

## Psychologie proziales Verhaltens: Warum wir anderen helfen

1	Psychologie des prosozialen Verhaltens im Überblick .....	5
1.1	Klärung der Begriffe.....	5
1.2	Positive Psychologie, Stärken des Menschen und prosoziales Verhalten.....	7
1.3	Prosoziales Verhalten: Zwischen Egozentrismus und Überinvolviertheit.....	8
1.4	Unterlassene Hilfeleistung.....	10
1.5	Wie hilfreich ist der Mensch?.....	12
1.5.1	Hilfsbereitschaft in akuten Notsituationen bei möglicher Bedrohung der Gesundheit .....	12
1.5.2	Hilfsbereitschaft im Alltag.....	15
1.6	Stadt-Land-Vergleich .....	20
1.7	Anmerkungen zur Methode.....	24
2	Entwicklung und Persönlichkeit.....	26
2.1	Entwicklung und Persönlichkeit.....	27
2.1.1	Emotionen anderer verstehen.....	27
2.1.2	Entwicklung des »moralischen Selbst«.....	28
2.1.3	Prosoziales Verhalten bei vierjährigen Kindern .....	32
2.1.4	Alterstrends .....	33
2.2	Prosoziale Persönlichkeit.....	34
2.2.1	Handlungsmodell der prosozialen Persönlichkeit.....	35
2.2.2	Altruismusskalen.....	37
2.2.3	Abwehr der Verantwortung .....	38
2.2.4	Außenlenkung und Innenlenkung .....	40
2.2.5	Bumerangeffekte: Normdruck, der auf Widerstand stößt.....	42
2.2.6	Ersthelfer bei Unfällen: Verantwortungsbewusst oder besonders kompetent? .....	43
2.2.7	Zeitliche Stabilität .....	48
2.2.8	Helfen Männer mehr und haben Frauen mehr davon?.....	50
2.2.9	Zwei prosoziale Persönlichkeitsprofile anstelle einer prosozialen Persönlichkeit .....	54
3	Soziale Normen, Einstellungen und prosoziales Verhalten .....	55
3.1	Verhaltensintentionen und Gewohnheiten .....	56
3.1.1	Soziale und persönliche Normen als Determinanten der Bereitschaft zur Blutspende .....	58
3.1.2	Einstellungen, Normen und früheres Verhalten.....	60
3.1.3	Moralische Verpflichtungsgefühle.....	62
3.2	Norm der sozialen Verantwortung .....	63
3.2.1	Größe der Abhängigkeit.....	64
3.2.2	Fokussierung und Diffusion der Verantwortung .....	65
3.2.3	Du bist (nicht) an allem schuld .....	67
4	Prozessmodelle prosozialen Verhaltens .....	72
4.1	Sequenzmodell der Hilfeleistung .....	72
4.2	Intervention als Stresssituation.....	73
4.3	Physiologische Erregung und Attributionsprozesse.....	75
4.4	Kosten der Hilfe und Kosten der Nichthilfe.....	77

5	Hilfe in akuten Notsituationen .....	79
5.1	Merkmale akuter Notsituationen .....	80
5.2	Motivation und Kompetenz.....	81
5.2.1	Motive des Helfens in akuten Notsituationen.....	81
5.2.2	Kompetenz und Wissen .....	95
5.3	Zivilcourage .....	98
5.3.1	Zivilcourage im Alltag: Was macht Mut? .....	99
5.3.2	Handlungsmodell der Zivilcourage .....	104
6	Stimmungseinflüsse: Im Überschlag der Gefühle.....	105
6.1	Stimmungen sind der Soundtrack des Menschen.....	106
6.1.1	Erklärung für Stimmungseinflüsse.....	106
6.1.2	Zeitlicher Verlauf der Stimmungseinflüsse .....	108
6.1.3	Grenzen der Stimmungseinflüsse.....	109
6.2	Kontrollierte Verarbeitung negativer Stimmungen: Der Einfluss von Schuldgefühlen.....	110
6.2.1	Wiedergutmachung von Fehlern: Menschen sind nicht immer egoistisch .....	110
6.2.2	Soziale Vergleiche .....	112
6.2.3	Schuldgefühle, Beichte und Gerechte-Welt-Glaube.....	112
6.2.4	Existenzielle Schuld: Minderheiten und Unterprivilegierte .....	113
7	Psychologie des Hilferhaltens .....	114
7.1	Welche Faktoren beeinflussen die Reaktionen von Hilfeempfängern? .....	115
7.1.1	Ähnlichkeit als Hinweis auf Unterlegenheit.....	116
7.1.2	Sind Gegenleistungen möglich?.....	117
7.1.3	Aufgedrängte Hilfe .....	119
7.1.4	Wer hat, dem wird gegeben? .....	121
7.1.5	Um Hilfe bitten .....	122
7.2	Bedrohung des Selbstwerts.....	123
8	Selbstloser Altruismus?.....	128
8.1	Empathie und persönliches Unbehagen.....	128
8.2	Egoistisch motivierte Hilfe versus altruistisch motivierte Hilfe .....	131
8.3	Zustandsempathie, dispositionale Empathie und Helfen.....	135
8.4	Evolution altruistischen Verhaltens.....	137