

was ich tue

Ich habe eine sechsteilige Seminarreihe zu meinem neuesten Buch entwickelt: „Innerlich frei – Was wir gewinnen, wenn wir unsere ungeliebten Seiten annehmen“ (Knaur / Argon Hörbuch 2016)



Die Seminarreihe:

- Innerlich frei – Beziehungen
- Innerlich frei – Erziehung

- innerlich frei – Schlaf
 - Innerlich frei – Körpergewicht und Aussehen
 - Innerlich frei – Liebe
- Alle Termine: <http://ulrike-scheuermann.eventbrite.com>

Die Online-„Logosynthese“ Live-Gruppe“ läuft

... und ein Einstieg ist jederzeit möglich: Wir arbeiten an der kontinuierlichen persönlichen Entwicklung jedes Einzelnen, für alle, die Logosynthese bereits kennen. Mich freut auch, dass die Arbeit technisch so störungsfrei möglich ist, dank eines stabilen Video-Meeting-Anbieters. [Infos als pdf-Datei](#)

demnächst

Logosynthese® Basic: Einführungsseminare für die Weiterbildung zum „Practitioner in Logosynthese®“ 2017:
• 12.-14. Oktober 2017
• 15.-17. Februar 2018
• 7.-9. Juni 2018
• 4.-6. Oktober 2018

Geldblockaden endgültig auflösen – Von der Fessel zur Fülle mit Logosynthese®
• 10.-11. November 2017
• 9.-10. März 2018
• 28.-29. September 2018

Ulrikes Termine bis 2019:
<http://ulrike-scheuermann.eventbrite.com>

ulrike scheuermann das wesentliche leben

weiterdenken • beim anschauen

Das norwegische Direktorat für Kinder, Jugend und Familie hat einen Liebevollen Film gedreht, den eigentlich jede Schulklasse anschauen sollte. Über Kinder, die aufeinander achten und merken, dass einer Hilfe braucht und dann mit Freude etwas geben. <https://www.youtube.com/watch?v=o06UZfoHeLU>

• beim lesen

Angelika Gulder zeigt mit ihren Büchern und ihrer ganzheitlichen Coaching-Ausbildung Wege, um seine Berufung zu leben und damit sein Bestmögliches zu geben. Ihr neues Buch gibt klare und schön gestaltete Selbstcoaching-Impulse: „Seelenruhig: 21 Inspirationen für mehr Lebensfreude“ Campus 2017

denkanstoß die erste frage im kontakt

Stimmengewirr, Klingeln von Besteck gegen Porzellan, Small-Talk am Buffet. Ich geselle mich zu einem sympathisch aussehenden Mann. „Bestimmt so ein rühriger, innovativer Unternehmer“, denke ich mir. Ich liege richtig. Während wir das Gespräch vertiefen, breitet sich ein Gefühl von gegenseitigem Vertrauen aus. An einer Stelle im Gespräch wächst sogar eine gemeinsam entwickelte Idee: eine neue Form skalierbaren Einkommens. Wir reden weiter. Und dann stellt er mir eine Frage, die mich erst einmal perplex dastehen lässt.



Er fragt mich: „Wie kann ich dir helfen?“ Ich schlucke. Denn es gibt ja viele Menschen, die eher das Gegenteil fragen. Es gibt überall bedürftige Menschen, die sich vom Kontakt mit anderen Menschen Vorteile erhoffen: Anerkennung,

Bewunderung, Tipps. Zuhören. Nützliche Verbindungen, einen lukrativen Auftrag, Geld. Anders er. Er scheint gerade wirklich nichts haben zu wollen.

„Geben statt nehmen“ heißt die Haltung hinter der Frage „Wie kann ich dir helfen?“, mit der man von Beginn an in Kontakt mit anderen Menschen treten kann. Die Frage muss gar nicht ausgesprochen sein. Es zählt die dahinter liegende Grundhaltung zu Beziehungen in Netzwerken. Sie ist für mich ein Schlüssel zu einem reichen und erfüllten Leben auf allen möglichen Ebenen.

Wenn jeder gibt, bekommt auch jeder etwas. Das Netzwerk funktioniert und trägt. Diese Netzwerke bestehen aus weit entwickelten Menschen, die über Mangelgefühle und Habenwollen hinausgewachsen sind. Es gibt dort keine Angst mehr, zu kurz zu kommen, und gerade deshalb kommt auch niemand zu kurz. Auch, weil weit entwickelte Menschen beides können: Geben und Nehmen. Es gibt aber auch keine puren Nehmer. Denn solche Netze können löcherig werden.

Was ist, wenn jemand Löcher ins Netz reißt und ohne Bewusstsein für Grenzen alles daraus nimmt, was er kriegen kann? Was ist, wenn jemand keinen Sinn dafür hat, etwas zurück zu geben? Dann verabsagten sich die anderen. Was sie zu geben haben,

rinnt durch die Löcher davon und irgendwann löst sich das Netz auf. Doch in der Regel erkennt man diese Menschen bald und Nehmer sollten aufpassen.

Denn wer anderen nichts nützt, verliert auf lange Sicht, das kann man in vielen Studien nachlesen, zum Beispiel in dem Sachbuch des Wissenschaftsautors Stefan Klein: „Der Sinn des Lebens – Warum Selbstlosigkeit in der Evolution siegt und wir mit Egoismus nicht weiterkommen“ (Fischer). Letztlich fallen Nehmer zurück. Stehen auf lange Sicht draußen. Aber da muss man sie ja nicht stehen lassen. Man kann ihnen zeigen, wie es auch anders geht.

Wie können wir Netzwerke des „Geben-statt-Nehmen“ knüpfen?

Wir können unsere Haltung verändern: Nicht mehr „Ich brauche etwas“ sondern „Ich habe genug, das ich geben und womit ich helfen kann“. Wichtig dabei: Diese Haltung geht auch, wenn man sich noch nicht im Überfluss angekommen fühlt. Da würden wir lange warten. Wir können überhaupt diesen unseligen Gedanken ablegen, wir müssten erst unsere Bedürfnisse erfüllt bekommen, um etwas geben zu können. Diese Vorstellung ist in der Psychologie heute weit verbreitet. Das 20. Jahrhundert stand im Zeichen der Bedürfnisbefriedigung. Jetzt kommt etwas anderes.

Man kann sich leer, arm, klein fühlen und trotzdem – gerade – etwas geben. Daraus wird eine Fülle entstehen, die etwas anderes ist als ein gestopfted Bedürfnisloch. Dazu habe ich ein Beispiel: In meinem Entwicklungsprogramm „Geldblockaden verstehen und lösen“ vermittele ich, wie Spenden dabei helfen, finanzielle Fülle zu entwickeln. Man kann ein Unterkonto eröffnen und sich per Sparauftrag monatlich Geld dorthin überweisen. Alle paar Monate ist Freudentag und man kann seine Spenden verteilen. Man ist eingetreten in den Fluss des Gebens und Nehmens.

Mir fiel dann auf die Frage meines Gegenübers doch etwas ein. Und als ich ihm antwortete, hatte ich eine richtig gute Idee, womit *ich* wiederum *ihm* helfen könnte. Wird aber nicht veraten.



© ulrike scheuermann / alle »denkanstöße«: <http://ulrike-scheuermann.de/blog/denkanstoss>

[diesen denkanstoß online lesen und weiterempfehlen](#)

kontakt: ulrike scheuermann
telefon +49 30. 78 711081
info@ulrike-scheuermann.de

www.ulrike-scheuermann.de