

NEWS DEZEMBER



Impulse für innere WANDLUNG

Unangenehme Gefühle sind Anzeiger für ein wichtiges und unerfülltes Bedürfnis.

Einen unerfüllten Zustand

Ohnmacht und Panik, Leere und Einsamkeit, Depression und Resignation, Schmerz oder Minderwert, etc.

...in einen erfüllten Zustand

Lebendigkeit und Freude, Kraft und Mut, Selbstvertrauen, Verbindung – geliebt sein und lieben, Leichtigkeit, Freiheit, etc.

...eigenmächtig wandeln können durch Perspektivwechsel

Erfahrungen aus der Praxis

Dies sind Beschreibungen von **Sequenzen**, innerhalb einer Traumaaufstellung.
(Namen wurden verändert)

Klientin Mara – Aufstellung mit Enge/ Schwere in Brust und Angst

Mara empfand ihr inneres Kind (die 7jährige Mara, die sich in Form von Enge und Angst zeigte), als unangenehm und hatte den Impuls es abzulehnen oder wegzuschieben.

Perspektivwechsel: es hat sich herausgestellt, dass sie ihr jüngeres ICH durch die belasteten Augen der Eltern betrachtet. Nachdem sie diese „Elternbrille“ imaginär abgenommen hat, konnte sie sofort mit einem weichen und annehmenden Blick auf die kleine M schauen.

Wandel: Die Enge und Angst konnte sich lösen und es entstand Durchatmen, Leichtigkeit und Verbindung zu sich selbst.

- es ist unglaublich heilsam, aus sich selbst heraus die Welt zu sehen und zu agieren
statt aus einer Rolle und den Augen der Eltern -

Klientin Sara – Aufstellung der Einsamkeit

konnte zu ihrem inneren einsamen Anteil (der 4 jährigen Sara) keine Verbindung aufbauen, weil diese sich hinter einer dicken Schutzmauer versteckt hatte.

Perspektivwechsel: Die äußere starke Mauer (S zeigte sich im Alltag tatsächlich auch als starke Frau) verhinderte, dass man den sensiblen, bedürftigen Anteil sieht. Statt sich resigniert abzuwenden, blieb S mit empathischem Blick auf ihr inneres Kind bei ihr. Es entstand Verständnis für das Kind, das verzweifelt versucht hat keine Aufmerksamkeit mehr zu brauchen, nachdem sie so lange verwehrt blieb.

Wandel: S blieb weiterhin mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei ihrem 4jährigen ICH („ich bin da und ich bleibe da, auch wenn Du das noch nicht glauben kannst“). So wandelte sich die Einsamkeit in zarte Öffnung und eine liebevolle Verbindung.

- Die fehlende Verbindung zu sich selbst kann sich in Einsamkeit und Partnerlosigkeit zeigen -

Klientin Anna – Aufstellung der inneren Panik und Misstrauen

Anna hat in ihrem Leben gute Kompensationsmechanismen entwickelt, um ein altes Trauma nicht mehr spüren zu müssen. Es war wie ein gewohnter Stachel unter der Haut, der nur auf gewisse Triggermomente hin (=bestimmte Auslöser im Alltag, wie z.B. nicht gehört werden) schmerzte und sich in Form von Panik vor den Alleinsein zeigte.

Perspektivwechsel: statt Methoden zu kultivieren um den inneren Schmerz zu ertragen, gelang es Anna, das Trauma (Stachel) ganz aus ihrem System zu entfernen! Sie stellte in der Aufstellung den Traumastuhl ganz aus ihrem Raum. Sie konnte alte „Schmerzstillter“ (Kompensationsmechanismen) loslassen und klar unterscheiden zwischen:

1. dem uralten traumatischen Geschehen
2. dem inneren Kind, das damals Angst hatte

Die Angst (alias kleine Anna) wurde anerkannt und gehört statt verdrängt. Dadurch fühlte sich die kleine Anna gesehen und angenommen. Sie konnte ruhig werden.

