B. Aufregung, Stress, Belohnung,...)
 - Hippocampus: Im Scheitellappen, in der Tiefe/ den Temporallappen. Explizites Gedächtnis (normale Wissen/ deklaratives Wissen/ Faktenwissen) wird über den Hippocampus ins Gedächtnis eingepreßt. NICHT aber implizites Gedächtnis, konditionierte Bewegungen,...
 - Amygdala: links und rechts im Temporallappen. Kontrolliert Emotionen, vor allem Angst und Furcht. Färbt Gedächtnisinhalte emotional ein.

- Großhirn: ist für komplexe Hirnfunktionen zuständig. Besteht aus 2 Hemisphären, hat zahlreiche Windungen (Gyri) und Furchen (Sulci). Wird in 4 große Lappen unterschieden:
 1. Frontallappen: Auswahl und Durchführung der Bewegung und kognitive Aktivitäten (z.B. Planen, Entscheiden, Setzen von Zielen)
 2. Parietallappen: Lage-Raum-Orientierung. „Es gibt keine Aufmerksamkeit ohne Richtung“. Koordination von Bewegung. Verarbeitet somatosensorische Informationen. WO-Zentrum.
 3. Temporallappen: Auditiver Bereich (links bei Rechtshändern), deklaratives Wissen und Objekterkennung (Dinge, auch abstrakte, können benannt werden). WAS-Zentrum.
 4. Okzipitallappen: Aufnahme, Speicherung, Integration und Abruf visueller Informationen.

Belohnungssystem

u.a. Nucleus accumbens und präfrontale Kortex. Beteiligte Botenstoffe (Neurotransmitter) sind unter anderem Endorphine (endogene Morphine), Dopamin und Noradrenalin.

Essstörungen

Anorexia Nervosa (Magersucht), Bulimia Nervosa (Ess-Brech-Sucht), Adipositas (krankhaftes Übergewicht, BMI ab 30).

Stress

- Eustress: positiver Stress, eine Herausforderung
- Distress: negativer Stress, eine Belastung

Namen

- Pioniere der wissenschaftlichen Lernforschung/ Verhaltensforschung [S86]: Thorndike, Pawlow, Watson, Tolman, Hull, Skinner.

Wörterbuch

altruistisch/ Altruismus: selbstlos, uneigennützig, aufopfernd ([Quelle](#))

ahistorisch: es wird nur die Person im Augenblick gesehen und nicht die Lerngeschichte hinterfragt=> bestimmend sind die Kräfte in der Gegenwart.

akkommodiert: umstrukturieren/ neu organisieren (z.B. wenn neues Wissen im Widerspruch steht)

Akquisition: Aneignung, Erwerb (z.B. Modell beim Modelllernen)

Angeborenes Verhalten: moderne Bezeichnung für „Instinkt“, beinhaltet aber (laut Steven Pinker) mehr z.B. Reflexe, Instinkthandlungen und Lernmechanismen.

antizipieren: etwas erkennen, vorgehen, vorweggreifen, vorwegnehmen.

Antizipation: Voraussicht

Appraisal (engl.): Bewertung, Beurteilung, Einschätzung

assimiliert: eingebettet (z.B. neue Informationen werden in bereits vorhandenes Wissen eingebettet)

Assoziatives Lernen: z.B. Prägung/ Imprinting (bei Tieren, Nachweise bei Menschen schwierig). Gegenteil (nicht-assoziatives Lernen) wäre Habituation, Gewöhnung, Adaption.

autogen: aus eigenen Kräften, von innen heraus erfolgend ([Quelle](#))

autotelisch: Selbstzweck, sich selbst zum Ziel/ Zweck.

aversiv/ Aversion: erzeugt Ablehnung/ Abneigung/ Unlust/ Widerwillen z.B. als „Bestrafung“.

Commit (engl.): **S168** etwas begehen (Straftat), verüben, anvertrauen, übergeben,... ([Quelle](#))

Deprivation: Entzug z.B. von Nahrung.

