

# WINTERLETTER



## SINNVOLL UNTERSCHIEDEN statt spalten

UNTERSCHIEDUNG: ein Prozess des Loslassens und Gewinnens  
*am Beispiel des Impfens*

**Unterscheide ich zwischen Strategie und hintergründiger Absicht?**

*BEISPIEL*

Strategie:

- ich lasse mich impfen/ ich lasse mich nicht impfen

mögliche hintergründige *Gefühle* und *Absichten*:

- *Angst* vor Impfschaden/ Krankheit/ Tod → *Schutz* der Gesundheit/ Überleben wollen

- *Druck* sich im impfen zu lassen → *Solidarität* mit Gleichgesinnten

- *Wut* über den gesellschaftlichen Zwang/ Einschränkungen → Wunsch nach *Freiheit*

- *Traurigkeit/ Enttäuschung* über fehlendes *Verständnis*

Unsere Bedürfnisse und Absichten sind alle gleich (gut)  
und motivieren uns zu zielorientierten Taten.  
Die Wahl der Tat kann völlig unterschiedlich ausfallen,  
birgt aber eine hohe Anpassungsbereitschaft,  
wenn der Kooperationswille geweckt wird.

**Unterscheide ich zwischen *Macht über* andere und *Macht mit* anderen?**

*BEISPIEL:*

Macht über andere (typischerweise durch Belohnung oder Bestrafung):

- Du musst Dich impfen lassen, dann darfst Du am normalen Leben wieder teilnehmen.  
(Belohnung)

- Du darfst Dich nicht impfen lassen, sonst hast Du damit zu rechnen, dass Du mein Wohlwollen  
und meine Freundschaft verlierst. (Strafe)

*Hier ist der Fokus darauf gerichtet, nur eine Strategie gelten zu lassen und durchzusetzen →  
Beharren auf der einen Lösung.*

### Macht mit anderen:

- Mir tut es weh mitzuverfolgen, wie viele Menschen täglich sterben und ich sehe es als erwiesen an, dass die Impfung viele Leben retten kann und der Pandemie ein Ende bereiten kann. Ich wünsche mir dass sich alle impfen lassen, weil mir am Herzen liegt andere und mich geschützt zu wissen und ich wieder ein normales, freies Leben führen möchte.

Verstehst Du mich?

Wie siehst Du das?

- Ich habe viel darüber gelesen, dass die Spätfolgen des „aus-dem-Boden-gestampften“ RNA-Impfstoffs völlig unbekannt sind und habe Angst um meine und unser aller Gesundheit. Wir könnten blindlings in etwas Schlimmeres hinein stolpern, als diese Pandemie. Zudem fühle ich mich manipuliert, mich impfen lassen zu müssen und das erzeugt so viel Wut in mir, dass ich erst recht auf meiner freien Entscheidung mich nicht impfen zu lassen beharren möchte.

Verstehst Du mich?

Wie siehst Du das?

→ Welchen Weg könnten wir finden, dass wir uns beide geschützt und frei fühlen können?

→ Wie können wir miteinander umgehen, dass wir uns beide im Umgang miteinander frei und geschützt fühlen können?

*Neuentwicklung von Strategien, die Rücksicht auf die Bedürfnisse aller nehmen.*

Manipulation (Bestrafung/ Belohnung) erzeugt Rebellion oder Unterwerfung  
Je höher der Druck, desto stärker die Polarisierung in eine Richtung!  
Hingegen erzeugt Empathisches Verständnis eine Öffnung, Respekt voreinander  
und die Bereitschaft miteinander kreativ neue Lösungen zu finden.

**Macht mit** anderen lädt zum **Mit-machen** ein :-)  
und weckt Kooperationsbereitschaft!

### **Unterscheide ich zwischen Empathischem Verstehen und Einverstanden sein**

Kann ich jemanden verstehen, ohne einverstanden zu sein?

Ja!

Beim Empathischen Verstehen:

→ liegt die Konzentration einzig darauf, den anderen in seinen Gefühlen und Bedürfnissen wahr zu nehmen.

Beide dürfen trotzdem unterschiedlicher Meinung sein und andere Ziele verfolgen!

Manchmal schwingt die Angst mit, sich selbst zu verlieren, wenn man sich zu sehr in den anderen einfühlt und auf dessen Gedanken einlässt.

