



**intensiv-  
tage &  
e-learning**

**innerlich frei – selbstcoaching mit logosynthese®**  
*die praxisreihe zum buch: beziehungen • erzie-  
hung • schlaf • körporgewicht & aussehen • liebe*



**innerlich frei**

Erst wenn wir die Schattenseiten unserer Person, anderer Menschen und des Lebens annehmen, werden wir innerlich frei und können unser Wesentliches leben. Dieser Kerngedanke führt durch mein Buch „Innerlich frei – Was wir gewinnen, wenn wir unsere ungeliebten Seiten annehmen“ (Knaur 2016). Nur, das ist leichter gesagt als getan. Ein Buch zu lesen, ist erst der Anfang.

**die praxisreihe zum buch**

Mit meiner Praxisreihe zum Buch geht es weiter, tiefer und mitten rein in die Umsetzung im Alltag. Für mehr innere Freiheit. Mit Logosynthese® als hochwirksamer Methode. Du lernst in jedem Entwicklungsprogramm die Logosynthese® für dein Selbstcoaching kennen.

**die themen**

- **Beziehungen.** Freundschaften, Liebesbeziehungen, Eltern-Kind-Beziehungen, berufliche Beziehungen entspannter gestalten. Übertragungen aus früheren Beziehungen auflösen. Projektionen zurücknehmen und ungeliebte Seiten bei sich selbst bearbeiten. Verlustangst verstehen und lösen. Beziehungen zu anderen Menschen als Lernmöglichkeit nutzen.
- **Erziehung:** Erziehungsgrundsätze hinterfragen und rigide Vorstellungen und Erwartungen loslassen. Ohne Strafen auskommen. Vertrauen in die Entwicklung des Kindes entwickeln. Kooperativen Erziehungsstil entwickeln. Eigene destruktive und gewaltvolle Erfahrungserfahrungen (körperlich, verbal) neutralisieren.
- **Schlaf.** Kreisende Gedanken, Sorgen und belastende Zukunftsvorstellungen auflösen. Zur Ruhe kommen vor dem Einschlafen. Bei nächtlichem Aufwachen gleich wieder müde werden. Phasen mit wenig Schlaf gleichmütig akzeptieren. Länger und erholsamer schlafen.
- **Körporgewicht & Aussehen.** Negative Bewertung des Ist-Zustands und Frustrationen beenden. Überhöhte Ansprüche auflösen. Wünsche und Befürfnisse verstehen und bearbeiten, die hinter dem Ideal von Schönheit, Schlankheit und Jugendlichkeit liegen. Auslöser für Ersatzhandlungen wie Essanfälle entdecken und neutralisieren.
- **Liebe.** Freilassend und reif lieben: Vom Partner nicht mehr erwarten und fordern, als dieser geben kann. Nicht festhalten. Unverfüllbare Wünsche, Abhängigkeitsgefühle und Verlustangst auflösen. Geben statt nehmen als Grundhaltung. Durch den anderen sein eigenes Strahlen erfahren. Freude an – und Förderung der Entwicklung des anderen.

**termine**

- **Erziehung: 27. Jan. 2018** FR\* bis 13.11.2017
- **Schlaf: 16. März 2018** FR\* bis 16.1.2018
- **Körporgewicht & Aussehen: 13. Oktober 2018** FR\* bis 2.7.2018

\* FR: Frühbucher-Rabatt

**zeiten**

- Intensivtag: Freitag bzw. Samstag 9:00–18:00 Uhr
- E-Learning-Module ca. 2 Wochen vor Termin

**crossmedia-seminar im überblick**

- E-Learning-Vorbereitungsphase, mehrwöchig: Video-/ Audio- und schriftliche Infos + Übungen
- Intensivtag

**ergänzung**

Ulrikes Logosynthese® Coaching-Gruppe ist als Ergänzung zu dieser Reihe für einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess empfehlenswert

