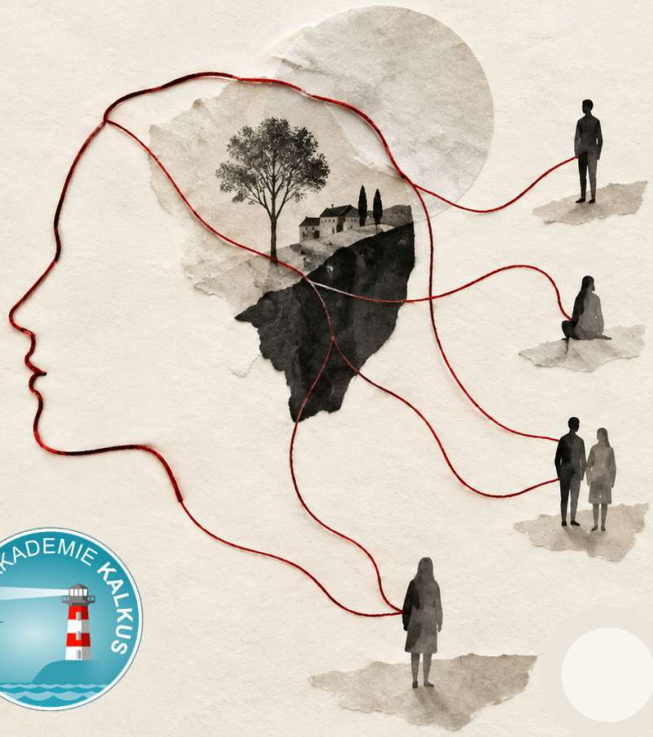
Was Menschen bewegt

Individualpsychologische Perspektiven für die Beratung



Online Fortbildung
für psychosoziale Berater:innen

Thomas Kalkus-Promitzer
www.meintom.at

22. September 2026

Alfred Adler

1870–1937	Ganzheit	Zugehörigkeit
Arzt und Begründer der Individual-psychologie	Erleben Beziehung Handeln	Menschen sind auf Gemeinschaft bezogen

Alfred Adler war Arzt und Begründer der Individualpsychologie.
Er betrachtete den Menschen als unteilbare Person in Beziehung.
Zugehörigkeit, Lebensstil und persönliche Ziele prägen unser Handeln.
Probleme verstand er nie isoliert, sondern im sozialen Zusammenhang.
Im Mittelpunkt steht die Frage: Wofür ist ein Verhalten heute hilfreich?
Damit richtet sich der Blick auf Möglichkeiten statt auf Defizite.
Diese Haltung ist für die psychosoziale Beratung bis heute sehr anschlussfähig.

Der fundamentale Paradigmenwechsel

Sigmund Freud und **Alfred Adler** prägten die Tiefenpsychologie. Doch ihre Blickwinkel auf den Menschen könnten unterschiedlicher nicht sein.

Kausalität (Freud)

- Verhalten wird durch die Vergangenheit bestimmt.
- Traumata und Erfahrungen sind die Ursache.
- Der Mensch als Produkt seiner Geschichte.
- Leitfrage: „Woher kommt das?“

Teleologie (Adler)

- Verhalten ist auf die Zukunft (ein Ziel) gerichtet.
- Erfahrungen determinieren uns nicht; unsere Bedeutung der Erfahrung tut es.
- Der Mensch als Gestalter seines Lebensstils.
- Leitfrage: „Wozu dient das?“

Teleologie

Teleologisch bedeutet: **vom Ziel oder Zweck her gedacht**.

Das Wort kommt aus dem Griechischen: *télos* bedeutet **Ziel, Zweck oder Ende**. Bei einer teleologischen Betrachtung fragt man also weniger: **„Wodurch wurde dieses Verhalten verursacht?“**, sondern eher: **„Wozu dient dieses Verhalten?“** ODER **„Welches Ziel verfolgt es?“**

Ein Rückzug nach Kritik kann beispielsweise mit früherer Beschämung zusammenhängen. Zeitgleich kann er heute die Funktion haben, weitere Kränkung zu vermeiden.

Was Menschen bewegt · Individualpsychologie und psychosoziale Beratung

Der fundamentale Paradigmenwechsel

Freud sucht nach den Ursachen eines Verhaltens in der Vergangenheit.
Adler ergänzt diese Frage um die heutige Funktion des Musters.
Menschen handeln oft in Richtung eines persönlichen Ziels.
Dieses Ziel bleibt ihnen nicht immer bewusst.
Die Vergangenheit erklärt viel, legt die Zukunft aber nicht fest.
Beratung prüft deshalb Ursache, Sinn und heutige Wirkung.
So wird ein nächster, veränderbarer Schritt sichtbar.

Was Menschen bewegt · Individualpsychologie und psychosoziale Beratung

Der individualpsychologische Blick

Nicht: „Was stimmt mit der Person nicht?“

Sondern: „Wie versucht sie, ihre Lage zu bewältigen?“

Die Individualpsychologie sieht immer den ganzen Menschen.
Ein Symptom steht in Verbindung mit Denken, Fühlen und Beziehung.
Auch die Lebensgeschichte und das soziale Umfeld zählen mit.
Beratung fragt nach dem roten Faden hinter dem Verhalten.
Sie sucht nicht nach Fehlern oder Schuldigen.
Ressourcen erhalten dabei denselben Stellenwert wie Belastungen.
Ziel ist ein größerer Spielraum für eigene Entscheidungen.

Subjektive Wirklichkeit

Nicht das Ereignis allein steuert die Reaktion

Menschen reagieren auf die Bedeutung, die ein Ereignis für sie hat.

Die persönliche Deutung lässt sich erkunden, aber nicht von außen festlegen.