Beim Einverstanden sein:

→ geht es darum, einen gemeinsamen Nenner zu finden und ein gemeinsames Ziel anzusteuern.

Es bedarf innerer Standfestigkeit,  
sich auf die Sichtweise des Gegenüber einzulassen,  
wenn man mit dessen Handlungen nicht einverstanden ist.

# ERFAHRUNGEN AUS DER PRAXIS

Dies sind Beschreibungen von **Sequenzen**, innerhalb von Einzel-/ Paaraufstellung.  
(Namen wurden verändert)

## **Klientin Kira – Konflikt der Erbgemeinschaft**

fühlt sich nach dem überraschenden Tod eines Elternteils überfordert und energielos.

Die Erbgemeinschaft verstrickt sich zunehmend in einem Konflikt, der die Geschwister spaltet.

Die Aufstellung zeigt:

Kira befand sich in einer Art Lähmung.

Das verstorbene Elternteil stand genau und sehr nah vor ihr.

Der Verstand hat den Tod des Elternteils verstanden, doch ein emotionaler Schock hielt sie gefangen. Im Raum schien sich Stagnation und Ratlosigkeit breit zu machen.

Prozess:

Kira gelang es, das verstorbene Elternteil aus ihrem ‚Raum der Lebenden‘ zu verabschieden und eine gesunde Grenze zwischen dem Reich der Toten und dem Reich der Lebenden zu ziehen.

Endlich konnte sie eine wohltuende Trauer spüren. Ein Loslass-Prozess begann.

Veränderung:

Die zuerst kühle, starre und konfliktbeladene Stimmung im Raum wandelte sich in stille, warme Berührtheit. Auch die Erbgemeinschaft wurde von der bewegten Stimmung angesteckt. Es gab ein neues gemeinsames Interesse, das höher stand als das Erbe: die Trauer um den Verstorbenen.

Kira berichtete mir nach der Aufstellung, dass sie das nächste Zusammentreffen der Geschwister als friedlicher und leichter wahrgenommen hat.

Trauer ist ein tiefes Bedürfnis von uns Menschen.  
Loslassen, Liebe und Trauer gehen Hand in Hand.

## **Klienten Annabell und Jonas – Paaraufstellung zum Thema Verbundenheit trotz Meinungsverschiedenheit**

Jonas an Annabell: „Mir fehlt Empathie von Dir den Kindern gegenüber“

Die Aufstellung zeigt:

Annabell reagiert verletzt auf den Satz. Das Paar erlebt sich in emotionaler Distanz.

Prozess:

In der Aufstellung schaffte es Annabell, sich von dem Vorwurf zu distanzieren, anstatt sich – wie sonst - emotional von Jonas zu distanzieren. Sie zog eine deutliche Grenze zwischen sich und dem Satz, der sie so verletzte.

Zudem machte sie es zu ihrer Aufgabe, den Satz nicht mehr über ihre persönliche Grenze zu lassen, (ihre emotionale ‚Unversehrtheit‘ zu schützen) und die Verantwortung für den Satz bei Jonas zu lassen. Sinngemäß: „Du bist verantwortlich für Deine Gedanken/ Worte und ich bin verantwortlich dafür, mich vor Gedanken/ Worten, die mich verletzen, zu schützen“.

Das gab Jonas die Möglichkeit, Schuldgefühle bezüglich seines Vorwurfs an Annabell abzubauen und sich auf seiner Seite der Grenze – in seinem inneren Raum – zu orientieren. Es war zuzuordnen, dass der Satz ein Bestandteil seiner eigenen Kindheit war. Die Traurigkeit und Einsamkeit, die die mangelnde Empathie in seiner Kindheit hinterlassen hat, war der Grund warum er heute ganz besonders feine Antennen für das Thema Empathie entwickelte und warum ihn ein Mangel an Empathie stark belastet. Vor allem, wenn es um seine Kinder geht.

Veränderung:

Das Loslassen des alten Kindheitstraumas schaffte Raum in Jonas, um mehr Vertrauen in den Umgang zwischen seinen Kindern und seiner Frau zu legen. Sinngemäß: „ich vertraue darauf, dass ihr Eure eigene Lösung bei einem Konflikt findet, auch wenn diese nicht meiner Vorstellung entspricht“.

