

# Der Minderwertigkeitskomplex

Individual-Psychologie

## 1. Definition



Laut **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.

## 2. Ursachen von Minderwertigkeitsgefühlen/ des Minderwertigkeitskomplexes

### 2.1. familiäre Ursachen

#### 2.1.1. Entwicklung

- Alfred Adler entwickelte Theorie: Minderwertigkeitsgefühle können schon in **früher Kindheit** entstehen.
  - Kind fühlt sich **klein und schwach**, Erwachsenen seiner Umwelt unterlegen, hilflos und minderwertig.<sup>3</sup>
  - direkter **Vergleich zu Erwachsenen** oder Geschwistern → Kind zweifelt an seinen eigenen Fähigkeiten, weil es im direkten Vergleich zu Erwachsenen steht und vielleicht nicht mithalten kann.<sup>4</sup>
  - Minderwertigkeitsgefühl kann einerseits von familiären und sozialen Umfeld des Kindes **erzwungen** sein.
  - oder 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>5</sup>

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

<sup>4</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S. 29

# Der Minderwertigkeitskomplex

Individual-Psychologie

## 2.1.2. Erziehung

- Kind wird **nicht für voll genommen** oder kein Zugeständnis von Rechten.
  - Launen der Eltern werden an dem Kind ausgelassen.
  - Kind soll nicht **kalt und streng erzogen** werden → sonst wertlos und ungeliebt.
  - Kinder haben besonderes **Bedürfnis geliebt** zu werden und selbst zu lieben, Unterdrückung dieses Bedürfnisses → Bedürfnisse solcher Art werden später abgewertet, Kind misstrauischer und vorsichtiger.<sup>6</sup>
  - **Verwöhnung** des Kindes, weil Übermaß an Liebe und Fürsorge → Abhängigkeit seiner Eltern.
  - Kindern, die **unerwünscht oder unehelich** geboren wurden.<sup>7</sup>
- Sie fühlen sich nicht genauso erwünscht wie geplante Geschwister, Eltern lassen sie es spüren.



## 2.1.3. Die Geschwisterkonstellation

- Es kommt darauf an, ob ein Kind das **älteste, mittlere oder jüngste Kind** oder sogar ein Einzelkind ist.
  - **ältestes Kind** hat Sonderstellung → wird **durch folgendes Kind entthront**, muss damit kämpfen, nicht mehr im Mittelpunkt zu stehen und hat neuen Konkurrenten.
  - **mittleres Kind steht nie im Mittelpunkt** → muss damit zurechtkommen, dass immer jemand vor und hinter ihm steht, gleich zweierlei Konkurrenz.
  - **jüngste Kind keine Konkurrenz** zu fürchten, da es immer im Mittelpunkt steht.
- könnte unter dem Druck leiden, immer den **älteren Geschwistern nacheifern** zu müssen.<sup>8</sup>

<sup>5</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.28

<sup>6</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.34

<sup>7</sup> H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher a.a.O., S. 99

<sup>8</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.33

# Der Minderwertigkeitskomplex

Individual-Psychologie

## 2.2. Körperliche Ursachen

- weiterer Faktor ist laut Adler eine angeborene Organminderwertigkeit.<sup>9</sup>
  - Wenn ein Mensch **kränzlich, ungeschickt, schwach** oder im Wachstum **zurückgeblieben** ist.
- durch die Umgebung und Mitmenschen des Kindes kann es dazu kommen, dass sich ein Kind als minderwertig fühlt.



## 2.3. Genetische Ursachen

- Laut Alfred Adler gibt es in jedem Menschen das **angeborene Ziel vollkommen zu sein** und zur Vollendung zu gelangen.<sup>10</sup>
- Der Mensch möchte sich stets verbessern und auf dem Weg dorthin gelangt der Mensch einmal mehr und einmal weniger zum Ziel.
- Somit fühlt sich der Mensch wieder klein und minderwertig, er fühlt sich unausgeglichen gegenüber dem großen Ziel.