Subjektive Wirklichkeit

Nicht das Ereignis allein bestimmt, wie wir reagieren.
Entscheidend ist die Bedeutung, die ein Mensch ihm gibt.
Eine Bemerkung kann als Kritik oder als Einladung verstanden werden.
Frühere Erfahrungen prägen solche Deutungen oft mit.
Berater:innen nehmen diese innere Wirklichkeit ernst.
Sie stellen Fragen, statt vorschnell zu korrigieren.
Neue Erfahrungen können die persönliche Landkarte verändern.

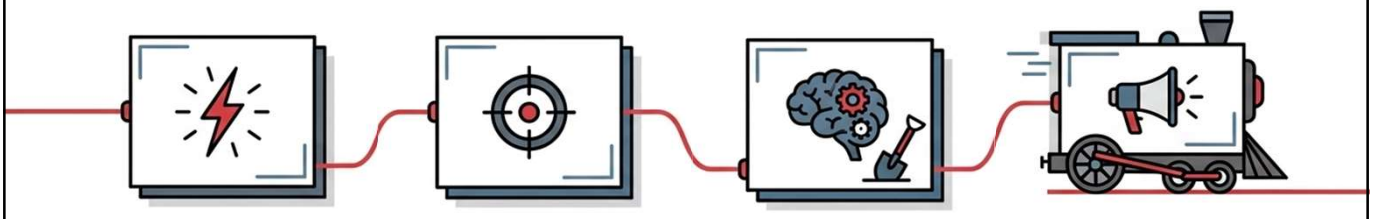
Von der Situation zur Reaktion

Ereignis	Deutung	Gefühl	Reaktion
Bemerkung im Team	Ich werde übersehen	Scham oder Ärger	Rückzug oder Angriff

Zwischen einer Situation und der Reaktion liegt ein innerer Prozess.
Auf ein Ereignis folgt meist sehr rasch eine persönliche Deutung.
Diese Deutung löst Gefühle wie Ärger, Angst oder Scham aus.
Darauf folgt eine vertraute Handlung, etwa Rückzug oder Angriff.
Im Alltag bleibt diese Abfolge oft unsichtbar.
Beratung macht sie Schritt für Schritt beschreibbar.
Dadurch entsteht Raum für eine andere Reaktion.

Emotionen sind keine Reaktionen. Sie sind Werkzeuge.

Eine der radikalsten – und befreiendsten – Thesen für die Beratung.



1. Situation
Klient:in wird mit unangenehmen Verhalten z.B. vom Kind oder Partner konfrontiert.

2. Unbewusstes Ziel
Kontrolle behalten, Dominanz sichern, Diskussion abbrechen.

3. Erschaffung
Das Gehirn „baut“ das passende Werkzeug: Wut.

4. Aktion
Klient:in wird laut. Das Ziel (Distanz/Unterwerfung) ist erreicht.

Die Erkenntnis: Der Klient ist seinen Emotionen nicht hilflos ausgeliefert. Wut ist ein Kommunikationsmittel.
(Beweis: Klingelt in der Wut das Telefon, kann die Person sofort ruhig und freundlich sprechen).

Emotionen als Werkzeuge

Emotionen zeigen, welche Bedeutung eine Situation für uns hat.
Wut kann auf eine verletzte Grenze hinweisen.
Angst warnt manchmal vor erwarteter Kränkung oder Überforderung.
Scham zeigt häufig, dass Zugehörigkeit bedroht erscheint.
Gefühle verdienen Aufmerksamkeit und Anerkennung.
Sie müssen jedoch nicht jede Handlung bestimmen.
Beratung hilft, Gefühl und bewusste Entscheidung zu trennen.

Die Lücke: Wo emotionale Freiheit beginnt

Wie Klient:innen die Herrschaft über ihr Verhalten zurückgewinnen.

- **Der Moment der Wahl:** Bevor das limbische System die Emotion voll entfaltet, hat der präfrontale Kortex eine winzige Chance einzugreifen.
- **Beratungs-Ansatz:** Klient:innen trainieren, diese Lücke wahrzunehmen (z.B. durch Atmen, bewusste Benennung der Emotion).
- **Keine Kohlen nachlegen:** Jede Sekunde Pause entzieht dem „Gefühls-Zug“ die Energie.

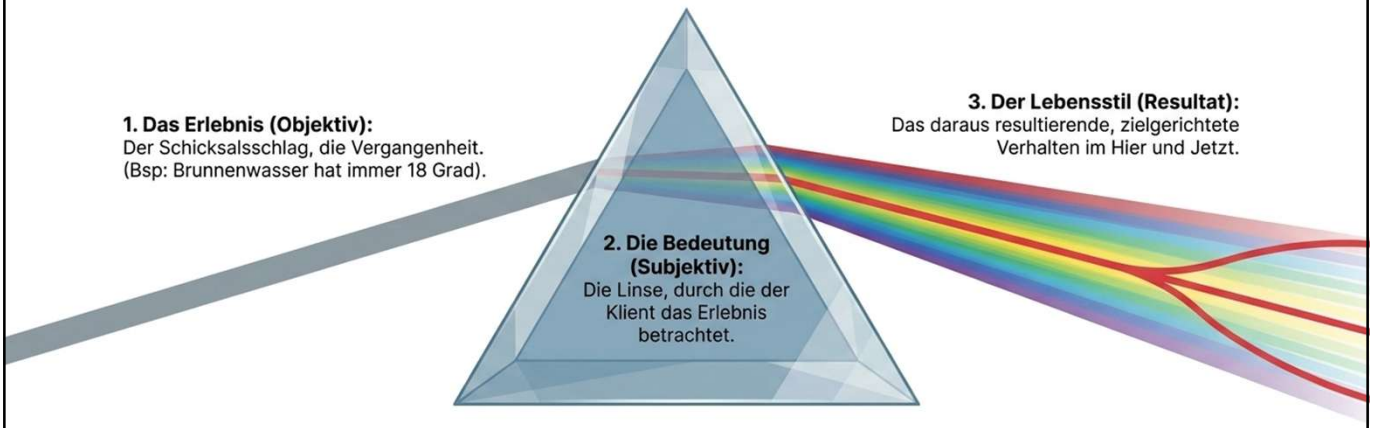
Das Ergebnis: Der Klient wechselt vom passiven „Sklaven seiner Gefühle“ zum aktiven Autor seiner Handlungen. **Er wählt seine Reaktion.**

