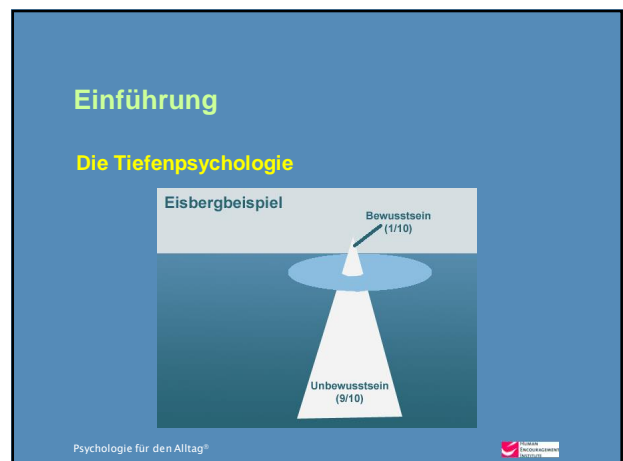
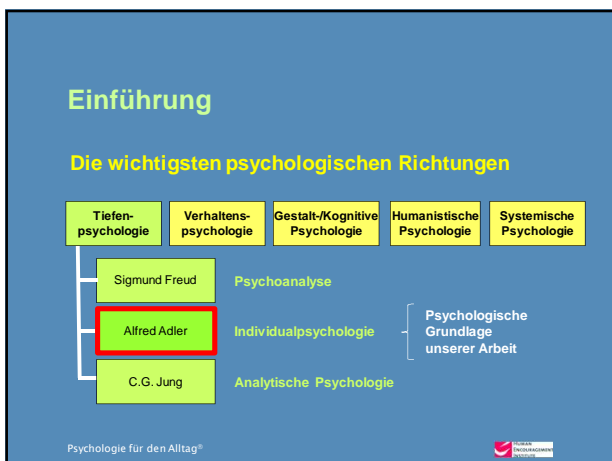
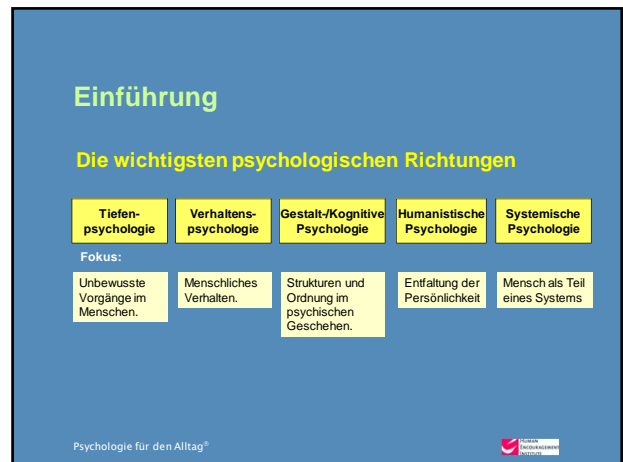


- ## Zentrale Bedürfnisse des Menschen
- ### Bedürfnisse aller Menschen (nach Alfred Adler)
1. Das Bedürfnis **dazuzugehören**.
 2. Das Bedürfnis **besser zu werden**, zu wachsen, zu lernen.
 3. Das Bedürfnis ein Gefühl der eigenen Bedeutung zu haben. **wertgeschätzt zu werden**.
 4. Das Bedürfnis nach **Ermutigung**.
- Psychologie für den Alltag®



Die Individualpsychologie (IP)

Themen

- Entstehung / Geschichte
- Grundlagen
- Individualpsychologie und Psychoanalyse
- Persönlichkeitstheorie von Alfred Adler
- Menschenbild

Die Individualpsychologie

Entstehung / Geschichte

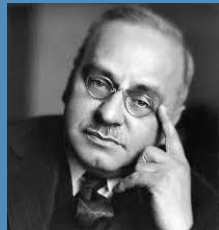
- Die Individualpsychologie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts vom österreichischen Arzt und Psychotherapeuten Alfred Adler gegründet.

