



infoblatt **logosynthese®**
system für persönliche und spirituelle entwicklung



Wenn ich auf meine 20 Jahre Arbeit und umfassende Weiterbildung als Diplom-Psychologin zurückblicke, sehe ich heute die Logosynthese® als enorm effektive und tiefgehende Methode für persönliche Entwicklung. Sie gehört für mich zur neuen Generation schnell wirksamer Veränderungsmethoden des 21. Jahrhunderts. Ich arbeite sehr gerne damit – für meine Kundinnen und Kunden, aber auch für Selbstcoaching, für meine persönliche Entwicklung.
Was ist Logosynthese, was bewirkt sie? Hier stelle ich die Methode vor.

der weg zur inneren freiheit

Mit mehr Kraft und im Fluss leben und arbeiten. Gut im Kontakt mit anderen Menschen sein. Sich innerlich frei fühlen: Wir wünschen es uns alle. Und meist versuchen wir, dies mit Selbstdisziplin, neuen Verhaltensweisen und Umdenken zu erreichen. Doch helfen diese Bemühungen oft nicht nachhaltig. Sie sind im Alltag schwer durchzuhalten und „fressen“ viel Energie, als z.T. jahrelanger Prozess sind sie enorm zeit- und kosten- aufwändig, und selbst dann ist das Problem nicht wirklich erledigt.

ursachen auflösen statt symptom- bekämpfung

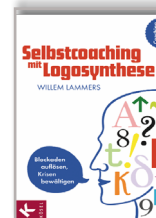
Der Haken bei diesen Zugängen: Sie setzen an den Symptomen an. Wenn wir dagegen an den Ursachen ansetzen und sie neutralisieren, haben wir ganz anderen Möglichkeiten. Wir machen das Symptom überflüssig. Die Ursachen jedoch finden sich in den 90 Prozent unseres Unbewussten. Wie finden wir einen Zugang? Mit Logosynthese ist über die Macht der Worte der Zugang zum Unbewussten möglich. Leicht, direkt, unmittelbar.

zugang zum unbewussten

was ist logosynthese?

Logosynthese ist ein modernes, hoch wirksames System für persönliche und bodenständig spirituelle Entwicklung im Alltag. Die Logosynthese beinhaltet eine leicht erlernbare, sofort und nachhaltig wirksame Methode. Mithilfe von drei präzise formulierten Sätzen befreit sie blockierte Energie, die in belastenden Erinnerungen, Glaubenssätzen und Phantasien gebunden ist. Störende Muster im Denken, Fühlen und Verhalten werden so endgültig aufgelöst. Die frei gewordene Energie steht wieder für das Leben und seine Aufgaben im Hier-und-Jetzt zur Verfügung. Einmal gründlich erlernt, funktioniert die Methode hervorragend als Selbstcoachingmethode; für tiefere Prozesse und eine weitreichende persönliche Entwicklung ist eine Begleitperson notwendig.

zum lesen, anschauen, informieren:



Das Buch für Selbstanwender vom Entwickler der Logosynthese, mit vielen Fallbeispielen und Ablaufschilderungen, von Dr. Willem Lammers: Selbstcoaching mit Logosynthese: Blockaden lösen, Krisen bewältigen (Kösel 2012).



Das Fachbuch für Profis – Coachs, Psychotherapeuten, Supervisoren, psychologisch Beratende etc., die Logosynthese in ihrer Arbeit nutzen wollen: Logosynthese: Mit Worten heilen (VAK)

videos

- 14 min, Thema Höhenangst: <http://bit.ly/2xAKv6U>
- 31 min, Thema „Aufschieben“ mit Snowboard-Weltmeister Cla Mosqua: <http://bit.ly/2geKguH>
- Ulrike im Gespräch mit Dr. Willem Lam- mers über „Erfüllung“: <https://youtu.be/7yQrRqeXurE>

website lia

- Logosynthesis International Association (lia): <http://www.logosynthesis.international>



infoblatt **logosynthese®**
 system für persönliche und spirituelle entwicklung
 – seite 2 –



einbettung

Logosynthese ist verankert in der Energiepsychologie, weiteren modernen Entwicklungsansätzen und spirituellen Traditionen. Sie enthält Elemente aus der Tiefenpsychologie, Hypnotherapie, NLP und Transaktionsanalyse. Sie ist eine noch recht junge Methode, wurde von dem Schweizer Psychotherapeuten Dr. Willem Lammers entwickelt und wird von ihm ständig weiterentwickelt. Inzwischen arbeiten Hunderte von Fachleuten und Selbstanwendern auf allen Kontinenten damit.

