



# Newsletter Mai

## ÜBERBLICK

WAS	WANN	WO	WIE(VIEL)
<b>AufstellungsTAG</b>	Sa., 21.05.	Riedweg 49, Ulm	Eur 160,- Aufsteller Eur 35,- Stellvertreter  <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>GFK II-Aufbaukurs</b> (auch für Wiederholer)	Fr., 03.06., 17-20 Uhr und Sa., 04.06., 09-19 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 170,-  <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>Urlaub vom 11.6. – 27.6.</b> Mails und Nachrichten auf AB beantworte ich der Reihe nach ab dem 28.6.			
<b>Aufstellungs- abend</b>	Fr., 01.07. 18 – ca. 21 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 20,-  <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>Praxistag: Aufstellungen</b> (für ausgebildete Aufsteller od. ARTler)	Sa., 02.07. 10 – 18 Uhr	Riedweg 49, Ulm (bei hoher TNZ in größeren Räumlichkeiten)	Eur 100,-  <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>GFK-Übungsabend</b>	Di., 05.07. 18 – 20 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 10,-  <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>



## VORSCHAU

WAS	WANN	WO	WIE(VIEL)
<b>WORKSHOP</b> zum INNEREN KIND	Sa., 30.07. 9 – 19 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 120,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>Aufstellungs- abend</b>	Fr., 05.08. 18 – ca. 21 Uhr	FBS, Sattlergasse 6, Ulm Raum 23 (2. Stock, rechts hinter Cafeteria)	Eur 20,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>GFK-Übungsabend</b>	Mi., 17.08. 18 – 20 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 10,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>

## Unterdrückte Emotionen

### Emotionen sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen

Wut, Frustration, Angst, Unsicherheit, Trauer, Scham, ...  
all diese Emotionen sind Anzeiger für ein wichtiges unerfülltes Bedürfnis in uns.

Zu gern schieben wir diese Emotionen bei Seite um „wieder gut funktionieren“ zu können  
und schneiden uns ab vom Zugang zu uns SELBST.

Folgen sind Burnout, Depression, Erschöpfung und Isolation.

Hier setzt der Körper einen STOPP, dass wir uns besinnen und zu dem zurück finden wer  
wir sind und was wir brauchen.



### Beispiel aus der Praxis:

K fühlte sie sich schlapp und erschöpft. Sie schaffte es morgens kaum aus dem Bett und hatte Angst ihren Alltag nicht mehr zu bewältigen, wenn es so weiter gehe...

Im Vorgespräch erzählte sie mir, dass sie nach der Trennung von ihrem Freund so schmerzhaft Trauer empfand, dass sie diese in Alkohol betrank, sich mit Arbeit zuschüttete und in der restlichen freien Zeit mit Freunden ablenkte, dass sie ihre Trauer nicht mehr spüren musste.

In der Arbeit mit ihrem inneren Kind kam sie „leider“ (?) wieder in Kontakt mit der schmerzhaften Trauer, die sie eigentlich nicht (sogar nie) mehr spüren wollte. Hier meldete sich ein Verlust aus der Vergangenheit, den eine sehr junge K erlebt hat. Als kleines Mädchen hat K in dieser schmerzhaften Situation die Nähe und Liebe der Mutter gefehlt.

Diese junge K fühlte sich nun auch noch von der erwachsenen K abgewiesen: „ich will Dich nicht mit Deiner Trauer“. (Abspaltung von sich selbst)

In einem heilsamen Prozess nahm K ihr trauerndes inneres Kind an und schenkte ihm die Nähe und Liebe, die es brauchte („ich nehme Dich mit all Deinen Gefühlen. Du bist ganz in Ordnung so wie Du bist“).

Das Ergebnis war, dass der emotionale Schmerz sich in einen inneren Frieden verwandelt hatte und K sich lebendiger, freier und energievoller fühlte ☺

Übrigens sind Emotionen stark verknüpft mit dem körperlichen Befinden. Jede Emotion ist im Körper spürbar. Tritt emotionale Entspannung ein, kann auch ein Heilungsprozess im Körper beginnen.

Herzlichst,  
Eure Petra



## AUFSTELLUNGSTAG

### Systemische Strukturaufstellungen SySt® und Familienaufstellung

**Sa., 21.05.'16 10 bis ca. 19 Uhr**

Riedweg 49, Ulm

Aufsteller: Eur 160,- (es ist noch 1 Aufstellerplatz frei)

Stellvertreter: Eur 35,- (dringend Statisten gesucht)

Themen zum Aufstellen

- Entspannung und Frieden für verfahrenere Situationen
- Zurück zu Lebensfreude und Lebensgenuss
- Trennungen und Verluste loslassen
- sich befreien von alten Familienverstrickungen
- Lösungen bei Gewalt, Missbrauch und Schuld im System
- Raus aus Konflikten mit dem Partner
- Erfolgs- und Berufsblockaden umwandeln in Stärken
- inneren Antrieb und Lebensmotivation wieder finden
- Heilung des inneren Kindes
- Aufbau des Selbstwerts
- der verlorene Zwilling – die eigene Rettung!

Du hast **als Aufsteller** die Möglichkeit Dein persönliches Thema aufzustellen, versteckte Hintergründe dazu aufzudecken und neue Lösungswege zu beschreiten. Jedes Anliegen kann aufgestellt werden!