**inklusive**

- Vollwertige Verpflegung mit Snacks und Getränken für die Vor- und Nachmittagspausen
- Unterlagen, Materialien, Teilnahmezertifikat

**preise**

- **regulär:** 331,- zzgl. MwSt. = 393,89 Euro
- **10 % Frühbucher-Rabatt:** 297,90 zzgl. MwSt., = 354,50

**buchung**

Direkt im Büro oder online: <http://ulrike-scheuermann.eventbrite.com>



**veranstaltungsort und kontakt zu ulri**

Hildegardstraße 31 | 10715 Berlin  
Tel +49 30. 78711081  
[www.ulrike-scheuermann.de](http://www.ulrike-scheuermann.de)



**intensiv-  
tage &  
e-learning**

**innerlich frei  
selbstcoaching mit logosynthese® – die reihe zum buch  
– seite 2 –**



**die methode:  
logosynthese®**

In allen CrossMedia-Seminaren bekommst du Logosynthese® als eine leicht erlernbare Methode für dein Selbstcoaching an die Hand. Ich nutze Logosynthese® seit zehn Jahren als Diplom-Psychologin mit meinen Klienten, Seminarteilnehmern und in Vorträgen: ein neues System für persönliche und spirituelle Entwicklung.

**wie funktioniert  
logosynthese®?**

Logosynthese® ist im Kern eine energiepsychologische Methode, mit der man Belastungen und Blockaden endgültig auflösen kann, indem man die Energie, die in belastenden Erinnerungen, Glaubenssätzen und Phantasien gebunden ist – also in im Unterbewusstsein gespeicherten Auslösern – wieder in Fluss bringt. Die frei gewordene Energie steht wieder für das Leben und seine Aufgaben im Hier-und-Jetzt zur Verfügung. So wird der Weg frei, um sein Wesentliches zu finden und ungehindert zu leben.

Du findest deine persönlichen Auslöser für belastende Gefühle wie Angst, Sorgen, Ärger, Trauer, Verbitterung, Wut, Neid usw.; für destruktive Gedanken und einschränkendes Verhalten. Alle Energie, die darin gebunden ist, steht uns nicht für einen freien Energiefluss und die persönliche Entwicklung zur Verfügung.

Diese Auslöser sind oft tiefsitzende und frühe Erinnerungen, Glaubenssätze und Phantasien: Solange du etwa meinst, du seist es nicht wert, einen liebevollen Partner zu haben, versuchst du vergeblich, dies zu erreichen. Wenn du jedoch die dazu gehörigen Auslöser gefunden hast und die darin gebundene Energie mithilfe von drei präzise formulierten Sätzen befreist, kommt die für viele Teilnehmende erstaunliche Veränderung: Du kannst die Auslöser Schritt für Schritt neutralisieren, und sie lösen keine Reaktion mehr aus.

Du bist danach wie „von selbst“ anders – weil die Vorzeichen sich geändert haben. Du wirst innerlich freier, was sich nach und nach in verändertem Denken, Fühlen und Verhalten auswirkt.

Du kannst diese Arbeit nach den Intensivtagen für dich allein fortführen.

**ulrike**

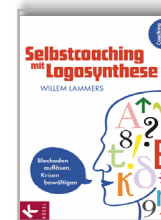
ist Diplom-Psychologin und hilft Menschen seit 20 Jahren, ihr Wesentliches zu leben und innerlich frei zu werden.

Als *Master Practitioner, Instructor und Trainerin Logosynthese®* bildet sie Selbstanwender und Fachleute in Logosynthese® aus, einem umfassenden System für persönliche und spirituelle Entwicklung mit einer hochwirksamen Methode.

In ihrer *Akademie für Schreiben* unterstützt sie seit 20 Jahren SachbuchautorInnen, WissenschaftlerInnen und andere Berufstätige dabei, inspiriert zu schreiben und erfolgreich zu publizieren.



