

---

# 28

## Coachingplus \_ Newsletter

---

Coaching-Tipps  
Aktuelle Seminare

**Alfred Adler – aktueller denn je!**



*Erfolg durch Kompetenz*

---

*„Jeder Mensch kann alles, solange er sich selbst keine Grenzen setzt.“ (Alfred Adler)*

*„Der Mensch weiss viel mehr, als er versteht.“ (Alfred Adler)*

### **Alfred Adler – aktueller denn je!**

Alfred Adler gehört zu den Pionieren der Psychologie. Die Tiefenpsychologie ist die zusammenfassende Bezeichnung für die psychologischen Schulen von Sigmund Freud, Alfred Adler und Carl Gustav Jung, die sich um die Erforschung des Unbewussten bemühten. Damals standen Freud, Adler und andere Personen im Kreuzfeuer der Kritik. Doch die Grundlagen der Psychoanalyse - wenn auch oftmals in modernisierter Form - sind heute in der Medizin fest verankert.

### **Die Geburtsstunde der Psychologie**

1902 wurde die „Mittwochs-Gesellschaft“ von Sigmund Freud ins Leben gerufen. Sigmund Freud war zum Zeitpunkt der Gründung dieses Diskussionszirkels 46 Jahre alt. In dieser Gruppe traf eine grosse Diskussionskultur, Kreativität und Pioniergeist aufeinander. Alfred Adler war vierzehn Jahre jünger als Freud und arbeitete als praktizierender Arzt. Die Zusammenkünfte von anfänglich fünf Männern fanden jeden Mittwochabend in Freuds Wohnung statt. Im dichten Zigarrennebel wurden Vorträge gehalten und ausgiebig diskutiert. Adler war in diesem Kreis einer der stets anwesenden, und als Vortragender sowie als Diskussionsteilnehmer einer der einflussreichsten und aktivsten.

Die letzten Worte gehörten aber immer Sigmund Freud. Alle Wortbeiträge wurden vom Schriftführer protokolliert. Die Mitglieder waren zweifelsohne mit einem Entdecker- und Erfindertrieb infiziert. Die Grundlagen für die Psychoanalyse und Neurosenlehre wurden an diesen Mittwochabenden gelegt. In den Jahren bis 1907 wuchs der Kreis bis auf 20 Mitglieder an. Anschliessend setzte ein weiteres Wachstum ein, bis 1911 schliesslich 43 Personen dazugehörten.



**EIN BERUF MIT ZUKUNFT**

**Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung zur/zum**

- Individualpsychologischen Beraterin AFI
- Individualpsychologischen Berater AFI

Infos bei:  
[www.akademie-ip.ch](http://www.akademie-ip.ch)  
Tel. +41 (0) 44 865 05 20

## Die drei Väter der Tiefenpsychologie



Sigmund Freud, 1856 – 1939  
Psychoanalyse

Alfred Adler, 1870 – 1937  
Individualpsychologie

Carl Gustav Jung, 1875 – 1961  
Analytische Psychologie

### Wien, anfänglich das ideale Umfeld

Wien war, als Hauptstadt der österreichisch-habsburgischen Monarchie, ein Ort des Prunkes. Vor allem in den Gründerjahren blühte und gedeihete die Stadt auch wirtschaftlich. Aus allen Teilen der Monarchie strömten Menschen nach Wien. Die nahe Donau ermöglichte den Handel mit Ungarn und den Balkanländern. Wien war sowohl Warenlieferant als auch Absatzmarkt für österreichische Produkte. Alte Landhandelswege führten ausserdem von Venedig über Wien in den Norden. Der „Orient-Express“ von Paris nach Konstantinopel führte ab 1883 durch die Monarchie mit Halt in Wien. Die Handelsstädte hatten damals Glanz wie Prag, Venedig und Mailand.

Das Wien der Jahrhundertwende hatte auch ein grosses kulturelles Erbe. Der Vielvölkerstaat der Habsburger mit seiner glänzenden Metropole war ein grosses multikulturelles Gebilde, in dem sich Kunst, Wissenschaft und Moderne entwickeln konnten.

