

## Kapitel 12 – Quellen der Motivation: Hunger, Sex, Zugehörigkeit und Erfolg

### 12.1 Grundlegende Motivationskonzepte

1. Die heutige evolutionäre Psychologie teilt eine grundlegende Annahme der Instinkttheorie. Diese Annahme lautet, ...

- a. dass physiologische Bedürfnisse psychologische Effekte herbeiführen.
- b. dass Erbanlagen artspezifisches Verhalten prädisponieren.
- c. dass physiologische Bedürfnisse zu Erregungszuständen führen.
- d. dass externe Bedürfnisse unser Verhalten anspornen und lenken.

Antwort: b

2. Ein Beispiel für ein physiologisches Bedürfnis ist \_\_\_\_\_. Ein Beispiel für einen psychologischen Anreiz ist ...

- a. Hunger; der Drang nach Nahrung zu suchen
- b. der Drang nach Nahrung zu suchen; Hunger
- c. Neugier; der Drang, den Erregungszustand zu reduzieren
- d. der Drang, den Erregungszustand zu reduzieren; Neugier

Antwort: a

3. Daniel betritt die Küche eines Freundes, riecht die frischen Plätzchen im Ofen und fühlt sich auf einmal hungrig. Der Geruch der Plätzchen ist ein \_\_\_\_\_ (Anreiz/Trieb).

Antwort: Anreiz

4. Die \_\_\_\_\_-Theorie versucht, Verhaltensweisen zu erklären, die keine physiologischen Bedürfnisse befriedigen.

Antwort: Erregungs-

5. Bei schwierigen Aufgaben, etwa einer schwierigen Prüfung, ist die Leistung in der Regel dann am besten, wenn das Erregungsniveau die folgende Eigenschaft aufweist.

- a. Es ist sehr hoch.
- b. Es ist mäßig.
- c. Es ist sehr niedrig.
- d. Es liegt kein Erregungsniveau vor.

Antwort: b

6. Nach Maslows Bedürfnishierarchie sind unsere grundlegendsten Bedürfnisse physiologisch und umfassen z. B. das Bedürfnis nach Essen und Trinken. Welche Bedürfnisse liegen auf der Ebene unmittelbar darüber?

- a. Sicherheit
- b. Selbstbewusstsein
- c. Zugehörigkeit
- d. Selbstüberschreitung

Antwort: a

## 12.2 Hunger

1. Journalistin Dorothy Dix schrieb: „Wer hungrig ist, will keinen Kuss.“ Auf welche Weise unterstützt Maslows Bedürfnishierarchie diese Aussage?

Antwort: Die Bedürfnishierarchie nach Maslow unterstützt diese Aussage, weil sie von der Annahme ausgeht, dass einige Motive anderen vorausgehen. Sobald unsere physiologischen Grundbedürfnisse erfüllt sind, werden als nächstes Sicherheitsbedürfnisse angesprochen, worauf Zugehörigkeits- und Liebesbedürfnisse (z. B. der Wunsch nach einem Kuss) folgen.

2. Nach dem Konzept der \_\_\_\_\_ versucht unser Körper, ein bestimmtes Körpergewicht aufrechtzuerhalten.

Antwort: Sollwert (Set Point)

3. Welche der folgenden Verhaltensweisen ist eine genetisch veranlagte Reaktion auf Essen?

- a. die Abneigung, Hunde und Katzen zu essen
- b. ein Interesse an neuartigen Speisen
- c. eine Vorliebe für salziges und süßes Essen
- d. eine Abneigung gegenüber Kohlenhydraten

Antwort: c

4. Unser Blutzuckerspiegel versorgt unseren Körper mit Energie. Wenn er \_\_\_\_\_ (hoch/niedrig) ist, werden wir hungrig.

Antwort: Niedrig

5. Das Ausmaß, in dem unser Körper im Ruhezustand Energie verbraucht, wird als \_\_\_\_\_ bezeichnet.

Antwort: Grundumsatz

6. Adipösen Menschen fällt es schwer, langfristig Gewicht zu verlieren. Dafür gibt es verschiedene Gründe, darunter ...

- a. das Einhalten einer Diät führt zu Neophobie.
- b. der Set Point adipöser Menschen liegt unter dem allgemeinen Durchschnitt.
- c. das Einhalten einer Diät erhöht den Stoffwechsel.
- d. es gibt einen genetischen Einfluss auf das Körpergewicht.

