

INHALT

Einleitung	13
A Grundlagen	19
1 Wahrnehmung	21
Charakteristika menschlicher Wahrnehmung	21
WahrnehmungsfILTER (Selektion von Informationen) ..	22
Perspektiven der Wahrnehmung	23
Abwehrmechanismen	24
Ist Wahrnehmung gleich Wahrheit?	25
Selbst- und Fremdwahrnehmung	27
2 Handeln, Denken und Problemlösen	30
Erfolgsbedingungen beim Denken und Problemlösen ..	30
Systemisches Denken auf mehreren Ebenen	32
3 Lernen und Gedächtnis	37
Das unbewusste Gedächtnis	41
Lernen durch Beobachtung	42
Lern- und Gedächtnistraining	43
4 Grundbedürfnisse, Motive/Motivation	46
Psychische Grundbedürfnisse	46
Bedeutung von Genen und Entwicklung	49
Motivationsverlust	50
Umgang mit Lustlosigkeit und Motivationsblockaden ..	51
5 Persönlichkeit	54
6 Selbst, Selbstbild und Selbstwertgefühl	60
7 Lebenskonzepte und Modellvorstellungen	64
8 Emotionen und Gefühle	68

9	Kompetenzen	75
	Körperliche Eignung und Gesundheitszustand	76
	Systemisches Denken und Problemlösen	77
	Soziale Fertigkeiten	78
10	Kommunikation und Beziehungsgestaltung	80
	Prozessmerkmale	82
B	Entwicklung	93
1	Vorgeburtliche Entwicklung	97
2	Frühe Kindheit	100
	Grundbedürfnisse und Entwicklung.	105
	Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle	105
	Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung	105
	Das Bedürfnis nach Selbstbestätigung	106
	Das Bedürfnis nach Bindung.	107
3	Kindheit	111
	Kleinkind- und Vorschulalter	111
	Grundschulalter	113
	Späte Kindheit	114
4	Jugendalter	117
5	Frühes Erwachsenenalter.	120
	Partnerschaft und Familie	120
	Arbeitsleben	122
6	Mittleres und höheres Erwachsenenalter	124
	Biographische Festlegungen	124
	Generationenbeziehungen	128
7	Das Alter	132
	Altern, Geschlecht und Lebenserwartung	133
	Geistige Leistungsfähigkeit	133
	Körperliches Altern	135
	Lebensinhalte im Alter	136
	Lebensqualität	138
	Professionelle Unterstützung und Pflege	141

C	Soziales Leben: zwischenmenschliche Beziehungen. .	145
1	Die Familie.	147
	Funktionen der Familie	147
	Familienstrukturen	148
	Familiale Funktionsfähigkeit	152
2	Spezifische Aspekte von Familien	158
	Rückgang der Geburten und Familiengröße	158
	Familien mit erwerbstätigen Müttern	161
	Die Einelternfamilie	163
	Die Stieffamilie	165
3	Erotik – Sexualität – Liebe	168
	Phase der Aufmerksamkeit.	168
	Werbephase	169
	Phase des Kontaktausbaus	170
	Sexuelle Phase	174
	Bindungsphase	174
	Liebe	175
4	Wahl des Lebenspartners	178
	Einfluss der Herkunftsfamilie.	178
	Partnersuche online	182
5	Partnerschaft	185
	Einfluss der Herkunftsfamilien	187
	Erfolgsbedingungen für Paarbeziehungen	188
	Individuelle Beiträge zur Paarbeziehung	192
	Partnerschaft und Wohlbefinden.	192
	Liebe und Eifersucht.	195
	Sexuelle Probleme	197
	Tod des Partners	198
6	Trennung und Scheidung.	199
	Auswirkungen von Ehescheidungen	202
7	Freunde	206
	Bedeutung von Freundschaften im Kindesalter	207
	Ressourcen und Anfälligkeiten von Freundschaft	208
8	Bekannte und Nachbarn	212

