

# Inhalt

Vorwort ..... 9

## Prolog

### Was ist Individualpsychologie?

- |  |  |
|--|--|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Story<br/>1</div> | 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**

<b>Story 2</b>	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 Ermüdiger ..... 172

## Teil 4

# Beziehungen und Gefühle

Story  
5

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?



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