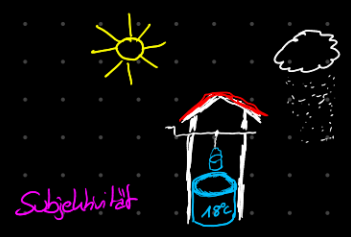


cf

"Der Weg ist das Ziel!"
Ein energisches Leben führen
↳ immer vollständig



Subjektivität
Es geht nicht darum, wie die Welt ist, sondern wie ich bin

Wir können objektive Tatsachen nicht ändern, subjektive Interpretationen jedoch sooft wir wollen.

Alle Menschen sind gleichwertig
aber nicht gleich

Dein Leben ist nichts, was dir jemand gibt, sondern etwas, was du selbst erschaffst.
Du bist derjenige, der entscheidet, wie du lebst.

Nur ich selbst kann meinem Leben einen Sinn verleihen.

Alfred Adlers "Individualpsychologie"

"Alle Probleme sind zwischenmenschliche Beziehungsprobleme!"

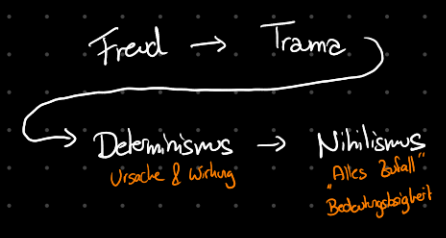
gut (agilhaft) → von Vorteil
schlecht (labil) → nicht von Vorteil

Jeder Mensch hat eine innere Rechtfertigung für seine Taten → vorstellbar für sich selbst

Menschen werden nicht von zweckliegenden Ursachen angetrieben, sondern bewegen sich auf Ziele hin, die sie sich selbst setzen.

Alle unser Verhalten folgt einem Ziel

Wir werden weder von Emotionen noch von der Vergangenheit beherrscht, sondern wir entscheiden uns dazu.
↳ Instrumente zur Zielerreichung!



Einer muss anfangen. Andere mögen kooperieren, aber das hat nichts mit dir zu tun. Mein Rat ist: Du sollst anfangen. Ohne Rücksicht darauf, ob andere mitmachen oder nicht.

Keine Vergleiche mit anderen
Keine Konkurrenz
Keine Ziele

Die Macht einer einzelnen Person ist groß!
Sobald ich mich verändere, verändert sich die Welt.

↳ Größte Lebenslüge: Nicht im Hier & Jetzt sein
daher:
↳ Nicht in die Vergangenheit und nicht in die Zukunft
↳ hier & jetzt leben
↳ stille Stille
↳ Es ist ganz, Erfüllung im Hier & Jetzt des Tuns zu finden
↳ Leben ≠ Linie
↳ Leben = Piste von Punkten
↳ Das Leben ist eine Aufgabe von Momenten, es existiert weder Vergangenheit noch Zukunft.

Der Mensch kann sich ändern und von diesem Moment an glücklich sein!

Die Welt ist einfach, und das Leben ist es auch

Das Problem ist nicht die Fähigkeit, sondern der Mut.

Wir bestimmen unser Leben je nach Bedeutung, die wir unseren früheren Erfahrungen beimessen.

Eine Beziehung, in der Zwang und Beschränkung herrschen, wenn beide zusammen sind, kann man nicht Liebe nennen, selbst wenn es Leidenschaft gibt.

"Spielfeld des Lebens"



"Wir gehen nicht, um schneller zu sein als andere, sondern über das hinauszugehen, was wir jetzt sind."

Es gibt keinen Grund, sich mit anderen zu vergleichen.

Gesundes Minderwertigkeitsgefühl entsteht nicht aus dem Vergleich mit anderen, sondern aus dem Vergleich mit seiner eigenen Idee von einem selbst

Lebensstil ist eine Entscheidung
Art & Weise, wie ich die Welt & mich selbst integriere
Wählt nur erstmals bewusst im Alter von etwa 10 Jahren

Egal was bis jetzt in deinem Leben passiert ist, es sollte **absolut keinen Einfluss** darauf haben, wie du **von jetzt an lebst**.

↳ Vergangenheit & Zukunft **existieren nicht**
Es gibt nur das **Hier & Jetzt**

Sobald ich meinen Lebensstil ändere, ändere ich auch mein Verhalten und den Umgang mit der Welt

Konformiere: Dinge so belassen, wie sie sind, obwohl man unzufrieden ist
↳ Mut, Lebensstil zu verändern

Man kann sich zu **jeder Zeit** ändern, unabhängig von der Umgebung, wenn man sich dazu **entscheidet**.