Die Lücke: Emotionale Freiheit

Zwischen einem Auslöser und der automatischen Reaktion liegt ein Moment.
Dieser Moment wirkt oft klein, kann aber geübt werden.
Zuerst nimmt die Person wahr, was in ihr geschieht.
Dann erkennt sie die vertraute Handlung, die sonst sofort folgt.
Eine kurze Pause unterbricht den gewohnten Ablauf.
Ein Satz wie „Ich merke gerade …“ kann dabei helfen.
So wächst Selbststeuerung durch wiederholte Erfahrung.

Trauma ist kein Schicksal

Wir werden nicht durch unsere Erfahrungen determiniert,
sondern durch die Bedeutung, die wir ihnen geben.



„Wir leiden nicht unter dem Schock unseres Erlebens – dem sogenannten Trauma –, sondern wir machen aus ihm genau das, was unserem aktuellen Zweck dient.“ – Alfred Adler

Trauma ist kein Schicksal

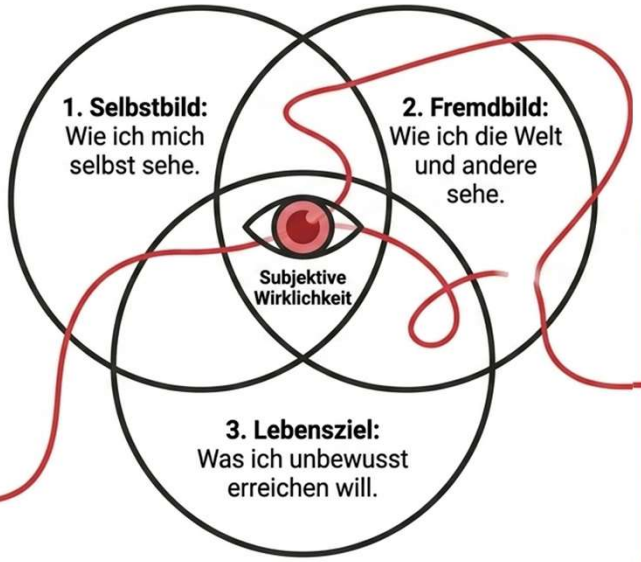
Belastende Erfahrungen können das Leben lange begleiten.
Sie prägen Schutzstrategien, Erwartungen und Beziehungen.
Diese Strategien hatten meist einen verständlichen Grund.
Später können sie jedoch den Handlungsspielraum einengen.
Beratung vermeidet deshalb Schuld und vorschnelle Deutungen.
Sicherheit und Stabilisierung stehen immer an erster Stelle.
Bei Traumafolgesymptomen braucht es eine klare Zuständigkeit.

Die Subjektive Wirklichkeit & Der Lebensstil

Jeder Mensch betrachtet die Welt durch eine selbst gewählte Brille.

Adler nennt diese Ausrichtung des Denkens und Handelns Handelns den **Lebensstil** (den „roten Faden").

Es gibt keine rein objektiven Fakten in der Beratung – nur die subjektive Bedeutung, die ein Klient einer Situation beimisst.



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

Subjektive Wirklichkeit und Lebensstil

Adler beschreibt den Lebensstil als persönliche Bewältigungslogik.
Er zeigt sich im Selbstbild und im Bild von anderen Menschen.
Auch Ziele, Erwartungen und typische Reaktionen gehören dazu.
So entsteht ein roter Faden durch viele Lebenssituationen.
Der Lebensstil ist keine Diagnose und kein festes Urteil.
Er erklärt, wie jemand bisher mit Herausforderungen umgeht.
Neue Erfahrungen können diese Logik Schritt für Schritt erweitern.

Die Lebenslüge: Der Schutzschild des Egos

Warum Klient:innen oft Ausreden für ihr eigenes Unglück wählen.

Lebenslügen sind tief verinnerlichte Überzeugungen. Sie fühlen sich für den Klienten absolut wahr an, dienen aber in Wirklichkeit als Vorwand, um anstrengenden Lebensaufgaben auszuweichen.

Beratungs-Fokus: Das unbewusste Ziel
Die Vermeidung von Veränderung. Der Klient wählt das **vertraute Unglück** (z.B. sozialer Rückzug), weil der **Ausbruch in die Unbekannte** (mit dem Risiko der Ablehnung) als noch **bedrohlicher** empfunden wird.

Subjektive Wirklichkeit und Lebensstil

Mit Lebenslüge meint Adler eine enge, schützende Grundannahme.
Sie soll vor Kränkung, Versagen oder Ausschluss bewahren.
Manche Menschen ziehen sich zurück, andere leisten übermäßig viel.
Die Annahme bietet kurzfristig Sicherheit und kostet zugleich Freiheit.
In der Beratung bleibt sie immer eine vorsichtige Hypothese.
Zuerst würdigen wir ihre frühere Schutzfunktion.
Dann fragen wir, ob sie heute noch hilfreich ist.

Die drei Lebensaufgaben

Die unumgänglichen sozialen Herausforderungen des Menschseins.

Die Lebenslüge: Psychische Probleme entstehen immer dann, wenn Klient:innen den Mut verlieren, sich einer dieser drei Aufgaben aktiv zu stellen.

Die drei Lebensaufgaben

Adler beschreibt Arbeit, Freundschaft und Liebe als Lebensaufgaben.
Arbeit meint dabei auch Beitrag und das Erleben von Wirksamkeit.
Freundschaft steht für Zugehörigkeit, Kontakt und Solidarität.
Liebe umfasst Nähe, Verbindlichkeit und gemeinsame Verantwortung.
Schwierigkeiten zeigen sich oft in mehreren Bereichen zugleich.
Das Modell ersetzt keine persönliche Lebensgeschichte.
Es erweitert jedoch den Blick auf das Ganze.

