

# Der Minderwertigkeitskomplex



**„Menschsein heißt, ein Minderwertigkeitsgefühl zu besitzen, das ständig nach seiner Überwindung drängt“** Alfred Adler

Thema:	Der Minderwertigkeitskomplex
Verfasser der Hausarbeit:	Julia Stang
Klasse:	WG 13/2
Schule:	Wirtschaftsgymnasium an der Kaufmännischen Schule Tauberbischofsheim
Fach:	Philosophie/Psychologie
Fachlehrer:	OSR. Schenck
Abgabetermin:	28. Januar 2011

## Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort.....	3
2. Begriffserklärung.....	4
3. Ursachen von Minderwertigkeitsgefühlen/ des Minderwertigkeitskomplexes .....	5
3.1.familiäre Ursachen .....	5
3.1.1. Entwicklung.....	5
3.1.2. Erziehung.....	6
3.1.3. die Geschwisterkonstellation.....	7
3.2.Körperliche Ursachen.....	8
3.3.genetische Ursachen.....	8
3.4.soziale Ursachen.....	9
4. Symptome/ Umgang mit dem Minderwertigkeitskomplex.....	10
4.1.Symptome nach außen hin .....	10
4.1.1. allgemeine Symptome .....	10
4.1.2. Abwehr.....	11
4.1.3. Kompensation .....	12
4.2.Symptome nach innen gerichtet.....	13
5. Therapie und Überwindung des Minderwertigkeitskomplexes .....	15
5.1.Psychotherapie .....	15
5.2.Therapieformen laut der Individualpsychologie .....	16
5.2.1. Teleoanalyse.....	16
5.2.2. Lebensstilanalyse .....	16
6. Minderwertigkeitskomplexen vorbeugen .....	19
6.1.Einplanung von Fehlern .....	19
6.2.Bewusstmachen positiver Seiten .....	19
6.3.Lob annehmen .....	20
6.4.Aufrechte Körperhaltung .....	20
7. Stellungnahme .....	21
8. Literaturverzeichnis .....	22
9. Eigenständigkeitserklärung .....	24

# 1. Vorwort

**„Ich kann das nicht“, „Ich bin sowieso zu schlecht“, „Die können mich ja eh‘ nicht leiden“ „Ich sehe nicht gut genug aus“**

Das alles sind Aussagen, die meine Freunde oder Familie des Öfteren von mir zu hören bekommen. Da ich mir aufgrund meiner kleinen Körpergröße schon immer unterschätzt wurde und mir des Öfteren „doofe Sprüche“ anhören muss, neige ich wohl auch selbst dazu, mich teilweise selbst zu unterschätzen. Ich habe dieses gewisse „Talent“, vieles, was ich mache, unter ein schlechtes Licht zu stellen und negativ zu bewerten. Ich mache mir selbst den Druck, immer noch besser sein und es den anderen zeigen zu müssen.

Man möchte denken, dass ich eigentlich allen Grund hätte, mit mir zufrieden zu sein: Eine tolle Familie, die mich jederzeit unterstützt, Freunde, mit denen ich Spaß habe, und schon immer sehr gute Noten in der Schule, da sollte mir meine Körpergröße doch eigentlich egal sein. Doch aus irgendeinem Grund empfinde ich mich manchmal wohl doch als **minderwertig und nicht gut genug**. Durch dieses Verhalten und Denken mache ich mir selbst das Leben schwer und verbaue mir selbst die Wege, die ich gerne gehen möchte.

Aus diesem Grund habe ich dieses Hausarbeitsthema gewählt. Ich möchte der Frage nachgehen, **weshalb es zur Entwicklung eines Minderwertigkeitskomplexes kommt, und was man tun kann, um diesen zu überwinden**. Außerdem stellte ich mir die Frage, ob es auch sein kann, dass man **aufgrund der Körpergröße** einen **Minderwertigkeitskomplex** entwickelt.

## 2. Begriffserklärung

Laut dem Internet-Lexikon Wikipedia ist der sogenannte Minderwertigkeitskomplex ein Minderwertigkeitsgefühl welches durch „ein seelisches Empfinden, das ein Gefühl der Unvollkommenheit ausdrückt“<sup>1</sup> gekennzeichnet ist. Das Minderwertigkeitsgefühl ist ein Gefühl des Versagens vor den Ansprüchen des Lebens und der Unterlegenheit gegenüber Leistung und Wert von Mitmenschen.<sup>2</sup>

Der Begriff des Minderwertigkeitskomplexes wurde von dem österreichischen Psychologen Alfred Adler in die Individualpsychologie eingeführt. Er grenzte den Minderwertigkeitskomplex von dem Minderwertigkeitsgefühl ab, denn seiner Ansicht nach ist ein Minderwertigkeitskomplex eine gesteigerte Form des Minderwertigkeitsgefühls.<sup>3</sup> Nur dann, wenn die Minderwertigkeitsgefühle nicht überwunden werden



Alfred Adler <sup>4</sup>

können, wenn der Mensch nicht in der Lage und stark genug ist, seine vorliegenden Probleme zu lösen, wird aus einem Minderwertigkeitsgefühl ein Minderwertigkeitskomplex.<sup>5</sup>

Heute spricht man allerdings eher von einer Selbstwertproblematik und von vermindertem, gestörtem oder fehlendem Selbstwertgefühl.<sup>6</sup>

(In der folgenden Hausarbeit wird sowohl der Begriff „Minderwertigkeitsgefühle“ als auch „Minderwertigkeitskomplexe“ gleichermaßen verwendet, da beide Begriffe themenrelevant und nur schwer voneinander abgrenzbar sind.)

