



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



Unterrichtsfach:

Lebensstil & Techniken Lebensstilanalyse

AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

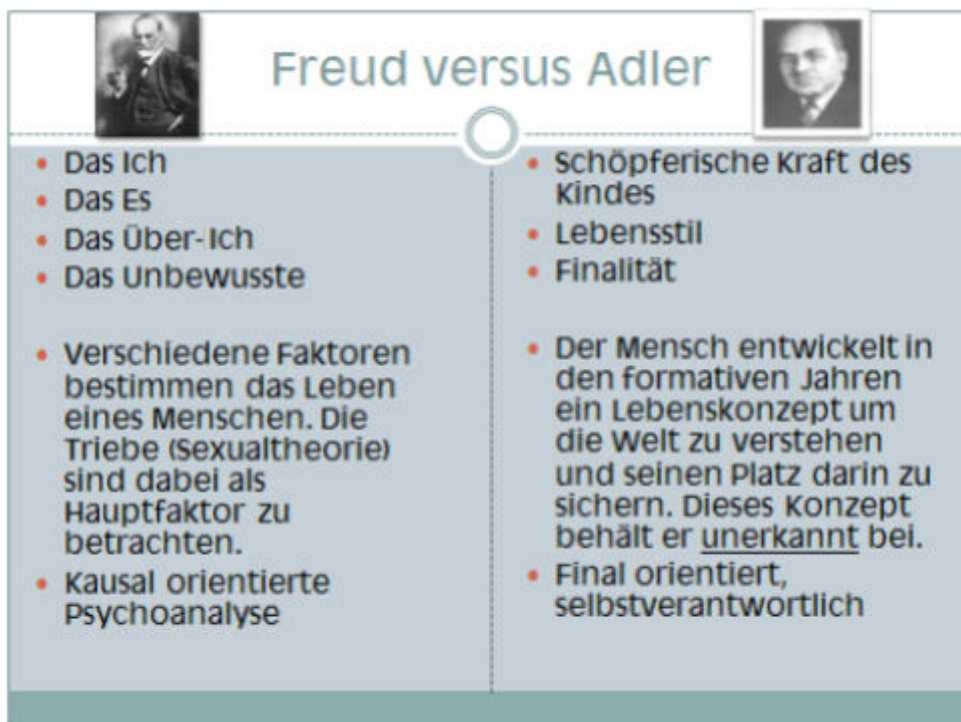


Der Lebensstil

Einführung

In der zweiten Hälfte der zwanziger Jahre führte Alfred Adler zur Bestimmung der persönlichkeitspezifischen Aspekte, die er bisher als 'ich', 'Persönlichkeit', 'Psyche', 'Charakter' nebeneinander gebrauchte, den Begriff des Lebensstils ein. Damit werden alle Punkte des Lebensvollzugs wie Denken, Gefühle, Strebungen, Ziele und auch Handlungen des Menschen mit einem Wort erfasst.

Das Lebensstilkonzept vereinheitlicht die vergangene wie die zukünftige Dimension der Lebensgeschichte. Der Mensch hat eine Quelle an Vorerfahrungen, aus der er schöpfen kann. Diese Vorerfahrungen sind Erfahrungen, die er in den ersten Abschnitten seines Lebens gesammelt hat und unbewusst zu Leitfäden seines Lebens geworden ist. D.h. dass er sein Denken, seine Gefühle, Strebungen, seine Ziele und Handlungen nach diesen Erfahrungen ausrichtet.



Adler: „Nicht die Erlebnisse diktieren unsere Handlungsweisen, sondern die Schlussfolgerungen, die wir aus den Erlebnissen ziehen.“

Als erstes ist festzuhalten, dass Adler keineswegs im Sinne der allgemeinen kausalen Psychoanalyse (Suche nach Ursachen) die Kindheit beleuchtet. Adler geht davon aus,



