

## SELBSTANALYSE

nach ERICH FROMM (\* 23. März 1900 in Frankfurt am Main; † 18. März 1980 in Muralto, Tessin;  
deutsch-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe)

basierend auf seinen Büchern „Haben oder Sein“, „Die Kunst des Liebens“, „Die Kunst des Zuhörens“, „Der Sozialcharakter“,  
„Wege aus einer kranken Gesellschaft“, „Die vergessene Sprache – Eine Einführung in das Verständnis von Träumen“ und  
„Anatomie der Destruktivität“

### PROGRESSIONEN (Quellen des Fortschritts)

Disziplin

Konzentration

Selbsterfahrung

Geduld

Ernsthaftigkeit/Wichtigkeit

Objektivität – Vernunft – Demut (Narzissmus-Überwindung)

Glauben

Mut

Enthusiasmus (Staunen)

Kreativität

Standhaftigkeit bei Konflikten

Selbstverwirklichung

Individualität

Eigenerleben

Authentizität

Integrität

Sein-Orientierung (anstelle von Haben-Orientierung; Besitz + Konsum)

Kritisches Denken

Spontanes Tätigsein (aktiv und produktiv)

Prinzip des Einsseins (alle Menschen sind gleich in ihren Rechten, aber nicht in ihrem Wesen)

Hier und Jetzt (Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft im „Hier und Jetzt“ erleben)

Selbst- und Fremdbewusstsein (im Ich leben können, aber auch im andern)

Traumbewusstsein (seine Träume im Schlaf verstehen, deren Urheber wir selbst sind)

Wahrheit (*Desillusionierung; unbequemen Tatsachen nicht ausweichen*)

Tägliche Geburt (Wandlung/Erneuerung)

Fragen- statt Antworten-Orientierung

Freiheitseroberung (es sich nicht im gesellschaftlichen Käfig bequem machen)

Seelenwachstum (an innerer Reife und Stärke arbeiten)

Subjektive Wahrnehmung (Selbsterleben, Fantasie ohne Realitätsverlust)

Reale Beziehungen (keine Übertragungs- und Gegenübertragungsmechanismen)

Empathie/Interesse

Echtes und bewusstes Geist-/Emotions- und Körpergefühl

Die Kunst des Liebens (Voraussetzung: Selbstliebe; Fürsorge – Verantwortung – Achtung – Erkenntnis)

## SELBSTANALYSE

nach ERICH FROMM (\* 23. März 1900 in Frankfurt am Main; † 18. März 1980 in Muralto, Tessin;  
deutsch-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe)

basierend auf seinen Büchern „Haben oder Sein“, „Die Kunst des Liebens“, „Die Kunst des Zuhörens“, „Der Sozialcharakter“,  
„Wege aus einer kranken Gesellschaft“, „Die vergessene Sprache – Eine Einführung in das Verständnis von Träumen“ und  
„Anatomie der Destruktivität“

### REGRESSIONEN (Quellen des Rückschritts)

- Sozialcharakter (seinem eigenen den gesellschaftlichen Charakter überziehen; jedermann statt besonders sein)
- Narzissmus (Fokus auf sich selbst ohne Zugang zu anderen; nur sich selbst als real erleben)
- Konformität (Neigung zur Anpassung; Mangel an Mut und Selbsterkenntnis)
- Selbstvermarktung (die eigene Person als Ware anbieten; nur was kostet, verkäuflich ist, habe wirklich Wert)
- Antagonismus (Feindseligkeiten gegenüber anderen; Neid, Wut, Eifersucht, Gier, Frust, Konkurrenzdenken)
- Un-Bewusstsein (vom Innen- wie Aussenleben)
- Destruktivität (infolge ungelebten Lebens – mangelnder Schaffenskraft – Kreativität)
- Widerstände (Rationalisierungen; Rechtfertigungen suchen bei mangelnder Überwindungskraft)
- Verdrängungen (durch Arbeits- und Vergnügungsroutine; berufliche Geschäftigkeit + Spass als Ablenkung)
- Ohnmacht (die permanente Annahme, nichts bewirken zu können)
- Übertragung/Gegenübertragung (von sich auf andere schliessen)
- Pseudo-Sein (vermeintlich eigener Wille/Gefühle/Wünsche/Gedanken/Trieb)
- Pseudo-Liebe (symbiotische Vereinigungen ohne Integrität; aus mangelnder Ichstärke; Verschmelzungsdrang)
- Gefühlsunterdrückung
- Gedankenentstellung
- Kritiklähmung
- Illusionenverbreitung
- Haben-Orientierung (Besitz/Konsum)
- Prinzip des Dasselbe-Seins (Gleichheitswahn anstelle von Individualität)
- Scheinaktivität/Geschäftigkeit im Alltag (ohne effiziente und produktive Leistung)
- Machtkämpfe (Kontroll- und Führungsdrang)
- Bestechungs-/Strafungs-/Belohnungsmethoden (bei anderen und sich selbst, um etwas zu erreichen)
- Wut- und Selbstaufgabe-Tendenzen
- Opferdasein/Unfreisein
- Autoritarismus (Machtausübung aus Ichschwäche ohne Kompetenz)
- Ausbeutung (Menschen als Mittel zum Zweck benutzen)
- Gleichheit (alle müssen gleich sein, dasselbe sein, weil einfacher zu führen und zu kontrollieren)
- Verschwendung und Verarmung (sich, Geld und Dinge verschwenden; innerlich an Gaben verarmen)