

# Literatur

Bye-bye, Psychoangst!

Erich Fromm, *Psychologie für Nichtpsychologen*. Vortrag, im Internet abrufbar unter: <http://www.jangoeritz.de/erich-fromm-psychologie-fuer-nichtpsychologen/>

## 1 Das gesprengte Selbst

Damasio, A. R. (2004). *Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. Berlin: List.

Damasio, H., Grabowski, T., Frank, R., Galaburda, A. M. & Damasio, A. R. (1994). The return of Phineas Gage: clues about the brain from the skull of a famous patient. *Science*, 264, 1102–1105.

O'Shea, M. (2005). *The brain: A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press.

Die Aussage von den Freunden »he was no longer Gage« stammt aus: Harlow, J. M. (1868). Recovery from the passage of an iron bar through the head. *Publications of the Massachusetts Medical Society*, V. 2, N. 3.

Das folgende Buch liefert einen schönen Einstieg und verbindet den Fall Phineas Gage mit der Frage nach der Verbindung zwischen Körper und Seele – eine Idee, die ich hier aufgreife: Zimbardo, P. G., Johnson, R. L. & McCann, V. (2016). *Schlüsselkonzepte der Psychologie*. Hallbergmoos: Pearson, S. 81–107.

## 2 Von Gehörnen, der Seele und denkenden Toastern

Ein toller Artikel zum Thema freier Wille und welche Kritik es an den klassischen Experimenten gibt: Smith, K. (2011). Neuroscience vs. philosophy: Taking aim at free will. *Nature*, 477, 23–25.

Libet, B., Gleason, C. A., Wright, E. W. & Pearl, D. K. (1983). Time of conscious intention to act in relation to onset of cerebral activity (readiness-potential). *Brain*, 106, 623–642.

Soon, C. S., Brass, M., Heinze, H. J. & Haynes, J. D. (2008). Unconscious determinants of free decisions in the human brain. *Nature Neuroscience*, 11, 543–545.

Weitere Kritik zum Thema freier Wille und eine kritische Abhandlung zum Experiment von Libet und Haynes: Nahmias, E. (2015). Is neuroscience the death of free will? In P. Catapano & S. Critchley (Eds.), *The stone reader: Modern philosophy in 133 arguments*. New York: Liveright.

Das Zitat von Haynes lautet im Original: »How can I call a will ›mine‹ if I don't even know when it occurred and what it has decided to do« und stammt aus: Smith, K. (2011). Neuroscience vs. philosophy: Taking aim at free will. *Nature*, 477, 23–25, S. 24.

Das Zitat von John Barrow lautet im Original: »Any universe simple enough to be understood is too simple to produce a mind able to understand it« und stammt aus: Barrow, J. D. (2009). *100 essential things you didn't know you didn't know*.

London: Bodley Head. Ich nutze aber eine Abwandlung, die Myers in seinem Psychologielehrbuch verwendet: Myers, D. G. (2009). *Psychology* (9. ed.). London: Worth Publishers.

Bartels, A. & Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *Neuroreport*, 11, 3829–3834.

Myers, D. G. (2014). *Psychology*. Heidelberg: Springer.

Zur Funktionsweise des Gehirns vgl. Myers (2014).

Anmerkung zur Pressereaktion: Toronto Globe and Mail (July 2000) »... if we apply the juridical rationale governing other things that produce similar effects ... falling in love should be declared absolutely illegal unless it can be shown that, as a byproduct of euphoria, it also relieves pain in terminally ill patients.«

### 3 Unterhosenmillionär

Das Konzept der Spirale der Angst stammt von Margraf und Schneider und wird oft auch als Teufelskreis der Angst bezeichnet. Margraf, J. & Schneider, S. (2013). *Panik. Angstanfälle und ihre Behandlung*. Heidelberg: Springer.

Eine Reihe von verschiedenen Angststörungen und jeweilige Informationen beziehungsweise Kriterien stehen hier: Falkai, P. & Wittchen, H.-U. (2015). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5®*. Göttingen: Hogrefe (Original erschienen 2013).

### 4 Aufmerksamkeitsgummibärchen

Goldstein, E. B. (2014). *Sensation and perception*. Belmont: Wadsworth Publishing.

### 5 Hellgrau verrückt

Die Reihe von Fragen mit weiteren hilfreichen Informationen finden Sie leicht abgewandelt auf der Webseite der Bundespsychotherapeutenkammer: <http://www.bptk.de/patienten/wege-zur-psychotherapie/wann-bin-ich-psychisch-krank.html>. Die Primärquelle ist: Piontek, R. (2009). *Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie*. Bonn: Balance.

Die Fakten zum Thema Depression und deren Behandlungschancen: <http://www.bptk.de/patienten/psychische-krankheiten/depression.html>

*Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5®*. Amerikanisches Original: American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5*. Arlington: American Psychiatric Association. Deutsche Ausgabe: Falkai, P. & Wittchen, H.-U. (2015). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5®*. Göttingen: Hogrefe.

Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L. et al. (2014). *Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS-1-MH)*. *Der Nervenarzt*, 85, 77–87.

- Wittchen, H.-U. & Jacobi, F. (2012). DEGS – Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland: Was sind die häufigsten psychischen Störungen in Deutschland? Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie und Center for Clinical Epidemiology and Longitudinal Studies (CELOS), Technische Universität Dresden. Ein PDF mit den Daten zur Studie kann hier heruntergeladen werden: [http://www.iaiatr.com/resources/degs\\_psychische\\_stoerungen.pdf](http://www.iaiatr.com/resources/degs_psychische_stoerungen.pdf).
- Wittchen, H.-U. & Hoyer, J. (Hrsg.). (2011). *Klinische Psychologie & Psychotherapie*. Heidelberg: Springer, Kapitel 40.