## 2.4. Soziale Ursachen

- Durch **ungesicherte ökonomische Existenz** beziehungsweise eine schlechte ökonomische Lage bekommen viele Menschen einen Minderwertigkeitskomplex.<sup>11</sup>
- Vor allem **Arbeitslose** fühlen sich niedergeschlagen und haben das Gefühl weniger wert zu sein.<sup>12</sup>
- **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>13</sup>

<sup>9</sup> „Alfred Adlers Individualpsychologie“ Reinhardverlag Seite 47

<sup>10</sup> H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher a.a.O., S. Seite 97

<sup>11</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S. 29

<sup>12</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.28

<sup>13</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.30

# Der Minderwertigkeitskomplex

Individual-Psychologie

## 3. Symptome / Umgang mit dem Minderwertigkeitskomplexes

### 3.1. Symptome nach außen hin

#### 3.1.1. Allgemeine Symptome

- **Angstzustände** → Das bedeutet, sie haben vor scheinbar normalen und alltäglichen Situationen und Herausforderungen und deren Bewältigung Angst.
- **Selbstzweifel** und Unsicherheiten gegenüber dem eigenen Können.
- **Schüchternheit**, fühlen sich von ihrer Umgebung unerwünscht, nicht akzeptiert und abgelehnt.<sup>14</sup>
- **Beziehungsarmut** oder die Liebesunfähigkeit.
- **Soziophobie**, → haben Angst vor anderen Menschen und davor, sich vor ihnen zu blamieren. Die Menschen möchten alleine sein und ziehen sich zurück.<sup>15</sup>
- Angst davor, etwas falsch zu machen und leiden an Sprachhemmungen.<sup>16</sup>
- **Flucht vor Problemen** → stürzt sich in Alkohol und Drogen oder versucht sich das Leben zu nehmen.<sup>17</sup>

---

<sup>14</sup> H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher a.a.O., S 47

<sup>15</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.28

<sup>16</sup> [www.selbstsicherheitstraining.info/Selbstsicherheit\\_Infos\\_Tipps/Minderwertigkeitskomplex\\_Infos.html](http://www.selbstsicherheitstraining.info/Selbstsicherheit_Infos_Tipps/Minderwertigkeitskomplex_Infos.html)

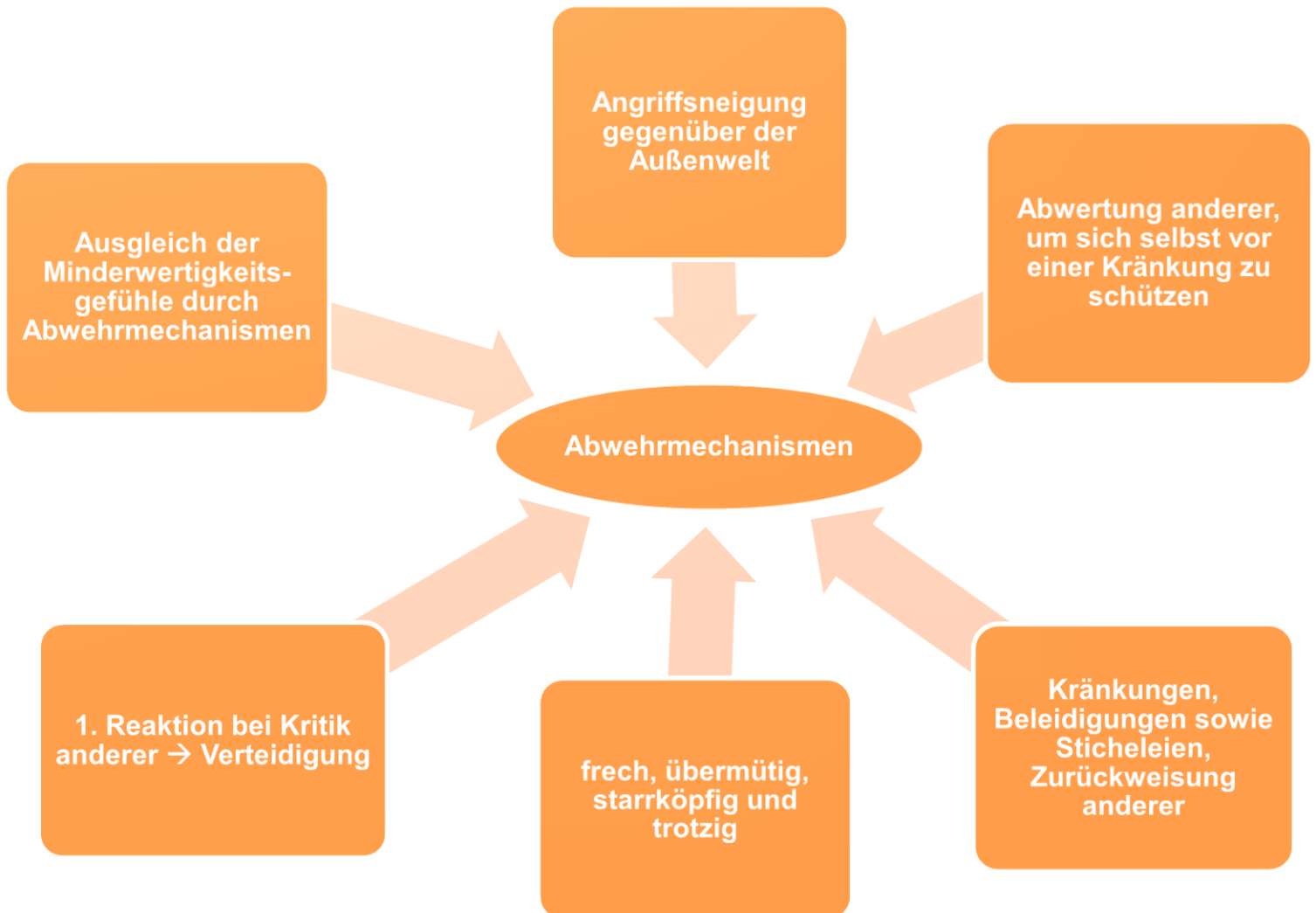
[Stand: 04.01.2011]

