

-

Uitspraken van Dreikurs

Dreikurs Sayings

Worte von Dreikurs



Rudolf Dreikurs 1897 – 1972

Dreikurs Sayings/ Worte von Dreikurs

Published by:/ Herausgeber: Rudolf Dreikurs Institute D 6491 Züntersbach 1975

Nederlandse vertaling: Westervoort 1975/2007 - Stichting voor Toepassing van de Individualpsychologie STIP
a-mvanderhorst@hetnet.nl

Rudolf Dreikurs werd in 1897 in Wenen geboren en voltooide daar zijn studie medicijnen. Daarna was hij als internist werkzaam en aan psychiatrische inrichtingen verbonden. Zijn wetenschappelijk onderzoek op het gebied van de sociale psychiatrie was voor hem aanleiding voor het stichten van de eerste vereniging voor psychische gezondheid in Oostenrijk. Geleidelijk aan kreeg hij belangstelling voor de colleges van Alfred Adler en als diens directe medewerker leidde hij adviesbureaus voor kinderen en ouders. In 1937 emigreerde hij naar de Verenigde Staten en werkte in Chicago. Hij werd benoemd tot professor in de psychiatrie aan de Medical School van Chicago en Tel-Aviv en richtte in Chicago de vereniging van Adviesbureaus voor kinderen en ouders op. Hij werd de geestelijk vader en uitgever van het "Individual Psychology Bulletin" dat de voorloper van het "Journal of Individual Psychology" was. Zijn levenswerk was de verbreiding van de gedachten van Adler. Daarvoor trok hij de hele wereld rond om deze leer te verkondigen en met voorbeelden uit de praktijk te verduidelijken. Hij heeft 170 [boeken](#) en artikelen op zijn naam staan. Hij stierf in 1972 in Chicago.

Dr. Rudolf Dreikurs was born in Vienna in 1897 and graduated from the medical school of the University of Vienna, after which he spent five years in internship and residency in psychiatry. His research studies in the field of social psychiatry led to his organization of the first Mental Hygiene Committee in Austria.

He became interested in the teachings of Dr. Alfred Adler, with whom as a close collaborator, he conducted child guidance clinics. Dr. Dreikurs came to the United States in 1937 and practiced in Chicago. He was emeritus professor of psychiatry, Chicago Medical School and founder of the Alfred Adler institutes in Chicago and Tel-Aviv, the Community Child Guidance Centers of Chicago, as well as the Individual Psychology Bulletin which he also edited and which was the forerunner of the Journal of Individual Psychology. He devoted his life to the propagation of Adlerian thought through teaching and demonstrations throughout the world. He was the autor of 170 books and articles. He died in 1972 in Chicago.

De Werkgemeenschap Ouders Westervoort vertaalde in 1973 zijn boek **Children the Challenge**. Dat is uitgegeven onder de titel: [Kinderen dagen ons uit](#)

1. Je kunt je eigen innerlijke hulpbronnen niet aanboren, als je niet gelooft dat je ze hebt.

One cannot use one's inner resources if one is convinced of having none.

Man kann seine inneren Kräfte nicht gebrauchen, wenn man davon überzeugt ist, dass man keine hat.

2. Met onze emoties brengen we onszelf 'op stoom' om ons te sterken voor de weg die we willen inslaan.

Our emotions are the steam which we give ourselves in order to fortify ourselves in the direction in which we want to move.

Unsere Gefühle sind der Dampf, den wir entwickeln, um uns in der Richtung, die wir einschlagen wollen, zu bestärken.

3. Onze emoties geven altijd steun aan onze werkelijke bedoelingen.

Our emotions always support our real intentions.

Unsere Gefühle unterstützen immer unsere wirklichen Absichten

4. Elk menselijk gedrag heeft een doel.

All human behaviour is purposive

Jedes menschliche Verhalten ist zweckgerichtet

5. Een gewoonte, die geen doel meer dient, zal verdwijnen.

No habit is maintained if it loses its purpose.

Keine Gewohnheit wird beibehalten, wenn sie ihren Zweck verliert.

6. Als we voordeel trekken uit ziek zijn, blijven we ziek.

If we have a benefit in being sick, we stay sick

Wenn wir Gewinn aus einer Krankheit schlagen bleiben wir krank.