## 6 Frisch ausgekotzter Kirschkuchen

- Myers, D. G. (2014). *Psychologie*. Heidelberg: Springer.
- Schönpflug, W. (2013). *Geschichte und Systematik der Psychologie*. Weinheim: Beltz.
- Furnham, A. (2010). *Psychologie – 50 Schlüsselideen*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Lefrançois, G. R. (2014). *Psychologie des Lernens*. Heidelberg: Springer.
- Watson, J. B. & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1–14.
- Eine anschauliche Beschreibung des Little-Albert-Experiments findet sich in: Hergenbahn, B. R. & Henley, T. B. (2013). *An introduction to the history of psychology*. Belmont: Wadsworth.
- Eine ausführliche Kritik an dem Experiment liefert diese Webseite: <http://www.stangl-taller.at/testexperiment/experimentbspwatson.html> – mit dem Titel: Günter Sämmer, »Der Kleine Albert«. Ein fragwürdiges »klassisches Musterbeispiel« und sein Mythos.
- Zum Thema Allergieunterdrückung sehr interessant ist der folgende Beitrag: Kristin Raabe, »Konditionierte Immunabwehr. Allergien lassen sich durch Lerneffekt mildern«. [http://www.deutschlandfunk.de/konditionierte-immunabwehr.676.de.html?dram:article\\_id=27258](http://www.deutschlandfunk.de/konditionierte-immunabwehr.676.de.html?dram:article_id=27258) vom 12. März 2010.
- Goebel, M. U., Trebst, A. E., Steiner, J. A. N., Xie, Y. F., Exton, M. S., Frede, S. et al. (2002). Behavioral conditioning of immunosuppression is possible in humans. *The FASEB Journal*, 16, 1869–1873.

## 7 Karohemd und Samenstau

- Die Zahlen zu Grippekranken liefert das Robert Koch-Institut, hier: Bericht zur Epidemiologie der Influenza in Deutschland Saison 2015/16.
- Eine aufschlussreiche Übersicht und einen spannenden Einstieg zum Thema Heuristiken liefert die folgende Arbeit, in der auch verschiedene Heuristiken vorgestellt und detailliert diskutiert werden: Gigerenzer, G. & Gaissmaier, W. (2011). Heuristic decision making. *Annual Review of Psychology*, 62, 451–482.
- Das Experiment zur Wiedererkennungsheuristik mit den beiden Städten stammt aus: Goldstein, D. G. & Gigerenzer, G. (2002). Models of ecological rationality: The recognition heuristic. *Psychological Review*, 109, 75–90.

Eine wunderbare Arbeit, in der unter anderem das Experiment mit den zwei Zahlenreihen und der Multiplikation vorkommt: Tversky, A. & Kahneman, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, 5, 207–232.

## 8 Besser im Bett

Davidson, J. R. (2012). *Sink into sleep: A step-by-step workbook for reversing insomnia*. New York: demosHealth/Springer Publishing Company.

Xie, L., Kang, H., Xu, Q., Chen, M. J., Liao, Y., Thiyagarajan, M. & Takano, T. (2013). Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. *Science*, 342, 373–377.

Morin, C. M. & Espie, C. A. (2012). *The Oxford handbook of sleep and sleep disorders*. Oxford: Oxford University Press, Chapter 3.

Die Tipps zum Einschlafen: Barlow, D. H. (2014). *Clinical handbook of psychological disorders* (5. ed.). New York: Guilford, Chapter 16.

## 9 Alles eine Frage des Rahmens

Genauer zur Studie mit dem Pudding und dessen Fettwerten lesen Sie hier: Sanford, A. J., Fay, N., Stewart, A. & Moxey, L. (2002). Perspective in statements of quantity, with implications for consumer psychology. *Psychological Science*, 13, 130–134.

Das Problem mit der asiatischen Krankheit stammt aus: Tversky, A. & Kahneman, D. (1981). The framing of decisions and the psychology of choice. *Science*, 211, 453–458.

Die Frage zum Kauf von Drucker und Computer habe ich leicht abgewandelt aus: Solso, R. L. (2005). *Kognitive Psychologie*. Heidelberg: Springer, S. 401.

Eine übersichtliche Darstellung des Problems mit der asiatischen Krankheit und eine aufschlussreiche Kommentierung dessen findet sich in Kapitel 8 des folgenden Buchs: Betsch, T., Funke, J. & Plessner, H. (2011). *Allgemeine Psychologie für Bachelor: Denken – Urteilen, Entscheiden, Problemlösen*. Heidelberg: Springer, S. 87.

Eine umfangreiche Beschreibung des Einsatzes von Reframing in der Psychotherapie liefert dieses Buch: Senf, W., Broda, M. & Wilms, B. (2013). *Techniken der Psychotherapie: Ein methodenübergreifendes Kompendium*. Stuttgart: Thieme, Kapitel 15, S. 101.

Das Beispiel mit dem Reframing der Eigenschaft »stur« stammt aus: Manke, Th. & Wilharm, T. (2011). *Grundwissen Psychotherapie & Beratung: Arbeiten mit Psychologie*. Norderstedt: Books on Demand, S. 104.

Das Beispiel mit der Familientherapie und dem essgestörten Teenager stammt aus: Faller, H. & Lang, H. (2015). *Medizinische Psychologie und Soziologie*. Heidelberg: Springer, S. 268, Kapitel 8.