"Entscheidend ist nicht, womit man geboren wird, sondern was man aus seinen Anlagen macht."

22.08.25
g

Niemand kann auf Dauer mit Minderwertigkeitsgefühlen leben

subjektiv
Minderwertigkeitsgefühl = Art Mangel an sich selbst

↳ gesunder Weg: **Stehen nach Wachstum**

↳ **fehlerhafter Mut**: Minderwertigkeitskomplex
Man beginnt, seine **Minderwertigkeitsgefühle** als eine Art "Entschuldigung" zu nutzen

entwickelt sich, wenn man eines seiner Ideale nicht erreichen kann

* **Komplex**: Abnormer psychischer Zustand, Zusammengesetztes aus komplizierter Mischung von Emotionen und Überzeugungen
hat nichts mit einem Minderwertigkeitsgefühl zu tun

Das "wahre Ich" wäre überlegen, aber Umgebung XY hindert es daran (Bsp. etc.)

• **Überlegenheitskomplex**

starke Minderwertigkeitsgefühle + fehlerhafter Mut, sie durch Anhängen und Wachstum zu kompensieren
↳ konstruiertes Überlegenheitsgefühl (Selbstbehauptung)
↳ gute Beziehung zu jemandem mit viel Einfluss pflegen

• **Angeberei** ist Umkehrung eines Minderwertigkeitsgefühls
⇒ kein Selbstvertrauen

Minderwertigkeitsgefühl **offen zeigen** → **andere beherrschen**
sich durch schlimme Erfahrungen von anderen abheben und zu etwas "Besonderem" machen

Das Baby herrscht und kann nicht beherrscht werden. ⇒ hilfloses Wesen strebt nach Überlegenheit

"In unserer Kultur kann Schwäche etwas ziemlich Stacheliges und Machtwortes sein."

Das menschliche Wesen setzt vom Wesen her die Existenz anderer menschlicher Wesen voraus.
↳ Beziehung

In Beziehungen zu anderen nicht verletzt zu werden ist einfach:

1. Die eigenen Mängel finden
2. Sich selbst ablehnen
3. Grundsätzlich keine zwischenmenschl. Beziehung eingehen

Wenn ein Mensch mit Bitterkeit aufwacht:

1. Person muss begreifen, sich selbst selbst zu akzeptieren
2. Den Mut haben, einen Schritt nach vorne zu machen

21.08.25
g

Das Leben ist **kein** Wettbewerb!

Beziehungen dürfen nicht zu **Machtkämpfen** werden.

Besserssein von Gewinnen & Verlieren trübt die Urteilsfähigkeit → Minderwertigkeitsgefühle → Minderwertigkeitskomplex

Macht der Sprache + Macht der Vernunft > **WUT**

lebt schnell ab
persönlicher Zorn ≠ Empörung im Hinblick auf Widersprüche der Gesellschaft und ihre Ungerechtigkeiten
↓
Wut ist Mittel um andere zu beherrschen

Egal wie sehr man glaubt im Recht zu sein
→ niemals Kritik, sonst automatisch Machtkampf

Richtigkeit hat nichts mit Gewinnen/Verlieren zu tun
von Behauptungen

Weil man nicht verlieren möchte, ist man nicht in der Lage, Fehler einzugestehen und wählt den falschen Weg.

Fehler zugeben, Worte der Entschuldigung und Rückzug aus Machtkämpfen sind **KEINE** Niederlage.

Konkurrenz/Machtkämpfe führen nie zu Frieden
↳ Zurückziehen vor Orten, an denen es um Gewinnen und Verlieren geht

Ein **Konkurrent** ist in vielen Fällen kein **Gefährter**.

g

Weg des Lebens:

Trennung der Aufgaben

↳ Art des Denkens um komplexe Vorstellungen zu entwirren

„Wessen Aufgabe ist das?“

Bildung guter zwischenm. Beziehungen erfordert ein gew. Maß an Abstand

Wer seine Aufgaben nicht zu Ende bringt, ist nicht unfähig sondern hat der Mut verloren, sich seinen Aufgaben zu stellen.

Besteht eine Haut zu reißer, wenn sie gerissen wird, aber nicht auf das Territorium der anderen Person abgegriffen.

