

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Burnout: Ermutigung statt Erschöpfung

Inhalt

Heft 93

- Burnout - Dauerbrenner im Fokus
- Ausbrennen als Systemfehler?
- Burnout? Boreout? Lieber Flow!
- Eine harte Lektion
- Nichts gesagt ist genug gelobt?
- Den eigenen Motiven auf der Spur
- Hat Burnout was mit Sinn zu tun?
- Zurück ans Licht gekämpft



Individualpsychologie leben und lehren

Im Ehrenamt ist sie rund ums Jahr bienenfleißig für den VpIP tätig. In ihrer IP-Beratungsarbeit ist Ulrike Strubel aber ebenso rührig. Ein echtes Multitalent.



Ulrike Strubel ist als IP-Beraterin in eigener Praxis in Schifferstadt tätig und liebt es, Fortbildungen vom Profi für IP-Profis zu geben. www.beziehungspunkte.de

Lichtblick: *Ulrike, du bist ja in deiner Arbeit sehr vielseitig aufgestellt. Verrätst du uns, was du alles so machst?*

Ja, es ist tatsächlich viel, was ich beruflich mache. Als ausgebildete Erzieherin leite ich sehr gerne Fortbildungen in Kita-Teams und Studientage an Schulen. Denn sie profitieren aus meiner Sicht am meisten von den IP-Prinzipien der Gleichwertigkeit, den Nahzielen und der Ermutigung. Zweimal im Jahr bieten mein Mann und ich „Zeit zu zweit“-Wochenenden für Paare an. Kommunikation, Ermutigung und eigene Anteile bei Konflikten erkennen sind einige der Themen, die wir alltagstauglich vermitteln. Adlerianische Supervision und Fortbildungen für IP-Berater sind ebenfalls etwas, das mir zunehmend wichtig wird, denn ich gebe mein Wissen, das ich seit über 20 Jahren gesammelt habe, gerne weiter.

Lichtblick: *Welcher Bereich ist dabei am wichtigsten?*

Diese Frage zu beantworten fällt mir schwer, denn ich liebe bei meiner Arbeit vor allem die Vielfalt. Erziehung und Partnerschaft sind auf jeden Fall Bereiche, die mir wichtig sind, denn hier kann die IP sehr viel Gutes bewirken. Und die Verzahnung von Pädagogik und Psychologie fasziniert mich nach wie vor sehr. Und da kann ich, glaube ich, der Gesellschaft, vor allem Kindergärten und Schulen, einiges geben.

Lichtblick: *Und was macht dir die größte Freude?*

Spontan würde ich sagen: Menschen dabei zu helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Und das geht aus meiner Sicht am effektivsten, wenn es viele, viele IP-Berater und IP-Trainer gibt. Daher bin ich Peter Pollak und Ruth Bärtschi sehr dankbar, dass sie mir die Gelegenheit geben, angehende IP-Berater zu unterrichten und fortzubilden. Hier kann ich besonders gut theoretisch fundiertes Wissen koppeln mit praktischen Übungen, die ich in meinen zahlreichen eigenen Fortbildungen in den letzten Jahren gesammelt habe.

Lichtblick: *Welchen Stellenwert hat die IP in deinem Leben insgesamt?*

Sie ist mir sehr wichtig und ich kann sie aus meinem Leben überhaupt nicht mehr wegdenken. Und es ist natürlich besonders toll, dass mein Mann auch IP-Berater ist und wir gemeinsam als Paar andere Paare beraten können. Damit habe ich die IP schon mal in zwei Lebensaufgaben integriert und unsere besten Freunde sind vor einigen Jahren auch IP-Berater geworden. Die Gedanken von Adler durchziehen damit alle Lebensaufgaben. Doch für mich ist das auch völlig normal so.

Lichtblick: *Ist dein intensives Engagement im VpIP für dich eigentlich ein Hobby?*

Ich habe ja schon erwähnt, dass ich gerne mit IP-Kollegen und Kolleginnen gemeinsam unterwegs bin. Zusammen mit anderen gelingt es vielleicht schneller als alleine, die Welt ein wenig besser, friedlicher und damit gesünder zu machen. Was liegt also näher, als mich in einem Verein zu engagieren, der dieses Ziel verfolgt? Offensichtlich lebe ich dieses „Hobby“ innerhalb meines Ehrenamtes als Sekretariat des VpIP sehr intensiv aus, doch unsere Kinder sind aus dem Haus und mein Mann und ich haben damit laut Paartherapeut Jellouschek ein „gemeinsames Drittes“ gefunden.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstraße 41 / D-73773 Aichwald / Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel. +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Resilienz: Was die Seele stark macht

Redaktionsschluss: 1. Dezember 2015

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VPIP-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer

Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VPIP-Fortbildungen

Sabine Wendel

Tel. +49(0)6235-98725 / e-mail: s.wendel@vpip.de
(Buch-)Bestellung und Versand der Familienrat-Training-Flyer

Roswitha Förster

Tel. +49(0)6673-919121 / e-mail: r.foerster@vpip.de
Kontaktperson für ausgebildete Familienrat-TrainerInnen

Renate Görg-Wollenweber

Tel: +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

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).

Redaktionsanschrift: c/o Barbara Fischer-Reineke / Meisenweg 5 / D-70565 Stuttgart / Tel. +49(0)711-65524454 / e-mail: magazin@vpip.de
Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter 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 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen 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.
Ansprechpartnerin für die Webseiten www.vpip.de und www.familienrat.eu ist Ulrike Strubel / e-mail: u.strubel@vpip.de.