Wandel: Statt gegen die Angst (also gegen das innere Kind) zu anzugehen, konnte der "Kampf" gegen das Trauma gerichtet werden. Die kleine Anna hatte in der erwachsenen Anna plötzlich eine Verbündete statt eine Gegnerin. So wandelte sich Panik und Misstrauen um, in Verbindung, doppelte Kraft und Frieden.

- Verwirrungen auflösen und klar unterscheiden ist die Voraussetzung für innere Stärke -

Klientin Magda – Aufstellung des nicht-sprechen-Könnens in Gruppen

Der kleinen Magda (Kindheit) wurden nicht viele Möglichkeiten gegeben, ihre Bedürfnisse auszusprechen, ohne Zurechtweisung, Abweisung oder Schuldzuweisung zu erfahren. Für-sich-einstehen konnte die Liebe und Aufmerksamkeit der Eltern kosten. Magda hat so viel Mitgefühl mit dem inneren Kind, dass sie selbst in einen kindlichen hilflosen Modus rutscht und handlungsunfähig war.

Perspektivwechsel: Für Magda war der Schlüssel sich klar zu machen „ich bin inzwischen erwachsen und ... Jahre alt!“. Ein gesunder Schutz, um nicht in die alte Kind-rolle zu fallen.

So konnte sie das bedürftige innere Kind stärken: „Wenn es nochmal jemanden gibt, der Dich für Deine Bedürfnisse ablehnt, dann darfst Du Dich zurücklehnen und ich regle das als Erwachsene!“

Wandel: Aus dem Erwachsenenmodus heraus konnte sie für die kleine Magda die Anbindung und der Halt sein, den sie brauchte um selbstsicher ihre Bedürfnisse zu äußern, anstatt sich ängstlich und zugeschnürt zu fühlen. Es erwuchs ein Gefühl des Vertrauens in sich selbst.

- ein klares inneres „nein“ zu einem klaren äußeren „nein“ zu machen, schützt vor Mobbing -

Klientin Barbara – Aufstellung der Leere

Es gehört zu unseren Überlebensmechanismen, schmerzhaft Erlebnisse zu verdrängen und Gefühle abzuspalten, nach dem Motto "lieber fühle ich nichts, statt das Risiko einzugehen, den emotionalen Schmerz wieder zu fühlen".

Der Zugang zu den Gefühlen bzw. die Verbindung zur kleinen Barbara, die die belastete Kindheit live durchlebt hat, war blockiert.

Perspektivwechsel: Ausschlaggebend war, das Traumageschehen von der kleinen Barbara zu trennen.

1. Das ist das Trauma, das seit über 50 Jahren vorbei ist. Das Trauma ist aus und vorbei - es gibt kein Zurück.
 2. Du bist die kleine Barbara, die noch immer in mir lebendig ist. Du hast überlebt und bist bei mir, im heute, im jetzt 2020.
- Dadurch wurde das innere Kind ungefährlich und annehmbar.
Wandel: in die gefühlte Leere floss wieder ein lebendiges Gefühl, eine Ahnung von Lebensfreude, Bewegung und Tanz machte sich breit.

- Verdrängtes kehrt wieder, weil es nach Auflösung strebt -

WANDEL durch den Perspektivwechsel im Gehirn

STÄRKEN stärken

Ihr kennt das alle... wenn man sich zu sehr darauf konzentriert, dass das Glas nicht umkippt, dann kippt es doch irgendwann. Und wenn man beim Autofahren nicht auf die Straße schaut, dann kann das Auto vom sicheren Weg abkommen.

Auf das Bild, das innerlich oder äußerlich fokussiert wird, steuern wir hin!

Gehirnpsychologisch baut das Kleinhirn (der ältere Teil unseres Gehirns, der für die unbewussten, automatischen Handlungen verantwortlich ist) mittels Bilder eine schnelle Verbindung (Autobahn) zum Großhirn (dem neueren Teil des Gehirns, das bewusste Handlungen und den Verstand anführt).

