

Inhalt

Vorwort 9

Prolog

Was ist Individualpsychologie?

 Das kleine Gespenst im Lager 14

1. Die Individualpsychologie im Überblick 24
 2. Die Grundkonzepte der Individualpsychologie 30
- Kolumne 1: Die Person Alfred Adler 38

Teil 1

Wenn du deine Sichtweise änderst, wird dein Leben leichter

Story 2	Aufstand der Filialleitenden	40
1.	Lebensstil und Lebensaufgaben	64
2.	Von der Ursachenforschung zum zielgerichteten Ansatz	72
3.	Wahrnehmungsschema und Grundlagenfehler	78
4.	Selbstbestimmung	82
Kolumne 2: Alfred Adler als Feminist		86

Teil 2

Die Rolle der Gefühle bei der Herausbildung des Lebensstils



Das Geheimnis der abgelehnten
POP-Plakate 88

1. Verstand und Gefühl 112
 2. Die Entstehung des Lebensstils 119
 3. So entwickelst du mehr Mut 129
- Kolumne 3: Alfred Adler läutet ein neues
Zeitalter ein 133

Teil 3

Von der Welt der Annahmen zur Vernunft

Story
4 } Warum wurde ich nicht ausgewählt? 136

1. Was ist Kognitivismus? 154
 2. Was ist Empathie? 158
 3. Wie erlerne ich neue Verhaltensmuster? 164
- Kolumne 4: Alfred Adler, der Ermutiger 172

Teil 4

Beziehungen und Gefühle



Die entscheidende Schlacht an
Weihnachten 174

1. Was sind zwischenmenschliche Beziehungen? 194
 2. Gefühle, die uns auseinanderreißen oder
zusammenbringen 198
 3. Das wahre Wesen der Eifersucht 202
 4. Was sind Minderwertigkeitsgefühle? 205
- Kolumne 5: Alfred Adler und Amerika 209

Teil 5

Was ist Ermutigung?

<div>Story 6</div>	Ich bringe das Foto zurück	212
1.	Ermutigung in der Individualpsychologie	216
2.	Sich selbst ermutigen	220
3.	Andere ermutigen	224
Kolumne 6: Alfred Adlers späte Jahre und Tod		228