



# Self Care Start

Ulrike Scheuerman

*Self Care*

Du bist wertvoll



Das  
Selbstfürsorge-  
Programm

KNAUR   
BALANCE

Dein Einstieg ins Selbstfürsorge-Programm



# 1. Self Care Check

Wenn wir nicht gut für uns sorgen, brennen wir irgendwann aus, werden krank, aggressiv oder depressiv und verlieren den Kontakt zu uns selbst und unserem Lebenssinn.

Wenn wir zum Beispiel nicht mit voller Kraft Grenzen setzen, frisst das überfüllte Leben uns die Zeit weg, die wir auch gut für uns selbst gebrauchen könnten.

Wenn wir uns nicht entscheiden, ertrinken wir in der Menge der Aufgaben.

Damit ist Self Care existenziell. Und wohl heute wichtiger denn je:

Self Care ist keine trendige Modeerscheinung, die in zwei Jahren wieder vergessen ist. Self Care ist eine Lebenshaltung. Sie ist DER Selbstentwicklungs-Schlüssel in unserer reizüberflutenden, überfordernden Welt.

Deshalb habe ich das Self Care Konzept für mein Buch „Self Care - Du bist wertvoll: Das Selbstfürsorge-Programm“ entwickelt.

---

Self Care beginnt mit bewusster Selbstwahrnehmung: Wir kommen dadurch in Kontakt mit uns selbst und können herausfinden, was wir gerade brauchen. All das führt zu Self Care – und ist zugleich schon Self Care. Dafür habe ich hier ein paar erste Fragen für dich:

## Gibt es in deinem Leben...

- Momente der Lebensfreude und friedlicher Stimmungen?
- einen freundlichen Kontakt mit deinem Körper?
- genug Schlaf, also ungefähr acht Stunden?
- die Freiheit, ja oder nein zu sagen und selbst zu bestimmen, was du tust?
- Bewusste Zeit für dich selbst, zumindest ein paar Minuten?
- die Bereitschaft, freigiebig und bedingungslos zu lieben?
- ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen?
- das Gefühl, wertvoll und wichtig zu sein, auch ohne etwas dafür zu leisten?
- die Gewissheit, dass dein Leben einen Sinn hat?



# 2. Self Care Übung „Pulsatmen“

## Puls finden

Suche in deinem Körper nach deinem Puls, also deinem Herzschlag. Wo spürst du ihn?

Es gibt viele Orte, wo du ihn finden kannst: In den Lippen, Fingerspitzen oder Zehen, in Brust oder Bauch, direkt beim Herzen, im ganzen Körper. Du spürst deinen Puls mit der Zeit immer deutlicher.

## Körper spüren

Spüre deinen Körper von den Zehenspitzen über die Körpermitte und die Fingerspitzen bis zum Scheitelpunkt – ohne zu bewerten.

## Atem beobachten

Wie fühlt es sich an, wenn dein Atem in den Brust- und Bauchraum einströmt?

Wie fühlt sich die kurze Pause an, wenn der maximale Punkt des Einatmens erreicht ist?

Wie fühlt es sich an, wenn dein Atem wieder ausströmt?

Wie fühlt sich die kurze Pause an, wenn der maximale Punkt des Ausatmens erreicht ist?

## Pulsatmen

Achte auf Puls und Atem und nimm beides zusammen wahr.

Vertiefe deinen Atem, indem du deine Pulsschläge in deinen Atemrhythmus einzählst.

Zum Beispiel im Rhythmus „5 – 6“:

Einatmen: 3 Pulsschläge – Einatempause: 2 Pulsschläge

Ausatmen: 5 Pulsschläge – Ausatempause: 1 Pulsschlag

Experimentiere mit dem Rhythmus und der Zahl der Pulsschläge, bis er für dich angenehm ist. Das Ausatmen sollte möglichst länger als das Einatmen sein – das beruhigt.

Kehre wieder zu einem unbeeinflussten Atemrhythmus zurück.

## Körperimpuls entdecken

Achte auf einen Körperimpuls: Was will dein Körper in diesem Moment? – Weitermachen, Bewegen, Hinlegen, Nichtstun, Schlafen?