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

dass die Schlussfolgerungen, die sich ein Kind aus einer erlebten Situation macht, für die Entwicklung des Lebensstils bzw. der privaten Logik verantwortlich sind. Damit ist Adlers Konzept final (zielgerichtet). Der Mensch sucht in seiner Lebensgestaltung die Bestätigung seiner inneren Wahrheiten (Lebensstil) und verfolgt diese aktiv. Adler benutzte in Abgrenzung zu Sigmund Freud (das Unbewusste) die Begriffe *unentdeckt* oder *verborgen* für die dem Menschen unbekannten Leitlinien und Muster des Lebensstils. Die Lebensstilanalyse beleuchtet die Kindheit mit dem Fokus auf die kreative, schöpferische Leistung des Kindes, wie es mit dem Erlebten umgegangen ist. Auf die innere, subjektive Wahrheit des Einzelnen, seine Handlungsmuster und Bewältigungsstrategien, die der Mensch beibehält.

Adler: „Wenn wir die Familienkonstellation und die Kindheitserinnerungen eines Menschen kennen, dann kennen wir seinen Lebensstil.“

Adler ist der Meinung, dass das Erinnernte tendenziös ausgewählt ist. Er geht davon aus, dass das Gedächtnis des Menschen so arbeitet, dass nur diejenigen Inhalte nicht vergessen werden, die im Zusammenhang mit dem persönlichen Lebensstil des Menschen von hoher Relevanz sind.

Adler und seine Nachfolger weisen deshalb immer wieder ausdrücklich auf die 'private Logik' eines Menschen bzw. seinen 'persönlichen Lebensstil' hin, der diesem in der Regel nicht bewusst ist, jedoch seinen ganzen Lebensvollzug steuert.

Die Lebensstilanalyse soll dem Menschen bewusst machen, welche ihm noch verborgenen Mechanismen in seinem Leben wirken. Je mehr davon bewusst gemacht wird, umso besser lernt ein Mensch sich verstehen und kann beginnen, eventuelle Veränderungen seines Lebensstils durch eine neue Sichtweise anzugehen.



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Der Lebensstil beinhaltet im Wesentlichen 5 Aspekte:

Das Selbstbild

Jeder Mensch hat eine ganz bestimmte, relativ festgelegte Meinung über sich selbst, seine Schwächen und manchmal auch seine Stärken. Seinen Platz und Wertigkeit.

Das Fremdbild

Jeder Mensch betrachtet seine Mitmenschen und seine Umwelt durch seine spezielle „Brille“. Das Fremdbild beinhaltet drei Aspekte:

- Wie erlebe ich die andern?
- Wie erleben die anderen mich (von meiner Sicht aus)?
- Bestimmt, welchen Raum und Einfluss wir anderen geben.

Das Weltbild

Meine Wahrnehmung (Apperzeption) bestimmt, ob ich die Welt (die Atmosphäre, das Leben, Kunst, Kultur, Gott) als angenehm, interessant oder bedrückend, schrecklich erlebe.

Ideen und Meinungen über Frauen

Ideen und Meinungen über Männer

Ziel der 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.



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Individualpsychologische Instrumente zur Ermittlung des individuellen Wahrnehmungsschemas

Im primären Bezugssystem (Frühphase der Persönlichkeitsentwicklung):

Familienkonstellation

Wir erstellen die Familienkonstellation eines Menschen, d.h. wir fragen nach seiner Herkunftsfamilie (wie er sie erlebt hat), um die Interaktionsmuster (Wechselbeziehungen) zwischen den einzelnen Familienmitgliedern und ihm zu erkennen, die in seinen formativen (Frühphase) Jahren bestanden haben.

Ersterinnerungen & Kindheitserinnerungen

Ihre Interpretation gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen der Lebensstilanalyse. Sie stellen wichtiges Material dar, denn sie beschreiben ganz bestimmte Lebenssituationen aus den formativen Jahren, wie sie der Ratsuchende selbst, ganz subjektiv, erlebt hat. Sie sind deshalb so wichtig für die Lebensstilanalyse, weil sie die heutigen Probleme und Schwierigkeiten des Ratsuchenden widerspiegeln, ohne dass er es zunächst erkennt.

Kindheitsphantasien und -träume

Hier geht es um kindliche Tagträume, Lieblingsgeschichten, Phantasien (freies Spiel) des Kindes und kindliche Wiederholungsträume, denn in ihnen kommen primäre Meinungen zur Geltung.