## 10 Käsekuchen, Pappkisten und Labormäuse

- Shapiro, L. (2004). *Something from the oven: Reinventing Dinner in 1950s America*. New York: Viking.
- Norton, M. I., Mochon, D. & Ariely, D. (2011). The »IKEA effect«: When labor leads to love. *Journal of Consumer Psychology*, 22, 453–460.
- Johnson, A. W. & Gallagher, M. (2011). Greater effort boosts the affective taste properties of food. *Proceedings of the Royal Society of London B. Biological Sciences*, 278, 1450–1456.

#### 11 Vollassis zähmen für Anfänger

- Tipps, um gegen die sich selbst erfüllende Prophezeiung anzugehen: Kruglanski, A. W. & Higgins, E. T. (2007). *Social psychology: Handbook of basic principles*. New York: The Guilford Press.
- Weitere Tipps, um gegen die sich selbsterfüllende Prophezeiung anzugehen, und Lehrerbeispiel: Werth, L. & Mayer, J. (2008). *Sozialpsychologie*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, Kapitel 10.
- Merton, R. K. (1948). The self-fulfilling prophecy. *The Antioch Review*, 8, 193–210.

#### 12 Jesus mit Mundgeruch

- Zur Idee, dass Lehrer im Klassenraum vom Halo-Effekt geblendet werden: Salkind, N. J. & Rasmussen, K. (2008). *Encyclopedia of educational psychology*, Vol. 1, Thousand Oaks: Sage Publications.
- Schneider, F. W., Gruman, J. A. & Coutts, L. M. (2012). *Applied social psychology*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Die erste Studie zum Halo-Effekt und die Begriffsgebung stammen von Thorndike, E. L. (1920). The constant error in psychological ratings. *Journal of Applied Psychology*, 4, 25–29.
- Chandon, P. & Wansink, B. (2007). The biasing health halos of fast-food restaurant health claims: lower calorie estimates and higher side-dish consumption intentions. *Journal of Consumer Research*, 34, 301–314.

#### 13 Darf noch ein bisschen mehr Geld aus dem Fenster geworfen werden?

- Die Definition und den Erfinder der Sunk Cost Fallacy finden Sie in: Arkes, H. R. & Blumer, C. (1985). The psychology of sunk cost. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 35, 124–140.
- Eine schöne Definition der Sunk Cost Fallacy (hier Sunk Cost Effect genannt) liefert der Dorsch unter: <https://portal.hogrefe.com/dorsch/sunk-cost-effect/>
- Arkes, H. R. & Blumer, C. (1985). The psychology of sunk cost. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 35, 124–140.
- Staw, B. M. & Fox, F. V. (1977). Escalation: The determinants of commitment to a chosen course of action. *Human Relations*, 30, 431–450.

#### 14 Fast tödliche Gedanken

Petermann, F. & Reinecker, H. (Hrsg.). (2005). *Handbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe, Kapitel zu Zwangsstörungen von Hans Reinecker.

Wewetzer, G. & Wewetzer, Ch. (2011). *Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Ein Therapiemanual*. Göttingen: Hogrefe.

### 15 Jedi-Ritter mit Eiterpickel

Eine spannende Liste mit zehn Mythen über unser Gedächtnis liefert das folgende Buch, aus dem auch die Argumentation stammt, dass unser Gedächtnis kein Ding ist. Die Definition, was unser Gedächtnis eigentlich ist, stammt ebenfalls aus diesem Buch: Higbee, K. L. (2001). *Your Memory: How it works and how to improve it*. Boston: Da Capo Press, Chapter 1.

Eine anschauliche Beschreibung der Loci-Methode findet sich in Kapitel 7 des folgenden Buchs: Zimbardo, Ph. G., Johnson, R. L. & McCann, V. (2016). *Schlüsselkonzepte der Psychologie*. Hallbergmoos: Pearson, S. 255.

Karsten, G. (2004). *Erfolgs-Gedächtnis: Wie Sie sich Zahlen, Namen, Fakten, Vokabeln einfach besser merken*. München: Goldmann.

Eine kompakte Übersicht verschiedener Mnemotechniken liefert: Sternberg, R. J. & Sternberg, K. (2016). *Cognitive psychology*. Boston: Wadsworth, Chapter 6.

Eine sehr anschauliche und lesenswerte Abhandlung zu Gedächtnistricks und Mnemotechniken liefert: Stenger, Ch. (2016). *Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt! Gebrauchsanweisung für Ihren Kopf*. Frankfurt: Campus.

### 16 Anker im Hirn

Dan-Ariely-Beispiel mit dem Economist: Mochari, I. (2014). *Pricing and the anchoring effect. Why offering three pricing options to your customers can be wiser than offering two*. The Build Network, 30. Januar 2014.

Ariely, D. (2008). *Predictably irrational: The hidden forces that shape our decisions*. New York: HarperCollins.

Ariely, D., Loewenstein, G. & Prelec, D. (2006). *Tom Sawyer and the construction of value*. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 60, 1–10.

### 17 Da kann ich nichts für

Jones, E. E. & Harris, V. A. (1967). *The attribution of attitudes*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 3, 1–24.

Ross, L. D., Amabile, T. M. & Steinmetz, J. L. (1977). *Social roles, social control, and biases in social-perception processes*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 485.

Coon, D. & Mitterer, J. O. (2012). *Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior*. Belmont, CA: Wadsworth, Chapter 16.