<sup>17</sup> <http://www.maennerrat.de/minderwertigkeitsgefuehl.htm> [Stand: 04.01.2010]

# Der Minderwertigkeitskomplex

Individual-Psychologie

## 3.1.2. Abwehr



## 3.1.3. Kompensation

**Kompensation bedeutet:** man versucht bewusst oder unbewusst Minderwertigkeitsgefühle auszugleichen. Das Selbstwertgefühl soll aufrecht erhalten oder wiederhergestellt werden.<sup>18</sup>

<sup>18</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.29

# Der Minderwertigkeitskomplex

Individual-Psychologie



durch eingebildete Überlegenheit Minderwertigkeitskomplex kompensieren

Berufswahl kompensiert

Alfred Adler ist jedoch der Ansicht, dass die Kompensation lediglich der Versuch ist, Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden, doch dieser **Versuch gelingt meist nie**.<sup>19</sup>

<sup>19</sup>Bruder-Bezzel, a.a.O., S.31

# Der Minderwertigkeitskomplex

Individual-Psychologie

## 3.2. Symptome nach innen gerichtet

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

Man glaubt anderen Menschen nicht, wenn diese sagen, dass diese Sie mögen.

Man wertet Lob sofort ab.

Man wird rot, wenn man ein Kompliment erhält oder im Mittelpunkt steht.

Perfektionismus → man kann sich nicht über ein erreichtes Ziel freuen, sondern strebt sofort das nächsthöhere an.

Man setzt sich hohe Ziele, die man nicht erreichen kann.

Man fühlt sich trotz herausragender Leistung als Versager.

Jeder neue Erfolg wird damit begründet, dass es wohl Zufall oder Glück war.

Jeder Misserfolg wird als Versagen verbucht.

Man lässt sich durch die Meinung anderer kränken und verletzen.

Therapie und Überwindung des Minderwertigkeitskomplexes.

Man interpretiert negatives Verhalten anderer stets als Beweis dafür, dass man nicht gemocht wird.

# Der Minderwertigkeitskomplex

Individual-Psychologie

## 4. Therapie und Überwindung des Minderwertigkeitskomplexes

### 4.1. Psychotherapie

Für eine Therapie gilt:

Patient allein bestimmt, was angesprochen wird, wie weit er gehen will.

erfolgreiche Therapie soll ein freundschaftliches, ungezwungenes Gespräch sein, bei welchem dem Patienten die Führung überlassen wird.

Bruder-Bezzel, a.a.O., S.33

Verletzungen, Ängste, Mangel- und Versagungsängste aus der Vergangenheit sollen nachvollzogen und bewusst gemacht werden.

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.

Bruder-Bezzel, a.a.O., S.32

# Der Minderwertigkeitskomplex

Individual-Psychologie

## 4.2. Therapieformen laut der Individualpsychologie

### 4.2.1. Teleoanalyse

Kompensatorisches Ziel eines Menschen von großer Bedeutung, sogar als Schlüsselrolle der Therapie.

**Kompensatorisches Ziel:**

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>20</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.

### 4.2.2. Lebensstilanalyse

In der Individualpsychologie wird 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>21</sup>

Durch eine **Lebensstilanalyse** wird der **Zusammenhang** zwischen dem **kompensatorischen Ziel** und dem **Lebensstil** bewusst gemacht.

