

## WAS ICH TUE

ARD, NDR, SPIEGEL und viele andere Medien: Ich vermittele weiterhin psychologische Themen im Zusammenhang mit der Pandemie, zu Self Care und zu modernen, zwischenmenschlichen Beziehungen. Zum Beispiel:

- **Freitag, 2. Oktober 12:15–13 Uhr:**  
ARD-Buffer: „Beziehungen im Lockdown“. Wir reden über erfüllende Paarbeziehungen, Nähe, Abstand, Sex, Streit, wie man interessant füreinander bleibt – und warum es überfordert, alles von einer Person zu erwarten.

- Oder auch in meiner wöchentlichen Kolumne auf dem Nachrichtenportal t-online.de:  
„Die Psychologin – Hilft.“

Ich habe mit meinem Kollegen und Freund **Emmanuel Koch** ein technisch ambitioniertes Konzept für meine Seminare entwickelt: MiteinanderHybrid: Wahlweise online- oder Vor-Ort-Teilnahme, beide Gruppen sind dank ausgeklügelter Technik optimal miteinander verbunden. Am 29.-31.10.2020 ist Premiere bei Logosynthese Basic. Hier sind noch online-Plätze frei.

## TEILNEHMEN

19.-20. November 2020: Meine Self Care Tage helfen, emotionale Blockaden mit hochwirksamen Ansätzen wie Logosynthese und Schreibdenken für Selbstcoaching zu lösen. Danach ist Start des fortlaufenden Self Care Coaching-programm (online).

## WEITERDENKEN

- **beim Lesen über Geld:** Wie kann man sein Einkommen erhöhen – und dabei Geld nicht einfach für mehr Konsum nutzen, sondern damit sinnvoll in der Welt zu wirken? Seit vielen Jahren

## ulrike scheuermann das wesentliche leben

arbeiten wir zusammen und sind befreundet, am 6. Oktober erscheint nun Philipps Buch bei GABAL:

Philipp J. Müller: GeldRICHTIG – Von einem Selfmade-Millionär mit Bodenhaf-tung. Einkommen erhöhen, moralisch handeln, persönliche Freiheit leben.

- **beim Spenden** Philipp steht für soziale Verantwortung im Zusammenhang mit Geld, ist vielfacher Millionär und großzügiger

Spender – auch am 6.10. bei seiner großen Spenden-Buchpremiere: Er spendet pro gekauftem Buch den kompletten Kaufbetrag (25,-), an die Kindernothilfe! Mal sehen, wie viel am 6.10. zusammenkommt...

Hier kannst du dich für die Buchpremiere (online) am 6.10. um 12 Uhr anmelden, und durch Einsendung des Kaufbelegs indirekt für Kinder in Not spenden. Kostenlos gibt es hier auch seinen „Krisenhelfer“. (GABAL).

# Denkanstoß Wie Geld und Beziehungen zusammenhängen



**Ständig geht es ums Geld: Es reicht nicht, es ist weniger als bei anderen, man will mehr. Gefangen in Mangelgefühlen, Wunschfantasien oder auch Neid kommt man dann nicht weiter. Geld – weder gut noch böse, sondern einfach neutral – ist ein Lehrmeister und zeigt uns Entwicklungspotenziale. Zum Beispiel beeinflussen unsere Beziehungen den Umgang mit Geld.**

**Ich stelle dir drei Wege vor, wie wir uns bei Geld durch Nachsinnen über unsere Beziehungen weiterentwickeln können. – Viele Fragen sind es diesmal:**



### 1 Wie es früher war

Wie wir aufgewachsen sind, prägt bis heute unsere Haltung zu Geld und zum Umgang mit Vermögen, Einkommen, Ausgaben oder auch Schulden. Einschränkende Überzeugungen, z.B. unserer Eltern, halten

davon ab, mit einem Gefühl finanzieller Fülle zu leben: „Geld verdirbt den Charakter“ „Es reicht nie“, „Reiche sind Betrüger“, „Wir schaffen es nie“, „Du bist nichts wert“.

Hier sind ein paar Fragen zu deinen früheren Beziehungen und zu dem, was du von ihnen über Geld, deine Haltung, deinen Umgang mit Geld gelernt hast:

- Wie wurde früher bei uns über Geld geredet – oder was drückte sich im Schweigen aus?
- Wie wurde über arme und reiche Leute gesprochen? Wozu gehört(e) meine Familie?
- Was haben meine Eltern und andere gesagt, ob und wie man zu Wohlstand kommen kann? Erbe, (harte) Arbeit, Sparen, Ideen, Investieren?
- Wurden zwischenmenschliche Tugenden wie Dankbarkeit, Respekt, Pünktlichkeit, (Selbst-) Wertschätzung gelebt?

### 2 Wie es heute ist

Heute könnten wir alles anders machen als damals? Meist sieht man spätestens auf den zweiten Blick, dass man doch ziemlich viel wie die Familie macht und sich zum Beispiel unter Leuten mit ähnlich viel oder wenig Geld bewegt. Eine Seminarteilnehmerin zum Beispiel hatte immer die gleiche Summe auf ihrem Bankkonto wie ihre Geschwister, obwohl sie ganz unterschiedlich

verdienten. Es gab ein gemeinsames Verständnis: Wer mehr verdient, gehört zu den „reichen Schnöseln“. Wir wollen die Menschen um uns nicht verlieren, deshalb beschränken wir uns möglicherweise, weil wir weiter dazugehören wollen. Hier sind Fragen zu deinen heutigen Beziehungen:

- Welche Einstellung haben die Menschen um mich herum zu Geld?
- Wie denkt man in meinem Umfeld über Menschen mit mehr Geld? Mit weniger Geld?
- Was bringt mir die Zugehörigkeit zum aktuellen Umfeld? Z.B. Einigkeit im Schimpfen auf die Reichen oder im Herabsehen auf Menschen mit wenig Geld?
- Was würde sich an meinen Beziehungen ändern, wenn ich mich in die eine oder andere Richtung bewegen würde?

### 3 Wie es sein wird

Viele unserer Vorstellungen über die Zukunft sind Projektionen dessen, was wir in der Vergangenheit erlebt haben. Wenn wir schmerzliche Verlassenheit erlebt haben, sehen wir uns möglicherweise in der Zukunft ähnlich einsam und allein. Dann hortet man vor Angst möglichst viel Geld, um über die Maßen vorzusorgen. Andere verdrängen eine verantwortungsvolle Altersvorsorge, um der Angst auf andere Weise auszuweichen.

- Wie stelle ich mir vor, später zu leben, wenn ich alt bin? Mit dem Partner? Allein? In einem Mehrgenerationenhaus? Im Heim?
- Wird es in meiner Vorstellung immer andere Menschen – und mit ihnen gegenseitige Hilfe – geben? Oder werde ich vereinsamt und verlassen sterben?
- Wie kann ich andere entlasten, indem ich meine Finanzen und alles andere in Ordnung halte?

Von Philipp J. Müller erscheint gerade ein sehr empfehlenswertes Buch zum Umgang mit Geld: „GeldRICHTIG“ (Gabal), in dem es vertieft um viele dieser Themen geht.

Unsere Beziehungen prägen unseren Umgang mit Geld. Gute Entwicklungen in beiden Bereichen wünsche ich dir 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)