<sup>1</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Minderwertigkeitskomplex> [Stand:29.12.2010]

<sup>2</sup> Der Brock Haus in einem Band, Jubiläumsausgabe 2005, F.A. Brockhaus GmbH, Leipzig 2005, Seite 591

<sup>3</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Minderwertigkeitskomplex> [Stand:29.12.2010]

<sup>4</sup> <http://www.nndb.com/people/256/000097962/alfred-adler-1-sized.jpg> [Stand:30.12.2010]

<sup>5</sup> H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher, Alfred Adlers Individualpsychologie, Reinhardverlag, München 2004, Seite 209

<sup>6</sup> Bruder-Bezzel, Almuth(1989): Der Minderwertigkeitskomplex, In: Psychologie Heute, S.28

## 3. Ursachen von Minderwertigkeitsgefühlen/ des Minderwertigkeitskomplexes

### 3.1. familiäre Ursachen

#### 3.1.1. Entwicklung

Alfred Adler entwickelte die Theorie, dass Minderwertigkeitsgefühle und –komplexe schon in der **frühen Kindheit entstehen** können. Laut Adler fühlt sich ein Kind klein schwach und den Erwachsenen seiner Umwelt unterlegen, es fühlt sich hilflos und minderwertig.<sup>7</sup> Ein kleines Kind zweifelt an seinen eigenen Fähigkeiten, weil es im direkten Vergleich zu Erwachsenen oder Geschwistern steht und vielleicht nicht mithalten kann.<sup>8</sup> Dieses Gefühl der Minderwertigkeit kann einerseits von dem familiären und sozialen Umfeld des Kindes **erzwungen** sein oder aber das Kind steckt sich **selbst zu hohe Ziele**, die es jedoch nicht erreichen kann. Aus diesem Grund kommt es zu einer geringen und negativen Selbsteinschätzung und zu einem Gefühl der Minderwertigkeit.<sup>9</sup> Adler nennt dies auch die Kleinheit des Kindes, die durch die Abhängigkeit **von der Erwachsenenwelt verursacht** wird.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.29, 2.

<sup>8</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S. 29

<sup>9</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.28

<sup>10</sup> H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher a.a.O., S. 96

### 3.1.2. Erziehung

Ein weiterer Grund für die Entstehung eines Minderwertigkeitskomplexes ist die **Haltung**, mit der die **Eltern einem Kind gegenüberreten**. Wenn das eigene Kind nicht für voll genommen wird oder ihm keine Rechte zugestanden werden, kann es zu Minderwertigkeitsgefühlen kommen. Es wird möglicherweise von einem Kind zu viel oder zu wenig verlangt oder die Launen der Eltern werden an ihm ausgelassen.



Zu strenge Erziehung<sup>11</sup>

Laut Alfred Adler sollte ein Kind **nicht kalt und streng erzogen** werden, da es sich sonst wertlos und ungeliebt fühlt. Da Kinder ein besonderes Bedürfnis haben, geliebt zu werden und selbst zu lieben führt die Unterdrückung dieses dazu, dass Bedürfnisse solcher Art später abgewertet werden und das Kind misstrauischer und vorsichtiger wird.<sup>12</sup>

Ebenso kann die **Verwöhnung** eines Kindes zur Entwicklung von Minderwertigkeitsgefühlen führen. Da es von einem Übermaß an Liebe und Fürsorge überschüttet wird, gerät das Kind in Abhängigkeit seiner Eltern. Des Weiteren wurden ihm alle Schwierigkeiten aus dem Weg geräumt und es kann keine Erfahrungen mit der Bewältigung dieser sammeln. Wenn das Kind nun auf eigenen Beinen stehen und selbstständig werden soll, fühlt es sich hilflos, verlassen und unsicher.<sup>13</sup>

Außerdem können bei Kindern, die **unerwünscht oder unehelich** geboren wurden, Minderwertigkeitsgefühle entstehen.<sup>14</sup> Sie fühlen sich nicht genauso erwünscht wie die geplanten Geschwister, was die Eltern sie eventuell auch spüren lassen. Solche Kinder entwickeln ein Gefühl der Zurückgesetztheit und fühlen sich nicht genauso wertig wie Wunschkinder.

<sup>11</sup> [http://www.adpic.de/data/picture/detail/Mutter\\_und\\_Kind\\_streiten\\_348267.jpg](http://www.adpic.de/data/picture/detail/Mutter_und_Kind_streiten_348267.jpg) [Stand:10.01.2011]

<sup>12</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.34

<sup>13</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.34

<sup>14</sup> H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher a.a.O., S. 99

### 3.1.3. die Geschwisterkonstellation

Außer der Entwicklung und Erziehung spielt auch noch die Geschwisterkonstellation, in der ein Kind aufwächst, eine große Rolle. Es kommt darauf an, ob ein Kind das **älteste, mittlere oder jüngste Kind** oder sogar ein **Einzelkind** ist. Das älteste Kind hat eine Sonderstellung und wird durch das folgende Kind sozusagen entthront und muss damit kämpfen, nicht mehr im Mittelpunkt zu stehen und hat fortan einen neuen **Konkurrenten**. Das mittlere Kind steht nie im Mittelpunkt und muss damit



zurecht kommen, dass immer jemand vor und hinter ihm steht, somit<sup>15</sup> hat auch das mittlere Kind gleich zweierlei Konkurrenz. Durch die Konkurrenz eines Bruders oder einer Schwester kann sich ein Kind zurückgesetzt fühlen und in **ständigem Wettkampf** stehen, was dazu führen könnte, dass Minderwertigkeitsgefühle aufkommen. Das jüngste Kind hat zwar keine Konkurrenz zu fürchten, da es immer im Mittelpunkt steht, aber es könnte unter dem Druck leiden, immer den älteren Geschwistern nacheifern zu müssen. Wenn dies jedoch nicht gelingt, kann auch das jüngste Kind an Minderwertigkeitskomplexen leiden.<sup>16</sup>