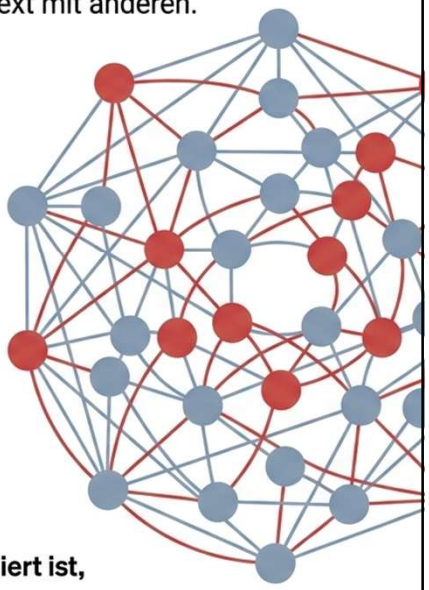
Adlers Kern-These: Alles ist Beziehung

Psychische Belastungen entstehen nie isoliert. Sie entstehen im Kontext mit anderen.

Alle Probleme sind zwischenmenschliche Beziehungsprobleme.

Selbstzweifel erfordern den **Vergleich mit anderen**. **Einsamkeit** erfordert die Existenz einer Gemeinschaft, von der man sich ausgeschlossen fühlt.

> „Um seine Probleme loszuwerden, ist alles, was man tun kann, in diesem Universum völlig allein zu leben. Aber das kann man nicht."



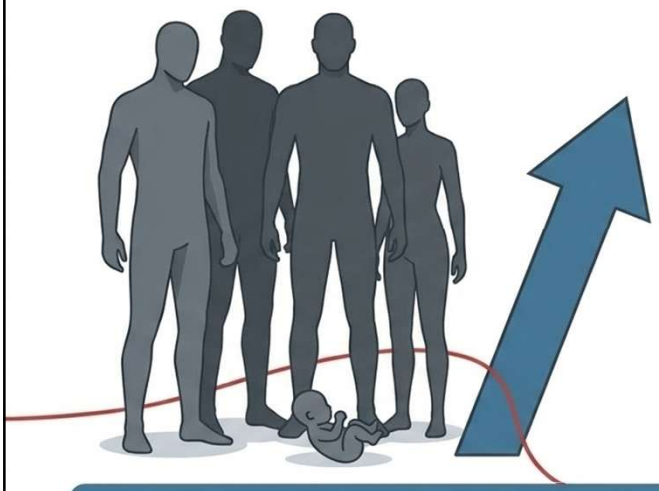
So etwas wie eine Sorge, die ausschließlich durch das Individuum definiert ist, gibt es nicht. Der Schatten der anderen ist immer präsent.

Alles ist Beziehung

Individualpsychologie betrachtet Menschen immer in ihren Beziehungen.
Selbstzweifel entstehen oft im Vergleich mit anderen.
Einsamkeit betrifft die Erfahrung von Kontakt und Zugehörigkeit.
Konflikte zeigen unterschiedliche Erwartungen und Bedürfnisse.
Eigene Verantwortung bleibt dabei wichtig.
Soziale Bedingungen und Unterstützung dürfen nicht verschwinden.
Beratung fragt deshalb auch nach dem hilfreichen Umfeld.

Der Ursprung der Minderwertigkeit

Sich „nicht genug“ zu fühlen, ist kein Defekt. Es ist der Motor unserer Entwicklung.



Tag 1 im Leben eines Menschen: Wir sind winzig, schutzlos und vollständig abhängig von Riesen, die alles besser können. Dieses primäre Erleben brennt sich ein.

- **Keine Krankheit**: Das Minderwertigkeitsgefühl ist eine universelle menschliche Erfahrung.
- **Der Motor**: Es ist der Grund, warum wir laufen und sprechen gelernt haben. Wer sich zu 100 % vollkommen fühlt, lernt nichts mehr.

Minderwertigkeit ist nicht das Problem. Die Reaktion darauf entscheidet über psychische Gesundheit oder Leid.

Das Gefühl der Minderwertigkeit

Das Gefühl, nicht zu genügen, gehört zur menschlichen Erfahrung.
Es entsteht besonders leicht in Situationen des Vergleichs.
Manchmal regt es zu Lernen und Entwicklung an.
Belastend wird es bei dauerhafter Selbstabwertung.
Kritik und Beschämung können dieses Muster verstärken.
Ermutigung verändert den Blick auf die eigene Möglichkeit.
Ressourcenfragen helfen, die Person nicht zu pathologisieren.

Der Umgang mit dem Minderwertigkeitsgefühl

Wie Klient:innen versuchen, ihre innere Schwäche auszugleichen.

Die Reaktion	Was passiert?	Beratungsperspektive
1. Kompensation (Gesund)	Die empfundene Schwäche wird durch das Erlernen neuer Fähigkeiten aktiv ausgeglichen.	Das Gefühl fungiert als gesunder Motor für Wachstum und Entwicklung.
2. Überkompensation (Anstrengend)	Streben nach Dominanz, Perfektionismus, extremes Aufopfern.	Die Person nimmt Raum ein, um das unerträgliche Gefühl der Kleinheit zu maskieren.
3. Minderwertigkeits-komplex (Toxisch)	Dauerhafter Zustand. Die Minderwertigkeit wird als Ausrede genutzt, um Lebensaufgaben nicht anzugehen.	Oft gepaart mit dem Überlegenheitskomplex (Prahlen, Statussymbole), um die innere Leere zu verdecken.