7. Niemand doet wat hij niet wenst te doen.

Nobody does anything he does not want to do

Niemand tut etwas, was er nicht zu tun wünscht.

8. Spanning is de bezorgdheid die we voelen voor onze plaats in de wereld.

Tension is the anxiety about one's place in life.

Spannung ist die Angst um den Platz im Leben.

9. We kunnen alleen van fouten leren, als we niet bang zijn ze te maken.

We learn from our mistakes only if we are not afraid to make mistakes.

Wir lernen nur dann aus unseren Fehlern, wenn wir keine Angst haben, Fehler zu machen.

10. We kunnen onze symptomen alleen behouden, als we ertegen blijven vechten.

You can maintain symptoms only if you fight against them.

Man kann Symptome nur aufrechterhalten, wenn man sie bekämpft.

11. Laten we de moed hebben onvolmaakt te zijn.

We have to have the courage to be imperfect.

Wir müssen den Mut haben, unvollkommen zu sein.

12. We doen allemaal slechts dat waartoe we besloten hebben.

We all do only what we decide.

Wir tun nur das, wofür wir uns entscheiden.

13. We worden vrij, als we ophouden successen en mislukkingen belangrijk te vinden.

We become free if we stop being concerned with our failures and successes.

Wir werden frei, wenn wir aufhören, uns mit unseren Fehlschlägen und Erfolgen zu befassen

14. Liefde is geen emotie, liefde is verbondenheid.

Love is not an emotion. It is a relationship

Liebe ist kein Gefühl. Sie ist eine Beziehung.

15. Alleen als we onszelf vergeten, kunnen we onszelf vinden. We leren onszelf kennen in onze daden.

Only when we forget ourselves, can we “find” ourselves. We are what we are doing.

Nur wenn wir uns selbst vergessen, können wir uns finden. An dem, was wir tun, können wir uns erkennen.

16. Iedereen heeft behoefte aan waardering; maar de vrije mens, die zich van zijn waarde bewust is, is er niet afhankelijk van.

Everybody likes approval, but the free man, sure of his own value, does not depend on it.

Jeder braucht Anerkennung, aber der freie Mensch, der sich seines Wertes sicher ist, ist davon nicht abhängig.

17. Schuldgevoelens leiden de aandacht af van “wat we nu zouden moeten doen” naar: “wat we vroeger eens gedaan hebben”.

Guilt feelings divert our attention from what we should do to what we have

done.

Schuldgefühle lenken unsere Aufmerksamkeit von dem ab, was wir tun sollten zu dem hin, was wir getan haben

18. Als we met onszelf vechten, houden we onszelf voor de gek; we doen alleen wat we bedoelen te doen.

When we “fight” ourselves, we are deceiving ourselves. We only do what we intend to do.

Wenn wir uns selbst bekämpfen, betrügen wir uns selbst; wir tun nur, was wir zu tun beabsichtigen.

19. Als we onze verantwoordelijkheid beperken tot ons eigen doen en laten, oefenen we geen druk uit op een ander en geven we hem gelegenheid te bedenken, wat hij zelf kan doen om de situatie te verbeteren.

Our concern with our own course of action removes the pressure from the other person and gives him an opportunity to think what he could do to improve the situation.

Ober die eigene Handlungsweise nachzudenken, nimmt vorn anderen den Druck weg und gibt ihm Gelegenheit, darüber nachzudenken, was er zur Verbesserung der Situation tun könnte.

20. Als we geen wrok koesteren over hoe we moeten leven, ontdekken we op welk gebied veranderingen en verbeteringen mogelijk zijn.

By not being preoccupied with the resentment of the condition in which we find ourselves, we can spot the area where change and improvement is possible.

Wenn wir nicht voreingenommen sind durch den Groll über den Zustand, in dem wir uns befinden, können wir erkennen, wo Änderung und Fortschritt möglich sind.

21. Leren gaat spelenderwijs, zonder bekommernis om slagen of mislukken, aanpassing aan eisen of verzet ertegen.

Learning takes place in play without any concern for success and failure, pressure and resistance.

Lernen vollzieht sich im Spiel, ohne Sorge um Erfolg und Misserfolg, Leistungsdruck und Widerstand.