Bevorzugte Märchen und Spiele, Helden und Lieblingsfiguren

Welche Märchen hat jemand als Kind besonders gern gehört oder gelesen? Mit welchen Gestalten hat er sich identifiziert? Welche Bücher hat er gelesen? Welchen „Tenor“ hatten diese Bücher? Welche Spiele hat er besonders gern gespielt? (Gesellschaftsspiele, Abenteuerspiele)

Innerfamiliäre Einflüsse

Wir erfragen die Familienatmosphäre, die der Ratsuchende erlebt hat, und die Familienmottos. Mit welchen Benimm - Regeln wurde er versehen? Welche Dressate hat er besonders scharf und hart erlebt?

Im sekundären Bezugssystem (Menschenverstand, sekundäre Meinungen durch Erzieher, Lehrer, Umwelt etc.):

Ausserfamiliäre Einflüsse

Es geht um die 'ausserfamiliären Sozialisationsagenturen' (Titze) wie Kindergarten, Verwandte, Schule, Jugendgruppe, Verbände, Freunde, Medien etc.



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Formulierung des Lebensstils

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

Beispiele:

Weil **ich** nicht so intelligent bin wie **andere**, muss ich schwierige Entscheidungen und Aufgaben meiden, andere fragen oder vorlassen (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

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.

Gewinn & Preis des Lebensstils:

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: Unabhängigkeit, Eigenständigkeit, bin stark

Preis: hohe Anspannung, kontrollierte Zurückhaltung, Distanz, Erschöpfung

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

Gewinn: Fürsorge & Verwöhnung

Preis: Abhängig, wenig Erfolg und Selbststärke



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

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

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:** Überlegenheit

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.

Lebensstilsätze eines Menschen sagen uns etwas über seine:

- Stärken
- Schwächen
- Erwartungen / Ansprüche an sich selbst
- Erwartungen / Ansprüche an andere
- Präferenzen = Vorlieben / Abneigungen
- Grundrichtung der Persönlichkeit
- Positive Lebensbedingungen
- Negative Lebensbedingungen
- Ansichten und Überzeugungen über den eigenen Platz im Leben, über Gelingen/Misserfolge und Glück/Unglück im Leben, über Frauen und Männer, über Nähe und Distanz, über Auswege/Vermeidung, über Mut und was im Leben erreichbar/nicht erreichbar scheint.
- Die Finalität und Muster: Wie kriege ich die LS-Aussagen in meinem Leben immer wieder hin? Was tue ich um die Bestätigung meiner inneren Überzeugungen zu sichern?
- Konfliktmuster



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Beziehungsmuster
- Lebensmuster (immer ist das so bei mir...)

Veränderung des Lebensstils

Viele Lebensstilaspekte bereiten uns keine Schwierigkeiten. Sie sind kompatibel mit dem persönlichen Umfeld und unserer Lebenssituation. Andere oder Einzelne können zu einem problematischen Verhalten führen und werden mit Vorteil einem kritischen Blick unterworfen.

Letztlich setzt eine gewünschte Veränderung dort ein, wo ein Mensch seine (neurotischen) Arrangements, seine Ziele und seine Meinungen erkennt. Durch die Bewusstmachung und ihre gleichzeitige Infragestellung setzt sich der Mensch mit seinem lebensstiltypischen Verhalten auseinander, was relativ unmittelbar eine andere Handhabung gestattet.

Möglichkeiten und erstes Erfassen des Lebensstils:

Familienatmosphäre

Wie hast du die Familienatmosphäre erlebt?

Erspüre, welche atmosphärischen Elemente in deiner Kindheit vorhanden waren.

Beispiele: Leichtigkeit, Freude, menschliche Wärme, Druck, Angst, Gewalt, Stress, ...

Wie bist du damit umgegangen und wie ergeht es dir im Jetzt und Heute mit denselben Atmosphären?

Was ist dir heute wichtig?

Was tust du, wenn ... wie erreichst du...

Befehle (Antreiber)

Sei Perfekt!

Streng dich an!

Mache es allen Recht! (Sei liebenswürdig, brav, angepasst!)

Beeile dich!

Sei stark!