bedeutung von auslösern

Der Fokus auf Auslöser (statt auf Reaktionen wie Gefühle, Verhaltensweisen) ist der entscheidende Unterschied zu den meisten anderen Veränderungsansätzen, der die hohe Wirksamkeit von Logosynthese erklärt: Bei der Arbeit mit Logosynthese suchen wir unsere 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 zur Verfügung.

was sind „auslöser“?

Diese Auslöser sind oft tief liegende und frühe Erinnerungen, Glaubenssätze und Phantasien: Solange wir etwa glauben, wir seien es nicht wert, reich zu sein oder einen liebevollen Partner zu haben, ackern wir vergeblich für ein paar Euro mehr Gewinn oder geraten immer an den Falschen. Solange sich jemand bei jedem neuen Chef im Hintergrund an seinen schlagenden Vater erinnert, wird er nicht auf Augenhöhe entspannt mit ihm kommunizieren können. Wenn wir jedoch die dazu gehörigen Auslöser finden und mit Logosynthese bearbeiten, kommt die oftmals erstaunliche Veränderung:

auslöser mit logosynthese neutralisieren

Wir können die Auslöser mithilfe von Logosynthese Schritt für Schritt neutralisieren, und sie lösen dann auch keine Reaktion mehr aus. Wir sind wie „von selbst“ anders – weil die Vorzeichen sich geändert haben. Wir werden innerlich freier, was sich nach und nach im Alltag in verändertem Denken, Fühlen und Verhalten auswirkt.

das wesentliche leben

In diesem Prozess finden wir immer mehr darüber heraus, was für uns das Wesentliche ist und wie wir es frei in unserem Leben verwirklichen können. Die beiden Leitfragen der Logosynthese sind: *Was ist meine Lebensaufgabe - und was hindert mich daran, sie zu leben?*

ulrikes bücher – eine auswahl



Wenn wir uns selbst 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, die eigene Endlichkeit zu integrieren und das Wesentliche zu leben: „Wenn morgen mein letzter Tag wäre: So finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt“ (Knaur 2013)



ulrike

hilft Menschen, ihr Wesentliches zu leben und innerlich frei zu werden: Die Diplom-Psychologin begleitet seit 20 Jahren dabei, nur noch das Wichtigste zu tun und so dem Leben einen Sinn zu geben. Sie arbeitet seit über 10 Jahren mit Logosynthese und bildet als *Master Practitioner, Instructor und Trainerin in Logosynthese®* Selbstanwender und Fachleute aus.



infolblatt **logosynthese®**
methodisches vorgehen
 – seite 3 –



ablauf einer logosynthese-sitzung

- Du identifizierst dein aktuelles Leiden, etwa belastende Gefühle, einen einschränkenden Glaubenssatz oder ein destruktives Verhalten: Lampenfieber vor Vorträgen, Eifersucht auf die Kollegin, einen Glaubenssatz, der Wohlstand verhindert wie „Ohne Fleiß kein Preis“, die Phantasie keinen Job mehr zu finden. Du beschreibst dies sehr genau, um es zu aktualisieren. Alles ist möglich, es gibt keine Wertung oder Deutung durch die Begleitperson.
- Dann findest du den jeweiligen Auslöser für diese Reaktion – das ist die eigentliche Herausforderung: Welche Erinnerungsbilder oder andere erinnerte Sinneswahrnehmungen, Sätze oder Zukunftsvorstellungen nimmst du wahr? Ein Abbild der Mutter, eine Vorstellung, einsam und allein in einem leeren Zimmer zu sitzen. Diese Auslöser sind absolut individuell und sehr unterschiedlich.
- Schließlich bringst du die Energie, die in diesem Auslöser gebunden ist, mit der Macht der Worte wieder in Fluss, indem du nacheinander drei präzise formulierte Sätze aussprichst, in die du den jeweiligen Auslöser integrierst, jeweils mit einer Wirkungspause.

