ULRIKE SCHEUERMANN

# Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

## Zeit für echte Begegnung

*Kurze Tage, leere Kalender – und wie Du wieder in echten Kontakt kommst*



Booklet zum Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“
mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann

SINN SUCHER

ULRIKE SCHEUERMANN



# Zeit für echte Begegnung

## *Wie Du wieder in echten Kontakt kommst*

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ haben wir in der Folge zum Thema „Zeit für echte Begegnung – wie Du wieder in echten Kontakt kommst“ mit zwei kurzen Übungen gearbeitet, um Deinem guten Gefühl wieder ein Stückchen näher zu kommen. In diesem Booklet kannst Du das nun in Ruhe nachvollziehen – und vielleicht nochmals und vertieft damit arbeiten.

**Wenn die Tage kurz und die Abende lang werden, gehen wir weniger raus und sagen Verabredungen eher ab. Viele Menschen fühlen sich dann einsamer als im Sommer. Dabei gehören stabile nahe Beziehungen laut den größten Langzeitstudien der Welt zu den wichtigsten Faktoren für ein langes, gesundes Leben – noch vor Nichtrauchen, Bewegung und Ernährung.**

Einsam oder allein? Einsamkeit ist das schmerzhafte Gefühl des Getrenntseins von anderen. Sie sagt mehr über die Qualität deiner Kontakte aus als über ihre Anzahl. Alleinsein dagegen ist neutral: Du bist mit dir, und es fehlt dir nichts.

Einsamkeit verstärkt sich selbst: Misstrauen, Missdeutung, Angst vor Abweisung und negative Erwartungen führen zu immer mehr Rückzug. Je früher du das bemerkst, desto leichter gelingt der Ausstieg.

Ein Netz wird dichter, wenn du Zeit investierst: Rund 60 Prozent unserer sozialen Zeit fließen an etwa 15 Menschen. Deshalb arbeiten wir mit deinem Beziehungsnetz – und mit kleinen Begegnungen im Alltag.

Ich wünsche dir in dieser dunklen Jahreszeit viel Wärme – von innen und außen – und den Mut zum ersten Schritt: einer Nachricht, einem Anruf oder Lächeln an der Bushaltestelle.

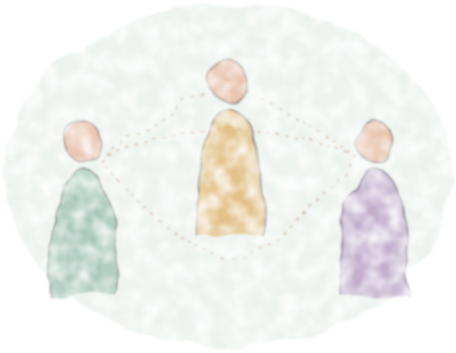
Deine

*Ulrike*



SINN SUCHER

ULRIKE SCHEUERMANN



# Übung 1
# Mein Beziehungsnetz

**Diese Übung kannst du sofort beginnen und in den nächsten Wochen weiterentwickeln.**

**Schritt 1: Das Netz zeichnen.**

Nimm am besten ein großes Blatt Papier (mindestens DIN A3, sonst zwei A4-Blätter zusammenkleben). Du bist in der Mitte. Ziehe Kreise um dich herum und trage Namen ein, ohne zu zensieren:

- Innen: deine engsten Vertrauten
- Dann: enge Freundinnen und Freunde
- Dann: gute Bekannte
- Außen: Menschen, die du nur vom Sehen oder von früher kennst

Wenn dir zu einem Kreis niemand einfällt, ist auch das eine wichtige Information.

**Schritt 2: Das Netz bewerten.**

Schreibe die Antworten direkt zu den Namen, gern mit Pfeilen und Symbolen:

- Wer soll näher rücken? Wer darf weiter weg sein?
- Wen möchte ich diese Woche kontaktieren – und wie? (Nachricht, Anruf, Spaziergang, Kaffee)
- Wie oft möchte ich diese Person treffen?

**Schritt 3: Sichtbar halten.**

Hänge dein Beziehungsnetz an eine Wand oder Tür, wo du es täglich siehst.
Immer wenn dir jemand einfällt, schreibst du ihn oder sie dazu.

**Mein Resümee**

Was fällt mir an meinem Beziehungsnetz auf?

ULRIKE SCHEUERMANN

# Übung 2
# Wem bin ich wofür dankbar?



***„Ein Dank stellt immer eine Beziehung her oder vertieft sie."***

(Ulrike Scheuermann, „Freunde machen gesund", Knaur 2021)

**Diese Übung hat gleich mehrere Wirkungen: Du hebst deine Stimmung, spürst dich von anderen bereichert und nimmst innerlich und äußerlich Kontakt auf.**

Wähle drei Menschen, denen du dankbar bist, und notiere, wofür genau.

Nimm dir einen Moment, die Dankbarkeit wirklich zu fühlen: emotional?

Und: Wo nimmst du sie im Körper wahr?

Überlege, wie du deinen Dank mitteilen kannst: Anruf, Nachricht, Karte oder ein Satz beim nächsten Treffen.

Tipp: am besten konkret: Statt „Du bist toll": „Als du mit mir den Antrag durchgegangen bist, hat mich das richtig entlastet."
Der Dank darf ruhig etwas holprig sein.

| *Wem danke ich?* | *Wofür genau?* | *Wie teile ich ihn mit?* |
|---|---|---|
| | | |

SINN SUCHER

# 3 Ideen für heute & jeden Tag

*Eine kleine Begegnung*

Stelle heute einer Person eine Frage – nach dem Weg, nach einer Empfehlung – oder mache ein ernst gemeintes Kompliment. Zwei Sekunden, die einen fremden Tag verändern können.

*Ein konkretes Danke*

Sage oder schreibe heute einem Menschen, was genau dich entlastet oder gefreut hat. Das stärkt die Beziehung und dein eigenes Gefühl der Fülle.

*Ein Name pro Woche*

Such dir aus deinem Beziehungsnetz eine Person aus, die näher rücken soll, und melde dich bei ihr – kurz und ohne Anlass. Einfach so, zwischendurch einmal. Am besten genau jetzt.

ULRIKE SCHEUERMANN

... und wenn du weiter vertiefen möchtest, sind hier mein Buch und mein Online-Kurs:

**Mein Buch zum Thema:**

***Freunde machen gesund***
***Die Nummer 1 für ein langes gesundes Leb***
***deine sozialen Kontakte.*** Knaur Balance




**Mein Kurs zum Thema auf Sinnsucher.de:**

***Wege aus der Einsamkeit***
***Wie Du auf Deine Art Kontakte gestaltest für ein gesundes und erfülltes Leben.***

sinnsucher.de/kurs/wege-aus-der-einsamkeit

**Alles Liebe für dich ♡**

*Ulrike*

SINN SUCHER