Es gibt also bessere Chancen den eigenen Wünschen näher zu kommen, wenn man die Aufmerksamkeit auf das richtet, was man gut kann, was Spaß macht, wo das Herz auf geht.

Tipp: Schau milde auf die Dinge, die Dir nicht gelungen sind und feiere die Momente, in denen Dir etwas gelungen ist.

- das Unterbewusstsein funktioniert mit Bildern.

Das Bild auf das sich das innere Auge richtet, verwirklicht sich -

SELBSTERFAHRUNGSÜBUNG:

Nimm Dir 10 Minuten Zeit in einem ungestörten Raum
– ein schönes Blatt und bunte Stifte dürfen mit.

Nun schreib Dir auf, was Du an Dir magst:

Was sind meine besten Gedanken und Ideen?

Welche Stimmungen/ Gefühle liebe ich an mir?

Für welche Verhaltensweisen und Taten könnte ich mir auf die Schulter klopfen?

Wann habe ich wirklich schöne und gute Worte gewählt/ Gespräche geführt?

Was habe ich mir schönes, wertvolles im Leben geschaffen oder bewahrt?

Was sagt das über meinen Charakter aus?

Male ein Bild von der wertvollen, starken und sensiblen Person, die Du bist. (das muss kein Kunstwerk sein. Es soll einfach darstellen – in Farben und Symbolen – was Du an Dir schätzt)
Stecke Deinen Aufschrieb und Dein Bild in einen schönen Briefumschlag und schenke ihn Dir zu Weihnachten.

,Wandel' astrologisch gesehen

Meine geschätzte Kollegin Kerstin Heß hat mich über einen interessanten Wandel am Sternenhimmel informiert:

Jupiter und Saturn verlassen nach 200 Jahren (!) ihre alte Energie und wandern in ein neues Haus.

Dies zieht aus astrologischer Sicht einen gesellschaftlichen Wandel nach sich.

Wer sich für Einzelheiten interessiert, kann sich informieren unter sterne2007@googlemail.com



Gruppenveranstaltungen

(Aufstellungsabend, -nachmittag, Ausbildungen, GFK-Abend, Workshops)

Sind ausgesetzt solange der Lockdown andauert.

Bildungsangebote sind nur erlaubt, wenn die Teilnehmer sich während des Unterrichts nicht vom Platz bewegen. Da meine Angebote bewegungs- und übungsorientiert sind, ist dies ein Ausschlusskriterium für meine Veranstaltungen.

Ihr erfahrt über den Newsletter sobald die geplanten Veranstaltungen wieder stattfinden können.

Online GFK

Wer sich die letzten GFK-Türchen anschauen möchte: hier gibt es den Zugang zum Online-Adventskalender von der Homepage „*gewaltfrei-online*“:

<https://www.gewaltfrei-online.de/adventskalender-2020/>

Es gibt weiterhin die Möglichkeit bei mir online **GFK-Aufgaben** anzufordern und sich selbst spielerisch auf Stand zu halten: einfach Mail mit Betreff „GFK-Aufgaben“ an

mail@praxispfaffenzeller.de

Auch sehr effektiv mit Unterhaltungswert: das **GFK-Spiel** fürs Handy kostenlos auf Google Play zum herunterladen! Es wurde in meinem Ausbildungsinstitut (Klaus Karstädt München) entwickelt. Erkennbar am Giraffenlogo.

Weihnachtsgeschenk

<https://petrapfaffenzeller.de/wb/pages/gutscheine.php>

!! Gutscheinaktion vom 19.12. bis 24.12. !!



Weihnachtspause

vom 19.12.2020 bis 10.01.2021 bin ich in Ferien.

