

# Gleichzeitig bei mir und bei Dir



## Empathie – das kleine Wunder

Mich hat vor vielen Jahren eine Klientin gefragt: kann ich nicht abgegrenzt und verschmolzen gleichzeitig sein? Damals sagte ich: nein, das geht nicht.

Heute würde ich sagen: Ja, mit Empathie!

Meine Erfahrung mit der Empathie

*ich kann ganz bewusst und zu 100% 'beim anderen' sein, absolut mitschwingen (Verschmelzung). Indem ich den anderen verstehe, triggert mich keine Aussage persönlich (Abgegrenzt), weil ich ja beim anderen bin und nicht bei mir.*

Und jetzt kommt mein Highlight: Empathie empfangen

*Ich bin ganz bei mir, darf alles denken und fühlen, was in mir ist. Darf alles aussprechen, weil ich weiß, dass der andere nun ganz bei mir ist (Verschmolzen), mich komplett versteht und ihn keine meiner Aussagen persönlich treffen kann (Abgegrenzt). Urteile? Vorwürfe? Lösen sich aufgrund des Verständnisses automatisch in Luft auf. Gleichzeitig darf ich oder der andere unterschiedlicher Meinung sein, anders ticken und anders handeln.*

Klingt doch magisch, oder?  
wie ein ganz besonderes Geschenk ...  
das ist EMPATHIE

...gleich kommt eine Übung dazu

# Selbst-Entwicklungs-Übung

ECHTE EMPATHIE SCHENKEN

**praktische ÜBUNG** für Deinen Alltag:

zu dieser Übung brauchst Du ein Gegenüber!

Dein Gegenüber darf, muss aber nicht wissen, dass Du hier gerade für Deine **Weiterentwicklung** experimentierst. Es reicht Deine **BEREITSCHAFT** sich in den anderen einzufühlen.

**Und so funktioniert:**

1. Stell Dich gegenüber der Person, in die Du Dich einfühlen möchtest und vermute, wie es der Person geht und was sie gerade braucht/ welches Bedürfnis sie sich gerade erfüllt.

z.B. ist genervt, braucht Ruhe. Oder: Ist vertieft und erfüllt sich Spiel/ Spaß.

2. Mache den gleichen Prozess noch einmal, diesmal **NEBEN** der Person.

Du stellst Dich also neben die Person und **Blickst in die gleiche Richtung** wie sie.

Nun fühl Dich nochmals ein und vermute, wie es ihr geht und was sie braucht/ was sie sich gerade erfüllt.

**Unterschied gespürt?**

Diese Unterschiede könntest Du spüren bzw. diese Unterschiede spüre ich dabei oder auch meine Seminarteilnehmer:innen, im der Einfühlung **neben** der Person:

- es fällt mir leichter mich einzufühlen und ich liege mit meiner Vermutung, wie es der Person geht und was sie braucht näher an der Wahrheit (ACHTUNG: das kannst Du nur dann herausfinden, indem Du Dir diese Information von Deinem Gegenüber einholst!)
- ich fühle mich nicht (mehr) verantwortlich dafür, wie es der Person geht
- ich fühle mich nicht (mehr) verantwortlich dafür, der Person das zu geben, was sie braucht, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen

**TIPP**

speziell in Konflikten, ist diese Übung verbindend und deeskalierend!

Schaut zusammen und nebeneinander auf das Konfliktthema.

Ganz cool: zeigt beim Sprechen imaginär auf das Konfliktthema statt aufeinander!

Noch cooler: Stell Dich imaginär neben Dich und fühle Dich in Dich selbst ein

**# SELBSTEMPATHIE**

*Miteinander statt gegen einander*



## Aufstellungs-Abend:

**Sei Unterstützer – hilf anderen Lösungen zu finden  
Schenk Dir selbst Lösungen und Weiterentwicklung  
beim monatlichen Aufstellungsabend**

Wir verfahren nach einem bewährten **Punktesystem**: Jede Teilnahme erbringt einen Punkt. Der Teilnehmer mit der höchsten Punktzahl erhält das Vorrecht einer eigenen Aufstellung (momentan ab der ca. 4. Teilnahme). Wird dies in Anspruch genommen, fällt der Punktestand auf Null zurück und es darf von neuem gesammelt werden.