### 18 Von Kacka und Klapperstörchen

- Ein fantastisches Buch, aus dem ich die drei Warnschilder entwickelt habe, mit anschaulichen Beispielen zu den Gefahren von vermeintlichen Korrelationen: Bosbach, G. & Korff, J. J. (2011). *Lügen mit Zahlen: Wie wir mit Statistiken manipuliert werden*. München: Heyne.
- Eine schöne Einleitung zum Thema Korrelationsexperimente liefert dieses Buch, aus dem auch das Beispiel mit den Ballerspielen – von mir leicht abgewandelt – entnommen ist: Fischer, P., Asal, K. & Krueger, J. (2013). *Sozialpsychologie für Bachelor: Lesen, Hören, Lernen im Web*. Heidelberg: Springer.
- Sehr amüsante Beispiele für Zufallskorrelationen liefert die Website von Tyler Vigen: <http://www.tylervigen.com/spurious-correlations>. Dort habe ich auch die Korrelation zwischen den Kartoffelchips und den Rollstuhltoen gefunden.
- Studie zum Rocksäum und der Konjunktur: van Baardwijk, M. & Franses, P. H. (2010), *The hemline and the economy: Is there any match?* Rotterdam: Erasmus School of Econometrics. *Econometric Research Papers*, No. EI 2010-40. Im Internet abrufbar unter <http://repub.eur.nl/pub/20147>.

## 19 Lecker Pizza Bollo

- Viele der hier beschriebenen Ansätze und Strategien habe ich im Seminar »Verhandlungen und Konfliktmanagement« von Jens Mazei an der Universität Münster kennengelernt.
- Eine sehr kompakte Einleitung und vor allem eine gute Definition von Verhandlungen liefert diese Arbeit – dazu noch eine tolle Literaturübersicht: De Dreu, C. K., Weingart, L. R. & Kwon, S. (2000). *Influence of social motives on integrative negotiation: a meta-analytic review and test of two theories*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 889–905.
- Eine gute Einleitung in das Thema Verhandlungen sowie die Unterscheidung zwischen distributiven und integrativen Verhandlungen liefert: Hüffmeier, J. & Hertel, G. (2012). *Erfolgreich verhandeln: Das integrative Phasenmodell der Verhandlungsführung*. *Psychologische Rundschau*, 63, 145–159.
- Eine anschauliche Einleitung zum Thema Verhandeln (auch zur Tit-for-Tat-Strategie) findet sich in Kapitel 9.4 des folgenden Buches: Aronson, E., Wilson, T. & Akert, R. (2014). *Sozialpsychologie*. Hallbergmoos: Pearson.
- Das Konzept der BATNA wurde von Roger Fisher und William Ury im Rahmen des Programms zu Verhandlungen (Program on Negotiation, PON) der Harvard University entwickelt. Die dazugehörige Buchreihe *Principled negotiation* beginnt mit dem folgenden Titel: Fisher, R. & Ury, W. (2011). *Getting to Yes. Negotiating an agreement without giving*. New York: Penguin.

## 20 Voll im Flow

- Csikszentmihályi, M. (2004). *Good business: Leadership, flow, and the making of meaning*. New York/London: Viking/Penguin Books.
- Csikszentmihályi, M. (2010). *Flow – der Weg zum Glück*. Freiburg i. Br.: Herder.

## 21 Stresspustebumen

- Zur Unterscheidung der zwei genannten Coping-Ansätze: Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234–247.
- Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunologic Research*, 58 (2–3), 193–210.
- Hier gibt es eine Übersicht emotionsbasierter Coping-Strategien, die ich als Auszüge leicht abgewandelt beschreibe: Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466–475.
- Eine sehr umfangreiche Übersicht der wissenschaftlichen Literatur zum Thema Coping findet sich hier: Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review Psychology*, 55, 745–774.
- Holst, D. von (2010). Soziale Umwelt und ihr Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden von Säugetieren. In R. H. Adler, W. Herzog, P. Joraschky, K. Köhle, W. Langewitz, W. Söldner et al. (Hrsg.), *Psychosomatische Medizin: Theoretische Modelle und klinische Praxis*. München: Urban & Fischer.
- Autrum, H. & Holst, D. von (1968). Sozialer ›Stress‹ bei Tupajas (*Tupaia glis*) und seine Wirkung auf Wachstum, Körpergewicht und Fortpflanzung. *Zeitschrift für vergleichende Physiologie*, 58, 347–355.

## 22 Zusammen sind wir ein paar weniger

- Kravitz, D. A. & Martin, B. (1986). Ringelmann rediscovered: The original article. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 936–941.
- Ingham, A. G., Levinger, G., Graves, J. & Peckham, V. (1974). The Ringelmann effect: Studies of group size and group performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 10, 371–384.
- Latané, B., Williams, K. & Harkins, S. (2006). Many hands make light the work: The causes and consequences of social loafing. In J. M. Levine & R. L. Moreland (Eds.). *Small groups*, S. 297–308.
- Mullen, B., Johnson, C. & Salas, E. (1991). Productivity loss in brainstorming groups: A meta-analytic integration. *Basic and Applied Social Psychology*, 12, 3–23.

## 23 Vier Bier vor vier

- Die Kriterien für eine Substanzabhängigkeit stammen aus dem DSM-5. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Eine wunderbare Einleitung und Übersicht zum Thema Störungen durch Substanzkonsum findet sich in diesem Buch: Wittchen, H.-U. & Hoyer, J. (Hrsg.). (2011). *Klinische Psychologie & Psychotherapie (Lehrbuch mit Online-Materialien)*. Heidelberg: Springer, Kapitel 33, S. 704.
- Die Beschreibung, welche Schritte notwendig sind, um beim Patienten eine Behandlungsmotivation herzustellen, stammt von Kanfer und hat heute noch Gültigkeit: Kanfer, F. H. (1986). Implications of a self-regulation model of therapy



for treatment of addictive behaviors. In: W. R. Miller and N. Heather (Eds.), *Treating addictive behaviors*. New York: Springer Publishing Company, S. 29–47.

