

## WAS ICH TUE

Ich gebe Interviews und trete in den Medien auf - mit meiner doppelten Expertise als Psychologin und zehnjähriger Tätigkeit im *Berliner Krisendienst*. Hier eine Auswahl:

- **NDR TV „Mein Nachmittag“:** Gespräch zum Umgang mit der Corona-Krise.
- **NDR Radio „Ulrike Scheuermann im Gespräch“:** „Der Talk“
- **ARD TV | Das Erste: „hart aber fair“:** Ich beantworte die dringendsten Fragen zur Corona-Krise.

- **NDR info Radio | NDR | N-Joy:** Täglich 5-Minuten-Radiobeiträge von Ulrike zur Auswirkung der Corona-Krise auf die Psyche.
- **t-online.de: wöchentliche Komune „Die Psychologin – Hilft.“** – Zurzeit schreibe ich nur Beiträge zu „Corona“

## TEILNEHMEN

14. und 15. Mai 2020: Meine *Self Care Tage* helfen, emotionale Blockaden mit hochwirksamen Ansätzen wie Logosynthese und Schreibdenken für Selbstcoaching zu lösen.

Einführungseminar Logosynthese® Basic: Start für die Weiterbildung zum „Practitioner in Logosynthese®“. Nächstes Seminar: 29.–31. Oktober 2020

Alle Termine & Infos auf meiner Website

## ulrike scheuermann das wesentliche leben

### WEITERDENKEN

• **beim Selbstanwenden mit Logosynthese®:** Mit diesem Video kannst du Stress im Zusammenhang mit Corona lösen. Es ist von Dr. Willem Lammer, dem Entwickler der Logosynthese. Es wirkt auch, wenn man die Sätze nicht versteht. Du hörst dabei meine Stimme.

• **beim Lesen** Ich lese begeistert ein sehr fundiertes und zugleich revolutionäres Buch zu „Depressionen“: Johann Hari: *Der Welt nicht mehr verbunden. Die wahren Ursachen von Depressionen - und unerwartete Lösungen.* Harper Collins, 2019.

## Denkanstoß MIT der Unsicherheit leben

**Wir wünschen uns Sicherheit. Ungewissheit macht Angst. Erst recht, wenn sie das ganze Leben betrifft. In der momentanen Corona-Situation ist sehr vieles unsicher, vielleicht noch über Monate oder Jahre: die Gesundheit, die Arbeit, das familiäre Miteinander, der Kontakt zu anderen, wie es wirtschaftlich weitergehen wird. Wir brauchen Zeit und gute, neue Bewältigungsformen, um uns dennoch aufgehoben zu fühlen. – Wie können wir trotzdem vertrauen? Und dadurch krisenfester und innerlich freier werden?**



Viele Menschen versuchen bei Unsicherheit mit allen Mitteln, möglichst schnell wieder Sicherheit herzustellen – selbst wenn es noch keine sicheren Antworten gibt, wie im Moment. Wenn man nun versucht, diese Sicherheit

zu forcieren, obwohl sie nicht da ist, entstehen kontraproduktive und nicht gemeinschaftsorientierte Verhaltensweisen. **Der Drang nach vorschneller Klärung führt zu ungünstigem Verhalten und falschen Entscheidungen.** Drei davon greife ich hier auf:

- **Vorschnell entscheiden:** Man stürzt sich ohne fundiertes Wissen auf die ersten Informationen und bleibt dabei: „Ich muss mich nicht schützen, ich gehöre nicht zur Risikogruppe.“  
→ Die voreilige Entscheidung hindert daran, auch die eigene mögliche Betroffenheit zu erkennen und die Gefahr zu realisieren, an Covid-19 zu erkranken – und dann vorsichtiger zu sein.
- **Informationen fehlgewichen:** „Das ist doch nur ein Grippevirus, was soll die Aufregung?“  
→ Aufgrund des Corona-Virus können ganz andere Probleme auftreten, wie etwa die Überlastung des Gesundheitssystems. Das Fehlgewichten führt zu Verharmlosung und zu möglicher Gefährdung von sich selbst und anderen.
- **Anfällig sein für Vorurteile:** „Corona ist ein Mittel, um die Massen gefügig zu machen und eine Diktatur zu etablieren.“ → Es ist für manche Menschen leichter, sich vorzustellen, dass böse Hintermänner schuld an der Situation sind. Die aktuellen Verschwörungsideologien vereinen extrem Rechte und Linke und gefährden das gemeinsam Erreichte bei der Eindämmung des Virus.

### Fokus: MIT der Unsicherheit leben lernen

Wir sollten also unseren Fokus darauf legen, die Unsicherheit aushalten zu lernen anstatt sie „wegmachen“ zu wollen. Mithilfe dieser Unsicherheitskompetenz bewältigen wir eine Krise selbstfürsorglicher, gemeinschaftsorientierter – und damit schlicht besser. Dazu einige Impulse:

### Ruhig bleiben trotz Ungewissheit

- **Geduld üben:** Komplexe Problemen löst man lieber nach und nach.
- **Positiv in die Zukunft blicken:** Es gibt vieles, was weiter Bestand hat, zum Beispiel – und besonders wichtig – unsere Beziehungen: Wir können sie pflegen, vertiefen, weiterentwickeln. Und wirtschaftlich? Die Regierung unseres wohlhabenden Landes sichert gerade viel ab.
- **Flow erleben:** Man geht ganz in einer Tätigkeit auf – und vergisst drüber die Sorgen. Flow bedeutet, etwas zu tun, was man mag und was einen herausfordert, ohne zu überfordern oder zu langweilen.
- **Meditation und Achtsamkeitsübungen** helfen, mehr in der Gegenwart zu sein.
- **Tagebuch schreiben** ist nachgewiesen eine sehr gute Möglichkeit, sich von Sorgen zu entlasten oder sie zu verarbeiten. Schreibt man ungefiltert alles auf, was im Moment unsicher ist und Sorge bereitet, so entlastet das von sorgenvollen und kreisenden Gedanken. Ängste und andere schwierige Emotionen klingen ab.
- **Mit Logosynthese® arbeiten:** Ich arbeite für mich selbst und mit meinen Teilnehmenden und Klient\*innen fast immer mit Logosynthese, einer hochwirksamen Methode, die in der Lage ist, die Auslöser für alle möglichen emotionalen Reaktionen wie Angst und Sorgen zu neutralisieren. Sie hilft natürlich auch jetzt enorm und ich bin froh und dankbar, sie in der aktuellen Situation nutzen zu können. Hier kannst du Logosynthese bei mir lernen.

### Auf das Naheliegende konzentrieren

Konzentrieren wir uns möglichst auf die Dinge, die wir jeden Tag tun können, anstatt auf das, was im Moment noch niemand wissen kann. Viel Gelassenheit und Langmut wünscht von Herzen

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](http://www.ulrike-scheuermann.de)