**freitags 18.30 – 21.30 Uhr (mit Selbsterfahrungsübung zu einem Thema und mit einer Aufstellung)  
dienstags 19.30 – 21.30 Uhr (ohne Selbsterfahrungsübung und mit einer Aufstellung)**

**Termine:** **Fr., 10.01.**

Di., 28.01.

Fr., 28.02.

Di., 18.03.

Fr., 04.04.

Di., 29.04.

Fr., 23.05.

Di., 24.06.

**Ort:** Body&Mind Atelier, Kleiststr. 7, Ulm

**Invest.:** EUR 30,-

*Aufstellungserfahrungen sind unbezahlbar, denn sie bleiben Dir ein Leben lang*



## Hautnah aus der Praxis

### Paartherapie

**Ein Paar stellt einen Konflikt auf.**

**Ich wende die Empathie-Übung (oben) an.** Beide stehen sich zuerst gegenüber.

Sie beginnt mit sprechen. Er fühlt sich empathisch ein.

**Sie:** „Ich hab den Morgen genau geplant und getaktet, dass ich und die Kinder rechtzeitig fertig sind bevor wir aus dem Haus müssen. Wir haben schon so oft ausgemacht, dass Du vor mit aufstehst, dass wir uns im Bad nicht in die Quere kommen. Wenn ich morgens höre, dass Du Deinen Wecker ausmachst und weiter schlafst, dann krieg ich so einen Stress, weil ich dann weiß, dass ich meinen Plan nicht einhalten kann, weil z.B. die Dusche blockiert ist, wenn ich rein will.“

**Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin**

Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, 89073 Ulm +49 177 3267278

[www.praxispfaffenzeller.de](http://www.praxispfaffenzeller.de), [www.praxisinneremitte.de](http://www.praxisinneremitte.de), [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)

**Er** (leicht genervt): „Ich bin schuld, wenn Du morgens in Stress kommst und ich muss schauen, dass ich gleich beim ersten Weckerruf aufstehe.“  
 → *Er hört Vorwürfe und geht seinerseits in die Vorwurfshaltung*

Ich lasse ihn auf die Seite seiner Frau stehen und in die gleiche Richtung blicken.  
**Sie** (etwas milder): „Ich bin einfach gestresst, wenn Du später aufstehst, weil ich dann aus meinem Takt komme.“

**Er** (auch milder): „Du hast dann Stress, weil Du das, was Du geplant hast nicht so umsetzen kannst, wie Du es vorhattest.“

**Sie:** „ja!“

**Er:** „Jetzt hab ich zum ersten Mal verstanden, warum ihr das Thema so wichtig ist. Ich hab jetzt gespürt, wie groß der Stress ist, der da in ihr aufkommt.“

**Sie** strahlt

→ *hier ist Verbindung entstanden*

Wir tauschen. Er darf nun aus seiner Sicht erzählen und sie fühlt sich ein.

**Er:** „Wenn ich merke, dass ich morgens zu spät aufstehe, denk ich mir ‚mist, jetzt hab ich wieder einen Fehler gemacht‘ und versuche so schnell wie möglich zu sein. Ich stehe dann auf und diskutiere nicht.“

**Sie** (zerknirscht): „Ja, Du stehst dann auf und gehst so schnell wie möglich unter die Dusche und dann zur Arbeit“ (nuschelt in sich hinein: ‚und ich steh alleine mit allem da‘)

→ *hier zeigt sich nochmals ihre Verletzung und die Vorwurfshaltung*

Sie wechselt ihre Position und stellt sich neben ihn.