Sigmund Freuds Theorie zu Folge liegen die Ursachen eines Minderwertigkeitsgefühls in der **oralen Phase** eines Kindes (1. Lebensjahr). Wenn ein Kleinkind diese Phase nicht ausleben kann beziehungsweise **nicht befriedigen** kann, führt dies zur Bildung eines Minderwertigkeitskomplexes. Das Kind bekam demnach zu wenig Zuwendung, wurde nicht gestillt oder erhielt keine oder unzureichende empathische Unterstützung. Im Verlauf der Kindheit wurde ein Kind möglicherweise **nicht genug gelobt und zu oft kritisiert**. All dies sind Gründe, die laut Freund zur Bildung eines gestörten Selbstwertgefühls führen.<sup>17</sup>

<sup>15</sup> <http://www.familienzirkus.com/img/polaroid/layout-kind-streit.jpg> [Stand: 18.01.2011]

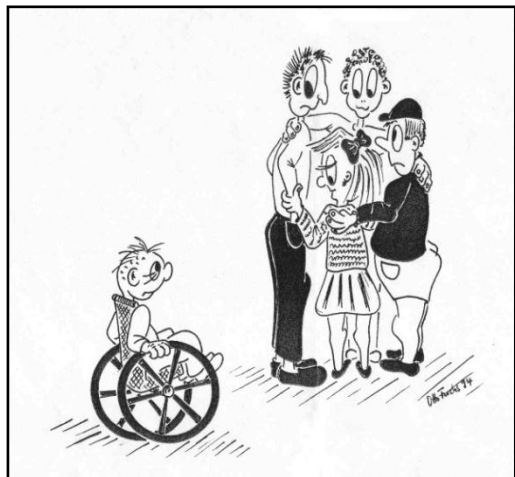
<sup>16</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.33

<sup>17</sup> [www.selbstsicherheitstraining.info/Selbstsicherheit\\_Infos\\_Tipps/Minderwertigkeitskomplex\\_Infos.htm](http://www.selbstsicherheitstraining.info/Selbstsicherheit_Infos_Tipps/Minderwertigkeitskomplex_Infos.htm) ! [Stand: 04.01.2011]

Laut Erikson ist das Urmisstrauen für die Bildung eines Minderwertigkeitskomplexes verantwortlich. Dieses Urmisstrauen wird allerdings erst im Schulalter verschlimmert, da nun die Leistungserwartungen auf ein Kind einwirken.<sup>18</sup>

## 3.2. Körperliche Ursachen

Ein weiterer Faktor, der zur Bildung eines Minderwertigkeitskomplexes in der Kindheit und auch im Erwachsenenalter führen kann, ist laut Adler eine **angeborene Organminderwertigkeit**.<sup>19</sup> Wenn ein Mensch kränklich, ungeschickt, schwach oder im Wachstum zurückgeblieben ist, kann es durch die Umgebung und Mitmenschen des Kindes dazu kommen, dass sich ein Kind als minderwertig fühlt.



Kind im Rollstuhl wird zum Außenseiter<sup>20</sup>

## 3.3. genetische Ursachen

Laut Alfred Adler gibt es in jedem Menschen das **angeborene Ziel vollkommen zu sein**.<sup>21</sup> Ein jeder möchte zur Vollkommenheit und Vollendung gelangen, man strebt stets nach Macht und hat Sicherungstendenzen.<sup>22</sup> Der Mensch möchte sich stets verbessern und auf dem Weg dorthin gelangt der Mensch einmal mehr **und einmal weniger zum Ziel**. Hat er einen Schritt auf sein Ziel zugemacht, kann jedoch zugleich eine Phase der Stagnation folgen. Somit fühlt sich der Mensch wieder klein und minderwertig, er fühlt sich unausgeglichen gegenüber dem großen Ziel. Er hat

<sup>18</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.30

<sup>19</sup> „Alfred Adlers Individualpsychologie“ Reinhardverlag Seite 47

<sup>20</sup> [http://www.schnaeggli.ch/images/KarikaturAussenseiter\\_1.jpg](http://www.schnaeggli.ch/images/KarikaturAussenseiter_1.jpg) [Stand: 28.12.2010]

<sup>21</sup> H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher a.a.O., S. Seite 97

<sup>22</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.30

vielleicht Rückschläge erlitten und fühlt sich entmutigt, er kann sich nicht vorstellen, aus dieser Situation je wieder hinauszugelangen.<sup>23</sup>

### 3.4. soziale Ursachen

Der soziale Faktor spielt bei der Bildung eines Minderwertigkeitskomplexes ebenfalls eine große Rolle.

Durch eine **ungesicherte ökonomische Existenz**, beziehungsweise eine schlechte ökonomische Lage, bekommen viele Menschen einen Minderwertigkeitskomplex.<sup>24</sup>

Vor allem Arbeitslose fühlen sich niedergeschlagen und haben das Gefühl weniger wert zu sein.<sup>25</sup>

Auch Hausfrauen leiden darunter, wenn ihre Arbeit abgewertet wird und sie neigen sogar dazu, dieses Urteil als eigene Selbsteinschätzung zu übernehmen, was zu starken Minderwertigkeitsgefühlen führen kann.<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup> „Alfred Adlers Individualpsychologie“ Reinhardverlag Seite 208

<sup>24</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S. 29

<sup>25</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.28

<sup>26</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.30

## 4. Symptome/ Umgang mit dem Minderwertigkeitskomplex

### 4.1. Symptome nach außen hin

Menschen, die an Minderwertigkeitsgefühlen oder an einem Minderwertigkeitskomplex leiden, merkt man den solchen vielleicht gar nicht bewusst an. Beobachtet man jedoch das Verhalten einer Person die Minderwertigkeitsgefühle hat, so kann man einige Symptome feststellen.