Gute Wünsche von meine Kolleginnen aus der Praxis Innere Mitte

Ihr findet uns im Internet unter www.praxisinneremitte.de

Angelika Blattner

Zum Abschied dieses „verrückten Jahres“:

„Mein Lieblingswintergemüse ist auch dieses Jahr wieder die Marzipankartoffel.“

Humor war dieses Jahr so wichtig. Die beklemmende Realität wurde dadurch heller.

Es waren zwar weniger Kontakte möglich, aber zum Glück können Gedanken fliegen. Und so hoffe ich, dass meine **Dankbarkeit** und meine guten Wünsche für Sie mitten in Ihr Herz fliegen.

Danke, vor allem für Ihr **Vertrauen**. Davon lebt unsere gemeinsame Praxis.

Ich wünsche Ihnen viele leuchtende Sterne für Ihre Zukunft.

Sonja Rieder

wünscht allen frohe Weihnachten

und einen glücklichen Start ins neue Jahr!

Martina Wallisch

„Manchmal ist Nähe keine Sache der Distanz, sondern des Geliebtseins“

(aus einem Gedicht von Wolfgang Metz)

Diesen Auszug möchte ich mit Ihnen teilen,
weil diese Worte für mich sehr treffend die Situation beschreiben,
in der wir uns durch Corona aktuell befinden.



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein fried- und freudvolles Weihnachtsfest mit wertvollen Näheerfahrungen, auch wenn Sie dieses Jahr teilweise auf Distanz sein müssen.

Möge das Jahr 2021 Ihnen und uns allen Glück, Gesundheit, Gelassenheit und viele Momente des Geliebtseins bereithalten.

Helena Stroh

2020 neigt sich dem Ende zu – und wir alle wünschen uns, das Virus im kommenden Jahr in den Griff zu bekommen.

Wir alle sehnen uns nach einem Stück Normalität für 2021.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine besinnliche Weihnachtszeit – und alles Gute für das kommende Jahr.

Seid gesund!

Rezension

es gibt die Möglichkeit über Google eine Meinung zu jedem von uns, der therapeutischen Arbeit oder der Praxis abzugeben. Über eine wertschätzende Bewertung sind wir sehr dankbar, denn das bringt uns weiter und stärkt unsere Praxis in ihrem Bestehen.

Einfach „Praxis innere Mitte Ulm“ googeln und rechts den Button **Rezension** anklicken.

Gedanken

Was sind die schönsten Geschenke?

Zeit? Aufmerksamkeit? Unterstützung? Gemeinsam lachen?

Wenn mein Geschenk mit Freude angenommen wird?

Wenn schenken leicht ist?

Wenn ich ein Geschenk in meiner „Währung“ bekomme, über das sich der andere wirklich Gedanken gemacht hat?

Dann ist der Preis doch völlig egal.

Schenken ist im Grunde vielleicht gar nichts materielles, sondern „Liebe zeigen“?

Dann wäre es auch nicht möglich genau den gleichen Wert zu schenken...

und ich brauche gar nicht schauen wie viel das Geschenk des anderen gekostet hat?

Sondern nur fühlen, wie viel Liebe drin steckt?

und mich freuen, dass ich diese Liebe bekomme...

und sie zurück geben, wenn ich kann.

**Ich wünsche Euch Geschenke voller Liebe,
Verbindung zu Euch selbst und
dass ihr mit einer guten Kraft
ins neue Jahr wandelt :)
Eure Petra**

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

Praxis Innere Mitte

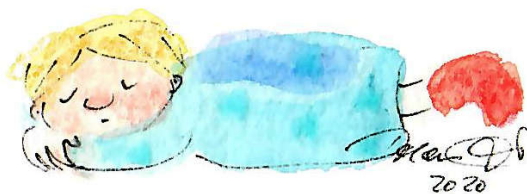
Walfischgasse 11, 89073 Ulm

0177-3267278

mail@praxispfaffenzeller.de

www.praxispfaffenzeller.de

www.praxisinneremitte.de



Gestern hat mich das das Engelchen „in Sich fühlen“ von Tanja Hanser besucht :)

<https://www.hanserkunst.de>