Die Individualpsychologie

Alfred Adler

Begründer der Individualpsychologie

Alfred Adler (1870 -1937)



Die Individualpsychologie

Alfred Adler – einer der 3 Väter der Tiefenpsychologie



Sigmund Freud, 1856 – 1939
Psychoanalyse

Alfred Adler, 1870 – 1937
Individualpsychologie

Carl Gustav Jung, 1875 – 1961
Analytische Psychologie

Die Individualpsychologie

Entstehung / Geschichte

- Adler bezeichnete seine Persönlichkeitstheorie als **Individualpsychologie**, weil er festgestellt hatte, dass jeder Mensch als einmaliges Individuum
- und als eine Ganzheit / Einheit zu betrachten ist.
- Der Begriff «Individualpsychologie» wurde von Adler gewählt, um entgegen Freuds «zerlegender» analytischer Psychologie die Unteilbarkeit (lat. individere = unteilbar) des Individuums zu betonen.

Die Individualpsychologie

Grundlagen

- Im Gegensatz zu Sigmund Freud sah Adler den Menschen nicht als triebgesteuertes, sondern als Wesen mit einem freien Willen.
- Für Adler bildeten die körperlichen und seelischen Vorgänge eine unteilbare Einheit, die immer gemeinsam wirken.

Die Individualpsychologie

Vergleich mit der Psychoanalyse von Sigmund Freud

Individualpsychologie

Holismus . ganzheitliche Betrachtung des Menschen

Menschliches Verhalten ist final (zielorientiert)

Psychoanalyse

Analytische Betrachtung des Menschen (Drei-Instanzen-Modell «Über-Ich . Ich . Es») →

Verhalten von Menschen wird kausal betrachtet (Ursache . Wirkung)

Psychologie für den Alltag®



Die Individualpsychologie

Persönlichkeitstheorie von Alfred Adler

- Adler fand bei seinen Untersuchungen heraus, dass eine *Organminderwertigkeit* den Menschen dazu führt, dass dieser versucht, diese **körperlich und psychisch** zu kompensieren.
- Auch im psychischen Bereich entdeckte Adler den Zustand resp. das Gefühl der *Minderwertigkeit* oder *Unterlegenheit*.

Psychologie für den Alltag®



Die Individualpsychologie

Persönlichkeitstheorie von Alfred Adler

- In diesem Zusammenhang sprach er erstmals von «Minderwertigkeitsgefühl».
- Nach Adler strebt der Mensch danach, dieses *Gefühl* der «Minderwertigkeit» durch ein Geltungsstreben zu überwinden.

Psychologie für den Alltag®



Die Individualpsychologie

Persönlichkeitstheorie von Alfred Adler

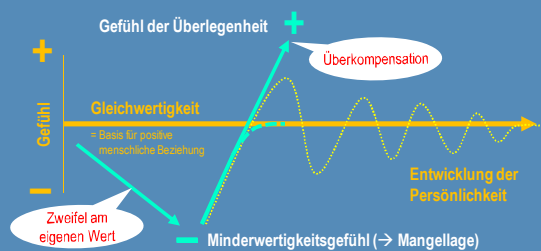
- Der Mensch sehnt sich nach Anerkennung und will in den Augen der anderen als wichtig und wertvoll wahrgenommen werden.
- Mit seinem Geltungs- oder Überlegenheitsstreben schafft er sich diese Situation in einer vermeintlichen Position der Überlegenheit . die er selbst als Gefühl der Überlegenheit wahrnimmt.

Psychologie für den Alltag®



Die Individualpsychologie

Persönlichkeitstheorie von Alfred Adler



Psychologie für den Alltag®



Die Individualpsychologie

Persönlichkeitstheorie von Alfred Adler

- Nach Adler entwickelt jeder Mensch in den ersten Lebensjahren sein eigenes «System» um sein Leben zu bewältigen.
- In der Individualpsychologie nennt man dieses System «Lebensstil»

Psychologie für den Alltag®



Die Individualpsychologie

Persönlichkeitstheorie von Alfred Adler

- Der **Lebensstil** ist das **Ergebnis**, wie das Kind Einflüsse seiner Umwelt (Herkunftsfamilie) wahrnimmt und
- diese mit seiner angeborenen «schöpferischen» Fähigkeit und Kreativität *unbewusst* verarbeitet.