#### 4.1.1. allgemeine Symptome

Viele Menschen, die ein Gefühl der Minderwertigkeit verspüren, befinden sich in **Angstzuständen**. Das bedeutet, sie haben vor scheinbar normalen und alltäglichen Situationen und Herausforderungen und deren Bewältigung Angst. Zu diesem Gefühl der Angst kommen noch erhebliche **Selbstzweifel und Unsicherheiten** gegenüber dem eigenen Können hinzu. Viele Betroffene sind auch verstärkt schüchtern und fühlen sich von ihrer Umgebung unerwünscht, nicht akzeptiert und abgelehnt.<sup>27</sup> Des Weiteren sind diese Menschen argwöhnisch, das bedeutet, sie gehen immer vom Schlimmsten aus und erwarten den Eintritt von genau diesem.<sup>28</sup>

Weitere Symptome eines Minderwertigkeitskomplexes ist des weiteren **Beziehungsarmut oder die Liebesunfähigkeit** in Form einer einseitigen Abhängigkeit vom Partner. Ebenso leiden viele Menschen, die Minderwertigkeitsgefühle haben, an **Soziophobie**. Das bedeutet, sie haben Angst vor anderen Menschen und davor, sich vor ihnen zu blamieren. Die Menschen möchten alleine sein und ziehen sich zurück.<sup>29</sup> Des Weiteren haben sie permanent Angst davor, etwas falsch zu machen und leiden an Sprachhemmungen.<sup>30</sup>

---

<sup>27</sup> H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher a.a.O., S 47

<sup>28</sup> H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher a.a.O., S. 99

<sup>29</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.28

<sup>30</sup> [www.selbstsicherheitstraining.info/Selbstsicherheit\\_Infos\\_Tipps/Minderwertigkeitskomplex\\_Infos.htm](http://www.selbstsicherheitstraining.info/Selbstsicherheit_Infos_Tipps/Minderwertigkeitskomplex_Infos.htm)  
! [Stand: 04.01.2011]

Man versucht der Situation zu entfliehen, stürzt sich in Alkohol und Drogen oder versucht sich das Leben zu nehmen.<sup>31</sup>

#### 4.1.2. Abwehr

Die erste Reaktion eines an Minderwertigkeitsgefühlen leidenden Menschen in unangenehmen Situationen oder bei Kritik anderer ist oft die **Verteidigung**<sup>32</sup>. Als Ausgleich der Minderwertigkeitsgefühle werden dann häufig Charakterzüge gebildet, die als Abwehrmechanismus dienen:

Durch das Gefühl der Minderwertigkeit können bei einem Menschen eine erhöhte **Angriffsneigung** gegenüber der Außenwelt hervorgerufen werden. Das bedeutet, dass ein Mensch seine Mitmenschen erheblich schneller und stärker (verbal) angreift, als man es von ihm oder auch anderen eigentlich gewohnt ist.

Außerdem erscheinen von Minderwertigkeitsgefühlen und – komplexen geplagte Menschen als frech, übermütig, starrköpfig und trotzig.



33

Er entgegnet seiner Umwelt mit Kränkungen, Beleidigungen sowie Sticheleien oder herablassenden Blicken zu bestimmten Zeitpunkten. Zudem weist derjenige andere in einer aggressiven Weise zurück.<sup>34</sup> Auch werten Menschen, die von Minderwertigkeitskomplexen geplagt sind, andere Menschen ab, um sich selbst vor einer Kränkung zu schützen und sie möchten andere ihre Verachtung und Macht auch durchaus spüren lassen.<sup>35</sup> Denn es ist leichter von jemandem gekränkt zu werden, der sich der eigenen Meinung nach auf einem niedrigeren Niveau befindet

<sup>31</sup> <http://www.maennerrat.de/minderwertigkeitsgefuehl.htm> [Stand: 04.01.2010]

<sup>32</sup> <http://dasdu.de/1009> [Stand: 04.01.2011]

<sup>33</sup> [http://www.adpic.de/data/picture/detail/Anschreien\\_56583.jpg](http://www.adpic.de/data/picture/detail/Anschreien_56583.jpg) [Stand: 23.01.2011]

<sup>34</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.29

<sup>35</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.29

als man selbst. Außerdem hilft einem das Denken „Ich bin besser als der, der und der...“, die eigenen Werte zu bestätigen.<sup>36</sup>

### 4.1.3. Kompensation

Eine weitere Form des Umgangs mit einem Minderwertigkeitskomplex ist die sogenannte Kompensation. Das bedeutet, man versucht bewusst oder unbewusst real existierende oder eingebildete Mängel oder Minderwertigkeitsgefühle **auszugleichen**. Das Selbstwertgefühl soll aufrecht erhalten oder wiederhergestellt werden.<sup>37</sup>

Laut Adler kann eine wirklich vorhandene Minderwertigkeit, die übertrieben erlebt wird, mit einer mehr oder weniger eingebildeten **Überlegenheit kompensiert** werden.<sup>38</sup> Man möchte dann am Besten anderen überlegen sein und versucht dies durch ein antrainiertes, sicheres Auftreten durch Prestige-Objekte und ein gepflegtes Äußeres, was als eine Art Ersatzbefriedigung dienen soll.<sup>39</sup>

Vor allem in den Bereichen Schönheit, Erfolg, Karriere, Waffen, Geld und Macht soll der Ausgleich eines Minderwertigkeitsgefühls durch **Prestige-Objekte** herbeigeführt werden.<sup>40</sup> Zum Beispiel durch den Kauf eines neuen und teuren Autos, eines größeren Hauses oder eindrucksvoller Kleidung erfolgen.



