

# Nederlandse Werkgemeenschap voor Individual Psychologie



Nieuwsbrief nr. 31 - 9 februari 2016

## In dit nummer:

- ❑ Voorwoord
- ❑ Workshop Levensstijl
- ❑ Boekbespreking: IK<sup>2</sup>, de beste versie van jezelf
- ❑ Agenda Individualpsychologie Nederland 2015
- ❑ Agenda IP international 2015 en

## Voorwoord

Wat is dat toch.

Steeds verschijnen er 'nieuwe' theorieën, die beloven de mensheid een impuls te geven tot verdere ontwikkeling, gelukkiger te worden en daarmee ook de wereld in haar voordeel te veranderen. Deze keer komt de kentering via IK<sup>2</sup> of te wel IK kwadraat!

Een optimistisch, bemoedigend verhaal dat uitgaat van een positief, maakbaar mensbeeld, waarin lijnen te ontdekken zijn die dicht tegen de Individualpsychologie van Alfred Adler aan liggen.

Ik voelde me opgewonden en nieuwsgierig worden over dit boek en tegelijk drong de vraag zich aan me op, waarom het oude verhaal steeds weer op een andere manier verteld moet worden? En of het deze keer wel echt de beloofde verandering zal brengen?

Als voorbeeld dan wel bewijs dat mensen maakbaar zijn, in hoge mate worden beïnvloed door hun omgeving en daarin hun eigen keuzen maken, wordt het voorbeeld aangehaald van een jongen, die door zijn opa in Fiji in plaats van thuis opgevoed te worden door hem in een kippenhok werd gezet en daarin opgroeide. Een moderne versie van Romulus en Remus, die door een wolvin werden opgevoed.



Hoewel ik de genoemde uitgangspunten herken en onderschrijf, vroeg ik me tegelijkertijd af, waarom de maatschappelijke voortgang na jarenlange heilzame theorieën met daaraan gekoppelde trainingen toch te weinig zichtbaar blijft in onze maatschappij. Jaar in jaar uit blijven duizenden coaches en hulpverleners zich actief inzetten voor persoonlijke ontwikkelingen en groei naar een betere wereld. Waarin wordt nu echt zichtbaar dat er persoonlijk en maatschappelijk daadwerkelijk veranderingen plaatsvinden die er op grotere schaal toe doen?

'Ben ik een zwartkijker aan het worden?' vraag ik me af.

Nee hoor, in tegendeel. Natuurlijk kan ik aangeven wat de Individualpsychologie mij persoonlijk heeft gebracht en welke invloed dat in mijn omgeving nog steeds heeft.

Maar toch is de wereld er niet zoveel beter op geworden dan ik haar toewens.

Dus sta ik weer voor de vraag waarmee ik begon. Waarom steeds nieuwe theorieën, die ons beloven dat deze het echt is?

Het eerste dat in me opkomt is dat er tegenstrijdige theorieën zijn, die elkaar uitsluiten en bestrijden. Bijvoorbeeld de een gaat uit van een maakbare mens, terwijl een ander deterministisch van aard is.

Beide laten weinig ruimte om te nuanceren en zijn ervan overtuigd dat zij de werkelijkheid beschrijven.

Die tegenspraak biedt mij als mens ruimte om verward te raken en/of de mogelijkheid mijn verantwoordelijkheid te ontlopen. Mijn genen en erfelijkheid bepalen alles. Het is zoals het is.

Misschien zit de kern van ons probleem wel in het mens-zijn. Mens-zijn biedt ons zoveel kansen om de werkelijkheid naar je hand te zetten met zowel verontschuldigheden als dadendrang, eigen lotbepaling of 'chillen' en meedinen op de golven van het leven.

Ook het onderscheid in bewust en onbewust biedt veel mogelijkheden om te kunnen schuilen, te ontlopen en aan te pakken.

Mogelijk schuilt in dat mens-zijn wel het antwoord op mijn vraag.

Ons leven wordt gekenmerkt door dynamiek die varieert tussen welzijn en geluk versus ongenoegen en ongeluk. Die afwisselingen zetten onze motor aan om ons leven in eigen hand te nemen of juist te leren leven met het onvermijdelijke, onveranderlijke. De keuzen die wij hierin maken, zeggen vooral veel over de manier waarop wij mens zijn, leren en ons ontwikkelen en onze aard.

Leren en ontwikkelen is een persoonlijke weg, die bij je moet passen om succes te kunnen hebben.

Misschien is er daarom wel een veelheid aan theorieën en trainingen nodig en is het onze taak om uit die hoeveelheid te kiezen wat op dit moment bij mij past.