Durch die militärische Niederlage während des 1. Weltkrieges und den Zusammenbruch der österreichisch-ungarischen Monarchie war eine katastrophale wirtschaftliche Situation eingetreten. In den Jahren 1923-33 realisierte der sozialdemokratische Gemeinderat zwar ein gross angelegtes Reformprogramm (Wohnbauten, Krankenhäuser, Volkshochschulen und Beratungsstellen). 1933 setzte aber die Emigration ein. Vor allem Juden wurden zur Ausreise gezwungen.

### Strebsame Mediziner

Sigmund Freud wie Alfred Adler wollten als Forscher Karriere machen. 1885 habilitierte Freud mit sämtlichen seiner bisher veröffentlichten Aufsätze. Im selben Jahr wurde er zum Privatdozenten der Neuropathologie ernannt.

Der Weg zum Professorentitel war für Freud weit. Aber Freud war unermüdlich. Am 5. März 1902 wurde er zum ausserordentlichen Universitätsprofessor ernannt. Diesen Titel verdankte Freud seinem diplomatischen Geschick. Bis zum Wintersemester 1918/19 las Freud an der Universität Wien. Vorerst referierte er über Anatomie und

Neurologie, später über Themen wie die Psychologie des Traumes und schliesslich über die Psychoanalyse. Trotz einiger Freunde und Kollegen, die an seinen Vorlesungen teilnahmen, waren diese in der Regel schlecht besucht. Das kann auch an den ungewöhnlichen Vorlesungszeiten gelegen haben. Ab dem Sommersemester 1905 las Freud jeweils samstags zwischen 19 und 21 Uhr. Insgesamt 269 Personen sind in der Hörerliste aufgeführt, darunter nicht wenige, die in der Individualpsychologie eine Rolle spielten wie Rudolf Dreikurs, Erwin Wexberg u.a. Die Grundlagen der Psychoanalyse waren geschaffen. Das Unbewusste war entdeckt und treffend in diesem Satz ausgedrückt: Alle Bewegungen wie z. B. auch das Gehen vollziehen sich unbewusst. Deswegen sagt man wohl, dass es unbewusst geschieht.

### **Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie**

Die Individualpsychologie wurde durch den Wiener Arzt Alfred Adler gegründet. Sie ist eine der drei klassischen Richtungen der Tiefenpsychologie. Adler wurde 1870 in Wien geboren. Als zweites von sechs Kindern wuchs er in einem Vorort von Wien auf. Im Alter von fünf Jahren erkrankte er an einer schweren Lungenentzündung. In dieser Zeit entschied er sich für den Arztberuf, sodass er fähig würde, den Tod zu überwinden. 1895 doktorierte er als Mediziner an der Universität Wien. Im Alter von 28 Jahren schrieb er sein erstes Buch, welches über die Gesundheit von Schneidern handelte.

1911 verliess Adler den Kreis um Freud und formte seine eigene Gruppe. Im Laufe der gemeinsamen Arbeit hatte Adler seine eigenen Ansichten entwickelt. Er publizierte auch verschiedene Bücher. Sigmund Freud konnte in inhaltlichen Auseinandersetzungen sehr verletzend werden. Er hielt es für die ihm anvertraute Aufgabe, „*seine Lehre rein und frei von allen mindernden Zutaten zu bewahren*“<sup>1</sup>. Die Charaktere von Freud und Adler waren zu unterschiedlich, als dass eine dauerhafte Zusammenarbeit der beiden Männer möglich gewesen wäre. Beide Männer waren starke Persönlichkeiten und zerstritten sich mit weiteren Gefolgsleuten. Bei Freud kam es zum Bruch mit C.G. Jung und Adler zerstritt sich mit einem seiner bedeutendsten Schüler Manes Sperber. Zum anderen war die unterschiedliche soziale Herkunft der Patienten ein weiterer wichtiger Punkt. Freuds Patienten stammten zu drei Vierteln aus der Oberschicht. Die Patienten von Adler gehörten meist der Unter- oder Mittelschicht an. Auch hinsichtlich der Patienten trafen gegensätzliche Welten aufeinander.