Kompensation durch Prestige-Objekte<sup>41</sup>

Auch kann durch die Berufswahl ein Minderwertigkeitsgefühl kompensiert werden. Man wählt den Werdegang in der Politik oder beim Militär, um dort Respekt und Anerkennung zu gewinnen. Als Model oder Schauspieler/in kann man auf den

<sup>36</sup> <http://dasdu.de/1009> [Stand: 04.01.2011]

<sup>37</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.29

<sup>38</sup> [http://de.wikipedia.org/wiki/Kompensation\\_%28Psychologie%29](http://de.wikipedia.org/wiki/Kompensation_%28Psychologie%29) [Stand 04.01.2011]

<sup>39</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.29

<sup>40</sup> <http://www.maennerrat.de/minderwertigkeitsgefuehl.html> [Stand 04.01.2011]

<sup>41</sup> [http://staticp3.fotolia.com/jpg/00/18/05/90/400\\_F\\_18059069\\_i7mwSrwrn87uQYd8WtAg9cG36qFSTa0.jpg](http://staticp3.fotolia.com/jpg/00/18/05/90/400_F_18059069_i7mwSrwrn87uQYd8WtAg9cG36qFSTa0.jpg) [Stand: 04.01.2011]

Laufstegen der Welt oder auf Bühnen und in Filmen die Aufmerksamkeit erlangen, die einem fehlt.<sup>42</sup>

Vor allem Männer stürzen sich in Gewalt und Aggressionen, um sich dadurch Anerkennung und Respekt zu verschaffen. Frauen hingegen richten die entwickelte Aggressionen eher innerlich gegen sich selbst, das bedeutet, sie werden depressiv.<sup>43</sup>

Alfred Adler ist jedoch der Ansicht, dass die Kompensation lediglich der Versuch ist, Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden, doch dieser Versuch gelingt meist nie.<sup>44</sup>

## 4.2. Symptome nach innen gerichtet

Man selbst erkennt einen Minderwertigkeitskomplex oder Minderwertigkeitsgefühle daran, dass man sein eigenes Verhalten in bestimmten Situationen überprüft:

Menschen, die an Minderwertigkeitsgefühlen leiden **glauben anderen Menschen nicht**, dass diese sie mögen. Sie werden rot, wenn sie ein Kompliment erhalten oder im Mittelpunkt stehen. Sie **werten Lob sofort ab**, indem sie sich im Stillen sagen: „Wenn der wüsste, wie ich wirklich bin, dann würde er mich nicht loben“. Außerdem reagieren sie auf Lob, indem sie anschließend sofort von ihren Schwächen sprechen.

Menschen, die am Minderwertigkeitskomplex leiden setzen sich **hohe Ziele**, die sie wahrscheinlich nicht erreichen können. Des Weiteren möchten sie am liebsten alles perfekt machen und können sich nicht über ein erreichtes Ziel freuen, sondern streben sofort das nächsthöhere an. Denn dort, wo andere Menschen 100% erreichen möchten, strebt ein Mensch, der an Minderwertigkeitsgefühlen leidet und gleichzeitig **Perfektionismus** entwickelt hat, gleich 140% an. Wenn dieser Mensch dann jedoch „nur“ 130% erreicht, so kann er sich nicht über die 30%, die er mehr erreicht hat, freuen, sondern ärgert sich darüber, dass er 10% weniger erreicht hat, als er eigentlich wollte. So schafft dieser Mensch trotz seiner herausragenden Leistungen, sich schlecht und sogar als Versager zu fühlen. Zudem wird jeder neue

---

<sup>42</sup> <http://www.maennerrat.de/minderwertigkeitsgefuehl.htm> [Stand: 04.01.2011]

<sup>43</sup> <http://www.coaching-schulen.de/coaching-lexikon/minderwertigkeit-und-minderwertigkeitsgefuehle.html> [Stand: 04.01.2011]

<sup>44</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.31

Erfolg wird damit begründet, dass es wohl Zufall oder Glück war und jeder Misserfolg wird als persönliches Versagen verbucht.

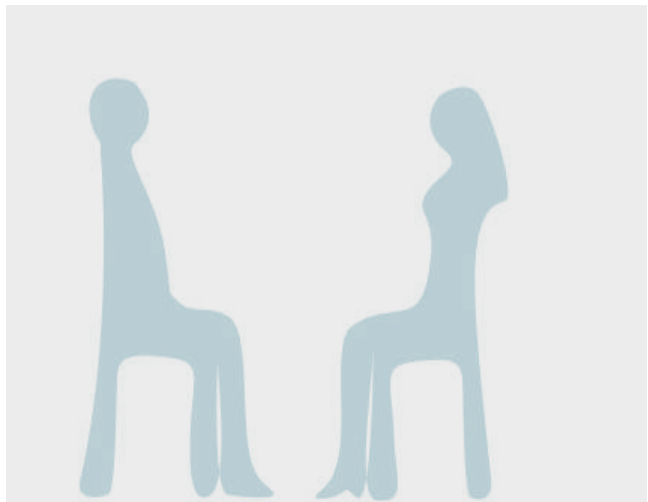
Außerdem lassen sich diese Menschen sehr leicht durch die Meinung anderer kränken und verletzen und sie interpretieren prinzipiell ein negatives Verhalten anderer als Beweis dafür, dass derjenige sie nicht mag oder etwas gegen sie hat.

## 5. Therapie und Überwindung des Minderwertigkeitskomplexes

Da Reaktionen wie Abwehr und vor allem Kompensation nicht zur Überwindung eines Minderwertigkeitsgefühls- oder komplexes beitragen, müssen andere Wege und Therapieformen in Anspruch genommen werden. Denn wenn die Karriere einen Rückschlag erleidet oder der Erfolg abbricht, fällt ein Betroffener in ein tiefes Loch der Verzweiflung, er befindet sich in einer Krise.<sup>45</sup>

### 5.1. Psychotherapie

Um ihn dann von seinem gestörten Selbstwertgefühl wegzuführen, bedarf es einer gezielten **Psycho-Therapie**. Für eine Therapie gilt, dass der Patient allein bestimmt, was angesprochen wird, wie schnell man vorankommt, wie weit er gehen will und vor was und wann er sich schützen möchte. Eine erfolgreiche Therapie soll ein freundschaftliches, ungezwungenes Gespräch sein, bei welchem dem Patienten die Führung überlassen wird.



