

Übersicht

Vorwort 7

1. Ein psychologischer Zugang zur Wissenschaft 27
 2. Konzentration auf Probleme vs.
Konzentration auf die Mittel der Wissenschaft 38
 3. Vorwort zur Motivationstheorie 46
 4. Eine Theorie der menschlichen Motivation 62
 5. Die Rolle der Grundbedürfnis-Befriedigung
in der psychologischen Theorie 88
 6. Die instinktoide Natur der Grundbedürfnisse 107
 7. Höhere und niedrigere Bedürfnisse 127
 8. Psychopathogenese und die Theorie der Bedrohung 135
 9. Ist Destruktivität instinktoide? 147
 10. Die expressive Komponente des Verhaltens 160
 11. Selbstverwirklichende Menschen:
eine Untersuchung psychologischer Gesundheit 179
 12. Liebe bei selbstverwirklichenden Menschen 213
 13. Erkenntnis des Individuellen und der Gattung 236
 14. Unmotivierte und zwecklose Reaktionen 264
 15. Psychotherapie, Gesundheit und Motivation 276
 16. Normalität, Gesundheit und Wert 302
- Appendix A. Probleme, die von einem positiven Vorgehen
der Psychologie gegenüber verursacht werden 319
- Appendix B. Ganzheitsdynamik, organismische Theorie,
Syndromdynamik 333
- Bibliographie 369
- Sachregister 385
- Inhaltsverzeichnis 391

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1. Ein psychologischer Zugang zur Wissenschaft 27

Die Psychologie der Wissenschaftler 27 Die Motive der Wissenschaftler 27 Die synergische Natur der Rationalität und des Antriebs 29 Die pluralistische Natur der Wissenschaft 30

Einige Folgerungen aus dem psychologischen Zugang zur Wissenschaft 31

Die Untersuchung des Wissenschaftlers 31 Wissenschaft und menschliche Werte 32 Werte verstehen 33 Menschliche und nichtmenschliche Gesetze 34 Die Soziologie der Wissenschaft 34 Die verschiedenen Verfahren, Wirklichkeit zu erkennen 35 Die Psychopathologie und der Wissenschaftler 37

2. Konzentration auf Probleme vs. Konzentration auf die Mittel in der Wissenschaft 38

Überbetonung der Technik 38

Die Konzentration auf Mittel und die wissenschaftliche Orthodoxie 42
Die Gefahren der wissenschaftlichen Orthodoxie 42

3. Vorwort zur Motivationstheorie 46

Der einzelne als ein integriertes Ganzes 46

Hunger als Paradigma 47

Mittel und Zwecke 48

Verlangen und Kultur 49

Multiple Motivationen 50

Motivierende Zustände 50

Beziehungen von Motivationen 51

Triebkatalog 52

Klassifikation des Motivationslebens 53

Motivation und Ergebnisse aus der Verhaltensforschung an Tieren 54

Umwelt 56

Integration 57

Nichtmotiviertes Verhalten 58

Möglichkeit von Erlangung 58

Realitätseinfluß 59

Wissen über gesunde Motivation 61

4. Eine Theorie der menschlichen Motivation 62

Einführung 62

Die grundlegenden Bedürfnisse 62

Die physiologischen Bedürfnisse 62

Die Sicherheitsbedürfnisse 66

Die Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Liebe 70 Die Bedürfnisse nach Achtung 72 Die Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung 73 Die Voraussetzungen für die Befriedigung von Grundbedürfnissen 74 Das Verlangen nach Wissen und Verstehen 75 Die ästhetischen Bedürfnisse 79

Weitere Charakteristika der Grundbedürfnisse 79

Der Stabilitätsgrad der Hierarchie der Grundbedürfnisse 79 Grade relativer Befriedigung 82 Der unbewusste Charakter der Bedürfnisse 82 Die Kulturabhängigkeit der Bedürfnisse 82 Multiple Motivationen von Verhaltensweisen 83 Multiple Determinanten des Verhaltens 83 Mittelpunkt Mensch oder Tier 84 Motivation und die Theorie der Psychopathogenese 85 Die Rolle der befriedigten Bedürfnisse 85 Funktionale Autonomie 87

5. Die Rolle der Grundbedürfnis-Befriedigung in der psychologischen Theorie 88

Einige allgemeine Folgen der Bedürfnissättigung 89

Lernen und Grundbedürfnisbefriedigung 91

Bedürfnisbefriedigung und Charakterformung 93

Der Begriff der Befriedigungsgesundheit 96

Andere Phänomene, die zum Teil von der Bedürfnisbefriedigung determiniert sind 98