Dies entlastete Annabell sichtlich. Die Verbindung zwischen beiden verlor an Schwere und wurde freier und unkomplizierter.

Das Loslassen alter Themen schafft Raum  
um den Wert zu leben, der sich dahinter verbirgt.  
Hier: Liebe, Empathie, Verbundenheit

## SELBSTERFAHRUNGSÜBUNG:

**gibt es einen Satz, der Dich verletzt?**

egal ob Du ihn über Dich denkst oder ob Du ihn von anderen gehört hast  
ob ausgesprochen oder nonverbal  
ob gerade eben oder uralt?  
Du könntest ihn loslassen...

Nimm Dir 10 Minuten Zeit in einem ungestörten Raum  
– ein knalliger Schal, ein Stein und ein schönes Kissen dürfen mit.

Nun lege den Satz in den Stein

Sprich dazu den Satz aus.

Der Stein steht nun für den Satz.

Spür nach, wie sich der Stein in Deiner Hand anfühlt

- schwer, leicht, kalt, warm, bedrückend, fremd, gewohnt, verletzend, ...

Mach Dir bewusst, dass dies „nur“ ein Satz ist – *eine* Interpretation des Gehirns.

Er macht Dich nicht aus.

Er ist nicht Du.

Lege nun den Schal wie eine Linie in den Raum

- eine Linie die unterscheidet:

auf der einen Seite bist Du, mit allem was Dich ausmacht und ganz macht  
auf die andere Seite gehört all das, was nicht zu Dir gehört.

Lege nun den Stein ganz bewusst auf die andere Seite.

„Du bist der Satz – eine negative Bewertung einer Situation  
und ich bin ICH. Ich bin vollständig ohne Dich.“

Sei Dir auch bewusst, dass nun etwas Deine Seite verlässt, das nicht zu Dir gehört  
und dadurch Raum frei wird.

Ich lade Dich dazu ein, den Raum wahrzunehmen der frei geworden ist, in die Stille hineinzuhören,  
Dich überraschen zu lassen was -ohne Absicht- entsteht

Vielleicht füllt sich nun Dein Raum schon mit einem Wert, der Dir am Herzen liegt.  
..., *Einführung, Vertrauen, Freiheit, Sinn, Respekt, Schutz, Sicherheit, Zugehörigkeit, Selbstwert, ...*

Das Kissen könnte stellvertretend für den Wert stehen  
Gibt dem Kissen den Platz in Deinem Raum.  
„Du bist mein Wert (z.B. Vertrauen/ Freiheit/..), Du bist ein Teil von mir, der mich ausmacht“  
Fasse es an, integriere es, spüre nach, wie sich das anfühlt.

Vielleicht willst Du den Stein noch ein Stück weiter von Deiner Grenze wegschieben  
dass ein gesunder Abstand entsteht.  
„Ich entscheide mich, Dich nicht mehr an mich ran kommen zu lassen“

Wende Dich wieder Deinem Wert zu.  
Erlaubst Du ihm, sich weiter auszudehnen?  
Welche neuen Gedanken und Ideen entstehen, wenn Du ganz in Deinem Wert aufgehen darfst?  
Welche anderen verurteilenden Sätze haben nun keinen Platz mehr in Deinem Seelenraum?  
Schau, wie groß und weich und stark Dein Herz wird,  
wenn Du es mit den Werten füllst, die Dir etwas bedeuten!  
Fülle...

Nimm dieses Bild, das Du nun in Dir geschaffen hast  
in Deinem Herzen mit.  
Sei gespannt, welche Wirkung es nach sich zieht.

## Astrologisch gesehen:

### 2022 – Das Jupiterjahr birgt viel Potential für Wachstum und Fülle!

Für mich ist die astrologische Beratung nicht mehr weg zu denken, um mein Jahr erfolgreich zu planen und auf bestimmte Herausforderungen vorbereitet zu sein :)

Meine geschätzte Kollegin Kerstin Heß trifft sehr konkrete Aussagen über die Himmelszeichen. Beispielweise sind wir im kommenden Jahr mit einem Jupiterinfluss gesegnet, der uns Mut, Wachstum und Selbstvertrauen bringt, aber auch in den Themen ‚Maß halten‘ und ‚in der inneren Mitte bleiben‘ herausfordert.