→ D.h., man stellt heraus, wie das individuelle kompensatorische Ziel des Patienten mit der typischen Art des Handelns zusammenhängt und versucht dadurch ebenfalls Rückschlüsse auf Minderwertigkeitsgefühle herzustellen.<sup>22</sup>

<sup>20</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>21</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.32

<sup>22</sup> Bruder-Bezzel, a.a.O., S.33

# Der Minderwertigkeitskomplex

Individual-Psychologie

## 5. Minderwertigkeitskomplexe vorbeugen

### 5.1. Einplanung von Fehlern

Fehler einplanen → nach und nach lockerer Umgang mit Erfolgskriterien

vor Augen halten → unmöglich keine Fehler zu machen

- größter Fehler, den man machen kann, ist der, keine Fehler zu machen.<sup>23</sup>

### 5.2. Bewusstmachen positiver Seiten

- sich an vergangene Erfolge erinnern, sich auch darüber freuen.
- positive Eigenschaften des Aussehens, Charakters und individuellen Eigenschaften vor Augen halten.
- Gedanken an Fehler und Misserfolge sollten die Gedanken an Erfolge nicht überwiegen. → gut, aus Fehlern zu lernen, jedoch sollte man diese auch so schnell wie möglich wieder vergessen können und nach vorne schauen.
- Pluspunkte-Buch.<sup>24</sup>

### 5.3. Lob annehmen

- nicht sofort bei einem Kompliment widersprechen, sondern es lächelnd annehmen und sich klarmachen, dass man es tatsächlich verdient hat.

### 5.4. 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, dann strahlt das auf den eigenen Gemütszustand aus und kann diesen verbessern.<sup>25</sup>

---

<sup>23</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]

<sup>24</sup> [http://www.angst-auskunft.de/Selbstvertrauen\\_staerken.htm](http://www.angst-auskunft.de/Selbstvertrauen_staerken.htm) [Stand: 16.01.2011]

<sup>25</sup> [http://www.angst-auskunft.de/Selbstvertrauen\\_staerken.htm](http://www.angst-auskunft.de/Selbstvertrauen_staerken.htm) [Stand: 16.01.2011]

# Der Minderwertigkeitskomplex

Individual-Psychologie

Abgabe-Datum (Folien / Kopiervorlagen):	30. Januar 2011
Voraussichtlicher Referatstermin:	08. April 2011
Mitzubringende Materialien:	Flip Chart, USB-Stick, Plakate, Stellwand
Vom Lehrer zu besorgende Materialien:	Medienkoffer
Feedback durch:	
Literaturliste / Internetliste:	<ul style="list-style-type: none"><li>• „Der Brock Haus in einem Band, Jubiläumsausgabe 2005“ F.A. Brockhaus GmbH, Leipzig 2005</li><li>• „Alfred Adlers Individualpsychologie“, H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher, Reinhardverlag, München 2004</li><li>• „Der Minderwertigkeitskomplex“, Almuth Bruder-Bezzel, Psychologie Heute 1989</li></ul> <p><u>Internetquellen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://de.wikipedia.org/wiki/Minderwertigkeitskomplex">http://de.wikipedia.org/wiki/Minderwertigkeitskomplex</a> [Stand:29.12.2010]</li><li>• <a href="http://www.selbstsicherheitstraining.info/Selbstsicherheit_Infos_Tipps/Minderwertigkeitskomplex_Infos.html">www.selbstsicherheitstraining.info/Selbstsicherheit_Infos_Tipps/Minderwertigkeitskomplex_Infos.html</a> [Stand: 04.01.2011]</li><li>• <a href="http://www.maennerrat.de/minderwertigkeitsgefuehl.htm">http://www.maennerrat.de/minderwertigkeitsgefuehl.htm</a> [Stand: 04.01.2010]</li><li>• <a href="http://dasdu.de/1009">http://dasdu.de/1009</a> [Stand: 04.01.2011]</li><li>• <a href="http://de.wikipedia.org/wiki/Kompensation_%28Psychologie%29">http://de.wikipedia.org/wiki/Kompensation_%28Psychologie%29</a> [Stand 04.01.2011]</li><li>• <a href="http://www.coaching-schulen.de/coaching-lexikon/minderwertigkeit-und-minderwertigkeitsgefuehle.html">http://www.coaching-schulen.de/coaching-lexikon/minderwertigkeit-und-minderwertigkeitsgefuehle.html</a> [Stand: 04.01.2011]</li><li>• <a href="http://www.monaddrei.de/cms/front_content.php?idart=32">http://www.monaddrei.de/cms/front_content.php?idart=32</a> [Stand: 06.01.2011]</li></ul>