Psychotherapie 98 Haltungen, Interesse, Geschmacksbildung und Werte 98 Klassifikation der Persönlichkeit 99 Langeweile und Interesse 99 Glück, Freude, Zufriedenheit, Begeisterung, Ekstase 99 Soziale Effekte 99 Frustrationsniveau 100 Das Auftauchen von Spaß, angenehmer Ziellosigkeit, von sorglosem und zufälligem Verhalten 100

Pathologie durch Befriedigung 101

Die funktionale Autonomie der höheren Bedürfnisse 102

Einige zum großen Teil von der Befriedigung der Grundbedürfnisse bedingte Phänomene 103

A. Konative Affekte 103 B. Kognitive 104 C. Charakterzüge 104 D. Zwischenmenschliche 105 E. Verschiedenes 105

6. Die instinktoide Natur der Grundbedürfnisse 107

Überprüfung der Triebtheorie 107

Gründe für die Überprüfung der Triebtheorie 107 Fehler der Triebtheorie 109

Die Grundbedürfnisse, als instinktoide betrachtet 118

7. Höhere und niedrigere Bedürfnisse 127

Unterschiede zwischen höheren und niedrigeren Bedürfnissen 127

Einige Konsequenzen dieser Unterscheidung 130

8. Psychopathogenese und die Theorie der Bedrohung 135

Entbehrung, Frustration und Bedrohung 135

Konflikt und Bedrohung 137

Reine Wahl 138 Wahl zwischen zwei Wegen zum selben (vitalen, grundlegenden) Ziel 138 Bedrohliche Konflikte 138 Katastrophaler Konflikt 139 Konflikt und Bedrohung 139 Die Natur der Bedrohung 140 Der Begriff der Bedrohung in den Tierexperimenten 142 Bedrohung in der Lebensgeschichte 144 Bedrohung als Hindernis der Selbstverwirklichung 145 Krankheit als einheitliches Phänomen 145

9. Ist Destruktivität instinktoide? 147

Tielergebnisse 148

Beobachtungen an Kindern 151

Anthropologische Ergebnisse 154

Einige theoretische Erwägungen 155

Klinische Erfahrung 157

Material aus der Endokrinologie, Genetik usw. 158

10. Die expressive Komponente des Verhaltens 160

Bewältigung und Ausdruck 161 Innere und äußere Determinanten 164 Beziehung zum Lernen 165 Die Möglichkeit von Kontrolle 165 Wirkungen auf die Umwelt 166 Mittel und Zweck 167 Bewältigung und Bewußtsein 167

Befreiung und Katharsis. Die unvollendete Handlung. Geheimnisse bewahren 168

Wiederholungsphänomene. Andauernd erfolgloses Bewältigen. Entgiftung 169

Die Definition der Neurose 171

Katastrophaler Zusammenbruch. Hoffnungslosigkeit 172

Psychosomatische Symptome 174

Freie Assoziation als Ausdruck 176

11. Selbstverwirklichende Menschen: eine Untersuchung psychologischer Gesundheit 179

Persönliches Vorwort 179

Subjekte und Methoden 179

Sammeln und Präsentation der Ergebnisse 182
 Bessere Wahrnehmung der Realität und bequemere Beziehungen zu ihr 183
 Akzeptierung (sich selbst, andere, die Natur) 185
 Spontaneität, Einfachheit, Natürlichkeit 187
 Problemeinstellung 190
 Die Eigenschaft der Objektivität Das Bedürfnis nach Privatheit 191
 Autonomie. Unabhängigkeit von Kultur und Umwelt. Wille. Aktiv Handelnde 193
 Unverbrauchte Wertschätzung 194
 Die mystische Erfahrung, die Grenzerfahrung 195
 Gemeinschaftsgefühl 196
 Interpersonelle Beziehungen 197
 Die demokratische Charakterstruktur 199
 Unterscheidung zwischen Mittel und Zweck, Gut und Böse 200
 Philosophischer, nicht feindseliger Sinn für Humor 201
 Kreativität SV 202
 Widerstand gegen die Anpassung. Die Transzendenz jeder besonderen Kultur 203
 Die Unvollkommenheiten der selbstverwirklichenden Menschen 206
 Werte und Selbstverwirklichung 208
 Die Auflösung von Dichotomien in der Selbstverwirklichung 211

