

## was ich tue

Ich bin glücklicher und aufgeregter über mein neues Buch als über jedes vorherige meiner 7 Bücher. „Innerlich frei“ ist seit ein paar Tagen im Buchhandel. Von den ersten Schnell-Lesern habe ich schon begeisterte Rückmeldungen bekommen. Mit dermaßen enthusiastischer Resonanz hatte ich nicht gerechnet, und es wirft mich fast um. 3 Jahre Arbeit an dem Buch, intensive innere Auseinandersetzungs- und Reifungsprozesse gehen zuende – und es beginnt eine neue Arbeit mit Vorträgen und Seminaren, das Buch im Gepäck.



„Innerlich frei – Was wir gewinnen, wenn wir unsere ungeliebten Seiten annehmen“  
Knauer 2016, Druck- und Kindle-Version: 12,99 Euro

Hörbuch beim Argon-Verlag, 3 CDs, mit Musik, Sprecherin Gabriele Gerlach: 16,95 Euro

## für sie, für dich:

**Vorweihnachtszeit: persönlich signiertes Buch/Hörbuch:** Bestellen Sie mit E-Mail direkt bei mir: mit Ihrer Rechnungsadresse, (Hör-)Buch-Anzahl und evtl. Hinweisen für spezielle Widmungstexte für jedes Buch und Hörbuch. Dann haben Sie ein paar Tage später ihre signierten Bücher/CDs und damit auch ein besonderes Geschenk für Weihnachten: [kontakt@ulrike-scheuermann.de](mailto:kontakt@ulrike-scheuermann.de)

## demnächst

• Großer **Premieren-Vortrag mit feierlichem Sektempfang:** Fr., 4. Nov. 19:30 Uhr

## ulrike scheuermann das wesentliche leben

- **4-Stunden-Workshop zum Vortrag/Buch**  
So, 6. November 10-14 Uhr
- **Vortrag „Wie wir wirklich weiterkommen“:**  
Speaker-Trio Dr. Monika Hein, Emanuel Koch, ich:  
Di, 16. Nov. 19:30 Uhr
- **Buchpremiere beim Trainer | Forum | Berlin:**  
Dienstag, 8. Nov. 18:30 Uhr
- **Mit dem 7-Autoren-7-Bücher-Projekt „buchgdanken.tv“** am 5.12. live im Netz

**Alle Termine 2016/2017**  
[1 Seite PDF-Terminüberblick](#)

## weiterdenken

- **beim anschauen**  
[In diesem 8-min-Video erkläre ich Projektion: Was uns am ändern aufregt, ist oft nur unser eigener Schatten](#)
- **beim anschauen**  
[1-min-Video für mehr Selbstkritik im Alltag](#)

## denkanstoß was hat das mit mir zu tun?

Wenn wir uns über andere aufregen, jemanden unsympathisch oder doof finden, so hat das oft mehr mit uns selbst zu tun, als uns lieb ist. Häufig ist Projektion im Spiel, ein psychologischer Abwehrmechanismus. Sich diesen Abwehrmechanismus näher anzusehen, ist zwar nicht sonderlich populär, denn man muss sich dabei an die eigene Nase fassen. Umso interessanter jedoch, wenn man wirklich weiterkommen will mit seiner persönlichen Entwicklung, ehrlich, selbstkritisch, mutig.



Eins vorweg: Ich meine mit „über andere aufregen“ hier nicht das Eintreten gegen Unrecht und Gewalt, so wie etwa meine Kollegin Inge Bell seit vielen Jahren als Menschenrechtsexpertin erfolgreich gegen Menschenhandel, White Slavery und Zwangsprostitution kämpft.

Nein, es geht mir um eine andere Art des Bekämpfens: Wenn wir jemanden nervig, doof oder unsympathisch finden und uns in irrationale Ablehnung hineinsteigern, wenn wir uns in einer Beziehung verstrickt fühlen, Angst vor jemandem haben oder andere geringschätzig behandeln.

Etwa wenn wir

- lästern: „Was will er denn mit der schrägen Frau?“
- uns empören: „Unglaublich, diese Verspätung wieder bei der Bahn. Die kriegen einfach nichts hin!“
- neidisch sind: „Hah, wie der wohl zu seinen Millionen gekommen ist?“

Kennen Sie so etwas von sich?

Dann ist oft Projektion im Spiel, einer von vielen psychologischen Abwehrmechanismen. Wir Menschen verfügen über ein großes Repertoire, um Unerwünschtes nicht wahrnehmen zu müssen. Bei der Projektion wehren wir unsere eigenen, ungeliebten Seiten ab: Emotionen, Wünsche und Ängste, die wir nicht haben wollen, die uns bedrohlich erscheinen, derer wir uns schämen, die verboten sind, die wir hassen. Damit sind diese ungeliebten Seiten aber nicht einfach weg. Was wir abwehren, ohne es zu bearbeiten, begegnet uns früher oder später wieder. Wo? Bei anderen.

Denn wir projizieren all das Abgelehnte auf andere. Wir sehen die abgewehrten Seiten bei Menschen, die scheinbar genau das verkörpern. Und wir meinen, diese anderen wären wirklich so, wie wir sie sehen. Sind sie aber gar nicht. Und selbst wenn, müssten wir uns nicht unproduktiv über sie aufregen. Im Zustand der Projektion jedoch bekämpfen wir sie auf verschiedene Arten und meinen, wir selbst hätten nichts damit zu tun.

Problematisch dabei: Erstens, wir machen die andere Person zu etwas, was sie gar nicht ist. Zweitens, wir säen Unfrieden und Zwist und belasten Beziehungen. Drittens, wir vergeuden unsere Energie, die uns nicht mehr für Wichtigeres zur Verfügung steht, nämlich das, was uns ausmacht.

Wie gehen wir übers Projizieren hinaus? Indem wir

1. es bewusst wahrnehmen,
2. uns fragen, was das beim anderen Abgelehnte mit uns selbst zu tun hat,
3. die eigenen ungeliebten Seiten erkennen,
4. nach und nach annehmen und
5. dadurch „ganzer“ und verstehender werden.
6. Schließlich sehen wir uns selbst und unser Gegenüber immer klarer und unverstellter, wo vorher Verstrickung, Ablehnung, Überhöhung oder Verhärtung herrschte.
7. Wir werden verstehender, freundlicher, friedlicher und können anderen Menschen die Hand reichen. Wir vergeuden keine Energie mehr und können unser Eigenes besser verfolgen.

Die wichtigste Frage, um dranzubleiben:

Fragen wir uns immer wieder – wenn oder bevor wir uns ereifern: *Was hat das, was mich am anderen aufregt, mit mir zu tun?*

Um dieses Thema geht es auch in dieser **8-Minute-Rede von mir** – und viel umfassender in meinem neuen Buch: Erst wenn wir die ungeliebten Seiten unserer selbst, anderer Menschen und des Lebens annehmen, werden wir innerlich frei und können unser Wesentliches leben.



© ulrike scheuermann / alle »denkanstöße«: [www.ulrike-scheuermann.de/newsletter.html](http://www.ulrike-scheuermann.de/newsletter.html)

[diesen denkanstoß online lesen und weiterempfehlen](#)

kontakt: ulrike scheuermann  
telefon +49 30. 78 711081  
[info@ulrike-scheuermann.de](mailto:info@ulrike-scheuermann.de)

[www.ulrike-scheuermann.de](http://www.ulrike-scheuermann.de)