

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
I Kurze Einführung in die Individual- psychologie	11
II Erkenntnis allgemeiner Prinzipien	14
1 «Einheit in der Mannigfaltigkeit»	14
2 Das Stufendenken	21
3 Das selbständige Erforschen der Wahrheit	25
4 Die Wichtigkeit des einzelnen	27
5 Die Zielgerichtetheit des Menschen	30
6 Die Kraft der Erwartungen bzw. des Glaubens	34
7 Der Mensch als Entscheidungen treffendes Wesen	42
8 Das Neue	43
9 Sowohl-Als-auch	45
III Erkenntnis allgemeiner Vorurteile	48
1 Anlage und Milieu	52
2 Selbsterhaltung und Arterhaltung	56
	5

3	«Tatsachen»	57
4	Willenskraft und Willensschwäche	58
5	Die Fehlerbezogenheit	62
6	Das Gut-sein-Wollen	63
7	Entweder streiten oder nachgeben	67
8	Gleichsetzung des Täters mit seiner Tat	70
9	Verschiedenheit von Wort und Tat	71
10	Materialismus, Intellektualismus, Geltungsbedürfnis, Ichhaftigkeit	74
IV Selbsterkenntnis		77
1	Der Mut	77
2	Das Gemeinschaftsgefühl	79
3	Die Familienkonstellation	81
	Das einzige Kind	84
	Das erste Kind	85
	Das zweite Kind	86
	Das mittlere Kind von dreien	87
	Das jüngste Kind	88
4	Die frühesten Kindheitserinnerungen	90
5	Träume	95
6	Probleme und Wünsche	99
V Die drei Hauptmethoden der Selbst- erziehung		103
1	Entscheidungen treffend	103
2	Die vier Nahziele (Dreikurs)	106
3	Der Lebensstil als Methode	109
VI Die positiven Augen		112
1	Das Gute	112
	Das Gute sehen wollen	112
	Das Gute erwarten	114
	Die eigene gute Tat verbergen	115

2 Die Tat	117
Übereinstimmung von Wort und Tat	117
Tat und Täter unterscheiden	117
Was kann <i>ich</i> tun?	118
Agieren, nicht reagieren	119
Sachlicher werden	119
3 Andere	121
Sich nicht vergleichen	121
Weder streiten noch nachgeben	123
Die Vergangenheit vergessen	124
4 Selbst	126
Fehler nicht vermeiden wollen	126
Das Wort «muß» vergessen	127
Die Wörter «schwierig», «versuchen» und «hoffen» vergessen	129
VII Hingabe an die Aufgaben des Lebens	131
1 Arbeit und Beruf	131
2 Liebe und Ehe	133
3 Die Gemeinschaft	141
Mit der Natur	141
Mit den Menschen	142
Mit den Werken der Menschen:	
Wissenschaft und Kunst	142
Mit sich selbst	144
Mit dem Geistigen, der Religion	144
VIII Praktische Beispiele und Fälle	151
1 Sprech- und Arbeitsschwierigkeiten	151
2 Angst vor Krankheiten	153
3 Berufs- und Eheschwierigkeiten	155
4 Beherrschungstendenzen	155
5 Aufregung	156
6 «Männlicher Protest»	157

7 Hemmungen	159
8 Mißachtung in der Ehe	159
9 Sprechhemmungen	160
10 Enttäuschung	161
11 Eheprobleme	161
12 Dummstellreflex	162
13 Nervosität	163
Schlußwort	164
Anhang: Tabellen zur Gedächtnisstütze	166
Literaturverzeichnis	168