46

Vor allem zielt diese Therapie darauf hin, dass Kränkungen, Verletzungen, Ängste, **Mangel- und Versagungsängste** aus der Vergangenheit **nachvollzogen** werden und bewusst gemacht werden. Alle Minderwertigkeitsgefühle sollen individuell aufgeklärt und zum Bewusstsein gebracht werden. Nur dann kann sie der Patient als Erfahrungen aus der Vergangenheit akzeptieren und dadurch von der Last der Minderwertigkeitskomplexe befreit werden.<sup>47</sup>

<sup>45</sup> <http://www.maennerrat.de/minderwertigkeitsgefuehl.htm> [Stand: 04.01.2010]

<sup>46</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.33

<sup>47</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.32

## 5.2. Therapieformen laut der Individualpsychologie

### 5.2.1. Teleoanalyse

Die Individualpsychologie geht davon aus, dass in der Therapie das so genannte kompensatorische Ziel eines Menschen von großer Bedeutung ist und sogar als Schlüsselrolle dienen kann. Als kompensatorisches Ziel bezeichnet man das Streben eines am Minderwertigkeitskomplex leidenden Menschen, sein gestörtes **Selbstwertgefühl zu überwinden**, indem er es durch andere Dinge ausgleicht.

Durch das Verfahren der Teleoanalyse (télos: Zweck, Ziel; análisis: Auflösung) soll sich der Patient seiner **unbewussten Ziele bewusst werden**.<sup>48</sup> Das bedeutet, man muss genau darauf eingehen, wie und mit was die Minderwertigkeitsgefühle des Patienten kompensiert werden und was das Ziel der Kompensation ist. Von diesem kompensatorischen Ziel kann dann auf die Ausgangssituation eines Minderwertigkeitskomplexes geschlossen werden.

In der Therapie eines Patienten soll der Zusammenhang zwischen der Kompensation und des Minderwertigkeitskomplexes hergestellt werden, um somit an diesen heranzukommen und gezielt an ihm arbeiten zu können.<sup>49</sup>

### 5.2.2. Lebensstilanalyse

Außerdem wird in der Individualpsychologie der sogenannte Lebensstil eines Menschen durchleuchtet, um Rückschlüsse auf das kompensatorische Ziel sowie die Minderwertigkeitsgefühle zu erlangen. Der Lebensstil eines Menschen beschreibt seine unbewusste Art, mit der Umwelt und Mitmenschen umzugehen und es ist ein Selbstkonzept des Menschen, welches in allen Entscheidungen und Tätigkeiten zu sehen ist.<sup>50</sup>

Durch eine Lebensstilanalyse wird der **Zusammenhang zwischen dem kompensatorischen Ziel** und dem **Lebensstil** bewusst gemacht. Das heißt, man stellt

---

<sup>48</sup> [http://www.monaddrei.de/cms/front\\_content.php?idart=32](http://www.monaddrei.de/cms/front_content.php?idart=32) [Stand: 06.01.2011]

<sup>49</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.32

<sup>50</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.32

heraus, wie das individuelle kompensatorische Ziel des Patienten mit der typischen Art des Handelns zusammenhängt und versucht dadurch ebenfalls Rückschlüsse auf Minderwertigkeitsgefühle herzustellen.<sup>51</sup>

Die Lebensstilanalyse kann durch zwei analytische Therapieformen gefördert werden. Einerseits durch Regression und andererseits durch die Herstellung einer Übertragungsbeziehung.

Als **Regression** wird ein emotional **rückkehrendes Erinnern** bezeichnet, durch das frühere Kränkungen wiedererlebt werden. Durch dieses Erinnern werden alte Gefühlserlebnisse neu inszeniert und können verarbeitet werden. Die Regression arbeitet vor allem mit dem Analysieren von Kindheitserinnerungen und Träumen.<sup>52</sup>

Ebenso wird mit der **Übertragungsbeziehung**, die zwischen dem Patienten und Therapeuten besteht, gearbeitet. Hierbei soll der Patient **Gefühle und Wünsche**, die er in der Vergangenheit gegenüber anderen Personen empfunden hat, **auf den Therapeuten übertragen** beziehungsweise dem Therapeuten gegenüber nochmals durch- und erleben. Dadurch erlangt man Zugang zu lebensstiltypischen Beziehungsgestaltungen und somit auch Zugang zum Ursprung eines Minderwertigkeitskomplexes.<sup>53</sup>

Wie vorher schon beschrieben, arbeitet die Psychotherapie vor allem durch das **Aufarbeiten der Familien- und Geschwisterkonstellation, Kindheitserinnerungen** sowie **Träumen**.

Da es (wie bei 3. Ursachen schon erwähnt) sehr wichtig ist, in welcher Familiensituation ein Kind aufwächst, müssen zunächst einmal die Beziehungen des Patienten zu den Eltern, die Stellung von Vater und Mutter in der Familie, deren Beziehung untereinander sowie die Beziehung zu Geschwistern herausgearbeitet werden.<sup>54</sup> Dadurch kann herausgefunden werden, welchen Platz der Patient als Kind unter seinen Geschwistern hatte. Hierbei ist auch die Berücksichtigung des Alters

---

<sup>51</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.33

<sup>52</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.33

<sup>53</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.33

<sup>54</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.33

wichtig, da es Unterschiede zwischen dem ältesten, mittleren und jüngsten Kind gibt. Durch dieses Verfahren wird also herausgefunden, ob es an der Familien- und Geschwisterkonstellation liegt, dass ein Minderwertigkeitskomplex gebildet wurde.

Durch Kindheitserinnerungen sollen Begebenheiten aus der **Vergangenheit vergegenwärtigt** und anschließend interpretiert werden. Es geht hierbei um die subjektive Sicht des Patienten in Hinsicht auf die Stellung in der Familie und in der näheren sozialen Umgebung sowie die Meinung von sich selbst und anderen.