Antwort: d

7. Sanjay hat vor kurzem die Essgewohnheiten eines typischen Universitätsstudenten übernommen und isst vermehrt verarbeitete Lebensmittel und Zucker. Er weiß, dass er an Gewicht zunehmen könnte, denkt aber, dass das kein größeres Problem darstellt, weil er es in Zukunft einfach wieder abnehmen kann. Wie würden Sie Sanjays Plan bewerten?

Antwort: Sanjays Plan ist problematisch. Es bedarf mehr Energie, das zusätzliche Gewicht zuzunehmen als es später aufrecht zu erhalten. Es könnte Sanjay schwerfallen, das Gewicht wieder abzunehmen, wenn sich sein Stoffwechsel verlangsamt, um sein Körpergewicht zu halten.

## 12.3 Sexuelle Motivation

1. Welche der folgenden Beobachtungen stellt einen bemerkenswerten Effekt hormoneller Veränderungen auf das menschliche Sexualverhalten dar?

- a. Das Ende des sexuellen Verlangens bei Männern über 60.
- b. Das erhöhte sexuelle Interesse in der Pubertät.
- c. Die Abnahme des sexuellen Verlangens bei Frauen während des Eisprungs.

d. Das erhöhte Testosteronniveau bei kastrierten Männern.

Antwort: b

2. Was beobachteten Masters und Johnson, als sie den sexuellen Reaktionszyklus untersuchten?

a. Eine Plateauphase folgt auf den Orgasmus.

b. Menschen durchlaufen eine Refraktärphase, während der sie keine weiteren Orgasmen haben können.

c. Das Orgasmusempfinden ist bei Männern stärker als bei Frauen.

d. Testosteron wird von Männern und Frauen im gleichen Ausmaß ausgeschüttet.

Antwort: b

3. Was ist der Unterschied zwischen sexuellen Störungen und Paraphilien?

Antwort: Sexuelle Funktionsstörungen sind Schwierigkeiten, die dauerhaft die sexuelle Erregung oder sexuelle Funktionsfähigkeit beeinträchtigen. Paraphilien sind Zustände, die als psychische Störungen eingestuft werden können. Bei Paraphilien ist die sexuelle Erregung mit nicht menschlichen Objekten, dem eigenen Leiden oder dem Leiden anderer und/oder nicht einwilligenden Personen verbunden.

4. Reduziert der Kondomgebrauch beim Sex das HIV-Risiko? Und schützt er vollständig vor Infektionen, die über die Haut übertragen werden?

Antwort: Ja; Nein

5. Was ist ein Beispiel für einen externen Reiz, der das Sexualverhalten beeinflussen kann?

a. Das Testosteronniveau im Blut

b. Der Beginn der Pubertät

c. Ein sexuell eindeutiger Film

d. Eine erotische Fantasie oder ein erotischer Traum

Antwort: c

## 12.4 Zugehörigkeit und Leistung

1. Welche der folgenden Verhaltensweisen unterstützt NICHT die Ansicht, dass sich Menschen sehr nach Zugehörigkeit sehnen?

a. Studierende, die sich selbst als „sehr zufrieden“ einstufen, haben auch erfüllende soziale Beziehungen.

b. Soziale Eingrenzung – etwa Exil oder Einzelhaft – wird als harsche Bestrafung empfunden.

c. Im Erwachsenenalter neigen adoptierte Kinder dazu, ihren biologischen Eltern zu ähneln.

d. Kinder, die stark vernachlässigt werden, werden zurückgezogen, verängstigt und sprachlos.

Antwort: c

2. Was sind einige Beispiele für Verhaltensweisen, die uns dabei helfen, unsere Zeit auf sozialen Netzwerken erfolgreich zu organisieren?

Antwort: Wir können die Zeit, die wir online verbringen, sowie unsere Einstellung gegenüber dieser Zeit im Auge behalten. Wir können ablenkende Online-Freunde ignorieren und ablenkende Geräte ausschalten. Wir können auch regelmäßig nach draußen gehen und so Distanz zu diesen Geräten aufbauen.