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Botschaften aus der Kindheit:

Sei nicht (Existiere nicht!)
Sei nicht du selbst!
Schaffs nicht!
Sei nicht wichtig!
Sei nicht zugehörig!
Sei nicht nahe!
Sei nicht gesund!
Denke nicht! Fühle nicht!

Familien Mottos

Was nicht umbringt, härtet ab.
Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.
Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.
Der Schnellere ist der Geschwindere.
Der frühe Vogel fängt den Wurm.
Nur die Harten kommen in den Garten.
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
Ohne Fleiss kein Preis.
«Liefere, ned Lafere.»
Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.
Ordnung ist das halbe Leben.
Geduld bringt Rosen.
Morgenstund hat Gold im Mund.
Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.
Stille Wasser sind tief.



28 Lebensstile nach Mosak/Frick¹

Jürg Frick hat in seinem Buch „Was uns antreibt und bewegt“² die 14 klassischen Lebensstile von Mosak (1-14), welche von Theo Schoenaker erstmals umformuliert wurden - dargestellt und mit den zweiten 14 Lebensstilen nach Frick (15-28) ergänzt. In kursiv finden sich Lebensstilaspekte die sich den Prioritäten / Grundrichtungen nach Kfir-Schoenaker-Bärtschi&Bärtschi³ zuordnen lassen. Die Grundrichtungen nach IndividualpsychologieGPI sind ein wesentlicher Teil des Lebensstils.

1. Der sachlich-vernünftige Mensch

Ich lebe, soweit es mir möglich ist, vernünftig und versuche die Probleme und Schwierigkeiten des Lebens möglichst sachlich zu betrachten und anzugehen. Das gelingt mir in den meisten Fällen. Ich achte auf einigermaßen gesunde Ernährung und eine ausgewogene Lebensweise; bluffen und Dramaturgie liegen mir gar nicht. Von anderen Menschen erhalte ich positive Feedbacks. Wenn ich eine Meinung vertrete, dann begründe ich sie mit klaren Argumenten. Mit meiner Art zu leben bin ich ganz zufrieden.

2. Der/die Nehmende (der verwöhnte Lebensstil)

Als nehmende Person stelle ich andere Menschen gerne in meinen Dienst, beanspruche sie, wobei ich mich aktiv und/oder passiv verhalten kann. Um mehr zu bekommen, kann ich andere Personen einschüchtern, launisch, grollend oder zornig, aber auch charmant, freundlich oder auch schüchtern sein.

Ich neige eher dazu, das Leben als ungerecht zu empfinden, weil ich häufig nicht das erhalte, was mir aus meiner Sicht zusteht. Ich bin meistens nicht zufrieden, möchte mehr erhalten, fühle mich benachteiligt.

3. Der/die Antreiberin, der/die Getriebene

Ich bin fast ständig in Bewegung und lebe im Gefühl, ich müsse mich immer beeilen, um alles zu beenden, was ich noch tun sollte und/oder wollte. Ich bin ständig auf Trab. Ich bin sehr gewissenhaft und erlaube mir kaum, anzuhalten, mir Ruhe, Zeit und Musse zu gönnen oder einmal auszuspannen.

Im tiefsten Inneren steckt eine Angst, ich könnte ein Versager/eine Versagerin sein. Meine übersteigerte Aktivität ist ein Versuch, diese Angst zu bändigen.

¹ Mit freundlicher Genehmigung durch Jürg Frick

² Huber Verlag, 2011

³ Ich bin mein eigener Coach, Spring Verlag



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

4. Der/die Kontrollierende - alles unter Kontrolle behalten zu wollen

(Konsequent)

Ich möchte mein ganzes Leben unter Kontrolle haben und vermeiden, vom Leben, von anderen kontrolliert zu werden. Überraschungen mag ich im Allgemeinen nicht, spontane Reaktionen versuche ich zu vermeiden und ich zeige auch nicht gerne Gefühle, da all dies meine Selbstkontrolle beeinträchtigen könnte. Unklarheiten und Kontrollverlust sind mir zuwider.

Ich schätze die Ordnung, Sauberkeit, Regelmäßigkeit, stelle hohe Anforderungen an mich und andere. Häufig stört es mich, wenn sich andere nicht so verhalten, wie ich mir das vorstelle.