Umgang mit Minderwertigkeitsgefühlen

Menschen versuchen, Minderwertigkeitsgefühle auf unterschiedliche Weise auszugleichen.
Kompensation kann zu neuen Fähigkeiten und mehr Sicherheit führen.
Überkompensation sucht oft Perfektion, Kontrolle oder Überlegenheit.
Auch **Rückzug** kann vor weiterer Kränkung schützen.
Beratung bekämpft diese Strategien nicht vorschnell.
Sie prüft mit der Person ihren Nutzen und ihren Preis.
Kleine neue Erfahrungen schaffen eine andere Richtung.

Das schärfste Werkzeug: Die Aufgabentrennung

Wie man den gordischen Knoten komplizierter Beziehungen durchschneidet.

Einmischung in fremde Aufgaben erzeugt Konflikt. Übernahme fremder Aufgaben erzeugt Erschöpfung. Die strikte Trennung minimiert emotionalen Stress schlagartig.

Aufgabentrennung

Aufgabentrennung klärt, wer die Folgen einer Entscheidung trägt.
Die eigene Aufgabe betrifft das eigene Verhalten und die eigenen Grenzen.
Andere Menschen tragen ihre Reaktionen und ihren Lebensweg selbst.
Überverantwortung führt oft zu Erschöpfung und Verstrickung.
Eine klare Grenze braucht weder Härte noch Abwertung.
Ehrliche Kommunikation bleibt Teil der eigenen Aufgabe.
Das schützt Selbstachtung und Beziehung zugleich.

Aufgabentrennung in der Praxis anwenden

Eine Anleitung für die Arbeit mit Klient:innen.

1. Identifikation
Wessen Aufgabe ist das eigentlich? (Frage: Wer trägt die Konsequenzen? Beispiel: Das Kind, das nicht lernt, trägt selbst die Konsequenz der schlechten Note).

2. Grenzziehung
Eine klare mentale Linie ziehen. „Bis hierhin ist es meine Verantwortung, ab da ist es die des anderen." Das Urteil anderer über mich ist deren Aufgabe.

3. Loslassen & Respektieren
Aufhören, sich einzumischen. Respekt vor der Autonomie des anderen entwickeln. Unterstützung darf angeboten werden, aber die Verantwortung bleibt drüben.

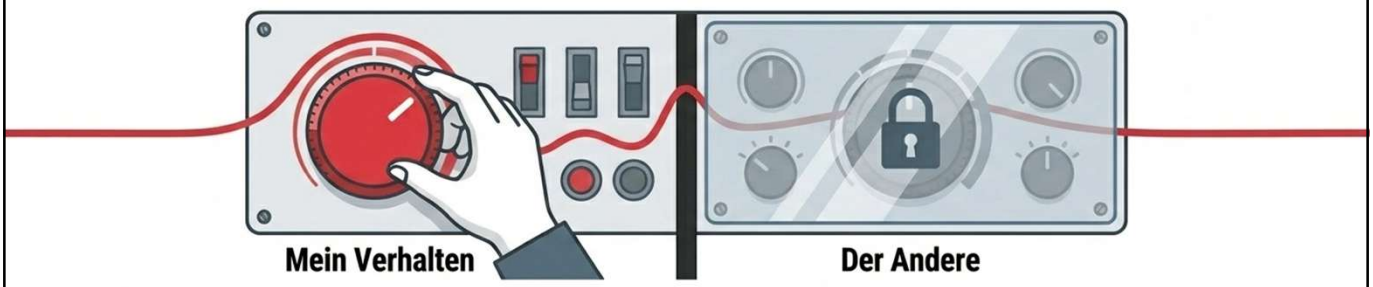
Hinweis für Berater:innen:
Auch der Beratungserfolg unterliegt der Aufgabentrennung. Die Methode exzellent anzubieten ist Ihre Aufgabe. Ob der Klient/die Klientin sich ändert, ist seine/ihre.

Aufgabentrennung in der Praxis

In der Praxis beginnen wir mit einer klaren, konkreten Situation.
Dann fragen wir, wer die Konsequenz einer Entscheidung trägt.
Eigene Grenzen beschreiben, was ich übernehme und was nicht.
Sie geben anderen nicht vor, wie sie handeln müssen.
Unterstützen unterscheidet sich deutlich vom Übernehmen.
Respekt bedeutet, die Autonomie anderer anzuerkennen.
Beratung begleitet den eigenen nächsten Schritt.

Die Illusion der Manipulation

Veränderung beginnt beim Ich – ohne Erwartung an das Du.



Oft kommen **Klient:innen** mit dem Ziel: „Wie bringe ich meinen Partner/Chef dazu, sich zu ändern?“
Dies verletzt die Aufgabentrennung.

- **Der Adler'sche Ansatz:** Ich verändere mich nicht, um den anderen zu manipulieren.
- **Systemische Folge:** Wenn Sie sich verändern, ist es wahrscheinlich, dass sich das Umfeld anpasst – Sie können dies aber weder erzwingen noch garantieren.

„Ich habe mich nicht verändert, um einen anderen zu ändern. Ich weiß nicht, was mit der anderen Person daraufhin passiert, und diesen Aspekt kann ich nicht beeinflussen.“

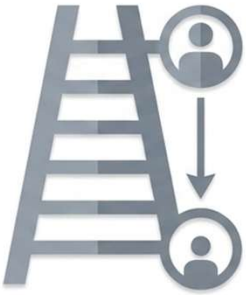
Illusion der Manipulation

Wir können andere Menschen nicht nach unseren Vorstellungen steuern.
Druck und Erwartungen führen häufig zu Widerstand.
Veränderbar bleibt vor allem das eigene Verhalten.
Die Reaktion der anderen Person bleibt grundsätzlich offen.
Das kann zunächst enttäuschend oder entlastend wirken.
Es schützt vor Manipulationsversuchen und Überverantwortung.
Beziehungen werden dadurch ehrlicher und klarer.