Zal Adler ons daarom uitdagen met zijn gezegde: 'alles kan anders zijn'.

Daarnaast moedigde hij aan naast de Individualpsychologie vooral ook andere stromingen te bestuderen en te proeven.

Wie weet brengt IK-kwadraat jou de kans om daarmee andere stappen te maken en een fase verder te komen in je ontwikkeling.

Goed ook dat IK kwadraat dicht aanligt tegen de Individualpsychologie.



Gerard Kulker  
Voorzitter

## **Workshop Levensstijl : mijn innerlijk kompas**



*“Hij heeft een eigenaardige manier van doen.”*

*“Allemaal uit hetzelfde nest, en moet je eens zien hoe verschillend mijn kinderen zijn.”*

*“Ik zou wel anders willen, maar het zit in mijn genen...”*

*“Zo ben ik nu eenmaal!”  
“Dat is echt iets voor haar!”*

We hebben er allemaal één: een levensstijl. Een term die doet denken aan persoonlijkheid of karakter.

In de Adleriaanse psychologie (= Individualpsychologie) neemt het begrip levensstijl een belangrijke plaats in. Het drukt uit hoe wij onszelf, de ander en de wereld zien. Hoe wij ons verbonden voelen met anderen en wanneer wij ons gewaardeerd en geliefd voelen. Een levensstijl is uniek en geeft richting aan ons denken, voelen en handelen. Het helpt ons te bepalen wat we beter wel en niet kunnen doen. Veel mensen ervaren een levensstijl als 'statisch' maar...

*Is een levensstijl aangeboren?*

*Zo niet, hoe ontwikkelt die zich dan?*

*Hoe kan ik mijn levensstijl leren kennen?*

*Welke bewuste en onbewuste processen spelen een rol?*

*Kan ik mijn levensstijl veranderen?*

*Heb ik invloed op de (ontwikkeling van de) levensstijl van iemand anders?*



In deze workshop van de NWIP besteden we vooral aandacht aan het ontstaan en verkennen van de levensstijl. U bent van harte welkom bij deze verkenningstocht!

Workshop *Levensstijl: mijn innerlijk kompas*

Wanneer: Zaterdag 16 april 2016

Tijd: 10.30 – 12.30 uur  
Waar: Ontmoetingscentrum  
Havezate  
Adres: Dorpsstraat 78, 7957 AW De Wijk  
Gratis parkeren op locatie.  
Door: Nederlandse Werkgemeen-  
schap voor Individual  
Psychologie (NWIP)  
Docenten: Theo Joosten  
(onderwijsadviseur) en  
Pauline Hofstra  
(psycholoog)  
Bestuursleden NWIP  
Kosten: € 12,50 (exclusief  
koffie/thee)

Opgave: vóór 26 maart 2016 bij >  
[tjoosten@planet.nl](mailto:tjoosten@planet.nl)

---

**Boekbespreking**  
**IK<sup>2</sup>, de beste versie van jezelf**  
Neuropsychologie Margriet Sitskoorn

Margriet Sitskoorn gaat uit van een optimistische en maakbare mensvisie. Wij worden niet alleen gestuurd door onze hersenen, maar kunnen onze hersenen met onze denkbeelden en ervaringen ook beïnvloeden en daarmee veranderingen aanbrengen in ons leven. Daarmee is er sprake van een wederzijdse beïnvloeding.

Haar boek is opgebouwd uit drie delen:

- I Krijg inzicht
- II Ontwikkel IK<sup>2</sup>: het effect-programma
- III Pluk de vruchten: wees IK<sup>2</sup>

Hoewel haar boek geen IP boek is, zie ik wel veel parallellen.

In het eerste hoofdstuk van deel I wordt bijvoorbeeld ingegaan op de doelen, die ieder mens voor ogen staan (doelgerichtheid van menselijk gedrag).

***If you want to live a happy live,  
tie it to a goal, not to people or things***

***Albert Einstein***

Ondanks onze nobele doelstellingen zien we in de wereld dat er toch veel misgaat, omdat mensen verkeerde beslissingen nemen. (De mens is dus een wezen dat keuzen maakt.) Daar komt bij dat de wereld een complex en dynamisch geheel is. Mensen voelen zich daardoor min of meer een speelbal van hun

omstandigheden en raken de grip op hun omstandigheden kwijt.

Om weer grip op je situatie te krijgen, wordt van je gevraagd dat je meer bewuste keuzen gaat maken, zodat je 'executieve vaardigheden' toenemen.

