

Petra Pfaffenzeller
Heilpraktikerin



Newsletter September

ÜBERBLICK

| WAS | WANN | WO | WIE(VIEL) |
|--------------------------------|-------------|-----------------|---|
| Aufstellungs- abend | 10. Oktober | Riedweg 49, Ulm | Eur 20,- 0177-3267278 mail@praxispfaffenzeller.de |
| GFK-Übungsabend | 14. Oktober | Riedweg 49, Ulm | Eur 10,- 0177-3267278 mail@praxispfaffenzeller.de |
| Selbstwert-Workshop | 8. November | Riedweg 49, Ulm | Eur 130,- 0177-3267278 mail@praxispfaffenzeller.de |

- Bis 22.9. bin ich in Urlaub -

VORSCHAU

| | | |
|---|--|---|
| GFK-Übungsabend <i>je Di von 17.30 - 19.30</i> 11.11. 02.12. (<i>verschoben!</i>) | Aufstellungsabend <i>je Fr ab 18 Uhr</i> 28.11. | GFK-Praxistag <i>Sa 9-20 Uhr</i> 29. 11. |
|---|--|---|



Inspiration

Die Ursache im Denken finden:

*Wenn wir an Scheitern denken,
so scheitern wir.*

*Wenn wir unentschlossen bleiben,
bleibt alles beim alten.*

*Wir müssen großes vollbringen wollen
und es einfach tun.*

*Niemals denkt an Misserfolg.
Denn **so wie wir gerade denken,
erfüllt sich alles.***

MAHARISHI MAHESH YOGI

Wenn mal wieder nichts so läuft wie es soll, ist für mich ist dieser Sinnspruch eine Inspiration, um dort hin zu schauen wo die Dynamik begonnen hat:

Wie denke ich denn innerlich, dass das äußere Geschehen dazu passt?

In einer kleinen Alltagssituation hat mir dieser Sinnspruch gut geholfen:

Den ganzen Tag versuchte ich Zeit frei zu schaufeln, schneller mit der Arbeit fertig zu werden, Babysitter zu rekrutieren, etc. um abends das Telefonat mit meiner Freundin einzuquetschen

Dann sagte sie ab.

Zuerst war ich frustriert

und dann habe ich mich gefragt wie ich das angezogen habe?



Eine Dynamik, die ich ausgesendet habe:

Den ganzen Tag habe ich mich mit dem Gedanken beschäftigt „ich schaff das nicht, ich brauche mehr Freiraum, kann ich nicht mal mehr Ruhe haben? , ...“ Mein inneres gedankliches Bild: ich sitze am PC und habe neben mir ein klingelndes Telefon, ein schreiendes Baby und einen Stapel Papiere.
Und mein sehnsüchtiges Bild: es ist Ruhe und Stille um mich herum.

Reaktion des ‚Empfängers‘:

Nicht nur meine Freundin gab mir Ruhe. Das Telefon klingelte überhaupt nicht, mein Mann ist mit Baby raus gegangen. Um mich herum war niemand.
Da hatte ich nun plötzlich Stille und Freiraum.

Bewusste Entscheidung:

Mit dem Hintergrundwissen empfand ich es als sinnvoll mich versöhnlich in der freien Zeit mit einem Buch zu entspannen.

Das Experiment:

beim nächsten Date mit meiner Freundin habe ich mich bewusst auf den Gedanken „ich möchte heute entspannt Zeit mit meiner Freundin haben“ eingestellt und mir vorgestellt wie ich abends mit ihr telefoniere und wir lachen.
Schon den ganzen Tag hatte ich ein sicheres Gefühl, dass es stressfrei funktionieren würde. Und so war es dann auch.

Mein Fazit (oder für mich die Bestätigung):

1. Wir sind unbewusst miteinander vernetzt und reagieren auf die Gefühle und Gedanken des anderen, auch wenn er nichts sagt oder nicht anwesend ist.
2. Gedanken verursachen Gefühle.
3. Wir steuern auf das gedankliche Bild hin, das wir uns im Kopf machen.
4. Die Situation bewusst zu machen stimmt versöhnlich.

Vertiefung? am 19.11. halte ich einen Vortrag in der FBS: „Du bist was Du DENKST“

Herzliche Grüße,
Eure Petra



Petra Pfaffenzeller
Heilpraktikerin

GFK-Übungsabend

Di., 14.10. 17.30 - 19.30 Uhr

Im Riedweg 49, Ulm, Kosten: Eur 10,-

Voraussetzung: Kenntnis über die 4-Schritte

Willkommen im Giraffencafé

wir üben GFK ☺

„Es ist von großem Vorteil, die Fehler, aus denen man lernen kann, recht früh zu machen.“

Anmeldung: 0177-3267278 oder mail@praxispfaffenzeller.de

Aufstellungs-Abend

Fr., 10.10. 18-21 Uhr

Kosten: Eur 20,-

Ort: Praxis im Riedweg 49, 89081 Ulm

offener Abend!

...zum schnuppern, zum Vertraut machen mit Aufstellungen
und um Lösungen zu finden!

experimenteller Parcours

(zur Selbsterfahrung) zum Thema: **Urquellen**

LEBEN – LIEBE – WEISHEIT ...als zugängliche und unerschöpfliche Quellen

für Durstige und Ausgebrannte zum Auffüllen und Anfüllen

für Gestresste und Überfüllte zum Leeren und Reinigen

und eine Aufstellung

zum eigenen individuellen Thema, nach Punktesystem.

Anmeldung: 0177-3267278 oder mail@praxispfaffenzeller.de

Petra Pfaffenzeller
Heilpraktikerin



Selbstwert (Workshop)

Sa., 08.11. 9-19 Uhr

Kosten: Eur 130,-

Ort: Praxis im Riedweg 49, 89081 Ulm

Themen:

- Selbstbestrafung durch Selbstabwertung und -aufwertung
- das verletzte Innere erkennen
- wertschätzende und aufrichtige Kommunikation mit sich selbst
- Verantwortungen klären:
 - sich von unterdrückerischen Strategien trennen (innerlich und äußerlich)
- Grenzen verteidigen: den eigenen Wert schützen und pflegen

Ziel: zu sich selbst stehen können

Anmeldung: 0177-3267278 oder mail@praxispfaffenzeller.de