Horizontale statt Vertikale Beziehungen

Ein radikaler Blick auf Lob, Bestrafung und Gleichwertigkeit.

Vertikale Beziehungen (Klassisch)



- Beinhaltet Lob und Strafe.
- Eine Person steht hierarchisch über der anderen.
- Lob bedeutet implizit: „Ich (der Überlegene) bewerte dich (den Unterlegenen) als gut."
- Führt zu Abhängigkeit.

Horizontale Beziehungen (Adler)

- Beinhaltet Ermutigung und Dankbarkeit.
- Menschen sind unterschiedlich in Wissen/Rolle, aber gleichwertig als Menschen.
- Kein Mensch steht über dem anderen.
- Führt zu Mut, Autonomie und Vertrauen.

Horizontale statt vertikale Beziehungen

Vertikale Beziehungen kreisen um Recht haben und Überlegenheit.
Sie fördern Abhängigkeit, Angst und Beschämung.
Horizontale Beziehungen achten auf Gleichwertigkeit.
Unterschiedliche Rollen und Aufgaben dürfen dabei bestehen bleiben.
Kein Mensch steht als Mensch über dem anderen.
Verantwortung wird möglichst klar und fair verteilt.
Respektvolle Grenzen schaffen Vertrauen.

Ermutigung

Mut vor Bewertung

Ermutigung sieht den mutigen Schritt.

Sie stärkt Entwicklung statt Bewertung.

Ermutigung

Ermutigung sieht den Mut in einem konkreten Schritt.
Sie würdigt nicht nur das sichtbare Ergebnis.
Sie benennt genau, was die Person selbst beigetragen hat.
Dadurch wirkt sie glaubwürdiger als eine allgemeine Aufmunterung.
Auch Schwieriges darf dabei ausgesprochen werden.
Scham verliert an Macht, wenn mutiges Handeln gesehen wird.
Eine hilfreiche Frage lautet: Was hat Ihnen dabei geholfen?

Lob und Ermutigung

Lob	Ermutigung
Leistung wird bewertet.	**Mut wird gewürdigt.**

Lob bezieht sich häufig auf Leistung und Bewertung.
Es kann Erwartungen und Abhängigkeit von Zustimmung verstärken.
Ermutigung richtet den Blick auf Einsatz und Entwicklung.
Sie bleibt nah an der Erfahrung der Person.
Konkrete Beobachtungen machen sie glaubwürdig.
Fragen nach dem eigenen Anteil stärken Selbstwirksamkeit.
Beratung fördert Selbstwert ohne Beurteilung.

Die Kunst der Ermutigung (Encouragement)

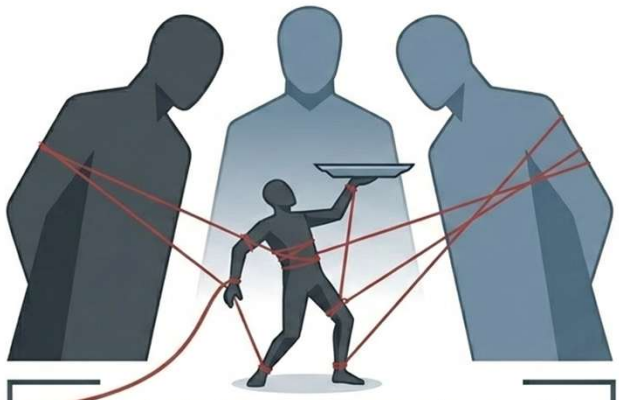
Wie wir Klient:innen stärken, ohne sie abhängig zu machen.

Ermutigung bedeutet, dem Klienten zu helfen, Schwierigkeiten in einer Art zu sehen, die es ihm erlaubt, sie selbst zu bewältigen.

Statt Lob (Vertikale Bewertung):	Dankbarkeit & Ermutigung (Horizontale Gleichwertigkeit):
- ❌ „Das haben Sie toll gemacht.“	- ✅ „Danke für Ihre Offenheit.“
- ❌ „Ich bin stolz auf Sie.“	- ✅ „Es freut mich zu sehen, wie Sie diese Situation gelöst haben.“
(Folge: Der Klient handelt künftig, um erneutes Lob vom Berater zu erhalten).	- ✅ „Das war bestimmt nicht leicht. Wie haben Sie das geschafft?“

Die Falle der Anerkennung

Warum der Wunsch nach Bestätigung destruktiv und heimlich egozentrisch ist.



„Wir sind nicht auf der Welt, um die Erwartungen der anderen zu erfüllen. Und die anderen sind nicht dazu da, unsere Erwartungen zu befriedigen.“

- **Der Verlust des Ichs:** Wer primär Anerkennung sucht, lebt letztlich das Leben der anderen. Man wirft sein wahres Ich weg.
- **Verkleideter Egozentrismus:** Der ständige Wunsch nach Bestätigung wirkt sozial, kreist im Kern aber nur um das eigene Ego („Wie werde ich gesehen?“).
- **Beratungs-Ziel**: Selbstbestätigung durch Selbstakzeptanz ersetzen.

Die Falle der Anerkennung

Anerkennung von außen kann guttun und Beziehungen stärken.
Sie wird problematisch, wenn sie den ganzen Selbstwert tragen soll.
Dann richtet sich der Blick ständig auf Zustimmung anderer.
Das Bedürfnis nach Bestätigung bleibt dabei verständlich.
Beratung beschämt dieses Bedürfnis nicht.
Sie stärkt Selbstakzeptanz und persönliche Maßstäbe.
Anerkennung ergänzt den Selbstwert, sie ersetzt ihn nicht.