**das buch vom entwickler der logosynthese**



Dr. Willem Lambers mit vielen Beispielen und Anleitungen, wie man Logosynthese für Selbstcoaching nutzen kann: Selbstcoaching mit Logosynthese: Blockaden lösen, Krisen bewältigen (Kösel 2012).



**intensiv-  
tag &  
e-learning**

**innerlich frei  
selbstcoaching mit logosynthese® – die reihe zum buch  
– seite 3 –**



**setting** Vor dem Intensivtag arbeitest du in der E-Learning-Vorbereitungsphase und bist dann schon entscheidende Schritte weiter. Aus einem eintägigen wird ein wochenlanger Prozess. Am Intensivtag arbeiten wir durch die kleine Teilnehmerzahl von max. 12 besonders tiefgehend. Einige können ihre Themen mit Ulrike persönlich in der Gruppe bearbeiten. Jeder arbeitet individuell auf seinem Niveau an seinen Themen.

**folge-coaching / logosynthese® coaching-gruppe** Nach dem Programm kannst du Folge-Coaching oder die Logosynthese® Online-Coachinggruppe bei Ulrike buchen: für einen intensivierten Entwicklungsprozess – telefonisch, als Video-Meeting oder in Berlin.

**ausschluss** Dieses Seminar ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung bei dir und allen anderen Teilnehmenden ist – wie auch sonst beim Coaching und bei Seminaren üblich – eine normale psychische und physische Belastbarkeit.

**buchung** Du buchst und bezahlst über unser Buchungssystem Eventbrite: <http://ulrike-scheuermann.eventbrite.com> oder telefonisch bzw. per E-Mail direkt im Büro. Mit der Bestätigungsnachricht ist die Buchung für beide Seiten verbindlich.

**ausfall** Bei zu geringer Teilnehmendenzahl – in der Regel unter vier Personen – wird die Veranstaltung abgesagt. In diesem unwahrscheinlichen Ausnahmefall werden bereits bezahlte Gebühren voll rückerstattet. Weitere Ansprüche gegenüber der Veranstalterin bestehen nicht, eine Reiserücktrittsversicherung ist ohnehin immer empfehlenswert.

**stornierung** Im Fall der Fälle kannst du deine Buchung bis 6 Wochen vor Beginn des Intensivtages kostenfrei stornieren und bekommst das Geld erstattet, bis 3 Wochen vorher berechnen wir 50 Prozent des Veranstaltungspreises. Danach ist die volle Gebühr fällig. Du kannst jedoch immer eine Ersatzperson stellen, die dich im Seminar „vertritt“ und die den gleichen Preis wie du bezahlt. Dann erstatten wir dir die gesamte Gebühr.

**ulrikes bücher – eine auswahl**



Wenn wir uns selbst, andere Menschen und unser Leben mit allen Seiten annehmen, werden wir stärker und entwickeln uns weiter: „Innerlich frei – Was wir gewinnen, wenn wir unsere ungeliebten Seiten annehmen“ (Knaur Klappenbroschur / Argon Hörbuch 2016)



Der Bestseller mit über 20.000 verkauften Exemplaren inspiriert dich, dein Wesentliches zu finden und zu leben: „Wenn morgen mein letzter Tag wäre: So finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt“ (Knaur 2013)



**intensiv-  
tage &  
e-learning**

**innerlich frei**  
**selbstcoaching mit logosynthese® – die reihe zum buch**  
**– seite 4: was teilnehmende sagen –**



**Angelika Gulder**

„Die Kombination aus fundierter Fachkenntnis, Lebenserfahrung, Methodenkompetenz und menschlicher Wärme, noch getoppt von Wertschätzung, die von Herzen kommt. Das findet man nicht oft. Das waren zwei lehrreiche, entwicklungsintensive und wunder-volle Tage. Vielen Dank dafür!“ Dipl.-Psych. Angelika Gulder, COACHING UP!