Eine sehr übersichtliche Beschreibung der Verhaltenssuchte findet sich im folgenden Buch in Kapitel 10 auf S. 175: Berking, M. & Rief, W. (Hrsg.). (2012). *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor: Band I: Grundlagen*. Heidelberg: Springer.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (2016). *Drogen- und Suchtbericht 2016*. Berlin: Bundesministerium für Gesundheit.

#### 24 Heute hatte ich viel vor, jetzt habe ich morgen viel vor

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252–1265.

Methoden gegen den Ego-depletion-Effekt: Wieber, F. & Gollwitzer, P. M. *Overcoming Procrastination through Planning*. In: Ch. Andreou & M. D. White (Eds.). (2010). *The thief of time. Philosophical essays on procrastination*. New York: Oxford University Press, S. 185–205.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355.

#### 25 Das ist sicher so, auch wenn es sicher nicht so ist

Akert, R. M. & Wilson, T. D. (2016). *Sozialpsychologie*. Hallbergmoos: Pearson, Kapitel 3.

Was man gegen den Perseveranzeffekt tun kann: Breckler, S. J., Olson, J. & Wiggins, E. (2005). *Social psychology alive*. Boston: Cengage Learning, Chapter 3.

Ross, L., Lepper, M. R. & Hubbard, M. (1975). Perseverance in self-perception and social perception: biased attributional processes in the debriefing paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 880–892.

#### 26 Mit der Machete durchs Synapsenwirrwarr

Zur Kontroverse über den Transfer von Priming in den Alltag finden Sie Anhaltspunkte in: Gutting, G. (2015). *What philosophy can do*. New York: Norton.

Karremans, J. C., Stroebe, W. & Claus, J. (2006). Beyond Vicary's fantasies: The impact of subliminal priming and brand choice. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 792–798.

Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., Ruscio, J. & Beyerstein, B. L. (2009). *50 great myths of popular psychology*. Hoboken: John Wiley & Sons.

Bargh, J. A. & Pietromonaco, P. (1982). Automatic information processing and social perception: The influence of trait information presented outside of conscious awareness on impression formation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 437–449.

Strack, F., Martin, L. L. & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 768–777.

Zhong, Ch.-B. & Liljenquist, K. (2006). Washing away your sins: Threatened morality and physical cleansing. *Science*, 313, 1451–1452.

## 27 Danke, dass es Ihnen schlecht geht, Herr Nachbar

Die Hirnstudie: Takahashi, H., Kato, M., Matsuura, M., Mobbs, D., Suhara, T. & Okubo, Y. (2009). When your gain is my pain and your pain is my gain: neural correlates of envy and schadenfreude. *Science*, 323, 937–939.

Zu den Effekten von Auf- und Abwärtsvergleichen findet sich etwas in Kapitel 13 des folgenden Buchs: Suls, J. & Wheeler, L. (Ed.). (2000). *Handbook of social comparison: Theory and research*. New York: Springer Publishing.

Sinnvolle Tipps, um der Vergleichsmühle zu entkommen, finden Sie hier: Flora, C. (2005). How to Get Over Status Anxiety – Envy can overpower us if we let it. Here's how to turn it into something positive and productive. Im Internet abrufbar unter: <https://www.psychologytoday.com/articles/200509/how-get-over-status-anxiety>

## 28 Unendlich spannend langweilig

Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C. et al. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345, 75–77.

Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W., Franklin, M. S. & Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 23, 1117–1122.

Mann, S. & Cadman, R. (2014). Does being bored make us more creative?, *Creativity Research Journal*, 26, 165–173.

## 29 Tausche Tofu gegen Diesel

Merritt, A. C., Effron, D. A. & Monin, B. (2010). Moral self-licensing: When being good frees us to be bad. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 344–357.

Messner, C. & Brügger, A. (2015). Nazis by Kraut: A playful application of moral self-licensing. *Psychology*, 6, 1144–1149.

## 30 Max Mustermann setzt sich ein Ziel und schafft es wieder nicht

Eine gute Übersicht zu dem Phänomen liefert: Polivy, J. & Herman, C. P. (2002). If at first you don't succeed: False hopes of self-change. *American Psychologist*, 57, 677–689.

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 1133–1143.

## 31 Knapp, knapper, am wunderbarsten

- Jonason, P. K. & Li, N. P. (2013). Playing Hard to Get: Manipulating one's perceived availability as a mate. *European Journal of Personality*, 27, 458–469.
- Cialdini, R. B. (2009). *Influence: Science and Practice*. Boston: Pearson.

