

mich Ihnen kurz vorstellen:



Mein Name ist **Alexandra Muth** und ich **studiere derzeit Angewandte Psychologie**. Das Verfassen von Texten liegt mir einfach im Blut, bereits als Kind erfand ich meine eigenen Geschichten. So kam ich dazu, regelmäßig für den Verlag „Great Books 4YOU“ zu schreiben.

In meinen jüngeren Jahren entschied ich mich, ein Diplom als Gesundheitstrainerin zu absolvieren. Doch wie Sie bereits gelesen haben, hat sich meine Interesse für die Psychologie doch noch in meiner beruflichen Laufbahn bemerkbar gemacht.

Schon meine Mutter studierte Psychologie und arbeitete lange Zeit als Psychologin. So wurde mir die Leidenschaft für die Lehre

der menschlichen Seele in die Wiege  
gelegt. Nachdem ich zuerst eine ganz  
andere Richtung einschlug, trat ich dann  
doch in die Fußstapfen meiner Mutter.  
Denn wie es so heißt, „der Apfel fällt nicht  
weit vom Stamm“.

Nun wünsche ich Ihnen genau so viel Spaß  
beim Lesen, wie ich beim Schreiben dieses  
Werks hatte!

***Ihre Alexandra Muth***



# Einführung in die Psychologie



## ***Warum ist eigentlich psychologisches Wissen so wichtig?***

*Die Antwort auf diese Fragestellung ist im Grunde ganz simpel: Die Psychologie begegnet uns immer wieder in wichtigen Aspekten des Alltags, so beispielsweise in der Werbung, aber auch in der Biologie oder dem Gesundheitsbereich. Psychologisches Wissen ist jedoch auch bedeutsam, wenn es um die Beurteilung persönlicher Beziehungen, der individuellen körperlichen und geistigen Entwicklung, gewissen Verhaltensmustern oder der Fähigkeit, etwas Neues zu erlernen, geht.*

**Psychologie wird wie folgt definiert:**

**„Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung des Verhaltens von Individuen sowie ihren kognitiven beziehungsweise geistigen Prozessen“ (vgl. Gerrig u. a., 2018, S. 4 f.)**

Die Psychologie beschäftigt sich aber nicht nur mit dem menschlichen Verhalten, sondern auch mit dem Seelenleben. Es geht somit auch wesentlich darum, Gefühle und Gedanken konkret zu erforschen. Zu diesem Zweck bedient sich die Psychologie vieler verschiedener Methoden. Des Weiteren beschäftigt sich die Psychologie auch noch mit unterschiedlichen Phänomenen, die jeder von uns aus dem Alltag kennt.

Diese empirische Wissenschaft sammelt auch Ergebnisse, Messungen und Fakten. Durch bestimmte Versuche sollen

beispielsweise die konkreten Ursachen für ein bestimmtes Verhalten aufgedeckt werden. Anders ausgedrückt lässt sich also sagen: Die Psychologie forscht nach Erklärungen, warum ein Mensch ein bestimmtes Verhalten an den Tag legt.

Die Psychologie versucht jedoch auch, Menschen bei der Bewältigung ihrer seelischen Probleme zu helfen. Hier geht es wesentlich um die Diagnose und adäquate Behandlung von psychischen Erkrankungen, Persönlichkeitsstörungen oder Ängsten. Neben der medikamentösen Therapie gibt es auch spezielle Verhaltenstherapien und Entspannungstechniken, die dem Menschen dabei helfen sollen, belastende innere Zustände zu überwinden und somit ihre eigene Lebensqualität zu erhöhen.