

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

Leistung nimmt für schwierige Aufgaben bei niedrigeren Erregungsniveaus zu und für leichte oder gut gelernte Aufgaben bei höheren Erregungsniveaus. 1. Wie könnte sich dieses Phänomen auf Marathonläufer:innen auswirken? 2. Wie könnte sich dieses Phänomen auf ängstliche Prüflinge auswirken, die vor einer schwierigen Prüfung stehen?

### Antwort:

1. Läufer:innen, die viel trainiert haben, neigen zu Höchstleistungen, wenn sie durch einen Wettkampf angespornt werden. 2. Große Angst vor einer schwierigen Prüfung kann die Leistung der Prüflinge beeinträchtigen.

Nachdem Sie stundenlang in einer fremden Stadt herumgefahren sind, finden Sie endlich ein Restaurant. Obwohl es verlassen und ein bisschen unheimlich aussieht, halten Sie an, denn Sie sind *wirklich* hungrig. Wie würde Maslows Bedürfnishierarchie Ihr Verhalten erklären?

### Antwort:

Nach Maslow hat der Drang, unsere physiologischen Bedürfnisse wie Hunger und Durst zu erfüllen, Priorität über dem Bedürfnis nach Sicherheit, was uns dazu veranlasst manchmal Risiken einzugehen, um essen zu können.

Hunger entsteht als Reaktion auf einen \_\_\_ (niedrigen/hohen) Blutzuckerspiegel und einen \_\_\_ (niedrigen/hohen) Ghrelinspiegel.

### Antwort:

niedrigen; hohen

Nach einer achtstündigen Wandertour ohne Essen wird Ihnen Ihr lang ersehntes Lieblingsgericht serviert und Ihnen läuft das Wasser schon im Voraus im Mund zusammen. Warum?

### Antwort:

Sie haben gelernt, auf den Anblick und den Duft zu reagieren – beide signalisieren, dass das Essen gleich in Ihrem Mund sein wird. *Physiologische* Hinweisreize (niedriger Blutzuckerspiegel) und *psychologische* Hinweisreize (Antizipation der leckeren Mahlzeit) erhöhen Ihren erlebten Hunger.

Warum können zwei Menschen bei gleicher Körpergröße, gleichem Alter und gleichem Aktivitätsniveau das gleiche Gewicht halten, auch wenn einer von ihnen viel weniger isst als der andere?

Antwort:

Genetisch bedingte Set oder Settling Points, Stoffwechselunterschiede und andere Faktoren beeinflussen, wie unser Körper Kalorien verbrennt. Auch Schlafmangel, der uns anfälliger für eine Gewichtszunahme macht, kann eine Rolle spielen.

Das wichtigste männliche Geschlechtshormon ist \_\_\_\_\_. Die wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone sind \_\_\_\_\_.

Antwort:

Testosteron; Östrogene

Jemand, der unter einem verringerten sexuellen Interesse leidet, könnte mit \_\_\_\_ diagnostiziert werden. Exhibitionismus stellt eine \_\_\_\_ dar.

Antwort:

Sexuelle Funktionsstörung; Paraphilie

Welche Faktoren beeinflussen unsere sexuelle Motivation und unser Sexualverhalten?

Antwort:

Zu den Einflüssen gehören biologische Faktoren wie Geschlechtsreife und Sexualhormone, psychologische Faktoren wie Umweltreize und Fantasien sowie soziokulturelle Faktoren wie die von der Familie und der umgebenden Kultur übernommenen Werte und Erwartungen.

Welche drei der folgenden fünf Faktoren tragen zu ungeplanten Teenagerschwangerschaften bei?

- a. Alkoholgebrauch
- b. Höhere Intelligenz
- c. Haushalte ohne Väter
- d. Vorbilder in den Massenmedien
- e. Teilnahme an gemeinnützigen Programmen

Antwort:

a, c, d

Welche drei der folgenden fünf Faktoren haben nach den Forschungsergebnissen einen Einfluss auf die sexuelle Orientierung?

- a. Eine gebieterische Mutter
- b. Die Größe bestimmter Zellansammlungen im Hypothalamus
- c. Pränatale Erfahrungen mit Hormonen
- d. Ein distanzierter oder untauglicher Vater
- e. Bei rechtshändigen Männern: mehrere ältere biologische Brüder

Antwort:

b, c, e

Wie haben Studierende in Studien darauf reagiert, wenn sie sich aufgeschlossen und ungewollt gefühlt haben? Wie kann man diese Ergebnisse erklären?

Antwort:

Sie zeigten selbstschützendes Verhalten, schlossen in Eignungstests schlechter ab und zeigten weniger Empathie und mehr Aggression. Das *Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit* der Studierenden scheint verletzt worden zu sein.

Soziale Netzwerke \_\_\_ (stärken/schwächen) unsere Beziehungen mit Menschen, die wir schon kennen und \_\_\_ (verstärken/verringern) unsere Selbstoffenbarung.

Antwort:

stärken; verstärken

Was hat sich in der Forschung als noch besserer Prädiktor für Schulleistungen herausgestellt als die Ergebnisse von Intelligenztests?

Antwort:

Entschlossenheit