***Man's mind,  
once stretched by a new idea,  
never regains its original dimension.***

In het boek wordt een persoonlijk trainingsprogramma voor je hersenen gepresenteerd, waarin je wordt geleerd hoe je je doelen wel kunt verwezenlijken op de te onderscheiden levensgebieden als werk, opvoeden, gezondheid en relaties. (Analoog aan de levenstaken.)

Kortom een boek dat het zeker waard is om gelezen en bestudeerd te worden en dat niet voor niets binnen enkele weken in de top tien van de boekenlijst is komen te staan.

Gerard Kulker

---

**Agenda**  
**Individualpsychologie**  
**Nederland 2016**

**NWIP**

16 april 2016: workshop levensstijl.

Aanmeldingen vóór 26 maart 2016 bij  
[tjoosten@planet.nl](mailto:tjoosten@planet.nl)

Daarnaast heeft NWIP verschillende andere mogelijkheden om workshops te geven bij jou in de buurt.

Heb je in je omgeving meerdere mensen die geïnteresseerd zijn in een bepaald thema? Neem contact op met het bestuur van de NWIP om dit in jouw omgeving te organiseren.

**Mogelijke thema's**

Het aanbod vanuit de NWIP zijn thema-bijeenkomsten of workshops op de volgende gebieden:

- Opvoeden.
- Onderwijs.
- Management.
- Levensstijl.
- Relaties.
- Transitie/veranderingen in het leven.
- Persoonlijke ontwikkeling.

## Cadona training en advies

### ‘Moed doet goed’

Basistraining voor meer moed en zelfvertrouwen.

### ‘Zo kan het ook’

Training voor ouders en opvoeders.

### ‘Waar wacht je op’

Training voor iedereen die aan zijn/haar relatie wil werken.

Elke woensdagmorgen van 10.00 tot 11.30 uur  
KOFFIETIJD-PLUS

Nationale Bemoedigingsdag in juni 2016.  
Nader bericht volgt.

Info en opgave:

Tel 038-3856543

Mail [info@cadona.nl](mailto:info@cadona.nl)

## Meermoed Instituut

### Meer-Moed-training: persoonlijke ontwikkeling

De training bestaat uit 2 modules van elk vier bijeenkomsten

Module A: Het bewust worden en beleven van de uitwerking van bemoedigende eigenschappen.

5, 12, 19 en 26 maart 2016

Module B: Het inzetten van deze eigenschappen.

2, 9, 16 en 23 april 2016

### ‘Vaste grond onder je voeten’

Deze training bestaat uit 2 modules van elk vier bijeenkomsten.

Module A: 7, 14, 21 maart en 4 april 2016.

Module B: nader overeen te komen.

Info: [www.meermoed.nl](http://www.meermoed.nl)

Opgave: via email: [info@meermoed.nl](mailto:info@meermoed.nl) of tel.  
Wil Bahlmann 0592-302933

Meermoed Instituut,  
Borgstee 44, 9403 TV Assen.

## Positive Discipline

Bezoek voor meer informatie de volgende websites

## Moed Trainingen & Counseling

Neda Djavdan-Badcoubei

[www.moedtrainingen.nl](http://www.moedtrainingen.nl)

## Praktijk voor Bemoediging

Ruth Broekhuizen

[www.praktijkvoorbemoediging.nl](http://www.praktijkvoorbemoediging.nl)

## Agenda

### IP Internationaal 2016

### ICASSI 2016

Tussen **24 juli tot 6 augustus 2016** wordt in Trencianske Teplice, Slowakije de jaarlijkse zomerschool van ICASSI gehouden.

Meer informatie vind je op: [www.icassi.net](http://www.icassi.net)

De ICASSI folder is in Nederland beschikbaar via: [tjoosten@planet.nl](mailto:tjoosten@planet.nl)



### Vernieuwde website NWIP

Al enige tijd is bestuurslid Willy Hoekstra met een paar studenten bezig om de website van de N.W.I.P. meer eigentijds te maken.

In januari 2016 heeft het bestuur in haar vergadering een aantal knopen doorgehakt, zodat de verandering van de website in gang gezet kan worden. Hierdoor is onze vertrouwde website momenteel voor korte tijd uit de lucht en verschijnt binnenkort onder de nieuwe domeinnaam: [www.Adlerspsychologie.nl](http://www.Adlerspsychologie.nl)  
Graag horen we jullie reactie over de website.

### Volgende nieuwsbrief

De volgende nieuwsbrief verschijnt in juni 2016. Kopij graag inleveren in de maand mei 2016 op het redactie adres of elektronisch via de mail [g.kulker@ziggo.nl](mailto:g.kulker@ziggo.nl)