Gemeinschaftsgefühl

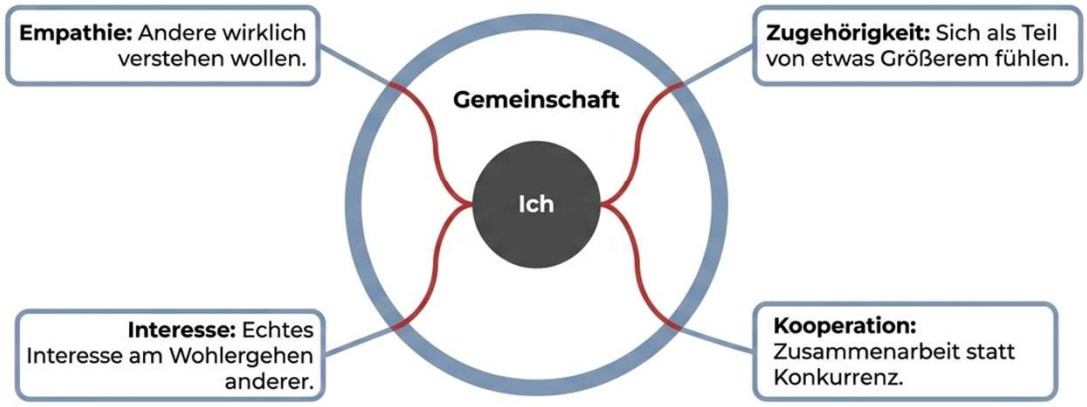
Zugehörigkeit ohne Selbstaufgabe

Verbundenheit und Gleichwertigkeit.

Unterschiede dürfen bestehen.

Das Sinn-Konzept: Gemeinschaftsgefühl

Der Sinn des Lebens nach Adler: Ein nützlicher Beitrag zu sein.



Die Lösung für psychisches Leiden und toxische Minderwertigkeit ist der Perspektivenwechsel:

- Von „Wie bin ich besser als andere?“ (Ego)
- hin zu „Wie bin ich nützlich für andere?“ (Gemeinschaft).

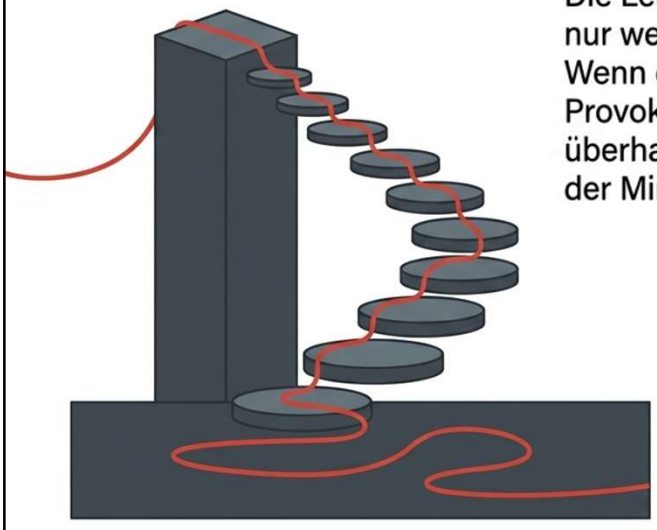
Das Gefühl der Nützlichkeit heilt das Ego und erzeugt nachhaltigen Selbstwert vom innen heraus.

Gemeinschaftsgefühl

Gemeinschaftsgefühl verbindet persönlichen Wert mit einem Beitrag.
Es bedeutet Zugehörigkeit, ohne sich selbst aufzugeben.
Unterschiede dürfen in einer Gemeinschaft bestehen bleiben.
Gleichwertigkeit verlangt kein Gleichsein.
Ein hilfreicher Beitrag kann klein und ganz konkret sein.
Kooperation braucht Respekt und klare Grenzen.

Der Mut, normal zu sein

Die Befreiung vom kräftezehrenden Zwang der Besonderheit



Die Lebenslüge vieler Klient:innen lautet: „Ich bin nur wertvoll, wenn ich heraussteche (Erfolg, Status)." Wenn dieser Weg scheitert, wählen viele die Provokation („besonders schlecht sein"), nur um überhaupt gesehen zu werden. Beides sind Masken der Minderwertigkeit.

Der dritte Weg in der Beratung:

Den Mut finden, völlig normal zu sein. Sich weder über noch unter andere zu stellen. Ohne den Zwang aufzufallen, verschwindet die Konkurrenz – man kann sich voll auf seinen Beitrag (Gemeinschaftsgefühl) konzentrieren. Echte innere Freiheit entsteht.

Der Mut, normal zu sein

Der Wunsch, besonders sein zu müssen, kann viel Kraft kosten.
Status, Erfolg oder Provokation versprechen manchmal Sichtbarkeit.
Sie können jedoch auch alte Minderwertigkeit verdecken.
Adler beschreibt einen dritten Weg: den Beitrag zum Gemeinsamen.
Wert entsteht dann nicht erst durch Überlegenheit.
Normal sein heißt, zugehörig und gleichwertig zu sein.
Daraus kann innere Freiheit wachsen.