## 32 Hilfe, hilft mir nicht!

- Gansberg, M. (1964). 37 who saw murder didn't call the police, *New York Times*, 27. März 1964; im Internet abrufbar unter: <http://www.nytimes.com/1964/03/27/37-who-saw-murder-didnt-call-the-police.html>.
- Darley, J. M. & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8, 377–383.
- Latané, B. & Darley, J. M. (1968). Group inhibition of bystander intervention in emergencies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10, 215–221.
- Eine moderne Analyse des Bystander-Effekts liefert: Fischer, P., Krueger, J. I., Greitemeyer, T., Vogrincic, C., Kastenmüller, A., Frey, D. et al. (2011). The bystander-effect: A meta-analytic review on bystander intervention in dangerous and non-dangerous emergencies. *Psychological Bulletin*, 137, 517–537.
- Cook, K. (2014). *Kitty Genovese: The murder, the bystanders, the crime that changed America*. New York/London: W. W. Norton & Company.
- McFadden, R. D. (2016). *Winston Moseley, Who killed Kitty Genovese, Dies in Prison at 81*, *New York Times*, 4. April 2016; im Internet abrufbar unter: [http://www.nytimes.com/2016/04/05/nyregion/winston-moseley-81-killer-of-kitty-genovese-dies-in-prison.html?\\_r=1](http://www.nytimes.com/2016/04/05/nyregion/winston-moseley-81-killer-of-kitty-genovese-dies-in-prison.html?_r=1).

## 33 Nett nachtragend sein

- Wiseman, R. (2015). *59 seconds: Think a little, change a lot*. London: Pan Mac Millan.
- Regan, D. T. (1971). Effects of a favor and liking on compliance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7, 627–639.
- Gouldner, A. W. (1960). The norm of reciprocity: A preliminary statement. *American Sociological Review*, 161–178.
- Eine Definition zu »Reziprozität« liefert der Beitrag über Reziprozität von Erik Hölzl in: Wirtz, M. A. (Hrsg.). (2017). *Lexikon der Psychologie*. Dorsch. Göttingen: Hogrefe.

## 34 Immer schön rational irrational

- Eine Metaanalyse von Diktatorspielen: Engel, C. (2011). Dictator games: A meta study. *Experimental Economics*, 14, 583–610.
- Das erste Diktatorspiel wurde von diesen Forschern angewandt: Kahneman, D., Knetsch, J. L. & Thaler, R. H. (1986). Fairness and the assumptions of economics. *The Journal of Business*, 59, 285–300.

- Bolton, G., Katok, E. & Zwick, R. (1998). Dictator game giving: Rules of fairness versus acts of kindness. *International Journal of Game Theory*, 27, 269.
- Forsythe, R., Horowitz, J. L., Savin, N. E. & Sefton, M. (1994). Fairness in simple bargaining experiments. *Games and Economic Behavior*, 6, 347–369.
- Camerer, C. (2003). *Behavioral game theory*. New York: Russell Sage Foundation.
- Güth, W., Schmittberger, R. & Schwarze, B. (1982). An experimental analysis of ultimatum bargaining. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 3, 367–388.
- Oosterbeek, H., Sloof, R. & Van De Kuilen, G. (2004). Cultural differences in ultimatum game experiments: Evidence from a meta-analysis. *Experimental Economics*, 7, 171–188.

### 35 Auf der Suche nach dem Wichtigsten

- Einen ausführlichen Überblick zur Geschichte der Psychologie sowie zur Entstehung des Instituts in Leipzig finden Sie hier: Guski-Leinwand, S. & Lück, H. E. (2014). *Geschichte der Psychologie: Strömungen, Schulen, Entwicklungen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Frankl, V. E. (1985). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. München: Piper, S. 16.
- Frankl, V. E. (1998). *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: dtv.
- Schnell, T. (2016). *Psychologie des Lebenssinns*. Heidelberg: Springer.
- Schnell, T. (2014). Beim Sinn geht es nicht um Glück, sondern um das Richtige und Wertvolle. Im Internet abrufbar unter: [https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/beim\\_sinn\\_geht\\_es\\_nicht\\_um\\_glueck\\_sondern\\_um\\_das\\_richtige\\_und\\_wertvolle/](https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/beim_sinn_geht_es_nicht_um_glueck_sondern_um_das_richtige_und_wertvolle/)

### 36 120 auf der Autobahn ist ohne Bremse doof

- Sturgis, I. (2015). How to find your brain's off switch. *The Telegraph*, 4. Juli 2015, im Internet abrufbar unter: <http://www.telegraph.co.uk/wellbeing/mood-and-mind/how-to-find-your-brains-off-switch/>
- Hagemann, T. (2012). Abschalten, aber richtig. *Zeit Campus* 4/2012, im Internet abrufbar unter: <http://www.zeit.de/campus/2012/04/Kolumne-100-Tage>.

### 37 Bauchgefühle im Kopf

- Hier werden die beiden Systeme in unserem Hirn sehr ausführlich und anschaulich diskutiert: Kahneman, D. (2012). *Schnelles Denken, langsames Denken*. Berlin: Siedler.
- Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D. & Damasio, A. R. (1997). Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy. *Science*, 275, 1293–1295.
- Siegler, R. S. & Stern, E. (1998). Conscious and unconscious strategy discoveries. *Journal of Experimental Psychology*, 4, 377–397.

## 38 Die Glücks-Gesundheits-Maschine

Samuelson, W. & Zeckhauser, R. (1988). Status quo bias in decision making. *Journal of Risk and Uncertainty*, 1, 7–59.

Nozick, R. (1974). *Anarchy, state, and utopia*. New York: Basic Books.

De Brigard, F. (2010). If you like it, does it matter if it's real? *Philosophical Psychology*, 23, 43–57.

Eine sehr gute Übersicht mit vielen sinnvollen Beispielen und Studien liefert diese Arbeit: Kehnel, A. (Hrsg.). (2011). *Wirtschaft und Kultur im Gespräch*, Band 3: Erfolg und Werte, Frankfurt: FAZ Buch, darin vor allem das Kapitel: Kuester, S., Ich will so bleiben, wie ich bin. Ökonomische Werte und unsere Tendenz zum Status quo.