Determination: Bestimmtheit, Bestimmung, Abgrenzung, Differenzierung. ([Quelle](#))

Determinismus: Lehre, Auffassung von der kausalen [Vor]bestimmtheit allen Geschehens bzw. Handelns. ([Quelle](#)) => X ist notwendige Folge bestimmter Ursachen.

dialektisch: spitzfindig, haarspalterisch. Von scharfem Verstand, aber kleinlich ([Quelle](#))

diametral: entgegengesetzt, gegensätzlich

diskriminativ: unterscheidend, trennend.

Diskrepanz: Widersprüchlichkeit, Missverhältnis zwischen zwei Sachen ([Quelle](#))

Disposition: überdauernde Persönlichkeitseigenschaft. „Können als Klassen wertorientierter Folgen des eigenen Handelns aufgefasst werden.“

Entropie: Energie bleibt erhalten. Geschlossenes Energiesystem (z.B. bei Freud).

epigenetisch: Über Gene werden „individuelle Erfahrungen“ weitergegeben.

Exposition: Konfrontation, Auslieferung, Aussetzung.

Extinktion: Verstärker werden (bei der operanten Konditionierung) nicht (mehr) gegeben=> Löschung

Gratifikationen: Belohnungen

Habituation: Gewöhnung. Abnahme einer Reaktionsstärke auf einen wiederholt dargebotenen identen Reiz.

Habit-Stärke: Anzahl der vorherigen Bekräftigungen (z.B. bei Hulls Triebtheorie). „Gewohnheit, eingeübtes Verhalten einer bestimmten Stimulus-Reaktions-Verbindung“.

Hedonismus: ist die „utilitaristische Doktrin“ (Nützlichkeitsorientierte Lehrmeinung), nach der Lustgewinn und Glück die Hauptziele des Lebens sind. Lust wird durch Spannungsreduktion angestrebt (bei Freud).

holistisch: ganzheitlich, das Ganze betreffend ([Quelle](#))

Homöostase: Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts=> bleibt relativ stabil

ideomotorisch: ohne Mitwirkung des Willens, unbewusst ausgeführt, nur durch Vorstellungen ausgelöst (in Bezug auf Bewegungen oder Handlungen) ([Quelle](#))

inhärent: einer Sache innewohnend/ anhaftend, ureigen. ([Quelle](#))

In sensu: in der Vorstellung (z.B. bei Konfrontationstherapie). Gegenteil ist In vivo.

Interaktionistisches Modell: Mischung aus Personenmodell und Situationsmodell=> „Person-Situation-Interaktion“ wird als relevant betrachtet.

intermittierend: zeitweilig aussetzend, nachlassend; mit Unterbrechungen ([Quelle](#))

interpersonell: zwischen zwei oder mehreren Personen [ablaufend/ betreffend] ([Quelle](#))

intrinsisch: von innen, liegt in einem/ in der Sache selbst. Gegenteil ist extrinsisch (von außen z.B. Belohnung/ Bestrafung).

Introspektion: [Methode der] Selbstbeobachtung

In vivo: in der Realsituation (z.B. bei Konfrontationstherapie). Gegenteil ist In sensu.

Katharsis: Energieabfuhr (bei Konrad Lorenz)

Kathexis: Bindung von Energie (z.B. bei Freud), kinetisch gebunden. Gegenteil potentielle Energie.

Kausal: auf dem Verhältnis zwischen Ursache und Wirkung beruhend; ursächlich ([Quelle](#))

Kognition: Wahrnehmung

kognitive Prozesse: Gedanken

konditioniert: gelernt/ erlernt

Kongruenz: übereinstimmend, passend ([Quelle](#))

Kontiguität/ kontigent: zeitliches Zusammenfließen z. B. zeitliche Nähe von Verhalten und Bestrafung

Korruption: Bestechung, durch schlechten Einfluss verderben ([Quelle](#))

Kortikal und subkortikal: kortikal ist „auf hirnpfysiologischer Ebene“ [S137] subkortikal ist „unter der (Hirn)rinde gelegen“ ([Quelle](#))

kumulativ: anhäufend, aufsummierend, steigernd ([Quelle](#))

manifestiert: sich als etwas Bestimmtes erweisen, offenbaren, etwas ausdrücken, zum Ausdruck bringen ([Quelle](#))

mentale Repräsentation: Gedächtnis

Metapher: sprachliche Bilder. Bedeutungsübertragung

Moderatoren: ??? S165 ???