Außerdem werden **Träume als Zugang zum Unterbewusstsein** genutzt und somit kann der Lebensstil ebenfalls entschlüsselt werden. In Träumen setzt sich ein Mensch mit gegenwärtigen, vergangenen sowie zukünftigen Situationen auseinander. Träume und Traumsymbole werden dann in Verbindung mit dem individuellen Lebensstil interpretiert.

Wenn nun im Laufe der Therapie alle Teile des Lebensstils und der kompensatorischen Ziele entschlüsselt und die Ursachen des Minderwertigkeitskomplexes gefunden sind, wird gemeinsam mit dem Therapeuten begonnen, die **Denkgewohnheiten und Verhaltensweisen so zu verändern**, dass die Patienten sich selbst wieder **akzeptieren und respektieren** können.<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> <http://www.wunderweib.de/fitundgesund/krankheitsbilder/artikel-967019-krankheitsbilder/Krankheitsbilder-Minderwertigkeitskomplex.html> [Stand: 06.01.2011]

## 6. Minderwertigkeitskomplexen vorbeugen

Um Minderwertigkeitsgefühlen und Minderwertigkeitskomplexen vorzubeugen, können verschiedene Strategien genutzt werden.

### 6.1. Einplanung von Fehlern

Für Menschen mit Minderwertigkeitsgefühlen kann es durchaus zum Vorteil sein, "Fehler" einzuplanen. Nachdem man sich an eine Denkweise, die Fehler zulässt, gewöhnt hat, wird es einem nach und nach zu einem **lockeren Umgang mit Erfolgskriterien** verhelfen.

Man sollte sich vor Augen halten, dass es unmöglich ist, zu lernen oder zu arbeiten, ohne Fehler zu machen. Denn derjenige, der keine Fehler macht, lernt weniger dazu, als jemand, der aus seinen Fehlern lernt.

Außerdem sollte man sich immer wieder sagen, dass eigentlich der **größte Fehler**, den man machen kann, der ist, dass man **keine Fehler** macht.<sup>56</sup>

### 6.2. Bewusstmachen positiver Seiten

Es ist wichtig, sich an vergangene Erfolge zu erinnern und sich auch darüber freuen zu können. Das ist ein guter Weg, sein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu stärken. Wenn man sich die positiven Eigenschaften des eigenen Aussehens, des Charakters und den individuellen Eigenschaften vor Augen hält, ist dies eine Strategie, glücklicher und vielleicht sogar stolz auf sich selbst zu sein. Man sollte sich seine Erfolge und die eigenen **positiven Seiten stets bewusst** machen und manchmal sogar **Fehler ausblenden**, um sich besser zu fühlen. Die Gedanken an Fehler und Misserfolge sollten die Gedanken an Erfolge nicht

---

<sup>56</sup> [http://www.mein-selbstbewusstsein.de/Selbstbewusstsein\\_Tipps\\_Fragen\\_Antworten\\_00.html](http://www.mein-selbstbewusstsein.de/Selbstbewusstsein_Tipps_Fragen_Antworten_00.html) [Stand: 15.01.2011]

überwiegen. Es ist zwar gut, aus seinen Fehlern zu lernen, jedoch sollte man diese auch so schnell wie möglich wieder vergessen können und nach vorne schauen.

Vielleicht wäre es auch ratsam, ein sogenanntes Pluspunkte-Buch zu führen. Man schreibt sich jeden Tag auf, was man an sich selbst schön, positiv und lobenswert findet, und wenn man sich wieder einmal minderwertig fühlt, liest man die eigenen Pluspunkte.<sup>57</sup>

### 6.3. Lob annehmen

Offen für Lob zu sein und es anzunehmen, ist ein guter Weg um sein Selbstwertgefühl zu steigern. Man sollte seinem Gegenüber **nicht** sofort bei einem Kompliment **widersprechen**, sondern es **lächelnd annehmen** und sich klarmachen, dass man es möglicherweise tatsächlich verdient hat. Derjenige, der uns ein Lob oder ein Kompliment macht, tut dies, weil er davon überzeugt ist, und darüber sollte man sich freuen, auch wenn man es übertrieben findet. Man könnte versuchen, sich in die Sichtweise des anderen zu versetzen und somit fällt es leichter, das Lob zu akzeptieren.

### 6.4. Aufrechte Körperhaltung

Nicht nur die eigenen Gefühle steuern die Körperhaltung, sondern die **Körperhaltung** kann auch **Gefühle und Einstellungen steuern**. Wenn man aufrecht steht, eine gerade Haltung hat, den Kopf gerade und den Blick nach vorn - nicht nach unten-, dann strahlt das auf den eigenen Gemütszustand aus und kann diesen verbessern.<sup>58</sup>

---

<sup>57</sup> [http://www.angst-auskunft.de/Selbstvertrauen\\_staerken.htm](http://www.angst-auskunft.de/Selbstvertrauen_staerken.htm) [Stand: 16.01.2011]

<sup>58</sup> [http://www.angst-auskunft.de/Selbstvertrauen\\_staerken.htm](http://www.angst-auskunft.de/Selbstvertrauen_staerken.htm) [Stand: 16.01.2011]

## 7. Stellungnahme

„Mensch sein heißt, ein Minderwertigkeitsgefühl zu besitzen, das ständig nach seiner Überwindung drängt“.

Dieses Zitat passt so gut zum Thema „Der Minderwertigkeitskomplex“, dass es zum Schluss noch einmal aufgegriffen werden muss. Nach der Erarbeitung dieser Hausarbeit wurde mir bewusst, dass es eigentlich auf jeden Menschen zutrifft. Denn auf irgendeine Weise hat jeder einmal eine Art von Minderwertigkeitskomplex oder Minderwertigkeitsgefühle. Jeder möchte immer seine Ziele erreichen und seinen eigenen Ansprüchen und denen der anderen gerecht werden. Doch nicht immer gelingt das und somit werden Minderwertigkeitsgefühle entwickelt. Der eine kann eben besser damit umgehen und es -wie im Zitat erwähnt- überwinden. Ein anderer jedoch ist sensibler und psychisch nicht ganz so stabil und kann auf Grund dessen nicht lockerer damit umgehen, sondern entwickelt einen Minderwertigkeitskomplex, dem dieser Mensch nur schwer wieder entfliehen kann. Mir wurde klar, dass es wohl durchaus normal ist, Minderwertigkeitsgefühle zu haben, man muss nur richtig damit umgehen und sich nicht selbst herunterziehen.