5. Recht haben und Recht behalten wollen (sich über die anderen stellen)

Ich möchte im Leben Recht haben und Recht behalten und muss das den anderen beweisen. Damit bin ich besser als andere. Allerdings verkennen die meisten Menschen meine Fähigkeiten und Kompetenzen. Richtig und falsch sind für mich die zentralen Lebenskriterien. Für Unklarheiten und Ziellosigkeit habe ich wenig Verständnis, Mehrdeutigkeiten und fehlende Leitlinien kann ich schwer ertragen. Da äussere ich häufig und unverblümt – und dafür ecke ich wiederholt an.

Es ist für mich sehr wichtig im Leben, möglichst wenige oder keine Fehler zu machen. Können mir andere trotzdem Fehler nachweisen, suche ich mich zu verteidigen und/oder greife sie an und weise auf die Fehler der anderen hin.

6. Überlegen sein müssen – besser sein, im Mittelpunkt stehen (Geschäftig)

Ich fühle mich am besten, wenn ich mich überlegen fühle, besser als die anderen bin, im Mittelpunkt stehe: Dafür kann ich auch kämpfen und streiten. Ich meide Situationen, denen ich anderen nicht überlegen bin, nicht im Mittelpunkt stehe oder vorne stehen kann. Wenn ich nicht unter den Besten oder Ersten sein kann, ziehe ich mich zurück oder gebe mir dann keine grosse Mühe mehr oder finde das Ganze uninteressant oder nutzlos. Dann ist mir selbst ein schlechtes Abschneiden egal.

7. Der bescheiden-anständige Mensch

Im Mittelpunkt stehen ist gar nicht meine Sache – und Angeben liegt mir noch weniger. Ich erfülle meine Aufgaben und gebe mir dabei Mühe. Andere Leute können sich wahrscheinlich besser präsentieren als ich. Vielleicht unterschätze ich mich in meinen Fähigkeiten und Möglichkeiten, aber mir ist das so angenehmer. Ich möchte lieber das gut machen, was mir auch liegt und was ich beherrsche. Dafür erhalte ich auch ein positives Echo. Es fällt mir eher schwer, andere Menschen zu kritisieren. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen eher zurück.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

8. Der ängstlich-vermeidende, sehr vorsichtige Mensch

Für mich ist das Leben meistens anstrengend, auch gefährlich. Ich meide, wenn immer möglich Gefahren und für mich bedrohliche Situationen. Nur wenn ich ganz sicher bin, unternehme ich Schritte, äussere meine Meinung. Trotzdem beschleicht mich oft die Angst, zu versagen, ausgelacht oder blamiert oder nicht ernst genommen zu werden, nicht zu genügen. Das strengt mich sehr an. Lieber überlege ich mir Dinge dreimal, wäge ab, ob und was ich sagen oder tun soll. Die anderen Menschen halte ich eher auf Distanz, ich traue ihnen nicht so ganz. Lieber halte ich mich zurück, bei Diskussionen zieh ich mich ganz zurück.

9. Gefallen wollen und es anderen Personen recht machen müssen - alle müssen mich mögen (*Freundlich*)

Es ist mir ganz wichtig, dass mich alle mögen, dass ich ihnen gefalle. Wenn mich eine einzelne Person ablehnt (oder ich das annehme oder befürchte), fühle ich mich verunsichert und bekomme Angst. Ich reagiere sehr empfindlich auf Kritik, ja ich ertrage Kritik sehr schlecht, fühle mich dann schnell „vernichtet“, nichts mehr Wert, blamiert oder dumm.

Ich versuche herauszufinden, zu spüren, was anderen gefällt, und ändere dann häufig meine Meinung, wenn ich damit mehr Zustimmung erhalte. Die Einschätzung anderer ist für mich der Massstab für meinen Wert, ich bin von der Meinung der anderen abhängig. Das beschäftigt mich manchmal auch im Schlaf und in meinen inneren Selbstgesprächen. Wenn ich das Gefühl bekomme, dass die anderen mich und meine Meinung nicht mögen, ist das für mich ganz schwierig, ich spüre das dann sogar körperlich.