22. Verwijten bevorderen de samenwerking niet.

Accusations do not promote cooperation.

Anschuldigungen fördern nicht die Zusammenarbeit.

23. In dit democratische tijdperk houdt verantwoordelijkheid in dat wij besluiten wat wij zelf doen willen en niet wat anderen

doen moeten.

In our democratic era, our responsibility is to decide what we are going to do and not what the other should do.

In unserer demokratischen Zeit besteht unsere Verantwortung darin, zu entscheiden, was wir selbst tun wollen und nicht, was der andere tun sollte.

24. Minderwaardigheidsgevoelens zijn een aansporing om het beter te doen; een minderwaardigheidscomplex betekent dat men erkent verslagen te zijn.

Inferiority feeling is a stimulation for compensation; inferiority complex is the declaration of defeat.

Minderwertigkeitsgefühle sind ein Ansporn zur Kompensation;
Minderwertigkeitskomplexe sind das Eingeständnis der Niederlage

25. Het streven naar superioriteit is een verkeerde opvatting van erkenning en aanzien.

The strive for superiority is a mistaken idea about having a place and status.

Das Streben nach Überlegenheit ist eine falsche Vorstellung davon, wie man Stellung und Ansehen erreicht.

26. De hoogte van de eerezucht is recht evenredig met de diepte van het minderwaardigheidsgevoel.

Ambition is in direct relation to the depth of the inferiority feeling.

Ehrgeiz steht in direkter Beziehung zu der Tiefe des Minderwertigkeitsgefühls.

27. Als je je vernederd voelt, is er altijd nog wel iemand die jij omlaag kan duwen.

If you feel inferior, you always can push someone else down.

Wenn man sich minderwertig fühlt, kann man immer jemand anderen herabsetzen.

28. Minderwaardigheidsgevoel is een verkeerd waardeoordeel over mijzelf; het is niet concreet.

Inferiority is a mistaken self-evaluation; it is nothing real.

Minderwertigkeit ist eine falsche Selbsteinschätzung, sie ist nicht real.

29. Hoe goed wij onze levensopdracht vervullen, hangt af van hoe groot ons gemeenschapsgevoel is.

Our ability to function depends on our feeling of belonging.

Wir sind in der Masse fähig unsere Lebensaufgaben zu bewältigen, wie wir uns zugehörig fühlen.

30. Het gevoel erbij te horen hangt uitsluitend af van onze eigen instelling.

The feeling of belonging is merely in our own mind.

Das Gefühl der Zugehörigkeit besteht nur in unserem eigenen Empfinden.

31. Toegeeflijkheid gaat voorbij aan de behoefte aan orde en regelmaat.

Permissiveness ignores the need for order.

Nachgiebigkeit übersieht die Notwendigkeit einer Ordnung.

32. Overmatig verantwoordelijkheidsgevoel betekent echte verantwoordelijkheid ontwijken.

Over-concern with responsibility is evading the real responsibility.

Sich übermäßig verantwortlich fühlen heisst, der wirklichen Verantwortung ausweichen.

33. Je leeft alleen in het nu. Voldoen aan de eisen van het leven betekent: in elke situatie doen wat op dat ogenblik nodig is.

Life exists only at this moment; fulfilling life means meeting any given situation adequately.

Das Leben existiert nur in diesem Augenblick. Dem Leben gerecht werden bedeutet, jeder gegebenen Situation angemessen zu begegnen.

34. De neurose is een vorm van beweging. Neurotisch gedrag is een middel om aan een gegeven opdracht te ontkomen.

Neurosis is a form of movement. It is a way of escape in a given task.

Neurose ist eine Form von Bewegung. Sie ist ein Mittel, vor einer gestellten Aufgabe zu fliehen.

35. Iedere mening is juist vanuit het standpunt van degene die haar verkondigt.

All opinions are correct from the point of view of the observer.

Jeder, der eine Meinung vertritt, hat von seinem Standpunkt aus recht.

36. Door bang zijn ontlopen we het gevaar niet, we roepen het juist op.

Fear does not avoid danger but invites it.

Durch Angst entgeht man nicht der Gefahr, sondern fordert sie heraus.

37. Harmonie kan alleen bestaan tussen gelijkwaardigen.

We have harmony only among equals.