**ulrike sagt**

„Dieses Entwicklungsprogramm liegt mir sehr am Herzen, weil ich damit ALLEN Menschen – nicht nur Fachleuten –, die offen sind für tiefgehende Arbeit, eine handfeste Methode für ihre persönliche Entwicklung an die Hand geben kann.“

**Christin Aannerud**

„Ich bin immer wieder aufs Neue fasziniert über die Arbeit mit Logosynthese. Eben hatte ich Kopfschmerzen und nach 1/2 Stunde Arbeit mit Logosynthese sind die Schmerzen weg! Danke, liebe Ulrike, für die professionelle Unterstützung!“ Christin Aannerud, Coaching & Supervision, Schweiz

„Man braucht nicht immer gleich einen Coach oder eine Therapeutin. Man braucht aber auch mit vielen Belastungen nicht mehr zu leben. Es geht ja gar nicht darum, einfach nur wegzumachen, was stört, sondern den Weg freizuräumen und mehr Energie zu haben für die wirklich wichtigen Entwicklungsthemen. Es geht bei Logosynthese darum, die persönliche Entwicklung stimmig voranzubringen.“

**Nany Japke**

„Die Logosynthese hat mir sehr geholfen: Meine erste Produktpräsentation danach war nahezu perfekt, bei der zweiten habe ich mich gut geschlagen. Meine Aufregung war überschaubar. Ich habe das Gefühl, dass der Knoten geplatzt ist. Nochmals herzlichen Dank!“ Nancy Japke, Berlin

**Inge Bell**

„Bei Ulrike Scheuermann hat man das Gefühl, eine ganz höchstpersönliche, sanfte Führung durch die Themen zu bekommen. Heiter-gelassen und zutiefst in der Mitte meiner selbst fuhr ich vom Workshop nach Hause. Und ich konnte das Selbstcoaching-System Logosynthese gleich am nächsten Tag ganz handfest für mich anwenden. Mit ganzer Überzeugung kann ich jeder und jedem dieses Seminar mit Ulrike Scheuermann wärmstens empfehlen: eine tolle Frau, eine kompetente Begleiterin und eine Psychologin mit Herz und Seele.“ Inge Bell, Medienunternehmerin und Menschenrechtsaktivistin, Leipzig



„Immer wieder melden sich Teilnehmende und erzählen mit einer Mischung aus Erstaunen, Begeisterung oder Fassungslosigkeit, was sich in ihrem Alltag inzwischen verändert hat: „Kann das wirklich sein, dass diese zwei Tage gereicht haben, um das Problem zu erledigen?“ – „Ja. Und ich habe Jahre dafür gebraucht, um zu akzeptieren, dass es so schnell gehen kann.“ – Wir müssen uns erst an dieses hohe Tempo gewöhnen. Die Möglichkeiten persönlicher Entwicklung explodieren gerade. Es geht weiter.“

**Promovierende**

„Nach drei Durchgängen Logosynthese ist meine Schreibblockade weg.“

**Brigitte**

„Nachdem ich 12 Jahre lang unter immer stärker werdendem Schwitzen litt, sobald ich nur an meine Arbeit dachte und ich verzweifelt war, weil es mir unglaublich unangenehm vor anderen war, und auch verschiedenste therapeutische Methoden mir nicht weiterhelfen konnten, habe ich durch Logosynthese den Schlüssel gefunden. Seit der Auflösung meines Problems mit Logosynthese bin ich schweißfrei und fühle mich wie neugeboren. Danke!“

**Katrin**

„Ich hatte keine schlaflosen Nächte vor meinem letzten Vortrag mehr und die roten Flecken am Hals waren weg. Das war jetzt schon der zweite Vortrag seit dem Seminar, und diesmal war die Verbesserung noch deutlicher und stärker. Ich mache fast jeden Tag ein paar Minuten Logosynthese, zu allen möglichen Themen.“