Momente: Phasen z.B. bei Ach 4 Phasen des Willensaktes.

Nirwana-Prinzip: Aufhebung aller Bedürfnisspannungen (z.B. bei Freud)

olfaktorisch: riechen, den Geruchssinn, den Riechnerv betreffend. ([Quelle](#))

operationalisiert/ operationalisieren: erfasst/ erfassen.

Performanz: Ausführung (z.B. eine Handlung vollziehen)

Permanenz: dauerhaftes [Weiter]bestehen, Erhaltenbleiben; Dauerhaftigkeit ([Quelle](#))

perseverieren: bei etwas beharren; etwas ständig wiederholen, hartnäckig immer wieder auftauchen (von Gedanken, Redewendungen, Melodien). ([Quelle](#))

Persistenz: ist das Andauern der Handlungstendenz bis zur Zielerreichung. (Beharrlichkeit).

personal: in der eigenen Person liegend

perzeptuell/ Perzeption: wahrnehmend/ Wahrnehmung

phylogenetisch: die Stammesentwicklung der Lebewesen, die biologische Entwicklung der Menschheit betreffend ([Quelle](#))

prädisponiert: vorgegeben z.B. potentiell bedrohliche Objekte erzeugen angstauslösenden Reiz.

Prädezisional: Vor dem Beschlusse/ Entscheidung (z.B. etwas zu machen, siehe Rubikonmodell)

Prospektive Studie: „ist die Überprüfung der Hypothese der medizinischen oder psychologischen Wirksamkeit einer Behandlungsmethode unter vorheriger Festlegung, welche Hypothese geprüft werden soll. Dabei werden insbesondere die Daten gemäß der Hypothese erhoben im Gegensatz zur retrospektiven Auswertung bereits vorhandenen Datenmaterials.“ ([Quelle](#))

Psychoimmunologie: ??? Seite 159 ???

Reaktanz: (Gegen)Reaktion (z.B. auf eine Bedrohung).

reflex ablaufen: unbewusst, automatisch

Refraktärperiode: „Erholungsphase, der Zeitraum, in dem Gewebe nach einem Reiz nicht oder nur eingeschränkt durch einen erneuten Reiz erregt werden kann.“ [Z.B. beim Orgasmus] ([Quelle](#))

Reminiszenz: Erinnerung z.B. als Spontanerholung (bei der operanten Konditionierung).

Schemata: kognitive Organisation

Scripts: kognitive Schemata=> Repräsentation im Langzeitgedächtnis mit übliche Reihenfolge eines Ereignisses

Sensitivierung: Reaktion auf einen wiederholt dargebotenen Reiz wird verstärkt. Gegenteil von Habituation.

Stressoren: Bedingungen [,die Ursache von Stress sind]

subsummiert: unter einer Kategorie einordnen; unter einem Thema zusammenfassen. ([Quelle](#))

Sympathische System: Grob vereinfacht, ist der Sympathikus für die schnelle Reaktion auf Umweltreize und die Mobilisierung des Körpers verantwortlich ("fight or flight"), der Parasympathikus für die Dämpfung der nach außen gerichteten Aktivität ("rest and digest"). ([Quelle](#))

transaktional: ??? Seite 163 ??? ? Austausch ?

unspezifisch: allgemein z.B. Trieb bei Hull. Gegenteil Freud und spezifisch.

Valenz: Wert [z.B. wie positiv/ negativ etwas gesehen wird], Anreiz, Aufforderungscharakter (bei Lewin).

viszeral: innerlich, die Eingeweide betreffend ([Quelle](#))

Volition: „Willenshandlung“, „jene psychischen Prozesse, die für die Realisierung der gefassten Intentionen sorgen“. „Willentliche Umsetzung von Zielen und Motiven in Resultate (Ergebnisse) durch zielgerichtetes Handeln. Dieser Prozess der Selbststeuerung erfordert die Überwindung von Handlungsbarrieren durch Willenskraft“ ([Quelle](#)).