12. Liebe bei selbstverwirklichenden Menschen 213

Eine vorläufige Beschreibung einiger Merkmale der Liebe zwischen den Geschlechtern 213
 Das Fallenlassen der Verteidigungshaltungen in selbstverwirklichenden Liebesbeziehungen 215
 Die Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden 217
 Sexualität in der selbstverwirklichenden Liebe 218
 Pflege, Verantwortlichkeit, die Zusammenlegung der Bedürfnisse 225
 Spaß und Fröhlichkeit in der gesunden Liebesbeziehung 227
 Akzeptierung der Individualität des andern. Respekt für den andern 228
 Liebe als Zielerfahrung, Bewunderung, Staunen, Ehrfurcht 229
 Distanz und Individualität 232
 Der bessere Geschmack und die größere Wahrnehmungsfähigkeit gesunder Liebender 233

13. Erkenntnis des Individuellen und der Gattung 236

Einleitung 236
 Katalogisieren in der Aufmerksamkeit 238
 Katalogisieren in der Wahrnehmung 242
 Katalogisieren beim Lernen 245
 Katalogisieren im Denken 252
 Stereotype Probleme 253 Stereotype Techniken 253 Stereotype Schlußfolgerungen 254

Stereotypisieren und nichtholistisches Theoretisieren 259
Sprache und Benennung 261

14. Unmotivierte und zwecklose Reaktionen 264

Beispiele relativ unmotivierter Reaktionen 269

Kunst 269

Wertschätzung, Genuß, Staunen, Eifer, Kennerschaft, Zielerfahrung 271

Stil und Geschmack 272

Spiel 274

Ideologie, Philosophie, Theologie, Erkenntnis 274

15. Psychotherapie, Gesundheit und Motivation 276

Einige Phänomene, die die Annahme unterstützen, daß Psychotherapie und persönliches Wachsen durch Bedürfnisbefriedigung via zwischenmenschliche Beziehungen erfolgt 279

Psychotherapie als gute menschliche Beziehung 283

Gute menschliche Beziehungen als psychotherapeutische Beziehungen 289

Psychotherapie und gute Gesellschaft 291

Die Rolle der Ausbildung und der Theorie in der modernen Psychotherapie 295

Selbsttherapie, kognitive Therapie 299

Gruppentherapie: «Persönliches-Wachstum»-Gruppen 300

16. Normalität, Gesundheit und Wert 302

Definition der Normalität 303

Neue Konzepte der Normalität 305

Unterschiede zwischen neueren und älteren Konzepten 308

Die innere Natur des Menschen 310

Definition guter Bedingungen 314

Eine psychologische Utopie 315

Umwelt und Persönlichkeit 316

Die Natur der Normalität 317

Appendix A. Probleme, die von einem positiven Vorgehen der Psychologie gegenüber verursacht werden 319

Lernen 319

Wahrnehmung 320

Emotionen 321

Motivation 322

Intelligenz 323

Erkenntnis und Denken 324
Klinische Psychologie 325
Tierpsychologie 326
Sozialpsychologie 327
Persönlichkeit 331

Appendix B. Ganzheitsdynamik, organismische Theorie, Syndrom-
dynamik 333

Die Natur der psychologischen Beobachtungsergebnisse und
Methoden 333
Die grundlegende Gegebenheit der Psychologie 333

Die holistisch-analytische Methode 334
Der holistisch-dynamische Standpunkt 337
Definition des Syndrombegriffs 341
Merkmale von Persönlichkeitssyndromen (Dynamik der Syndrome) 346
Austauschbarkeit 346 Zirkulare Determinierung 347 Die Tendenz des gutorga-
nisierten Syndroms, sich nach der Änderung wiederherzustellen 349 Die Ten-
denz des Syndroms, sich als Ganzes zu ändern 350 Die Tendenz zu innerer Kon-
sistenz 351 Die Tendenz zur extremen Position des Syndromniveaus 352 Die
Tendenz des Syndroms, sich unter äußerem Druck zu ändern 353 Syndromvari-
able 353 Die kulturelle Determinierung des Syndromausdrucks 354

Die Organisation des Persönlichkeitssyndroms 355
Grade der Vergrößerung 356 Der Begriff der Syndromkonzentration 358 Das
Ausmaß der Interreliiertheit innerhalb des Organismus 359

Beziehungen zwischen den Syndromen 360
Die Persönlichkeitssyndrome und Verhalten 361
Logischer und mathematischer Ausdruck der Syndromgegebenheiten 364

Bibliographie 369

Sachregister 385