D	Das Arbeitsleben	219
1	Der Betrieb als System	222
2	Führung und Führungskräfte	226
3	Mobbing am Arbeitsplatz.	231
4	Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben (Work-Life-Balance)	234
	Arbeit ohne räumliche Grenzen	234
	Erwerbsarbeit und Familienleben.	235
	Erwerbsarbeit und Freizeitverhalten.	239
5	Mit der Systemischen Mehrebenenanalyse das eigene Arbeitsumfeld besser verstehen	242
	Strukturqualität	242
	Prozessqualität	248
	Ergebnisqualität	248
E	Gesundheit und Krankheit	251
1	Was heißt Gesundheit?	253
2	Gesundheit und Lebensweise	257
	Gesundheitsrisiken.	259
3	Stress, kritische Lebenssituationen und Krankheitsbewältigung.	266
4	Gesundheit und Wohlbefinden als Entwicklungsaufgaben.	271
5	Prävention, Gesundheits- und Entwicklungsförderung Prävention.	274
	Gesundheits- und Entwicklungsförderung.	275
6	Psychische Störungen	278
	Organisch bedingte psychische Störungen (F0.0–F7.2)	281
	Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen (F10–F19)	286
	Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen (F20–F29)	289

Depressionen und andere affektive Störungen (F30–F39)	295
Ängste, Zwänge und andere neurotische Störungen (F40–48)	300
Ess-Störungen und andere Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren (F50–F59)	307
Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen (F60–F69)	309
Entwicklungsstörungen (F80–F89)	312
Störungen des Verhaltens und der Emotionen bei Kindern und Jugendlichen (F90–F98)	315
F Selbsthilfemöglichkeiten zur Optimierung der Lebensqualität.	321
1 Lebens- und Zukunftsplanung	325
Sieben Schritte der Zukunftsarbeit	325
Modellvorstellungen und Lebensziele	329
2 Zeitmanagement	331
Übersicht verschaffen	331
Bestandsaufnahme	335
3 Gelassenheit und Unerschütterlichkeit entwickeln – Stress und Ärger vermeiden	337
4 Focusing – zu sich selber finden	342
Focusing als Meditation	343
Focusing als Gesprächsmodell	344
5 Entspannungstechniken	346
Wie Entspannungstechniken wirken	346
Die progressive Muskelentspannung	349
6 Emotionen regulieren mit Blickbewegungs- desensibilisierung – EMDR	352
7 Erfolgsfaktoren im Alltag	355
Feinfühligkeit	357
Wertschätzung	360
Motivationale Klärung	362
Echtheit und Glaubwürdigkeit	362

	Innerer Abstand	363
	Ressourcenorientierung	365
	Lebenssituationen bewältigen und Probleme lösen	365
	Wirkdimensionen.	366
	Kommunikation	370
	Konfliktmanagement	385
8	Selbsthilfegruppen und -verbände	391
G	Professionelle psychologische Hilfen	395
1	Psychotherapie zur Gesundheits- und Entwicklungsförderung	399
	Ziele der Psychotherapie	400
	Erfolgsbedingungen	400
	Zum Schulenstreit in der Psychotherapie.	404
	Psychotherapeutische Methoden und Strategien	405
	Medikamente	407
	Wann ist Psychotherapie sinnvoll?.	407
	Risiken und Nebenwirkungen.	409
	Rechtsstellung und Qualifikation von Psychotherapeuten	413
	Finanzierung einer Psychotherapie	415
2	Psychologische Beratung.	417
	Methoden	419
	Finanzierung	420
	Rechtsstellung und Qualifikation psychologischer Berater	421
	Risiken und Nebenwirkungen.	422
3	Psychodiagnostik	423
	Diagnostischer Prozess.	424
	Anwendungsgebiete.	425
	Qualitätskriterien	425
	Personalauswahl und Bewerbungsverfahren	428
	Vorbereitung auf Bewerbungsverfahren.	429

4	Konfliktmanagement und Mediation	430
	Grundlagen	430
	Verfahren und Strategien	432
	Einzelmediation	435
	Anwendungsgebiete von Mediation	436
	Kosten	436
	Schlussbemerkung	437
	Verzeichnis der Abbildungen	439
	Literatur	441
	Stichwortverzeichnis	473