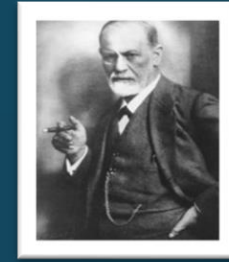




Der Lebensstil nach Alfred Adler

Freud versus Adler



- Das Ich
- Das Es
- Das Über-Es
- Das Unbewusste
- Verschiedene Faktoren bestimmen das Leben eines Menschen. Die Triebe (Sexualtheorie) sind dabei als Hauptfaktor zu betrachten.
- Kausal orientierte Psychoanalyse
- Schöpferische Kraft des Kindes
- Lebensstil
- Finalität
- Der Mensch entwickelt in den formativen Jahren ein Lebenskonzept um die Welt zu verstehen und seinen Platz darin zu sichern. Dieses Konzept behält er unerkannt bei.
- Final orientiert, selbstverantwortlich

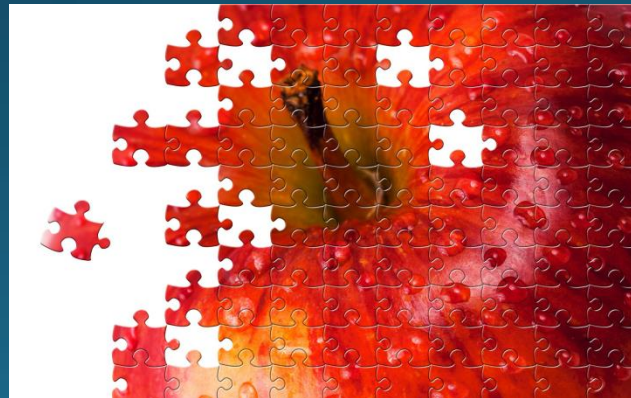
Robert F. Antoch

- „Lebensstil = Grundmuster des Erlebens und des Verhaltens.“
- Leitideen
- Leitmotive
- Überzeugungen
- Leitlinien
- Leitfäden
- Roter Faden
- Lebenskonzept
- Muster
- Ziele



Alfred Adler

- In den ersten 5-6 Lebensjahren bildet das Kind Meinungen über die **5 Lebensstilaspekte**:
 - wie das Leben und die Welt ist (**Weltbild**)
 - wie ich bin und meinen Platz im Leben habe (**Selbstbild**)
 - wie andere sind und ihren Platz im Leben haben (**Fremdbild**) und welche Rolle ich dabei spiele.
 - wie **Männer** sind, was sie dürfen und was nicht
 - wie **Frauen** sind, was sie dürfen und was nicht



Alfred Adler

- „Nicht die Erlebnisse diktieren unsere Handlungsweisen, sondern die Schlussfolgerungen, die wir aus den Erlebnissen ziehen.“
- „Die schöpferische Kraft des Kindes“



Lebensstilanalyse

- Ziel der Lebensstilanalyse ist die *Ermittlung des individuellen Wahrnehmungsschemas* aus den verschiedenen Bezugssystemen des Ratsuchenden und die dosierte Erhellung des Sinnzusammenhangs, indem man die finalen Entscheidungen auf dem Hintergrund der frühkindlichen Erlebnisse enthüllt.



Felder zur Ermittlung des Lebensstils

Primäres Bezugssystem

- Eltern
- Geschwister
- Paten
- Grosseltern
- Nahe Verwandte
- Nahe Freunde der Familie

Sekundäres Bezugssystem

- Krippen / Spielgruppen
- Kindergarten / Schule
- Freunde und deren Elternhaus
- Medien
- früher Förderunterricht

Techniken zur Ermittlung des Lebensstils

- Familienkonstellation
- Geschwister Konstellation
- Ersterinnerungen
- Kindheitsphantasien und -träume
- Projektionstechniken
- Innerfamiliäre Einflüsse wie Mottos, Befehle, Atmosphäre, Gesundheit/Krankheit etc.
- Grundrichtungen der Persönlichkeit nach Individualpsychologie **GPI**

Formulierung des Lebensstils

alle wichtigen Aussagen des Selbstbildes, des Fremdbildes, des Weltbildes, der Ziele und Methoden (Sicherung der Meinungen) werden zusammengefasst.

Beispiele im Selbstbild

- 1. Weil **ich** nicht so intelligent bin wie **andere**, muss ich schwierige Entscheidungen und Aufgaben meiden, andere fragen oder verlassen (Methode) um mich zu schützen (Ziel & Eigensicherung). Die Welt birgt zu viele Möglichkeiten, mich dumm aussehen zu lassen.
 - Gewinn: Ich komme nicht in Situationen, die mich komprimieren, bzw. dumm aussehen lassen.
 - Preis: Wenig Selbstvertrauen, wenig Eigenwirksamkeit, ständige, innere Wachsamkeit
- 2. **Weil ich clever bin**, stelle ich mich den Herausforderungen, weil ich es schon irgendwie packen werde. Die Welt steht mir offen.
 - Gewinn: Erreicht Ziele und ist erfolgreich, gutes Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.
 - Preis: «Zwang», Herausforderungen stets anzunehmen, was zur Überforderung führen kann. Ich muss die Dinge «packen», ein Versagen oder Aufgeben gibt es nicht.

Der Gewinn & Preis unseres Lebensstils bzw. des finalen Zieles

Menschen verändern sich nur, wenn ihnen der «Gewinn» des Neuen höher erscheint, als der «Preis» der zu bezahlen ist, um in alten Mustern zu bleiben.

Der Lebensstil kommt einer Sicherung gleich, die uns das Leben alleine zu ermöglichen scheint:

Kontrollierender Lebensstil: Ich muss die Kontrolle behalten. Dadurch erreiche ich, stets alles im Griff zu haben, nichts und niemand kann mir etwas anhaben = Gewinn

Preis: hohe Anspannung, kontrollierte Zurückhaltung, Distanz

Verwöhnter Lebensstil: Ich bin hilflos (gebe mich hilflos), machtlos, langsam etc. damit erreiche ich, dass andere für mich sorgen / Dinge tun = Gewinn

Preis: Abhängig, wenig Erfolg und Selbststärke

Der angepasst Lebensstil: Ich füge mich den Meinungen anderer, somit erreiche ich nicht abgelehnt zu werden = Gewinn

Preis: Fremdbestimmt, eigene Bedürfnisse werden nicht wahrgenommen (Fähnchen im Wind)

Der perfektionistische Lebensstil: Ich strebe danach, alles richtig zu machen. Damit erreiche ich, dass ich nicht angreifbar oder schuldig bin = Gewinn

Preis: Stress, hohe Anspannung oder permanentes Gefühl, dass es nie reicht, erschöpfend

Der Lebensstil Opfer: Ich sehe mich als Opfer im Leben. Damit erreiche ich, dass ich Rücksichtnahme, Verständnis, Aufmerksamkeit und Hilfe erhalte: Gewinn

Preis: Freudlosigkeit, Schwere ist ein ständiger Begleiter, Neid und das Gefühl, ein Verlierer zu sein.