beispiel

Dazu ein Beispiel: In meiner ersten Logosynthese-Weiterbildung vor zehn Jahren meldete ich mich für eine Demo-Sitzung mit Dr. Willem Lammers. Ich erzählte, wie mein dreijähriger Sohn bei einer ausgefallenen Ampel mit seinem Laufrädchen vor ein Auto geraten war, das noch fuhr, wenn auch nur langsam. Die Erinnerung an diese schockierende Szene war immer wieder aktiviert, sobald ich mit meinem Sohn an eine Kreuzung mit Ampelstörung kam: Mit Herzklopfen maßregelte ich meinen erstaunten Sohn – eine aktuell unangemessene Traumareaktion. Wir arbeiteten mit diesem Auslöser mit den drei Logosynthese-Sätzen. Nach nur einem Durchgang war in dem Auslöser – der Szene auf der Kreuzung – keine Energie mehr gebunden. Was ist geblieben? Meine normale, gelassene Erinnerung an das Ereignis, ohne Herzrasen oder überzogene Strenge gegenüber meinem Sohn.

verstehen und erfahren

Eine genauere Beschreibung findest du in den Büchern von Dr. Willem Lammers, einen ersten Eindruck in den Videos. Doch letztlich muss man ausprobieren, um die Wirkung zu erfahren und zu verstehen. In meinen CrossMedia-Seminaren lernst du alles, um die Methode für dich selbst bzw. als Fachperson anzuwenden. Mehr zur Weiterbildung auf der nächsten Seite:

logosynthese lernen: ulrikes entwicklungsprogramme:

- **Innerlich frei – Selbstcoaching mit Logosynthese:** für Selbstanwender, die die Methode für ihren Alltag nutzen wollen
- **Geldblockaden endgültig auflösen:** für alle, die mit Logosynthese den eigenen Umgang mit Geld verändern wollen: von der Fessel zur Fülle
- **Was im Leben wirklich zählt:** Für alle, die sich mehr auf ihr Wesentliches und ihren persönlichen Sinn fokussieren wollen.
- **Weiterbildung „Practitioner in Logosynthese®“** für Fachpersonen (Coachs, Psychotherapeuten, Supervisoren etc.)

infos und buchung

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



ulrikes dankstoß

„das wesentliche leben“

monatlich, kostenlos, auf 1 pdf-Seite
 abonnieren: <http://eepurl.com/ZlWtH1>



veranstaltungsort und kontakt zu ulrike

Tel +49 30. 78711081 | kontakt@ulrike-scheuermann.de | Hildegardstraße 31 | 10715 Berlin
www.ulrike-scheuermann.de



infoblatt **logosynthese®**
weiterbildung zum „practitioner in logosynthese®“
– seite 4 –



der practitioner in logosynthese®

Weiterbildung zum *Practitioner in Logosynthese®*. Fachleute erlernen in der Weiterbildung eine neue, hochwirksame Methode und ein Denkmodell, das ihre bestehende Praxis ergänzt und ihr Methodenrepertoire erweitert.

