

Lebenslügen und einfache Wahrheiten

Warum wir uns selbst täuschen

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Karl-Ludwig Schibel

PSYCHOLOGIE HEUTE
■ Buchprogramm ■

verlegt bei Beltz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung	15

Erstes Kapitel

Schmerz und Aufmerksamkeit

Gedanken beim Angriff eines Löwen	32
Wie Schmerz und Aufmerksamkeit zusammenhängen	37
Warum verringerte Aufmerksamkeit den Schmerz lindert ..	42
Seelischer Schmerz führt zu kognitiver Statik	47
Angst bedeutet Streß am falschen Ort	52
Die Bedrohung ist dort, wo wir sie sehen	55
Die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann	59

Zweites Kapitel

Die psychischen Mechanismen

Freuds Modell der Psyche	66
Der intelligente Filter	70
Wieviel können wir uns merken?	78
Wie Wissen und Erfahrung organisiert werden	87
Wie das Verstehen zu verstehen ist	92
Bewußtheit ist nicht selbstverständlich	99

Drittes Kapitel
Selbstgeheimnisse

John Deans Gedächtnis	110
Wer die Vergangenheit beherrscht, beherrscht die Zukunft	113
Das Selbstsystem: Gutes Ich, Schlechtes Ich und Nicht-Ich	121
Bemerkn, was nicht bemerkt werden soll	126
Die vor uns selbst gehüteten Geheimnisse	133
Verdrängung: Vergessen und Vergessenes vergessen	139
Das Dilemma des Therapeuten	149

Viertes Kapitel
Kognitionen sind charakterbildend

Stile der Neurose	156
Der Detektiv	160
Die Anatomie der psychischen Panzerung	168
Mikroereignisse am OK Corral	172
Wie man einen Paranoiker heranzieht	177

Fünftes Kapitel
Das kollektive Selbst

Das „Wir“	190
Das Familien-Selbst	194
Familienrituale als Gruppengedächtnis	201
Das Spiel „Glückliche Familie“	205
Es ist nichts faul im Staate Dänemark	212
Die Formel für Fiasko	217
Gruppen-Denk in der Firmenfamilie	224

Sechstes Kapitel
Die Konstruktion der sozialen Wirklichkeit

Wie wir die Wirklichkeit vorzugsweise konstruieren	230
Die Tyrannei und Freiheit der Rahmen.....	237
Der wohlgezogene Blick	244
Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß	256
Fragen, die nicht gestellt werden dürfen.....	264
Der Informationsfluß in einer freien Gesellschaft	273

Siebttes Kapitel
Schlußbetrachtungen

Ein altes Leiden und seine Heilung.....	280
Die Vorteile der Selbsttäuschung.....	284
Lebenslügen und einfache Wahrheiten	288
Anmerkungen.....	299
Index	313