

WAS ICH TUE

Ich freue mich sehr, dass zu Weihnachten in der Presse und im Radio viel über Selbstfürsorge im Zusammenhang mit meinem neuen Buch berichtet wird:
- **Self Care – Du bist wertvoll: Das Selbstfürsorge-Programm** (Knauer/Argon Hörbuch).
- **Self Care Journal – für deine Gedanken zum Buch SELF CARE** (BOD).

TEILNEHMEN

Meine **Self Care Akademie-tage** helfen, innerlich frei zu einer klaren, gelassenen Persönlichkeit zu reifen, und Blockaden mit hochwirksamen, psychologischen Ansätzen zu lösen: 2 Tage mit Ulrike in Berlin + Online-Seminar: Lerne u.a. Logosynthese und Schreiben für Selbstcoaching.

Einführungsseminar **Logosynthese® Basic**: 3 Termine 2020 (ein Termin wurde geändert!): Start für die Weiterbildung zum „Praktitioner in Logosynthese®“

Logosynthese und das liebe Geld – offen für alle Interessierten: 3. Juni 2020.

Alle Termine & Infos auf meiner Website

Achtung: Es sind Termine verschoben worden & es gibt neue Termine in der **Akademie für Schreiben: - Sachbuch Bestseller - Schreibfitness**

ulrike scheuermann das wesentliche leben

WEITERDENKEN

• beim Spenden

Eine weitere schöne Möglichkeit, jenseits von Konsum zu schenken, ist das Spenden – für mich eine große Freude. Ich spende in diesem Jahr eine große Summe für **„Agape – hilft geistig behinderten Kindern in Rumänien“**. Den tieferen Sinn des Spendens habe ich bei **Philipp J. Müller** gelernt:

Er ist der Finanzexperte und -Visionär im deutschsprachigen Raum, der finanzielle Unabhängigkeit mit hohen ethisch-moralischen Grundsätzen auf einmalige Weise miteinander verknüpft und vermittelt.

• beim Video-Ansehen

Komplimente verschenken: Video **„Beautiful“**: Wie Menschen reagieren, wenn sie „schön“ genannt werden.



Denkanstoß Liebeserklärungen schenken

Schenken ist eigentlich etwas Schönes. Doch viele finden sich in den Wochen vor Weihnachten unversehens in einem Geschenkmaraathon mit heftigem Vorweihnachtsstress wieder. Wie kann man seinen Liebsten ohne Konsum zeigen, wie wichtig sie sind? – Wie wäre es, wenn wir dem Schenken eine andere Form geben und weniger Energie fürs Geschenkekaufen einsetzen? Dafür mehr Energie für die Vertiefung unserer wichtigen Beziehungen zur Verfügung hätten? Unsere Kräfte sind begrenzt – setzen wir sie sorgfältig ein!



Wenn wir uns fragen, wofür das Schenken eigentlich steht, finden wir direktere und neue Ideen, anderen unsere Zuneigung und Liebe zu zeigen:

Mit Geschenken möchten wir:

• Anderen zeigen, dass sie uns wichtig sind, und wie wertvoll sie für uns sind. → Wir könnten Zeit schenken:

um bei etwas zu helfen, für einen ausgedehnten Spaziergang, für ein ruhiges, tiefgehendes Gespräch.
• Unsere Dankbarkeit, Zuneigung, Liebe und Wertschätzung ausdrücken. → je direkter wir das vermitteln, desto mehr vertieft sich die Beziehung.
• Anderen eine Freude machen. → eine Liebeserklärung ist wohl für jede, jeden eine große Freude.
• Verhindern, dass die andere Person enttäuscht ist, wenn sie ein Geschenk erwartet hat. → Wenn man vorher abspricht, sich gegenseitig nichts zu schenken, ist der Erwartungsdruck sofort raus.

Weihnachten – das Fest des Konsums

Der deutsche Einzelhandel erwirtschaftet jährlich etwa 70 Milliarden Euro im November und Dezember, bei z.B. Spielwaren, Büchern, Uhren und Schmuck rund 25 % des Jahresumsatzes. Weihnachten ist heute nicht mehr nur das Fest der Liebe, sondern auch das Fest des Konsums – eine neuartige Erfindung unserer Konsumgesellschaft. Diese Sicht kann helfen, Geschenke weniger romantisch zu sehen.

Über Beziehungen nachdenken

Hier sind ein paar Fragen: Was bedeutet diese Person für mich? Wofür bin ich ihr dankbar? Was genieße ich im Zusammensein mit ihr? Was schätze ich an ihr besonders? Was ist das „Wesen“ unserer Beziehung? Was die größte Freude?

Liebeserklärungen verschenken

Durch direkte Liebeserklärungen kann sich eine Beziehung enorm vertiefen. Wir drücken unsere Zuneigung, Dankbarkeit und Wertschätzung aus und die andere Person fühlt die sichere Verbindung.

- Eine Seminarteilnehmerin erzählte, dass sie ihrem Freund in einem Brieflein verschiedene Kärtchen mit schön gestalteten Sätzen verpackt. Er liest, was sie bei ihm mag, wofür sie ihm dankbar ist, auch Erinnerungen an lustige, romantische und aufregende Erlebnisse. Er ist tief gerührt.
- Oder Marita: Sie schenkt ihrer besten Freundin eine mündliche Liebeserklärung am Telefon: „Wir sind jetzt zwölf Jahre befreundet. Ich bin dir so dankbar für vieles, wir haben schon viele Höhen und Tiefen gemeinsam erlebt, und ich freue mich jedes Mal, wenn ich an dich denke. Es ist schön, dass du da bist!“
- Und Leon, Mitte Dreißig, überreicht seiner Mutter eine selbst bemalte Karte, auf der er beschreibt, wie dankbar er ihr ist: „Mama, ich habe bei dir erlebt, wie man sich trotz Vollzeitjob voller Freude um seine Kinder kümmern kann, und ich kann es mit meinen drei Kleinen deshalb jetzt genauso gut machen. Du bist ein echtes Vorbild für mich. Ich danke dir dafür von Herzen!“ Leons Mutter hörte gar nicht mehr auf, sich zu freuen.

Exklusive Zeit schenken

• Ein Vater, Unternehmer und oft auf Geschäftsreisen, schenkt seinen beiden Söhnen jeweils einen gemeinsamen Tag: Mit seinem Sechsjährigen geht er ins Schwimmbad. Sie spielen und tauchen bis zum Abend und gehen ein paar Mal fast unter vor Lachen. Mit seinem Zehnjährigen geht er zu einem Eishockey-Spiel. Sie fiebern mit „ihrer“ Mannschaft mit. Der Vater ist endlich mal entspannt, weil er sich voll einlässt und sein Handy ausgeschaltet hat. Quality Time, die Beziehungen vertiefen sich immens. Die Söhne sind in Hochstimmung: Endlich haben sie ihren Papa mal für sich allein und in Ruhe.

Wem möchten Sie, möchtest du Zuneigung und Liebe schenken – und wie?

Viel Freude beim Liebe-Schenken wünscht

Ulrike



© Ulrike Scheuermann

Ausgewählte »Denkanstöße« findest du hier: <https://ulrike-scheuermann.de/entdecken/selfcare-blog/>

Ulrike Scheuermann
Tel +49 30. 78 711081
info@ulrike-scheuermann.de

www.ulrike-scheuermann.de