

# NEWS JULI



## Das Leben geht weiter...

es gibt endlich genug Toilettenpapier zu kaufen :)

Wochenlang unterdrückte Grundbedürfnisse und Gewohnheiten sind jetzt wieder einigermaßen lebbar.

Corona hat jedoch Knöpfe gedrückt - so erlebe ich es in der Praxis - die Nachwirkung entfalten:

→ Alte Ängste sind reaktiviert – Existenzängste, Trennungs- und Verlustängste

→ Uralte Familienthemen zum Thema Einsamkeit, Gewalt, Existenznöte, etc. sind näher gerückt

→ Wut und Aggressionen erleben Konjunkturspitzen – eine natürliche „ich wehre mich“-Reaktion

## RESILIENZ

lass Dir eine dicke Haut wachsen,  
durch den gezielten Einsatz von Wut **für** Dich  
statt *gegen* Dich oder andere

Wer ist eigentlich „richtigen“ Adressat für die eigene Wut?

Manchmal kommt es zum Rundumschlag – auch gegen Personen, die im Grunde nichts dafür können oder die Aggression richtet sich gegen sich selbst.

Was kann ich dagegen tun?

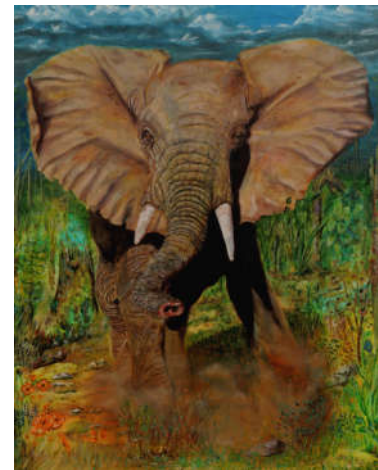
Eine Reise ins Unterbewusstsein (z.B. mit dem Ärgerprozess der GFK) zeigt den Ursprung der Wut. Manchmal handelt es sich dabei nicht einmal um eine Person sondern um eine Situation.

Wut und Aggression bündelt die eigene Kraft, um sich vor dieser Situation zu schützen „nie wieder soll mir das passieren!“

Auch in Aufstellungen wird klar, um was es da geht,

zudem kann man sich mit Aufstellungsübungen einen natürlichen Schutz vor dieser alten Situation und eine Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gegenüber neuen ähnlichen Situationen aufbauen!

Wird dieses ‚gesunde Schützen‘ (seelisches Immunsystem) trainiert, reagiert das Unterbewusstsein automatisch und gesund bei „Gefahr“ (wie z.B. Angstauslösern: Verurteilung, Unterdrückung, Ablehnung, etc.) und schützt Dich davor, Dir die Situation zu Herzen zu nehmen und Dich persönlich verletzt zu fühlen.



## IMMUNSYSTEM

Nicht nur die Seele kann in ihrer Widerstandskraft gestärkt werden, sondern auch der Körper kann aktiv von Innen geschützt werden. Natürlich geschieht das einerseits durch eine gesunde Seele (*sich entstressen*), andererseits auch durch ein gesundes Immunsystem.

Ärzte und Heilpraktiker können helfen herauszufinden, was genau Dein Körper gerade braucht: Vitamine, Mineralstoffe, Darmbakterien ...

Macht Euch fit!

Meine Kollegin [Sonja Rieder](#) kann Euch mittels Ursachenfindung über das Pendel darin unterstützen: 0160/5654621

## Die Praxis ist geöffnet

Einzel Sitzungen finden wieder wie gewohnt statt.  
Gruppenaufstellungen im alten Stil sind noch nicht erlaubt, doch ich bastel mithilfe meiner Ausbildungsgruppe (Dank an Euch!) an einer Onlinealternative für den Aufstellungsabend.  
Diese startet am Di., 28. Juli von 18-20 Uhr.  
Dazu gibt es eine gesonderte Mail.



## Martina Wallisch

bietet am 24./25. Juli 2020 in der Praxis einen Workshop zum Thema "**Meine Vergangenheit - ein stärkender Blick zurück**" an, der auf der sinnzentrierten Psychotherapie nach Viktor Frankl basiert. Seid ihr neugierig, die eigene Person und Lebensgeschichte in einem größeren Sinnzusammenhang zu sehen, dann meldet Euch unter 01777-125616 . Martina schickt Euch gern auch per Mail eine ausführliche Beschreibung zu: [martina.wallisch@posteo.de](mailto:martina.wallisch@posteo.de)

Es sind weiter für Euch da:

**Angelika Blattner** [www.blattnercoaching.plus](http://www.blattnercoaching.plus)

**Sandra Steiner** [www.sandra-steiner.com](http://www.sandra-steiner.com) und

**Helena Stroh** [www.lebensartgesundheit.de](http://www.lebensartgesundheit.de)

## Hygieneplan in der Praxis Innere Mitte – zu unser aller Schutz

- Mund-Nasen-Schutz an den Laufwegen  
(im Therapieraum darf er abgenommen werden)
- ausreichend Händewaschen, sowie Hände- und Flächendesinfektion
- Abstand von 1,5m einhalten
- regelmäßiges Lüften
- Verzicht auf Umarmung und Hände schütteln
- bei Krankheit zu Hause bleiben



Desinfektionsmittel und Papierhandtücher stehen bereit. Ein Mund-Nasen-Schutz kann käuflich erworben werden (€ 1,-), falls er zu Hause vergessen wurde.

## Ich freue mich, Euch wieder in der Praxis begrüßen zu dürfen,

**Eure Petra**

[www.praxispfaenzeller.de](http://www.praxispfaenzeller.de)

Tel. 0177-3267278