10. Besonders, speziell, ungewöhnlich sein wollen - auffallen wollen (*Geschäftig*)

Ich muss anderen gegenüber mit bestimmten Eigenschaften und Kompetenzen speziell auffallen, ihr Interesse und ihre Aufmerksamkeit wecken und binden: Das kann sich auf verschiedenste Eigenschaften beziehen, z.B. besonders originell, charmant, witzig, schön, attraktiv, sexy, muskulös, gescheit, intelligent, intellektuell, aber auch schnell oder ungewöhnlich sein usw. Mit meinem Verhalten, einer „normalen“ Rolle könnte ich mich nie zufriedengeben. Das wird an mir manchmal kritisiert.

Ich möchte mich auch klar von anderen Menschen abheben – dann fühle ich mich akzeptiert und geschätzt. Wenn ich das nicht bekomme, dann ziehe ich mich zurück, grolle – oder werde wütend, gelegentlich sogar aggressiv.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

11. Gut und perfekt sein müssen - hohe moralische Massstäbe *(Konsequent)*

Es ist mir ganz wichtig, ein guter Mensch zu sein, und ich stelle an mich sehr hohe moralische Massstäbe: höhere, als es andere bei sich tun. Manchmal sind meine Massstäbe vermutlich übermenschlich hoch angesetzt, wenn ich einen Fehler für unverzeihlich halte. Ich möchte alles ganz fehlerfrei, sehr gut, ja perfekt machen, halbe Sachen sind bei mir nicht möglich. Ich halte mich an hohe Vorbilder.

An andere Leute stelle ich ebenso wie an mich sehr hohe Ansprüche, bin streng. Ich fühle mich häufig anderen gegenüber überlegen, finde, sie müssten sich eben mehr anstrengen, mehr Einsatz leisten.

12. Sich allem widersetzen

Ich bin den Anforderungen des Lebens häufig abwehrend eingestellt. Häufig bis meistens widersetze ich mich dem, was das Leben (Schule, Beruf, PartnerIn Bekannte usw.) von mir verlangt oder erwartet. Genau genommen weiss ich besser, wogegen ich bin, als wofür; mein Programm ist eigentlich: nein! Das wird mir dann sogar vorgeworfen. Ich sei aggressiv oder entwertend. Das sehe ich anders. Und es verletzt mich.

Meine Ablehnung kann ich offen zeigen; ich kann sie aber durchaus auch indirekt zum Ausdruck bringen, indem ich mich passiv verhalte, die Wünsche und Forderungen der anderen überhöre, übergehe, umgehe, oder ganz einfach vergesse beziehungsweise verdränge.

13. Der Kampf (mit allen Menschen kämpfen müssen)

Ich empfinde das Leben als ungerecht, fühle mich von den anderen meist ungerecht behandelt, finde sie vielfach gemein. Irgendwie haben sich die Menschen, einige Institutionen gegen mich verschworen, das war schon früher so. Deshalb muss ich mit den meisten Menschen kämpfen, damit ich nicht untergehe, schlecht behandelt, benachteiligt oder ausgenutzt werde. Ich muss ihnen doch zeigen, dass sie alle Unrecht haben, von mir zu viel zu verlangen, mich unfair behandeln, mich falsch einschätzen, mich benachteiligen, dafür andere privilegieren und schonen. Ich kämpfe indem ich streite, heftige und/oder verdeckte Vorwürfe mache, mich verweigere, weine, schreie, andere attackiere und ihnen die Meinung ins Gesicht sage. Kampf ist quasi mein Lebensmotto „ich lasse mich nicht unterkriegen“.