**für wen?
– teilnahmevoraussetzungen**

Teilnahmevoraussetzung ist eine abgeschlossene und zertifizierte Aus-/Weiterbildung in den Bereichen Bildung, Medizin, Heilberufe, Psychotherapie, Coaching, Beratung, Supervision, Personalentwicklung oder Theologie. Die Grundlagen dieser Tätigkeiten wie Gesprächsführung und Beziehungsaufbau werden im Practitioner-Curriculum nicht mehr vermittelt, sondern vorausgesetzt. Für Psychotherapeuten bietet die Logosynthese neue methodische Möglichkeiten z.B. bei der Verarbeitung traumatischer Ereignisse, bei Angst- u.a. Störungen oder Depressionen etc.

der weg zum practitioner in logosynthese®

Die Weiterbildung zum lia-zertifizierten *Practitioner in Logosynthese®* umfasst 12 Seminartage, zwei Tage bzw. 3 Einzelstunden Supervision, eine fortlaufende Praxisgruppe sowie eine schriftliche Abschlussarbeit. Die Weiterbildung beginnt in jedem Fall mit dem Einführungsseminar *Logosynthese® Basic*. Die weiteren Seminare und Themen sowie die Reihenfolge der Teilnahme bestimmen Sie selbst, abhängig von Ihrem Interesse und Spezialgebiet.

12 Seminartage, 2 x Supervision, 4-6 x Praxisgruppe, Abschlussarbeit:

- Logosynthese® Basic: 3 Seminartage
- Logosynthese® Live: 3 Seminartage

Wahlweise 2 von 3 Themenseminaren mit je 3 Seminartagen:

- Der Weg des Mutes (Themen: Angst, Trauma)
- Der Weg des Willens (Themen: Lebensaufgabe, Sinn)
- Der Weg des Vertrauens (Thema: Beziehungen)

Gruppensupervision: 2 Tage – oder Einzelsupervision: 3 Stunden

Praxisgruppe mit 4-6 Sitzungen pro Jahr, auch möglich per Skype

Schriftliche Abschlussarbeit: Lernerfahrung, Fallbeispiel

– Weitere Informationen: www.logosynthesis.international

Der abgeschlossene *Practitioner in Logosynthese®* weist nach, dass du die Logosynthese® sicher und professionell in deiner Praxis anwenden kannst und zugleich einen persönlichen Entwicklungsprozess durchlaufen hast, um die Menschen, mit denen du arbeitest, umfassend zu begleiten. Als zertifizierte *Practitioner in Logosynthese®* darfst du diesen Titel bei deinen Qualifikationen nennen und die Logosynthese® offiziell anwenden.

infos und buchung

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



ulrikes dankstoß

„das wesentliche leben“

monatlich, kostenlos, auf 1 pdf-Seite
abonnieren: <http://eepurl.com/ZlWtH1>



veranstaltungsort und kontakt zu ulrike

Tel +49 30. 78711081 | kontakt@ulrike-scheuermann.de | Hildegardstraße 31 | 10715 Berlin
www.ulrike-scheuermann.de



infoblatt **logosynthese**®
system für persönliche und spirituelle entwicklung
– seite 5 –



Was andere über Logosynthese sagen

- Christin Aannerud** „Ich bin immer wieder aufs Neue fasziniert: Eben hatte ich Kopfschmerzen, nach 1/2 Stunde Arbeit mit Logosynthese sind die Schmerzen weg!“
Christin Aannerud, Coaching & Supervision, Schweiz
- Nancy 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 zum ersten Mal überschaubar. Ich habe das Gefühl, dass der Knoten endlich geplatzt ist!“
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 Logosynthese-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
- Promovierende** „Nach den zwei Coachingterminen bei Ihnen mit Logosynthese ist meine Schreibblockade weg.“
Promovierende Schreibcoaching-Klientin
- 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 die Logosynthese den Schlüssel gefunden. Seit der Auflösung mit Logosynthese bin ich schweißfrei und fühle mich wie neugeboren. Danke!“
- 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 Logosynthese-Tage!“
Dipl.-Psych. Angelika Gulder, COACHING UP!

was ulrike sagt

- „Die Arbeit mit Logosynthese 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.“
- „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 wegzuräumen, was stört, sondern dadurch den Weg freizuräumen und mehr Energie zu haben für die wirklich wichtigen Entwicklungsthemen. Es geht bei Logosynthese darum, die persönliche Entwicklung stimmig voranzubringen.“
- „Immer wieder melden sich Teilnehmende bei mir 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.“