✓ Unterstützung anbieten → ohne Zwang
Basis: horizontale Beziehung

✗ Einmischung = Eingreifen in die Aufgaben anderer
Basis: vertikale Beziehung

↳ man versucht, die andere Seite in die gewünschte Richtung zu lenken

↳ man ist der Überzeugung, man hat recht und die andere Seite unrecht

↳ Veränderung der eigenen Kommunikation und des eigenen Verhaltens als Mittel, um andere zu manipulieren → irreführende Denkleise

↳ sich in die Aufgaben anderer einzumischen verwandelt das eigene Leben in etwas Schweres und Höfisches.

↳ Einmischung anderer in die eigenen Aufgaben klar zuweisen

Alle Menschen, die dem „Ich“ verhaftet sind, handeln selbstbezogener.

↳ Menschen, die ihre Aufgabenstellung nicht durchführen und vom Wunsch nach Anerkennung besessen sind, sind extrem „auf sich selbst bezogen“ (egozentrisch)

Mut zum Glücklichsein beinhaltet
Mut nicht gemacht zu werden

Man kann das Pferd zu Tränke führen, trinken muss es selbst.

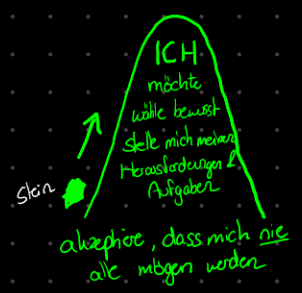
Freiheit

Man klettert die vor einem liegende Steigung empor, stößt wie ein Stein hinab und rollt, bis er eine ● ist.

Nicht: Behinderung aus fester Struktur

Von jemandem abgelehnt zu werden, beweist, dass man seine Freiheit praktiziert und in Freiheit lebt, und es zeigt, dass man im Einfluss mit seinen Prinzipien lebt.

FREIHEIT



↳ es ist natürlich, dass man sich auf seinen eigenen Weg auch mal verirrt

UNFREIHEIT



daher: Man muss sensibel auf die Gefühle anderer eingehen und versuchen, es ihnen alle recht zu machen. Nur: Dein Erwartungen erfüllen.

Kategorien von Lebensaufgaben

sich den Aufgaben stellen führt zu

Bei Adler existieren für Menschen kleine Ziele:

- Verhalten: { 1. unabhängig sein
2. in Harmonie mit der Gesellschaft leben }
- Psychologie: { 1. Bewusstsein, dass ich die Fähigkeit habe
2. Bewusstsein, dass die Last meine Mitmenschen sind }

• Arbeit
Haben das offensichtliche gemeinsame Ziel, gute Ergebnisse zu erreichen

• Freundschaft
Eine Beziehung, die nicht „einfach so“ entsteht oder sich verlieren lässt

• Liebe
Liebesbeziehungen & Eltern-Kind-Beziehungen

Lebenslügen

Vorwände, um den eigenen Lebensaufgaben auszuweichen
↳ man belügt sich selbst und auch die Anderen

„Die Emotion hat mich beherrscht und ich konnte nichts dagegen tun.“

↳ Trennung von Körper & Geist
Wir werden nicht von Gefühlen „überwältigt“, es sind immer wir, als Ganzes, die eine Entscheidung treffen (z.B. brüllen)

„Wunsch nach Anerkennung von außen“

↳ Man gibt die „Beziehungsrolle“ in die Hände des Gegenübers
Man macht sich vom Wertesystem des Gegenübers abhängig
Selbst gewählte Unfreiheit

Ausreden jeder Art

↳ Bequem, die Verantwortung zum Gegenüber oder auf vergangene Ereignisse („Trauma“) zu schieben

Bei Lebensaufgaben & Lebenslügen
KEIN „gut“ und „böse“ sondern nur MUT

erst in einem sozialen Umfeld wird man ein Individuum
Holismus
Individuum $\hat{=}$ unteilbar
⇒ kleinstmögliche Einheit

Freud'sche Denkleise

Ursache $\rightarrow$ Wirkung
weil mein Vater...
2.B. „Trauma“
daher habe ich...

Freudsche Psychoanalyse
Psychologie des Beistandes
↳ Determinismus (opfer)

Adler'sche Denkleise

Ursache $\rightarrow$ Endziel
2.B. „traumatische Erfahrung“
als Vorwand
Um die Beziehung zu meinem Vater nicht verbessern zu können, habe ich...

Adlersche Psychologie
Psychologie der Anwendung
Psychologie des Mutes
↳ Ich entscheide

Es kommt nicht darauf an, womit man geboren wird, sondern welchen Gebrauch man von diesen Anlagen macht.

Original-Quelle: "Du musst nicht von allen gemocht werden" & "Du bist genug"
Quelle: <https://codiflow.de/blog/alfred-adlers-individualpsychologie>