14. Der/die Beharrliche *(Konsequent)*

Wenn mir etwas wichtig ist und vordringlich erscheint, kann ich mich mit Beharrlichkeit und Ausdauer dafür einsetzen, da lasse ich nicht nach. Widerstand, daraus sich ergebende Nachteile oder gar mögliche Verleumdungen halten mich nicht auf, im Gegenteil: Das spornt mich an. Wer aufgibt, gibt sich und sein Ziel auf. Das etwa könnte mein Motto sein.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

15. Das Opfer (Pechvogel)

Ich empfinde mich als Pechvogel, ja manchmal gar als Unglücksraben. Mit mir würde sicher kaum jemand tauschen wollen. Offenbar bin ich etwas Besonderes, vom Schicksal dazu auserkoren. Ich bedaure mich oft. Häufig empfinde ich ein starkes Gefühl von Selbstmitleid wie: Ich bin schon ein armer Kerl, mich trifft es immer, immer passiert das mir usw. Manchmal spüre ich auch Resignation oder leise Wut. Wenn die anderen diese Ungerechtigkeit nur mehr sehen könnten und mir mehr Verständnis, Mitleid oder Sympathie entgegenbrächten! Das wäre schon etwas, und ich hätte das doch verdient.

16. Der pessimistische Mensch

Das Leben ist doch sowieso eine eher zwielichtige Angelegenheit. Für die Menschheit und ihre Zukunft sehe ich schwarz, überall finden sich Gewalt, Krieg, Betrug, Ungerechtigkeit, Schlechtigkeit. Häufig stelle ich mir schon die Frage, wozu das Leben, die Welt, die Menschen überhaupt da sind. Ist der Mensch ein Irrläufer der Evolution? Weltverbesserer nerven mich: So etwas bringt doch kaum etwas, das zeigt die Geschichte zur Genüge.

17. Der optimistische Mensch

Ich sehe das Leben mehrheitlich von einer positiven Warte aus: Probleme gehen sowieso meistens wieder vorbei, und mehrheitlich kann man sie lösen; so schnell kann mich nichts erschüttern.

Mein Motto könnte sein: Das Glas ist (fast) immer halb voll. In Menschen setze ich Vertrauen. Ich engagiere mich gerne, habe Ziele und bin ein aktiver Mensch, der sich an vielen Dingen des Lebens erfreut. Selbstmitleid liegt mir nicht. Wenn es Hindernisse gibt, dann versuche ich, sie zu überwinden, da kann ich durchaus hartnäckig sein.

18. Der Märtyrer / die Märtyrerin (leiden für ein höheres Ziel)

Ich leide ähnlich wie das Opfer, aber ich leide oder verzichte für ein höheres Ziel (Sache oder Prinzip). Ich empfinde mich oft als ein Opfer allen Unrechts. Gelegentlich verspüre ich das Bedürfnis, mein Leiden den anderen zu zeigen. Die sollen das doch auch mal sehen. Ich habe es nicht so leicht.

Mein Einsatz ist sehr wichtig für die anderen, die Gesellschaft, die Welt. Aber die Welt ist ungerecht, und ich habe eine wichtige Aufgabe (oder Mission) in dieser Welt, werde aber leider nicht verstanden und gewürdigt. Ich schweige und leide, aber das höhere Ziel ist mir wichtiger.



19. Mit Charme und Witz durchs Leben (*Gemütlich*)

Meinen Platz im Leben, meine Rolle unter den Menschen finde ich durch Charme und Witz. Oft gelingt es mir damit, andere zu bewegen, das zu tun, was mir nützlich ist, was ich möchte und wünsche – oder ich kann eine angespannte Situation entkrampfen. Ich habe schon in meiner Familie diese Rolle eingenommen und geübt. Damit fahre ich meistens gut. Ich erreiche damit vieles und komme meistens gut an. Das spornt mich an, so weiterzufahren. Am Leben freue ich mich.

20. Zwei linke Hände haben

Ich habe das Gefühl, dass ich kaum etwas richtig machen kann, und richtig gut gelingt mir schon gar nichts. Ich bin einfach unbeholfen und ungeschickt. Deshalb beschränke ich mich soweit wie möglich auf das, was ich einigermaßen zu Stande bringe. Vermeide es, Verantwortung zu übernehmen um nicht dumm dazustehen oder ausgelacht zu werden. Lieber weiche ich aus, übertrage Verantwortung und Aufgaben an andere. Der Druck zu versagen, ist zu hoch.

Ich fühle mich meistens weniger fähig als andere und unterlegen. Andere nehmen mir deshalb viel ab.