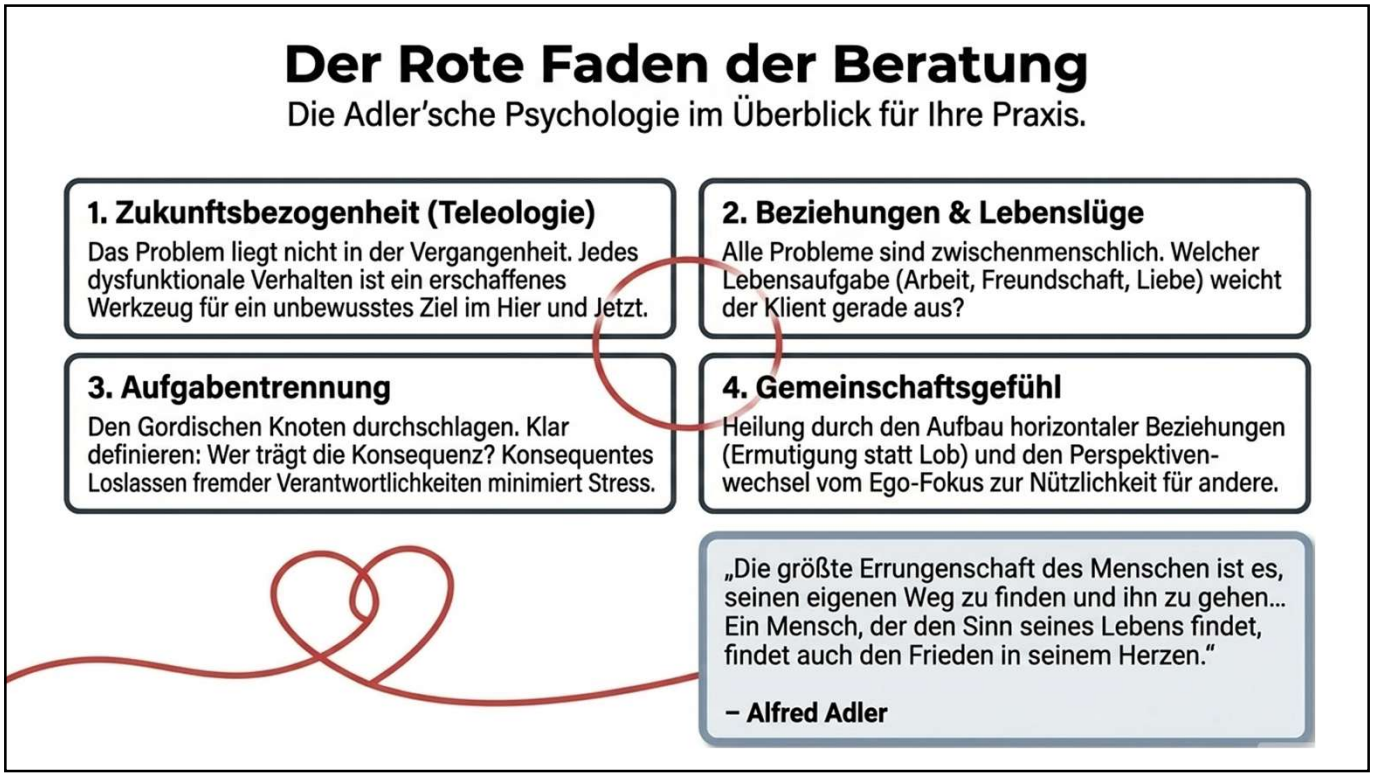
Beziehung als Kern der Beratung

Beratung braucht Beziehung, Klarheit und Gleichwertigkeit.

Hypothesen entstehen gemeinsam und bleiben prüfbar.

Beziehung als Kern der Beratung

Die Arbeitsbeziehung selbst wirkt in jeder Beratung mit.
Klarheit über Auftrag, Grenzen und Rollen schafft Sicherheit.
Gleichwertigkeit schützt vor Beschämung und Abhängigkeit.
Hypothesen formulieren wir als Angebot, nicht als Urteil.
Widerspruch darf in einer tragfähigen Beziehung Platz haben.
Veränderung wird gemeinsam beobachtbar und überprüfbar.
So bleibt Beratung ein gemeinsamer Prozess.



Der rote Faden der Beratung

Die individualpsychologische Beratung fragt nach dem heutigen Zweck.
Sie erkundet Muster im Lebensstil und in Beziehungen.
Aufgabentrennung schafft Klarheit über Verantwortung.
Ermutigung stärkt den Mut zu einem nächsten Schritt.
Gemeinschaftsgefühl erweitert den Blick auf den Beitrag.
Die Konzepte sind keine starre Reihenfolge.
Sie helfen, Beratung nachvollziehbar zu strukturieren.

Fragen, die Entwicklung ermöglichen

Die folgenden Fragen sind keine Checkliste. Sie sollen die Haltung sichtbar machen, mit der wir auf Muster schauen.

- Woran merken Sie, dass Sie sich gerade klein fühlen?
- Was versuchen Sie in diesem Moment zu vermeiden?
- Welche Bedeutung geben Sie der Situation?
- Woher kennen Sie diese Annahme über sich oder andere?
- Welche weniger harte Annahme könnte ebenfalls möglich sein?
- Was wäre ein kleiner Schritt, der Ihnen mehr Freiheit oder Verbundenheit ermöglicht?

Gute Fragen öffnen einen Denkraum. Sie zwingen nicht zu einer bestimmten Antwort. Sie bleiben nahe am konkreten Erleben und würdigen, dass Veränderungen oft nicht durch Einsicht allein, sondern durch neue Erfahrungen entstehen.

Zusammenfassung

Verhalten wird verständlicher, wenn wir seine **subjektive Bedeutung** und seine **Schutzfunktion** ernst nehmen. Menschen handeln nicht zufällig. Sie versuchen, **Sicherheit, Zugehörigkeit, Wert oder Handlungsmacht** zu gewinnen, auch wenn die gewählten Strategien sie manchmal weiter einengen.

Psychosoziale Beratung kann helfen, diesen Versuch zu verstehen und einen nächsten Schritt zu finden, der mehr Freiheit und Verbundenheit ermöglicht. Sie stellt nicht die Frage, wie wir Menschen reparieren. Sie fragt, wie sie sich als handlungsfähig erleben können, ohne sich selbst klein machen oder sich über andere stellen zu müssen.

Literatur zur Vertiefung

- Adler, Alfred: Menschenkenntnis. Grundzüge der Individualpsychologie. Verschiedene Ausgaben.
- Adler, Alfred: Der Sinn des Lebens. Verschiedene Ausgaben.
- Ansbacher, Heinz L. und Ansbacher, Rowena R. (Hrsg.): Alfred Adlers Individualpsychologie. Eine systematische Darstellung seiner Lehre in Auszügen aus seinen Schriften.
- Dreikurs, Rudolf: Grundbegriffe der Individualpsychologie. Verschiedene Ausgaben.