

Inhalt

Vorwort 9

Prolog

Was ist Individualpsychologie?

Story 1 } 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



Wenn du das liest, wirst du die Grundlagen der Individualpsychologie begreifen!



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

Daher glaube
ich, ich
muss kündigen.



4



Teil 2

Die Rolle der Gefühle bei der Herausbildung des Lebensstils

Story
3 } 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

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

Könnte es sein,
dass du
Minderwertigkeitsgefühle
hast?



Die Menschen
leben in einer
Welt der
Annahmen.



Teil 5

Was ist Ermutigung?

Story 6 } 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



Ermutigung bedeutet also, jemandem die Stärke zu verleihen, um Schwierigkeiten zu überwinden.