**Er:** „Wenn der Wecker zum zweiten Mal klingelt und ich sehe wie spät es ist, dann gehts mir nicht gut damit, weil ich ja weiß, dass Dich das stresst. Ich erkenne meinen Fehler und ums wieder gut zu machen, versuche ich besonders schnell zu sein. Dazu gehört für mich auch, mich nicht mit Diskussionen aufzuhalten. Außerdem ist es mir unangenehm darüber zu reden.“

**Sie:** „Du hast ein schlechtes Gewissen?“

**Er:** „ja“

**Sie:** „Jetzt kommt bei mir zum ersten Mal an, dass Du Schuldgefühle hast. Und deswegen fällt es Dir auch schwer mit mir darüber zu reden?“

**Er:** „ja“

**Sie:** „und ich dachte bisher immer, dass es Dir völlig egal ist, weil Du Dich weder entschuldigst noch mit mir darüber redest.“

**Er:** „nein, es ist mir überhaupt nicht egal und jetzt kann ich es sagen: es tut mir wirklich leid. Ich schaffe es manchmal nicht beim ersten Weckerklingeln auszustehen und ich weiß nicht wie ich das ändern kann.“

→ gegenseitiges Verständnis wird lebendig

**Im Folgenden** fällt es leicht Lösungsstrategien zu erarbeiten, weil beide offen für den jeweils anderen sind.

*Manchmal geht es nicht darum eine Lösung zu finden, sondern die Lösung ist das Verständnis für einander*

## Workshop zum Inneren Kind

**Ein befreiender Tag für ‚mich und mich‘**

Möchtest Du Deiner Wut, Deinen Ängsten oder Resignation auf den Grund gehen?

In einem sicheren Raum mit einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter darfst Du hinter Verhaltensmuster schauen.

Mit speziellen Übungen reisen wir in Deine Kindheit und kannst in Kontakt mit Deinem jüngeren ICH kommen!

Wir kümmern uns um Dein inneres Kind und schauen was es braucht, dass es sich willkommen fühlt, sich nicht mehr verstecken muss und mit Vertrauen ins Leben blickt <3

Begleitet wird dieser intensive Prozess mit einer Aufstellungssequenz.

Die Aufstellung dient unter anderem dazu, die Erkenntnisse vom Verstand in den Körper fließen zu lassen, ins Muskelgedächtnis! So fällt es Dir leichter, gewonnene Erkenntnisse auch unbewusst abzurufen.

Das Geschenk das Du Dir machst: Du darfst Deine Wutseite als wohlwollende Stärkung des Selbstwerts erleben. Du bekommst Zugang zu Deiner Lebendigkeit, Deinem Antrieb und Deinem inneren Glück.

**Termin:** **Sa., 05. April 10.00 Uhr** (bis 18.00 Uhr)

**Ort:** Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm  
Kleingruppe (bis 5 Personen)

**Kosten:** Eur 160,-



**Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin**

Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, 89073 Ulm +49 177 3267278

[www.praxispfaffenzeller.de](http://www.praxispfaffenzeller.de), [www.praxisinneremitte.de](http://www.praxisinneremitte.de), [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)



## Urlaubszeiten

Vom 20.12.'24 bis 06.01.'25 und  
vom 18.04.'25 bis 27.02.'25 hat die Praxis Ferien

## Danke für Deine Wertschätzung



Ich schätze Dich so sehr dafür, dass Du mir folgst und meinen Newsletter liest.

Ich feiere, dass Du an Deiner Weiterentwicklung arbeitest und

bin dankbar, dass Du meine Impulse dazu annimmst!

Wenn auch Du Deine Wertschätzung ausdrücken möchtest, dann freue ich mich über Deine Empfehlung an Freunde oder Bekannte

oder über eine gute Bewertung auf Google <https://g.page/r/CTjF6rS2SexKEAI/review>

dass auch andere von meiner Arbeit erfahren und daran teil haben können.

## Deine Petra

---

Petra Pfaffenzeller-Joeken  
Heilpraktikerin, Einzel- und Paarsitzung  
Ausbilderin Aufstellungstechniken Familiensystem,  
Trainerin Gewaltfreie Kommunikation,  
Inhaberin Praxisgemeinschaft 'Innere Mitte'  
Walfischgasse 11, Ulm  
[www.praxispaffenzeller.de](http://www.praxispaffenzeller.de)  
[www.praxisinneremitte.de](http://www.praxisinneremitte.de)  
[mail@praxispaffenzeller.de](mailto:mail@praxispaffenzeller.de)

**Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin**

Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, 89073 Ulm +49 177 3267278

[www.praxispaffenzeller.de](http://www.praxispaffenzeller.de), [www.praxisinneremitte.de](http://www.praxisinneremitte.de), [mail@praxispaffenzeller.de](mailto:mail@praxispaffenzeller.de)