Alfred Adler gab seinem psychologischen System den Namen „Individualpsychologie“ und gründete 1912 mit sieben Gleichgesinnten die „Gesellschaft für Individualpsychologie“. Nach dem 1. Weltkrieg wurde sein Einfluss und seine Bedeutsamkeit in Österreich durch die Erziehungsberatung an den Volksschulen sichtbar. Nach wenigen Jahren gab es in Wien nahezu 30 Erziehungsberatungsstellen. Alfred Adler hat „*fast immer und von Beginn an sämtliche Familienmitglieder gleichzeitig zu seinen Gesprächspartnern gemacht; er hat auch die Aussprache mit den Eltern vor den Kindern bzw. das Gespräch mit den Kindern in Anwesenheit der Eltern durchgeführt*“<sup>2</sup>. Adler hatte die Aussprachen aber nicht nur gemeinsam mit Eltern und Kindern geführt. Stets war auch ein interessierter Zuhörerkreis mit anwesend.

---

<sup>1</sup> Handlbauer Bernhard (1990): Die Freud-Adler-Kontroverse, S. 176

<sup>2</sup> Riegel Erwin / Brandl Gerhard (1977): Ein Österreicher namens Alfred Adler, S. 203

Im Bereich des Schul- und Erziehungswesens wurde unter dem Präsidenten des Wiener Stadtschulrates Otto Göckel eine Reform des gesamten Erziehungs- und Bildungswesens eingeleitet. Zur besseren Lehrerausbildung wurde 1923 das Pädagogische Institut der Stadt Wien gegründet. 1924 wurde Alfred Adler Professor am obengenannten Institut. Ende 1920 entwickelte Alfred Adler ein Modell zur Einbeziehung ganzer Familien in die Familien- und Erziehungsberatung. Ein wesentlicher Teil der Schulreform bestand darin, die Sozialisationsfähigkeit der Kinder zu fördern, die Eltern in schulische Belange einzubinden und Chancengleichheit in der Bildung zu fördern. Die sogenannten „Klassenbesprechungen“ stellten eine wichtige pädagogische Technik dar. Diese Gruppensprechungen hatten den Zweck, alle persönlichen, organisatorischen und didaktischen Anliegen der Schüler gemeinsam mit den Lehrern zu besprechen. Der individualpsychologische Zugang, der sich in wenigen Therapiesitzungen nur auf die Interaktion in der Familie und ihr soziales Umfeld konzentrierte, hatte mit grossen Widerständen aus dem psychoanalytischen Kollegenkreis zu kämpfen.

Nach der Zerschlagung der Sozialdemokratie durch das austrofaschistische Regime im Jahr 1934 fanden die Schulversuche ein Ende und das alte autoritäre System wurde wieder eingeführt. Nach Kriegsende waren gerade mal noch drei „Adlerianer“ in Wien verblieben, und zwar Oskar Spiel, Ferdinand Birnbaum und Karl Nowotny.

Erst in den fünfziger Jahren wurden die pädagogischen Ansätze in Amerika systematisch durch Rudolf Dreikurs weiterentwickelt. Dreikurs war die Person, welcher die Individualpsychologie durch seine Erziehungsratgeber zurück nach Europa brachte. Erst in den 70er-Jahren wurden die Bücher von Alfred Adler durch den Fischer Verlag in Deutschland neu aufgelegt.

Adler soll als erster mit ganzen Familien gearbeitet haben. Aber erst seit Beginn der 80er-Jahre wird von der systemischen Therapie gesprochen, die den Betrachtungsfokus vom Individuum auf die Familie erweitert. Die Individualpsychologie ist eine Beziehungspsychologie. Treffend sagte Adler: *„Alles, was wir an einem Menschen beobachten, sind Beziehungen. Es sind Haltungen oder noch besser Bewegungen auf etwas zu oder von etwas weg.“*<sup>3</sup>

Im Jahre 1926 war Adler eingeladen, Gastvorlesungen an der Columbia University (USA) zu halten. 1932 erhielt er eine Professur für medizinische Psychologie an dem Long Island College of Medicine. Während den nächsten Jahren verbrachte er die Sommermonate in Wien, in den übrigen Monaten hielt er die Vorlesungen in den Staaten. 1935 liess er sich endgültig in Amerika nieder.