Harmonie gibt es nur zwischen Menschen, die sich gleichwertig fühlen.

38. Al onze problemen zijn sociale problemen, omdat de mens een sociaal wezen is.

All our problems are social problems, because man is a social being.

Alle unsere Probleme sind soziale Probleme, weil der Mensch ein soziales Wesen ist.

39. Laten we erkennen, dat in elk van ons geweldige krachten schuilen, maar dat we die niet kunnen gebruiken, zolang we onszelf als slachtoffers zien.

We need to recognize the tremendous power, which lies in all of us, and which we cannot use as long as we feel victimized.

Wir sollten erkennen, dass eine ungeheure Kraft in uns allen liegt, die wir aber nicht nutzen können, solange wir uns als Opfer fühlen.

40. Weten wat níet gedaan moet worden, is een grote steun bij het bepalen van wat wél gedaan moet worden.

Knowing what not to do is a great help in determining what should be done.

Wenn man weiss, was man nicht tun will, kann man leichter entscheiden, was zu tun ist.

41. Als je alleen maar nalaat wat verkeerd is, doe je niet genoeg; maar het helpt wel.

Merely not doing the wrong thing is not enough; but it helps.

Es reicht nicht, das Verkehrte zu unterlassen, aber es hilft schon.

42. Vriendelijk zijn is een teken van echt respect voor de ander; het heeft niets te maken met onderdanigheid.

Kindness implies a genuine respect for another individual. It does not require submission.

Freundlichkeit schliesst einen echten Respekt vor einem anderen Menschen ein. Sie erfordert keine Unterwerfung.

43. In een concurrentiemaatschappij is iedereen de vijand van ieder ander.

In a competitive society man becomes man's enemy.

In einer Konkurrenz-Gesellschaft wird der Mensch des Menschen Feind.

44. Fouten maken is onvermijdelijk, maar de fout zelf is meestal minder belangrijk, dan wat men doet nadat men de fout gemaakt heeft.

Making mistakes is unavoidable, and the mistake is less important in most cases than what the individual does after he has made the mistake.

Fehler machen ist unvermeidbar, und der Fehler ist in den meisten Fällen weniger wichtig als das, was der Betreffende danach tut.

45. Voortdurend bemoedigen of ontmoedigen we de mensen met wie wij omgaan en daardoor beïnvloeden wij daadwerkelijk hun mogelijkheden om het leven aan te kunnen.

We constantly encourage or discourage those around us and, thereby, contribute materially to their greater or lesser ability to function well.

Wir ermutigen oder entmutigen ständig die Menschen, mit denen wir umgehen, und tragen dadurch konkret zu ihrer grösseren oder geringeren Fähigkeit bei, ihre Lebensaufgaben zu bewältigen.

46. Zich minderwaardig voelen betekent helemaal niet minderwaardig zijn.

Feeling inferior to others has nothing to do with being inferior.

Sich anderen gegenüber minderwertig zu fühlen, hat nichts damit zu tun, anderen gegenüber minderwertig zu sein.

47. Als wij onszelf aanklagen -vaak meer dan gerechtvaardigd is - trachten we door deze zelfkritiek aan te tonen, dat wij hoge morele maatstaven hebben.

Even if we accuse ourselves, often more than is justified, we try to demonstrate our high moral standards by criticizing ourselves

Sogar wenn wir uns anklagen oft mehr als gerechtfertigt versuchen wir, durch unsere Selbstkritik unseren hohen moralischen Stand zu demonstrieren.

48. Het is een algemene misvatting, aan te nemen, dat anderen ons zekerheid kunnen verschaffen.

It is a general misconception to assume that security can be provided by others.

Es ist ein allgemeines Missverständnis, anzunehmen, dass andere einem Sicherheit geben können.

49. Geen enkel probleem is onoplosbaar, als het maar als een gemeenschappelijke taak wordt opgevat.

No problem is too difficult once it is recognized as a common task.

Kein Problem ist zu schwierig, wenn es erst einmal als eine gemeinsame Aufgabe erkannt worden ist.

50. Als je weten wilt, wat je doel is, kijk dan naar wat je doet.

Wenn du wissen willst, was du willst, musst du schauen, was du tust.

[\(Individualpsychologie in oude nederlandstalige boeken v/a 1912\)](#)