Stellvertreter geben Rückmeldungen und unterstützen die Lösungsprozesse in der Aufstellung, indem sie sich als Gegenüber zur Verfügung stellen.

Der Platz **als Stellvertreter**, hier kannst Du einen wertvollen Beitrag leisten um einen Aufstellung zur Lösung zu führen. Die Rolle, für die Du gewählt wirst, kann evtl. auch Hinweise auf Dein eigenes Thema geben und erhellende Erkenntnisse bringen.

**Anmeldung:** 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)

Petra Pfaffenzeller  
Heilpraktikerin



## GFK 2 – Aufbaukurs I

*Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg*

**Fr., 03.06. 17-20 und**

**Sa., 04.06. 9-19 Uhr**

Riedweg 49, Ulm, Kosten: Eur 170,-

Auch für Wiederholer!

Voraussetzung: Einführungskurs in GFK

### *INHALT*

- Die 4 Schritte im „Giraffenslang“
- Bedürfnisse:
  - Wie komme ich schneller/klarer auf das Bedürfnis?
  - Wie kann ich es besser/in meiner Sprache ausdrücken?
- Vertiefung des Ärgerprozesses: das wichtige Bedürfnis hinter meiner Wut!
- Dankbarkeit ausdrücken und annehmen
- Bedauern ausdrücken
- Trauern, Rituale und Feiern
- Gewaltfrei unterbrechen

### *Ziele des Einführungskurses:*

- Sicherheit im Sprechen von GFK erlangen
- sich in speziellen Themen und Emotionen ausdrücken
- Übersetzung von klassisch GFK in umgangssprachliches GFK

**Anmeldung:** 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)



## Aufstellungs-Abend

**Fr., 01.07. 18 - 21 Uhr**

Kosten: Eur 20,-

Ort: Praxis im Riedweg 49, 89081 Ulm

*Der Raum im Tiefparterre ist für längere Zeit nicht benutzbar, daher findet der Abend oben in meiner Praxis statt. Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der kleineren Räumlichkeit ausnahmsweise begrenzt. Ab August steht uns Raum 23 in der Familienbildungsstätte (Sattlergasse 6, Ulm) zur Verfügung. Termin für August ist Fr., 05.08.!*

**offener Abend!** ... für jeden! um Aufstellungen zu erfahren und um Lösungen zu finden.  
**experimenteller Parcours** (für jeden) zum Thema NAHRUNG – Hunger, nach dem was fehlt: Liebe, Sicherheit, Frieden, Freiheit,...

**und eine Aufstellung** (nach Punktesystem) zum eigenen individuellen Thema

**Anmeldung:** 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)

## PRAXISTAG: systemische Aufstellungen

**Sa., 02.07. 10 - 18 Uhr**

Im Riedweg 49, Ulm, Kosten: Eur 100,-

Voraussetzung: Ausbildung zum Aufsteller oder in ART

Liebe Aufsteller, dies ist eine Entwicklungsplattform für Euch als Coach oder Therapeut. Hier „coache ich den Coach“. Ihr habt die Möglichkeit Aufstellungen in geschütztem Raum und mit Gleichgesinnten anzuleiten und Euch selbst auszuprobieren.

Dazu dürfen eigene Themen oder Supervisionsthemen aus Eurer Praxis aufgestellt und besprochen werden.

Der Aufstellungsabend am Vorabend *kann* zur Einstimmung dienen.

**Anmeldung:** 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)

Petra Pfaffenzeller  
Heilpraktikerin



## GFK-Übungsabend

**Mi., 05.07. 18 - 20 Uhr**

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

Voraussetzung: Kenntnis über die 4-Schritte

**Willkommen im Giraffencafé**

wir üben GFK ☺ (4-Schritte, Empathie, Ärgerprozess, Verständnisohren, ...)

**Anmeldung:** 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)

## WORKSHOP „inneres Kind“

**Sa., 30.07. 9 - 19 Uhr**

Riedweg 49, Ulm, Kosten: Eur 120,-

der Workshop besteht aus praktischen Übungen und findet in der geschützten Atmosphäre meiner Praxis statt, in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter (4-6 Personen).

**Mein inneres Kind – meine Lebendigkeit**

mein Weinen, meine Trauer, meine Ängste, meine Panik, meine Einsamkeit, meine Unsicherheit und Scham, mein Rückzug, mein Trotz, meine Wut und mein Hass  
mein Glücklich sein, meine Lebensfreude, mein Spaß, mein Jauchzen und Lachen, mein Eifer, mein Prickeln, mein Verliebt sein, mein Vertrauen und mein Hingeben ins Leben und in die Liebe

**Du lernst Dein inneres Kind kennen**

...als wertvoller Träger Deiner Selbstliebe und Neugier aufs Leben

...als wichtiger Anzeiger dafür, dass Grundbedürfnisse zu kurz kommen

...als Kraftquelle



**Petra Pfaffenzeller**  
Heilpraktikerin



### **Du bekommst Werkzeuge, um Dein inneres Kind**

...(an) zu hören

...so zu schützen, dass Du Dich offen, frei und stark fühlst

...vom erwachsenen Selbst zu unterscheiden

...gut zu versorgen -mit dem was es braucht- und gleichzeitig erwachsen zu bleiben

...im Leben willkommen zu heißen!

**Anmeldung:** 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)