1937 wurde das Buch „Lebensprobleme“ veröffentlicht. Diese Publikation verdeutlicht, dass Alfred Adler eine aussergewöhnliche Intuition hatte. *„Diese auf den ersten Blick voreilig erscheinenden Schlüsse wurden dann im allgemeinen von dem, was in der Krankengeschichte folgte, in überraschender Weise bestätigt.“*

1937 weilte Adler in Aberdeen, Schottland, um einige Vorlesungen an der Universität zu halten, als er plötzlich und unerwartet verstarb.

---

<sup>3</sup> Alfred Adler (1966) Menschenkenntnis, S. 31

## Die Individualpsychologie als Basis im Coaching

1995 wurde ich auf das Buch „Mut tut tut“ von Theo Schoenaker aufmerksam. Das Encouraging-Konzept sprach mich sehr an. Die sofort anwendbaren und ermutigenden Übungen sind für den Beratungsalltag nützlich und gewinnbringend. Theo Schoenaker geht davon aus, dass man selbst eingefahrene Verhaltensweisen durch Üben ändern kann. Als Autor vieler Lebenshilfe- und Sachbücher ([www.rdi-verlag.de](http://www.rdi-verlag.de)) trug er entscheidend zur Verbreitung der Individualpsychologie und der Idee der Ermutigung bei. Schoenaker gründete das Rudolf-Dreikurs-Institut (später Adler-Dreikurs-Institut), um die Individualpsychologie möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Ich nutzte die Möglichkeit, am letzten Ausbildungsgang zum „Dipl. Individualpsychologischen Berater“ teilzunehmen, den Theo Schoenaker noch durchführte. So konnte ich wertvolle Kenntnisse aus seinem grossen Erfahrungsschatz gewinnen. Die ermutigende, einführende Beratungskompetenz, welche ich da kennen lernte, bewog mich, die Individualpsychologie zur Grundlage meines Coachings zu machen.

Die Individualpsychologie ist ein Instrument, mit dem das Verhalten von Menschen verstanden werden kann. Sie ist eine Sozialpsychologie und eine verständliche Alltags- und Gebrauchspsychologie. Vor allem Adlers Deutung der einzelnen Persönlichkeit und seine Folgerungen bezüglich des Lebensstils bilden eine einfache, anwendbare psychologische Technik. Da der Lebensstil die grundsätzliche und alles andere umfassende Lebensanschauung des einzelnen Menschen darstellt, schafft die Erkenntnis der daraus entstehenden persönlichen Ziele und Haltungen die Basis für das Verständnis all seiner Handlungen, Gedanken und Gefühle. Der zweite Grund: Adlers Psychologie ist ein konstruktiver Optimismus, welcher die Selbstverantwortung des Menschen betont. Der dritte Vorteil, den die Individualpsychologie bietet, ist die Übereinstimmung ihrer Beobachtungen und Erkenntnisse mit dem gegenwärtigen wissenschaftlichen Stand.

10-tägiger Studiengang für angewandtes  
**COACHING**  
Diplomausbildung  
Dipl. Coach SCA

Infos bei:  
Urs Bärtschi  
[www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)  
[info@coachingplus.ch](mailto:info@coachingplus.ch)  
Tel. +41 (0) 44 865 37 73

**coachingplus**  
training & empowerment gmbh

## Soziale Gleichwertigkeit – nicht nur Lehre, sondern Leben

Alfred Adler lehrte Mitmenschlichkeit, und er lebte sie auch. Er war ein Mann des Volkes und wollte eine praktische Psychologie, die von allen verstanden wurde. Auch minderbegüterte Personen wurden durch die pragmatischen Therapiesitzungen angesprochen. Die erste Form der Kurzzeittherapie wurde wohl von Alfred Adler und seinen Schüler praktiziert. Die Erziehungsberatungsstellen und Ambulatorien waren hierfür das ideale Umfeld.