Hartman, R. S., Doane, M. J. & Woo, C. K. (1991). Consumer rationality and the status quo. *The Quarterly Journal of Economics*, 106, 141–162.

Eine spannende Diskussion der möglichen Gründe für den »Status quo bias« liefert: Kahneman, D., Knetsch, J. L. & Thaler, R. H. (1991). Anomalies: The endowment effect, loss aversion, and status quo bias. *The Journal of Economic Perspectives*, 5, 193–206.

## 39 Alleine peinlich sein

Gilovich, T., Medvec, V. H. & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgment: an egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 211–222.

Gilovich, (Th.) (2003). Egocentrism and the social self. Anchoring (and adjustment) in self and social judgments. In J. P. Forgas & K. D. Williams (Eds.). (2003). *The social self: Cognitive, interpersonal and intergroup perspectives*. Oxford: Routledge.

## 40 Egal warum, wenn nur weil

Petty, R. E., Cacioppo, J. T., Strathman, A. & Priester, J. R. (2005). To think or not to think? Exploring two routes to persuasion. In T. C. Brock & M. C. Green (Eds.), *Persuasion: Psychological insights & perspectives*. Thousand Oaks: Sage.

Langer, E. J., Blank, A. & Chanowitz, B. (1978). The mindlessness of ostensibly thoughtful action: The role of »placebic« information in interpersonal interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 635–642.

Deutschland hat über eine Million Millionäre: Capgemini (2016). *World Wealth Report 2016*. Im Internet abrufbar unter: <https://www.worldwealthreport.com>

Eine spannende und sehr anschauliche Beschreibung der »Weil-Kraft« liefert: Dobelli, R. (2011). *Die Kunst des klaren Denkens*. 52 Denkfehler, die Sie lieber anderen überlassen. München: Hanser. Das Buch erschien 2014 auch bei dtv als Taschenbuch.

## 41 Was der Bauer nicht kennt, sollte er öfter essen

- Kirchler, E. (2011). *Wirtschaftspsychologie: Individuen, Gruppen, Märkte, Staat*. Göttingen: Hogrefe.
- Rawlinson, G. E. (1976). The significance of letter position in word recognition. Unpublished PhD Thesis, Psychology Department, University of Nottingham, Nottingham.
- Machina, M. (1987). Choice under uncertainty: Problems solved and unsolved. *The Journal of Economic Perspectives*, 1, 121–154.
- Allais, M. (1953). Le comportement de l'homme rationnel devant le risque: critique des postulats et axiomes de l'école Américaine. *Econometrica*, 21, 503–546.
- De Dreu, C. K., Koole, S. L. & Oldersma, F. L. (1999). On the seizing and freezing of negotiator inferences: Need for cognitive closure moderates the use of heuristics in negotiation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 348–362.
- Shah, J. Y., Kruglanski, A. W. & Thompson, E. P. (1998). Membership has its (epistemic) rewards: need for closure effects on in-group bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 383.
- Kruglanski, A. W., Pierro, A., Mannetti, L. & De Grada, E. (2006). Groups as epistemic providers: need for closure and the unfolding of group-centrism. *Psychological Review*, 113, 84–100.
- Pierro, A., Mannetti, L., De Grada, E., Livi, S. & Kruglanski, A. W. (2003). Autocracy bias in informal groups under need for closure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 405–417.
- Schlink, S. & Walther, E. (2007). Kurz und gut: Eine deutsche Kurzskaala zur Erfassung des Bedürfnisses nach kognitiver Geschlossenheit. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 38, 153–161.
- Roets, A. & Van Hiel, A. (2011). Item selection and validation of a brief, 15-item version of the need for closure scale. *Personality and Individual Differences*, 50, 90–94.

#### 42 Es ist nicht geil, ein Arschloch zu sein

- Festinger, Leon (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Eine wunderbare Einleitung zur Theorie der kognitiven Dissonanz liefert: Seord, P. F. & Backman, C. W. (1964). *Social psychology*. New York: McGraw-Hill, S. 115 ff. Aus diesem Buch stammt auch die Aufzählung der drei Möglichkeiten, kognitive Dissonanz abzubauen.
- Festinger, L., Riecken, H. & Schachter, S. (2012). When prophecy fails. A social and psychological study of a modern group that predicted the destruction of the world is a classic work of social psychology. Eastford: Martino Fine Books.
- Becker, C. B., Bull, S., Schaumberg, K., Cauble, A. & Franco, A. (2008). Effectiveness of peer-led eating disorders prevention: A replication trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 347–354.
- Becker, C. B., Smith, L. M. & Ciao, A. C. (2006). Peer-facilitated eating disorder prevention: A randomized effectiveness trial of cognitive dissonance and media advocacy. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 550–555.

#### 43 Ende gut, gar nichts gut

Das Beispiel mit Tom und dem Arzt ist eine leichte Abwandlung dessen, was die Forscher in dieser Studie als Gedankenexperiment angewandt haben: Baron, J. & Hershey, J. C. (1988). Outcome bias in decision evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 569–579.

Alicke, M. D. & Davis, T. L. (1989). The role of a posteriori victim information in judgments of blame and sanction. *Journal of Experimental Social Psychology*, 25, 362–377.

Gino, F., Moore, D. A. & Bazerman, M. H. (2009). No harm, no foul: The outcome bias in ethical judgments. *Harvard Business School NOM Working Paper*, 8–80.

#### 44 Jeder ist gern besser als der Rest, nur wer soll dann der Rest sein?

Svenson, O. (1981). Are we all less risky and more skillful than our fellow drivers? *Acta psychologica*, 47, 143–148.

