

Ich baue seit vielen Monaten neben meiner eigentlichen Arbeit meine Unternehmensstruktur im Hintergrund um.

Die ersten Vorläufer kann man nun auf meiner neuen Website sehen:

<https://www.ulrike-scheuermann.de>

Die Seite ist noch nicht fertig. Falls du also den einen oder anderen gewohnten Link oder einen Download zu meinen Büchern etc. nicht aufrufen kannst, melde dich einfach bei uns im Büro – wir helfen weiter.

Am 2. Juli enden 5 Frühbucher-Rabattaktionen für meine Seminare:

Logosynthese® Basic:
Einführungsseminar Weiterbildung zum „Praktitioner in Logosynthese®“ :
4.-6. Oktober 2018

Geldblockaden verstehen und lösen: 28.-29. 9.2018

Was im Leben wirklich zählt:
9.-10. November 2018

Innerlich frei - Selbstcoaching mit Logosynthese:
13. Oktober 2018

Sachbücher entwickeln“:
14.9.2018

„Schreibblockaden lösen und verstehen“:
15.9.2018

Alle Termine 2018:
<https://ulrike-scheuermann.de/termine>

weiterdenken

• beim anschauen

Zu diesem Denkanstoß gibt es meinen Vortrag – meine Keynote GSA Convention 2017: **„Macht euch nackig! Wie wir mit weniger Hülle mehr Herzen erreichen“**
Ich stelle ihn zurzeit noch kostenfrei für meine Denkanstoß-Leser*innen zur Verfügung.

• beim lesen

Weil es nun wirklich ein Buch **genau** zu diesem Thema gibt, empfehle ich hier mein eigenes Buch: **„Innerlich frei – Was wir gewinnen, wenn wir unsere ungeliebten Seiten annehmen“** (Knaur / Argon Hörbuch 2016)

denkanstoß das innenorientierte selbstwertgefühl

Vor einiger Zeit hatte ich einen Seminarteilnehmer, der mich vorab ziemlich beeindruckt hat mit seinem großartigen Auftritt überall im Netz. Ich war schwer beeindruckt – und fühlte mich selber klein. Nun, als Psychologin sind solche Gefühle interessant für mich; sie sind mein Arbeitswerkzeug. Ich registriere dann: „Ah, es ist ihm offensichtlich wichtig, andere zu beeindrucken. – Warum?“ Das kann alle möglichen Gründe haben: Marketingstrategie, Angst, oder er ahmt seine Kollegen nach. Im Seminar war dann der Grund schnell klar:



Er erzählte, wie er darunter litt, dass er die großartige äußere Hülle, die er von sich aufgebaut hatte, nicht füllen konnte. Er war gequält von Selbstzweifeln, verglich sich ständig mit anderen und schnitt immer schlechter ab. Er wirkte klein, schmal,

verloren. Und damit ist er nun wirklich nicht allein.

Unzählige Menschen kompensieren ihr Kleinheitsgefühl mit einer perfekten Darstellung nach außen:

- Zum Beispiel mit Statussymbolen: Uhr, Auto, Haus, faltenfreie Haut.
- Mit Superlativen und Zahlen: „Die führende Expertin“, „170 Vorträge im Jahr“, „1 Million Umsatz“.
- Wieder andere sammeln Scheine, und die Qualifikationsliste wächst immer weiter.
- Ich sammle übrigens Bücher: Bald sind es neun, drei davon sind Bestseller, und so soll es weitergehen...

In der Psychologie wird diese Art des Selbstwertgefühls „Kontingentes Selbstwertgefühl“ genannt, das heißt, es ist an Bedingungen geknüpft: „Ich bin *erst* wertvoll, *wenn* ich einen siebenstelligen Umsatz habe“, „...wenn ich von allen toll gefunden werde“. Der Haken daran ist – und auch das ist in der Psychologie gut erforscht: Bei einem aufgeblasenen Selbstwertgefühl folgt nach einem Höhepunkt ein paar Tage später (oder auch erst nach einem Jahr oder 20 Jahren) der Absturz in den Selbstwertkater. Und da unten ist das Selbstwertgefühl noch niedriger als vorher. Und das ist dann eine Quälerei. Was machen also viele Menschen? Sie blasen sich wieder auf. Dann kommt irgendwann wieder der Selbstwertkater ...usw. – ein Teufelskreis. Vielleicht bis zum Burnout, oder das Leben lang, bis zum Tod.

Was ist das eigentliche Drama daran? Wir leben an unserem persönlichen Sinn vorbei. Wir können unsere Energie nicht in unser inneres Wachstum investieren. Was können wir tun, um mehr innere Fülle zu entwickeln?

Der Schlüssel dazu liegt ... im Selbstwertkater. Denn nur dort haben wir einen emotionalen Zugang zu unseren inneren Abgründen und zu unseren Schattenseiten. Zu dem, was uns wirklich quält, wovor wir Angst haben, wofür wir uns schämen. Diese Seiten gehören auch zu uns. Wir werden sie nicht los. Wie können wir also innehalten, uns ihnen stellen und durch Schwieriges hindurch- und darüber hinausgehen?

Wir brauchen zuerst einmal die Erfahrung, dass wir auf direktem Weg besser weiter kommen. Denn wir haben das alle nicht gelernt. Dafür wiederum brauchen wir gute Methoden, um emotionale Blockaden zu lösen. Heute gibt es hochwirksame moderne Ansätze, die im Unbewussten – und gerade deshalb so nachhaltig – wirken. Die Methode, mit der ich arbeite, heißt Logosynthese.

Was kann sich entwickeln, wenn wir alle Seiten von uns mehr dabei haben? Wir können ein „Innenorientiertes Selbstwertgefühl“ aufbauen. Das ist nicht an Bedingungen geknüpft. Dann lautet der Satz anders: „Ich bin wertvoll, weil ich da bin.“

Wohin führen dich die folgenden Fragen:

1. Wofür schäme ich mich?
2. Was fühle ich, wenn ich sage: „Ich bin wertvoll, weil ich da bin; auch mit den ungeliebten Seiten“?

Egal, ob das jetzt gut geht oder nicht: Wenn du diesem Satz nachgehst, kannst du herausfinden, wie du deine Ziele und Werte anders ausrichten könntest, um mehr bei einem innenorientierten Selbstwertgefühl anzukommen – und aus dem Teufelskreis des Strebens nach Selbstwertstärkung im Außen auszusteigen.

Ich wünsche dir innere Freiheit und Stärke dafür. Von Herzen, *Ulrike*



© ulrike scheuermann
Einige »Denkanstöße«
findest du hier: <https://ulrike-scheuermann.de/entdecken/innerlich-frei/>

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