In seinen Veröffentlichungen verwendete er durchgängig eine Sprache, die allgemein verständlich war. Als Arzt behandelte er körperlich kranke Patienten. Er zeichnete sich durch seine hohe Zuhör- und Analysefähigkeit aus. Folgerichtig konnte er aus wenigen Sätzen eine nachvollziehbare, verständliche Lösung hervorbringen.

Zu Beginn seiner Tätigkeit entwickelte Adler die Theorie der Organminderwertigkeit. Er stellte fest, dass Organminderwertigkeit einen Einfluss auf das Verhalten hat und dass manche Menschen die Minderwertigkeit kompensieren können. Diese individuellen Unterschiede bezeichnete Adler als schöpferischen Vorgang sowie als Wahlfreiheit. Daraus folgte in einem weiteren Schritt weniger die Aufmerksamkeit auf die Organminderwertigkeit, sondern eher, wie der Mensch seine Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden sucht. Adler betonte in der Entwicklung seiner Theorie das Bestreben, Schwierigkeiten überwinden zu können. Im Streben nach Macht versucht der Mensch, seine Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden. In der letzten Phase betonte Adler das soziale Streben nach Gleichwertigkeit und Zugehörigkeit: Jeder Mensch möchte seinen Platz in der Gesellschaft haben und zum Wohl beitragen.

Adler nannte sein System „die Lehre des unteilbaren Menschen“: Jeder Mensch ist ein Individuum und ganzheitlich zu sehen. Der Name „Individualpsychologie“ bezieht sich auf den Menschen als unteilbares Ganzes. Die Betonung des Holismus spiegelt ein Grundverständnis der Individualpsychologie wieder. Ein wesentlicher Unterschied zur Lehre Freuds besteht im Menschenbild. Während Freud die Aufspaltung der Persönlichkeit betonte und von der Vorstellung ausging, dass sich Teile des Menschen gegenseitig bekämpfen, betonte Adler das unteilbare Ganze. Im Weiteren ist das menschliche Verhalten immer zielgerichtet, d.h. der Mensch verfolgt aufgrund seines Lebensstils und der privaten Logik seine eigenen Ziele. Dieses Verhalten des einzelnen Menschen kann man nur verstehen, wenn man die privaten Ziele kennt und versteht. Diese können jedoch nur im jeweiligen systemischen Zusammenhang voll verstanden werden, weil der Mensch ein soziales Wesen ist. Das Menschenbild der Individualpsychologie kann mit folgenden Worten zusammengefasst werden:

Der Mensch ist ein

*„einzigartiges, ganzheitliches und schöpferisches,  
in untrennbarer Beziehung zu anderen stehendes  
zielgerichtetes und Entscheidungen treffendes,  
selbst verantwortliches Einzelwesen“<sup>4</sup>*

Schlussfolgernd gilt es festzuhalten, dass die Individualpsychologie ganzheitlich und zielgerichtet ist und die soziale Zugehörigkeit des Menschen betont.

---

<sup>4</sup> Bayer Hermann (1995): Coaching – Kompetenz, S. 19

## **10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching**

Vom ersten Seminartag an verfügen Sie über wirksame Coaching-Methoden, die Sie beruflich und privat sofort anwenden können. Sie lernen unter anderem, eigene und fremde Stärken und Fähigkeiten zu erkennen, schwierige Mitarbeitergespräche professionell anzugehen sowie Konflikte zu durchschauen und zu klären. Die Ausbildung erhöht Ihre Sozialkompetenz.

## **Weiterführende 12-tägige Diplomausbildung**

Die auf den Studiengang aufbauende 12-tägige Diplomausbildung ermöglicht die Verbandsprüfung durch: Swiss Coaching Association SCA.

Die bestandene Diplomprüfung berechtigt, den Titel **dipl. Coach SCA** zu führen. Sie vertiefen Methoden und Techniken des Coachings und erweitern damit Ihre Coaching-Kompetenz.

**Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare Coaching-Kompetenz.**

### **Coachingplus GmbH**

Urs Bärtschi

Dorfstr. 111

CH 8424 Embrach

Tel. +41 (0) 44 865 37 73

[info@coachingplus.ch](mailto:info@coachingplus.ch)

[www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)