

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

150 Jahre Alfred Adler  
Wo stehen wir? Wie geht es weiter?

Inhalt      Heft 114

- Der VpIP stellt sich vor
- Einblicke in Ausbildungsinstitute
- Organisationen und Vereine
- Familienrat-Training und STEP
- Ermutigung von klein auf
- Weitere IP-Angebote
- Drei neue Buch-Veröffentlichungen

## Zum Glückhsein ist's nie zu spät

Christina Ott inspiriert mit einem liebenswerten und leidenschaftlichen Mutmacher.



Von der ersten Zeile an holt sie die Leserinnen und Leser ab, nimmt sie mit in ihre Welt: Man(n) und „Frau“ spürt die lebensbejahende Haltung, die Begeisterung und Offenheit, mit der Christina Ott ihre Herzensanliegen in Worte fasst. In gut verständlicher Sprache erklärt die ausgebildete Krankenschwester, Mutter von zwei Kindern, psychologische Beraterin und Supervisorin die Grundpfeiler adlerianischer Überzeugungen. Leser:innen aller Altersgruppen möchte sie mitnehmen in ihre „Lebensschule“, reich bestückt mit persönlichen Beispielen und vielen anschaulich erzählten Geschichten aus zahlreichen Quellen. Alles ist so aufbereitet, dass Leser:innen ohne psychologische Vorbildung ihr auf dieser Reise leicht folgen können.

### Bekennend, doch nicht missionierend

Die Autorin greift wichtige Themen auf, die uns alle bewegen. Sie vermittelt Zuversicht und Mut, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen, das Gespräch darüber mit anderen zu suchen. Die bekennende Christin und Ehefrau eines Theologen, die sich in evangelischen Arbeitskreisen und als Referentin bei Frauentreffen engagiert, bekennt sich aus vollem Herzen zu ihrem Glauben. Aufgewachsen ist sie in einer christlichen Familie in Ostdeutschland, zu einer Zeit, in der praktizierende Christen staatlicher Willkür ausgesetzt waren. So hat das Erlebte sie darin geschult, mit Mut zu ihren Grundsätzen zu stehen – wohl wissend, dass andere Menschen womöglich eine andere Sichtweise haben und keinen Bezug zum christlichen Glauben mitbringen. Die Zitate und bibelsicheren Bezüge in ihrem Wegweiser sind authentische und aufrichtige Bekenntnisse zu Gott, nicht missionierender Art. Für mich eröffneten sich bis dahin unbekannte Blickwinkel und Erkenntnisse.

In zwölf Kapiteln konzentriert sich die Autorin auf essenzielle Lebensfragen und zeigt das Potenzial, das in jedem von uns steckt, wenn wir nur den Mut haben, unsere Fähigkeiten zu entfalten. Hilfreich sind dabei optisch einprägsame Eyecatcher, die wie ein Pin in Form von Gedankenwolken mit den Kernaussagen prägnant platziert sind. Zum Nachdenken und Antworten-Suchen regen kluge Fragen an, jeweils am Ende der Kapitel. Mir gefällt diese Art der Leseransprache und Wissensvermittlung gut. Für die Beratung liefert die Autorin wunderbare Beispiele in anschaulicher Psycho-Logik, auch in Form von treffenden Zitaten, deren Bedeutung sie erläutert.

### Bildhafte Sprache und konkrete Beispiele

So erklärt Christina Ott die Bedeutung und den Einfluss der Kindheit, die schöpferische Kraft des Kindes und wie unser Lebensprogramm entsteht. Es geht um die Bedeutung von Träumen, Zielen und Vorbildern, um unsere Lebensaufgaben und den Einfluss, den wir selbst auf unsere Lebensgestaltung besitzen. Themen wie innere Balance, Selbstzweifel und falsche Glaubenssätze oder die Bedeutung der Grundbedürfnisse für unser Zugehörigkeitsgefühl werden spannend und interessant aufbereitet. Stets arbeitet die Autorin dabei mit bildhaften Vergleichen und Metaphern, ganz konkreten Beispielen. So steht der „Topf des Selbstvertrauens“ auf dem Herd, mit den Grundzutaten „sich verbunden, befähigt, bedeutsam und beherzt fühlen“. Oder die Stabilität einer Balancierstange dient als bildhafte Stütze bei der Erklärung der Lebensaufgaben.

Die Autorin liefert Anregungen zum guten Umgang mit sich selbst, zu Mut und Demut, Muttersein und Erziehungsfragen. Weitere Themen sind Partnerschaft, Partnerschaft, und Machtkämpfe sowie Intimität. Schließlich findet die Autorin mit einer „Einladung zum Nachreifen“ einen wundervollen Abschluss. Es ist nie zu spät zum persönlichen Wachstum und Glückhsein.

Christina Ott: **Unvollkommen glücklich. Vom Mut, ich selbst zu sein.** 288 Seiten. Francke-Buch (Marburg) 2020. ISBN 978-3-96362-173-4. 12,95 Euro.

### Siglinde Hiestand,

unsere Auslese-Autorin, befindet sich in der Endphase ihrer Ausbildung zur Individualpsychologischen Beraterin. Aktuell ist die 63-Jährige im familieneigenen Weingut tätig und begeisterte Großmama von fünf Enkelkindern. Die Betriebswirtin und Absolventin der Mainzer Hochschule für Applied Sciences war unter anderem Chefredakteurin und Herausgeberin von Weinmagazinen.

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

# Herausforderungen meistern

Redaktionsschluss: 15. Februar 2021

## AnsprechpartnerInnen

### Johannes Ott

Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de  
Kontaktperson für Kooperationspartner des VpIP

### Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de  
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

### Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Anja Heine

Tel.: +49(0)351-32 95 02 09 / e-mail: a.heine@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

### Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de  
Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

# Lichtblick

 Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.