Um diesen Impulsen ohne Blockaden nachgehen zu können, kann dir eine moderne Methode, helfen, die im Unbewussten wirkt: Logosynthese®.



# Eine Methode, die nachhaltig im Unbewussten wirkt



© GiovanniCanemi

## Logosynthese®

Ich nutze in meiner Arbeit Logosynthese® eine moderne psychologische Methode, um emotionale Blockaden mittels sprachlicher Formulierungen nachhaltig im Unbewussten aufzulösen.

Einmal gründlich erlernt, funktioniert Logosynthese® sehr gut als Selbstcoachingmethode. Für tiefergehende Prozesse und persönliche Entwicklung ist eine professionelle Begleitung mit viel Erfahrung notwendig.

Bei Logosynthese findet man zuerst den Auslöser für eine Belastung. Dieser wird in drei Sätze eingesetzt, die man ausspricht. Die Wirkkraft der Worte befreit im Unbe-

wussten die im Auslöser gebundene Energie. Nachfolgend können sich die Reaktionen auf den Auslöser, also die Symptome, auflösen.

Die Bodenständigkeit der Methode ist mir als Psychologin sehr wichtig. Man muss an nichts glauben: Meine Teilnehmenden sind dadurch überzeugt, dass sie die Methode ausprobieren und die Wirkung erleben.

Ich bilde Selbstanwender und Fachleute (TherapeutInnen, ÄrztInnen, Coaches, SupervisorInnen) in Logosynthese aus.

Du kannst die Methode bei mir lernen, um damit deine persönliche Entwicklung zu beschleunigen und Blockaden zu lösen.



# Und jetzt?

Wenn du fokussierter, kraftvoller und damit sinnerfüllter leben willst und endlich (wieder) gut für dich sorgen willst:

Besuche mich auf meiner Website  
[www.ulrike-scheuermann.de](http://www.ulrike-scheuermann.de)

Dort ist mein Raum, in dem ich meine Erfahrungen und Gedanken in Blogs, Videos und Audioimpulsen teile – über Innere Freiheit, das Wesentliche im Leben und Self Care.

Gemeinsam gehen wir einen neuen Weg, und zwar in deinem Tempo. Auch unperfekt – wie es für dich gut ist.

Denn es geht um DEINEN Weg, und dabei begleite ich dich gerne. Zum Beispiel mit meinen esencia-Programmen.

## Ulrikes esencia Akademie

In meinem esencia-Programmen und Cross-Media-Seminaren mit einer Mischung aus Live- und Online-Medien lernst du, wie du (wieder) gut für dich sorgen kannst.

Suche dir deinen Wunschtermin aus – für ein kostenloses Infogespräch mit mir:  
<http://ulrike.link/terminvereinbarung>

So finden wir gemeinsam heraus, wie ich dich am besten unterstützen kann.

**Sei dabei!**

**Ich freue mich auf dich**

*Ulrike*





# Ulrikes weitere Bücher zum Thema

## Innerlich frei

Wenn wir uns selbst, andere Menschen und das Leben mit allen Seiten, auch mit den schwierigen Zeiten, annehmen, werden wir innerlich frei. Wir entwickeln uns weiter, werden "ganz" und haben dann all unsere Energie zur Verfügung, um unseren persönlichen Sinn hier in der Welt zu leben.

[www.innerlich-frei.de](http://www.innerlich-frei.de)



## Innerlich frei

Knauer 2016 /

Argon Hörbuch 2016



*Wenn morgen mein letzter Tag wär - So finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt*

Knauer 2013

– Bestseller mit über 25.000 verkauften Exemplaren –



ULRIKE SCHEUERMANN

Wenn  
morgen  
mein  
letzter  
Tag wär

So finden Sie  
heraus, was  
im Leben  
wirklich zählt

KNAUR  
MENSSANA

**Melde dich für mehr Infos  
bei uns im Büro:**

Tel: +49 30 78711081

[kontakt@ulrike-scheuermann.de](mailto:kontakt@ulrike-scheuermann.de)  
[ulrike.link/terminvereinbarung](http://ulrike.link/terminvereinbarung)