Psychologie für den Alltag®



Die Individualpsychologie

Persönlichkeitstheorie von Alfred Adler

- Dieser Prozess wird angetrieben durch das erwähnte Gefühl der Minderwertigkeit und dem Wunsch nach seiner Kompensation.
- Er orientiert sich an den Zielen, die das Kind unbewusst in seinen ersten Lebensjahren festgelegt und gefühlsmässig verankert hat.

Psychologie für den Alltag®



Die Individualpsychologie

Persönlichkeitstheorie von Alfred Adler

Diese Ziele geben ihm

- Orientierung
- Halt
- Sicherheit

Psychologie für den Alltag®



Die Individualpsychologie

Persönlichkeitstheorie von Alfred Adler

- Das Kind trifft seine eigenen Schlussfolgerungen aus seinen Wahrnehmungen und «speichert» diese als Teil seines Lebensstils.
- Dieser ist seine individuelle Antwort auf die Erfahrungen in dieser frühen Phase seines Lebens.
- Es ist das Bild, das das Kind **von sich**, **den anderen** und dem **Leben** / der Welt für sich erschaffen hat.

Psychologie für den Alltag®



Die Individualpsychologie

Persönlichkeitstheorie von Alfred Adler



Psychologie für den Alltag®




Das Menschenbild
der Individualpsychologie



Die Individualpsychologie

Das Menschenbild

- Die Individualpsychologie sieht den Mensch als ein holistisches (ganzheitliches) Wesen und
- als Einheit mit einer einzigartigen Persönlichkeit, d.h.
- seine Handlungen, Äusserungen, Gefühle und psychosomatische Erkrankungen
- werden als bewusste und unbewusste Aktivitäten eines einheitlichen sch%betrachtet.


Psychologie für den Alltag® 

Die Individualpsychologie

Das Menschenbild

Der Mensch ist ein

- Entscheidungen treffendes Wesen
- ein selbstverantwortliches Wesen
- mit einer individuellen Persönlichkeitsstruktur (die in der Individualpsychologie als «Lebensstil» bezeichnet wird)


Psychologie für den Alltag® 

Die Individualpsychologie

Das Menschenbild

ö und mit einem individuell ausgeprägten

- Zugehörigkeitsgefühl
- Gemeinschaftsgefühl (= Zugehörigkeitsgefühl verbunden mit dem Wunsch beizutragen)
- Minderwertigkeitsgefühl, verbunden mit einem für ihn typischen Kompensationsverhalten.

Psychologie für den Alltag® 




Die Individualpsychologie

Das Menschenbild

Die Individualpsychologie sieht den Menschen als

- kreativ-schöpferisches
- zielgerichtetes (= finales) Wesen - (wozu?)
- das handelt, um etwas zu erreichen oder zu vermeiden

Psychologie für den Alltag® 



Die Individualpsychologie

Das Menschenbild

- Alfred Adler hat bereits Anfang des 20. Jahrhunderts die Förderung der Sozialkompetenz ins Zentrum gestellt, indem er das Konzept vom „Gemeinschaftsgefühl“ entwarf.

Psychologie für den Alltag®

Die Individualpsychologie

Das Menschenbild

- Die besondere Aufmerksamkeit der Individualpsychologie gilt deshalb der Position des Einzelnen innerhalb seines sozialen Bezugsfeldes
- und den Mustern seiner Beziehungsgestaltung.

Psychologie für den Alltag®



Die Individualpsychologie

Das Menschenbild

- Den Sinn des Lebens sieht die Individualpsychologie in gelungenen sozialen Beziehungen
- in nützlichen Verhaltensweisen zum Wohl der Gemeinschaft.
- Das Ergebnis:
Psychische und physische Gesundheit

Psychologie für den Alltag®