



## workshop – urania berlin innerlich frei - was wir gewinnen, wenn wir unsere ungeliebten seiten annehmen sonntag, 6.11.2016 von 10-14 uhr



**thema** Das Streben nach Glück und Perfektion macht unglücklich und einsam. Allzu leicht verfallen wir der Selbstoptimierung und verbannen das, was nicht in unser möglichst perfektes Leben passt. Doch es gibt kein Glück ohne Unglück, keinen Erfolg ohne Misserfolg und keine Hochs ohne Tiefs. Erst, wenn wir uns dessen bewusst werden und die schwierigen Seiten und Zeiten weder verdrängen noch bekämpfen, sondern nutzen, entwickeln wir uns weiter.

**workshopkonzept** Im Workshop sensibilisiert die bekannte Psychologin für eine Haltung des Loslassens und Annehmens und skizziert einen Weg, wie echte Erfüllung gelingen kann, indem wir das vermeintlich Negative bis hin zu Schicksalsschlägen in unseren Entwicklungsweg integrieren. Wir probieren aus, was passiert, wenn wir die ungeliebten Seiten annehmen und die Abwehr auflösen gegen das, was nun mal da ist und sich nicht ändern lässt. Wir arbeiten dazu mit dem Schreibdenken-Ansatz von Ulrike Scheuermann und mit der innovativen Methode Logosynthese®, mit der es gelingen kann, das vermeintlich Negative bis hin zu Schicksalsschlägen in unseren Entwicklungsweg zu integrieren. Der Workshop orientiert sich an dem aktuell erschienenen Buch von Ulrike Scheuermann: „Innerlich frei - Was wir gewinnen, wenn wir unsere ungeliebten Seiten annehmen“ (Knaur).

**workshopziele** Wenn wir die unperfekte Seite unserer selbst, anderer Menschen und des Lebens akzeptieren und als Lernmöglichkeit nutzen, leben in Verbundenheit mit anderen Menschen das, was wir wirklich sind. Wir werden als Menschen ganz im Sinne von „vollständig“ und damit innerlich frei. Wir geben dem Leben mehr Tiefe, Intensität und Erfüllung.

- Sie entwickeln einen liebevolleren Umgang mit sich selbst, eine entspanntere Sicht auf andere Menschen und Hingabe an das, was ist.
- Sie erfahren die tiefgreifende Wirkung der Methode Logosynthese® und lernen das Schreibdenken als Denk- und Fühlwerkzeug kennen.
- Sie knüpfen wertvolle Kontakte zu anderen Teilnehmenden, die ebenfalls an tiefgehender Entwicklung interessiert sind.

**anmeldung** Eintritt (inkl. Kaltgetränke): 49,00 €, erm. 46,00 €, Urania-Mitglieder 43,00 € – bei Online-Ticketkauf zzgl. Vorverkaufsgebühr  
<http://www.urania.de/innerlich-frei-der-workshop-zum-vortrag>

**ulrike scheuermann** hilft Menschen, ihr Wesentliches zu leben: Als Diplom-Psychologin, Sachbuchautorin und durch ihren eigenen Weg inspiriert sie seit 20 Jahren, nur noch das Wichtigste zu tun und so dem Leben einen Sinn zu geben. Als *Master Practitioner und Instructor in Logosynthese®* bildet sie seit 10 Jahren Selbstanwender und Fachleute in Logosynthese aus.

### ulrikes bücher – auswahl zum workshopthema



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, das Wesentliche zu leben: „*Wenn morgen mein letzter Tag wäre: So finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt*“ (Knaur 2013)

### ulrikes intensivtage: informieren & buchen

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



### ulrikes dankanstoß „das wesentliche leben“

monatlich, kostenlos, auf 1 pdf-Seite abonnieren: <http://eepurl.com/ZlwhH1>



### kontakt zu ulrike

Tel +49 30. 78711081 | [kontakt@ulrike-scheuermann.de](mailto:kontakt@ulrike-scheuermann.de) | Hildegardstraße 31 | 10715 Berlin  
[www.ulrike-scheuermann.de](http://www.ulrike-scheuermann.de)