

# Das zentrale Lebensproblem (Alfred Adler)

Das zentrale Lebensproblem äußere sich in dem Bestreben, sozial anerkannt zu werden und Minderwertigkeitsgefühle auszugleichen, welche vor allem entstünden aus Hilflosigkeit, Entmutigung sowie sozialer oder wirtschaftlicher Benachteiligung.

*"Menschsein heißt, ein Minderwertigkeitsgefühl zu besitzen, das ständig nach seiner Überwindung drängt."* (Alfred Adler)

## Kompensation

Diese Minderwertigkeitsgefühle versucht der Mensch in einem lebenslangen Kampf zum Beispiel durch Geltungs- und Machtbestreben zu überwinden beziehungsweise zu kompensieren.

### Varianten der Lebensbewältigung

1. Bestätigung der Lebensanschauung
  - Rückzug
  - Provokation
2. Kompensation
  - ... z.B. durch lebenslanges "Bergsteigen"

---

Revision #4

Created 14 October 2021 10:04:44 by Martin Tienken

Updated 14 October 2021 13:57:15 by Martin Tienken