Ich konnte meine Frage danach, ob Minderwertigkeitsgefühle aufgrund der Körpergröße auftreten können, selbst beantworten. Dadurch, dass ich mich über einen längeren Zeitraum mit dem Thema beschäftigt habe, wurde mir klar, dass es durchaus sein kann, dass jemand mit einer eher kleinen Körpergröße an einem Minderwertigkeitskomplex leiden kann.

Mir wurde außerdem bewusst, dass ich etwas gegen meine eigenen Minderwertigkeitsgefühle tun muss, da man sich nicht das eigene Leben dadurch erschweren sollte.

Deswegen werde ich jetzt versuchen, die Tipps zu befolgen, um künftige Minderwertigkeitsgefühle zu vermeiden oder zumindest besser damit umgehen zu können. Ich weiß, dass das sicherlich nicht einfach wird, denn ich werde mir bestimmt des Öfteren selbst im Weg stehen, aber wie der Volksmund schon sagt:

**„Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!“.**

## 8. Literaturverzeichnis

### **Deckblatt:**

#### **Bild:**

<http://www.persoenlichkeits-blog.de/wp-content/uploading/2009/02/mann-klein-mit-grossem-mann-xs-a-rolphoto-fotolia.jpg> [Stand: 24.01.2011]

#### **Zitat:**

<http://fb-philosophies.com/de/philosophie/124328.html> [Stand: 24.01.2011]

### **Ausarbeitung:**

#### **Text:**

#### **Literatur:**

- „Der Brock Haus in einem Band, Jubiläumsausgabe 2005“ F.A. Brockhaus GmbH, Leipzig 2005
- „Alfred Adlers Individualpsychologie“, H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher, , Reinhardverlag, München 2004
- „Der Minderwertigkeitskomplex“, Almuth Bruder-Bezzel, Psychologie Heute 1989

#### **Internetquellen:**

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Minderwertigkeitskomplex> [Stand:29.12.2010]
- Matthias Schwehm: Selbstbewusstsein stärken (2009) URL:  
[www.selbstsicherheitstraining.info/Selbstsicherheit\\_Infos\\_Tipps/Minderwertigkeitskomplex\\_Infos.html](http://www.selbstsicherheitstraining.info/Selbstsicherheit_Infos_Tipps/Minderwertigkeitskomplex_Infos.html) [Stand: 04.01.2011]
- <http://www.maennerrat.de/minderwertigkeitsgefuehl.html> [Stand: 04.01.2010]
- Ramin: (2009) <http://dasdu.de/1009> [Stand: 04.01.2011]
- [http://de.wikipedia.org/wiki/Kompensation\\_%28Psychologie%29](http://de.wikipedia.org/wiki/Kompensation_%28Psychologie%29) [Stand 04.01.2011]
- <http://www.coaching-schulen.de/coaching-lexikon/minderwertigkeit-und-minderwertigkeitsgefuehle.html> [Stand: 04.01.2011]

- Rudolf Dreikurs URL: [http://www.monaddrei.de/cms/front\\_content.php?idart=32](http://www.monaddrei.de/cms/front_content.php?idart=32)  
[Stand: 06.01.2011]
- <http://www.wunderweib.de/fitundgesund/krankheitsbilder/artikel-967019-krankheitsbilder/Krankheitsbilder-Minderwertigkeitskomplex.html> [Stand: 06.01.2011]
- [http://www.meinselbstbewusstsein.de/Selbstbewusstsein\\_Tipps\\_Fragen\\_Antworten\\_00.html](http://www.meinselbstbewusstsein.de/Selbstbewusstsein_Tipps_Fragen_Antworten_00.html) [Stand: 15.01.2011]
- [http://www.angst-auskunft.de/Selbstvertrauen\\_staerken.html](http://www.angst-auskunft.de/Selbstvertrauen_staerken.html) [Stand: 16.01.2011]

### **Bilder:**

- <http://www.nndb.com/people/256/000097962/alfred-adler-1-sized.jpg>  
[Stand:30.12.2010]
- [http://www.adpic.de/data/picture/detail/Mutter\\_und\\_Kind\\_streiten\\_348267.jpg](http://www.adpic.de/data/picture/detail/Mutter_und_Kind_streiten_348267.jpg)  
[Stand:10.01.2011]
- <http://www.familienzirkus.com/img/polaroid/layout-kind-streit.jpg> [Stand: 18.01.2011]
- [http://www.schnaeggli.ch/images/KarikaturAussenseiter\\_1.jpg](http://www.schnaeggli.ch/images/KarikaturAussenseiter_1.jpg) [Stand: 28.12.2010]
- [http://www.adpic.de/data/picture/detail/Anschreien\\_56583.jpg](http://www.adpic.de/data/picture/detail/Anschreien_56583.jpg) [Stand: 23.01.2011]
- [http://staticp3.fotolia.com/jpg/00/18/05/90/400\\_F\\_18059069\\_i7mwSrwrvn87uQYd8WtAg9cG36qFSTa0.jpg](http://staticp3.fotolia.com/jpg/00/18/05/90/400_F_18059069_i7mwSrwrvn87uQYd8WtAg9cG36qFSTa0.jpg) [Stand: 04.01.2011]

## 9. Eigenständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorstehende Facharbeit mit dem Titel

### „Der Minderwertigkeitskomplex“

ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

---

Ort/Datum

---

Unterschrift



Julia Stang



[julia@stang.info](mailto:julia@stang.info)