21. Gefühle meiden und spontane Reaktionen zurückhalten (*Konsequent*)

Ich halte meine Gefühle und spontanen Reaktionen soweit wie möglich zurück, weil ich fürchte, sonst die Situation nicht mehr kontrollieren zu können. Wer weiss, was dann passiert. Wenn ich Gefühle zulasse, könnte ich die Kontrolle verlieren – das ist gefährlich und würde mir schaden. Ich lasse die Leute nicht zu nahe an mich ran. Ich wirke eher distanziert, kühl, was mir manchmal als abwesend und arrogant ausgelegt wird. Da verlasse ich mich lieber auf meinen Verstand. Ich schätze die Logik, die sachliche Argumentation.

22. Hasst Routine und sucht Abwechslung (*Geschäftig*)

Ich hasse Routine – lieber suche ich Abwechslung und Aufregung, Action, neue Erfahrungen, Spannung, Abenteuer, Aufregung. Das Leben wird mir rasch eintönig, langweilig, dann scheue ich keine Mühe, damit wieder etwas los ist, „Leben in die Bude“ zurückkehrt.

23. Der/die VermittlerIn (*Freundlich*)

Ich kann gut in Konflikten und Stresssituationen vermitteln, Fronten aufweichen. Diese Fähigkeit kommt mir sehr zugute: Ich unterstütze beide Seiten für konstruktive Lösungen.

Ich laufe Gefahr, in meinem eigenen Leben die eigene Position, die persönlichen Interessen aus den Augen zu verlieren.



24. Der/die Kooperative (*Freundlich*)

Mir gelingt es leicht, mich auf andere einzustellen, ihre Gedanken und Perspektiven zu erfassen und einzunehmen, andere in ihren Anliegen zu unterstützen. Ich bin eine geduldige Person, kann gut zuhören, Rat geben und ich bin bereit, mich für Schwächere einzusetzen, mich um sie zu kümmern – gelegentlich über meine Belastungsgrenze hinaus.

25. Der zupackende Mensch

Ich kann Verantwortung tragen und übernehmen – und ich tue das gerne. Wo Probleme zu lösen oder Menschen zu unterstützen sind, bin ich dabei, packe zu und übernehme meinen Part, bis die Sache geklärt ist. Mich stört bei anderen Personen, wenn sie nur jammern und nichts tun. Meine Tüchtigkeit wird von den meisten geschätzt.

26. Der Spassvogel - nimmt es locker, lebt Humor (*Gemütlich*)

Ich begegne anderen Menschen mit Humor, Witz und Pointen. Dafür ernte ich oft ein positives Echo. Probleme belasten mich nicht lange, ich kann sie meistens durch eine spielerische Brille betrachten und mit Humor erledigen. Es ärgert mich, wenn Neider oder Griesgrämige finden, dass ich die Probleme nicht ernst nehme. Ich neige jedoch manchmal schon dazu, Schwierigkeiten mit einem lockeren Spruch zu verdrängen oder an andere zu delegieren.

27. Der zu kurz kommende Mensch

Bei mir stellt sich rasch das Gefühl ein, im Leben zu kurz zu kommen. Auch wenn ich vieles besitze und erreicht habe, bin ich trotzdem unzufrieden und will mehr.

Die Angst, zu kurz zu kommen treibt mich an.

Auch in Beziehungen: Ich suche immer wieder nach Zuwendung und Bestätigung, fühle mich nicht genügend beachtet oder wahrgenommen. Im Grunde bin ich stets auf der Suche nach „wenn ich das noch hätte, dann wäre ich glücklich“. Aber ich bin auch dann nicht glücklich.

Andere Menschen äussern manchmal, ich sei mit ihnen und mir nicht zufrieden. Das stört und beschäftigt mich.

28. Der gemütlich-gemächliche Mensch (*Gemütlich*)

Ich nehme das Leben von der gemütlichen Seite. Hetzerei, Tempo, rasches Handeln sind mir ein Gräuel. Für Aufgaben lasse ich mir gerne Zeit, warte gerne ab. Mein Motto ist: langsam, bedächtig, gemütlich. Mir bringt diese Gangart durchs Leben viel und ich bin zufrieden.