Gabriel, Marsha T., Critelli, Joseph W. & Juliana, S. E. (1994). Narcissistic illusions in self-evaluations of intelligence and attractiveness. *Journal of Personality*, 62, 143–155.

Cross, K. P. (1977). Not can, but will college teaching be improved? *New Directions for Higher Education*, 17, 1–15.

Johnson, D. D. & Fowler, J. H. (2011). The evolution of overconfidence. *Nature*, 477, 317–320.

#### 45 Sorgenfürze

Sweeny, K., Reynolds, C. A., Falkenstein, A., Andrews, S. E. & Dooley, M. D. (2015). Two definitions of waiting well. *Emotion*, 16, 129–143.

Eine anschauliche Beschreibung und Definition zum Thema Sorgen sowie die Idee, Sorgen mit Achtsamkeit entgegenzutreten, liefert diese Arbeit: Querstret, D. & Cropley, M. (2013). Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 33, 996–1009.

Szabó, M. & Lovibond, P. F. (2002). The cognitive content of naturally occurring worry episodes. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 167–177.

Arntz, A., Rauner, M. & Van den Hout, M. (1995). If I feel anxious, there must be danger: Ex-consequentia reasoning in inferring danger in anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 917–925.

#### 46 Ich bin das, was wir sind

Eine sehr anschauliche Übersicht zu dem Thema liefert: Myers, D. G. (2014). *Psychologie*. Heidelberg: Springer, Kapitel 15.

Tajfel, H. (1982). *Gruppenkonflikt und Vorurteil*. Bern: Hans Huber.

Tajfel, H., Billig, M. G., Bundy R. P. & Flament, C. (1971). Social categorization and intergroup behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 1, 149–178.

Billig, M. & Tajfel, H. (1973). Social categorization and similarity in intergroup behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 3, 27–52.

## 47 2 mal 3 macht 4, widdewiddewitt und 3 macht 9e

Hier habe ich damals selbst den Versuch mit den drei Zahlen gemacht. In dem New York Times-Artikel (online) besteht die Möglichkeit, selbst immer wieder drei Zahlen am Computer einzutippen. Der Link eignet sich also perfekt, um anderen den Bestätigungsfehler zu präsentieren: [http://www.nytimes.com/interactive/2015/07/03/upshot/a-quick-puzzle-to-test-your-problem-solving.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/interactive/2015/07/03/upshot/a-quick-puzzle-to-test-your-problem-solving.html?_r=0).

Wason, P. C. (1960). On the failure to eliminate hypotheses in a conceptual task. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 12, 129–140.

Lord, C. G., Ross, L. & Lepper, M. R. (1979). Biased assimilation and attitude polarization: The effects of prior theories on subsequently considered evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 2098.

## 48 Der schlimmste Denkfehler

West, R., Meserve, R. & Stanovich, K. (2012). Cognitive sophistication does not attenuate the bias blind spot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 506–519.

Pronin, E., Lin, D. Y. & Ross, L. (2002). The bias blind spot: Perceptions of bias in self versus others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 369–381.

Frederick, S. (2005). Cognitive reflection and decision making. *Journal of Economic Perspectives*, 19, 25–42.

Eine lesenswerte Einleitung zum Bias Blind Spot liefert dieser Artikel: Scopelliti, I., Morewedge, C. K., McCormick, E., Min, H. L., Lebrecht, S. & Kassam, K. S. (2015). Bias blind spot: Structure, measurement, and consequences. *Management Science*, 61, 2468–2486.

Pronin, E. & Kugler, M. B. (2007). Valuing thoughts, ignoring behavior: The introspection illusion as a source of the bias blind spot. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 565–578.

Pronin, E., Gilovich, T. D. & Ross, L. (2004). Objectivity in the eye of the beholder: Divergent perceptions of bias in self versus others. *Psychological Review*, 111, 781–799.

## 49 Schnipp, schnapp, Pinocchio-Nase ab

Bond, C. F. & DePaulo, B. M. (2006). Accuracy of deception judgments. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 214–234.

Hartwig, M. & Bond, C. F. jr. (2011). Why do lie-catchers fail? A lens model meta-analysis of human lie judgments. *Psychological Bulletin*, 137, 643–659.

Global Deception Research Team (2006). A world of lies. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37, 60–74.

Vrij, A. (2008). *Detecting lies and deceit. Pitfalls and opportunities*. New York: Wiley.  
DePaulo, B. M., Lindsay, J. J., Malone, B. E., Muhlenbruck, L., Charlton, K. & Cooper, H. (2003). Cues to deception. *Psychological Bulletin*, 129, 74–118.



Vrij, A. (2003). The assessment and detection of deceit. In D. Carson & R. Bull (Eds.), *Handbook of Psychology in Legal Contexts*. Chichester: J. Wiley.

50 Glück kann man kaufen, aber nicht besitzen

Eberle, U. (2014). Die Gefährliche Frage nach dem Sinn. In *Geo Wissen* (Mai 2014), 55–66. [http://www.sinnforschung.org/wp-content/uploads/2014/05/GEO\\_Sinnfrage.pdf](http://www.sinnforschung.org/wp-content/uploads/2014/05/GEO_Sinnfrage.pdf)

Van Boven, L. & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 1193–1202.

Carter, T. J. & Gilovich, T. (2010). The relative relativity of material and experiential purchases. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 146–159.

Dunn, E. W., Gilbert, D. T. & Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21, 115–125.

Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, 16489–16493.