Wenn Du Dich dafür interessierst, in welchem Deiner Lebensbereiche sich Jupiter besonders ausdrückt oder Du Sternstunden verschenken willst, dann wende Dich direkt an Kerstin:

[sterne2007@googlemail.com](mailto:sterne2007@googlemail.com)





## Workshop zum Inneren Kind

- Wie zeigt sich das innere Kind?
- Welches meiner jüngeren inneren Anteile benötigt Aufmerksamkeit bzw. hat eine Botschaft?
- Welche Stärken verbergen sich hinter dem scheinbar hilflosen oder schwachen inneren Kind?
- Übung zur Heilung eines verletzten inneren Kindes
- Verabschiedung von alten Traumata
- Wertschätzender Umgang mit sich selbst
- sich selbst ein bisschen mehr kennen und lieben lernen



Der Workshop beinhaltet eine kurze Aufstellung für jeden Teilnehmer

**Termine:** je 9 – 18 Uhr Sa., 22. Januar 2022  
Sa., 19. November 2022

**Ort:** 2G Präsenzveranstaltung (plus Schnelltest zu Hause) unter Hygienemaßnahmen in Kleingruppe (bis 5 Personen) Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm

**Kosten:** EUR 140,-

## GRUNDLAGENKURS GFK

**NVC - Non violent Communication**

**Termin:** Fr., 01.04. 14 - 18 Uhr  
Sa., 02.04. 9 - 18 Uhr  
So., 03.04. 9 - 13 Uhr

**Ort:** Präsenzveranstaltung unter Hygienemaßnahmen in der Kleiststr. 7, Ulm

**weitere Infos:**

<https://petrapfaffenzeller.de/wb/pages/ausbildung/gewaltfreie-kommunikation-gfk.php>

*"Der GFK 1 Kurs war spitzenmäßig ! Der Ablauf, der Inhalt.... alles spitze!*

*Ich hab das Gefühl ich habe viel gelernt. Selbst wende ich es immer wieder bei mir an....welches Gefühl hab ich in dieser Situation und welches Bedürfnis verbirgt sich dahinter."*

*von M.S.*

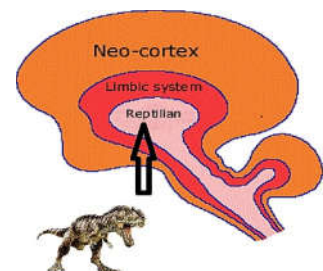
*Dinosaurier wach?...Stress,Ärger,Angst?*

## GFK-Abend

ab 8.3. '22 in der FBS

als GFK-Reihe oder auch einzeln buchbar!

<https://www.fbs.ulm.de/kurssuche/kurs/Gewaltfreie-Kommunikation-Reihe/221PE72009>



## Online GFK

Mein Lieblingspodcast zur Zeit, weil ich ihn als modern und frisch empfinde: Darja Trende – „mir fehlen die Worte nicht“ <https://www.podcast.de/podcast/2538719/mir-fehlen-die-worte-nicht>

Eine junge GFKlerin, die sich mit

„Street-Giraffe“ (umgangssprachliches GFK), „Speed-GFK“, „Sexualität in Giraffensprache“ und dem Thema „Impfen – wie kommuniziere ich gewaltfrei“ auseinandersetzt.

# Die Praxis Innere Mitte ist neu gefüllt :)

## Hier meine aktuellen Kollegen und Kolleginnen

Ihr findet uns ab 1.1.'22 upgedatet im Internet unter [www.praxisinneremitte.de](http://www.praxisinneremitte.de)

*Angelika Blattner und Helena Stroh haben die Innere Mitte verlassen.  
Euch von Herzen alles Gute! Wir bleiben bestimmt in Kontakt :)*

### Kirsten Klahold



Als Balance-Coach und Begleitende Kinesiologin unterstütze ich Menschen darin, die Herausforderungen ihres Lebens leichter zu bewältigen, ihr Potenzial zu entfalten - und schlicht und einfach zu entspannen.

Mein Angebot umfasst Coaching mit Begleitender Kinesiologie, um Stress und Blockaden abzubauen und die nächsten Schritte zu sehen und zu gehen, außerdem wunderbar entspannende energetische Anwendungen wie die Kiefergelenksbalance R.E.S.E.T. und Transformationsmassage.

Ich wünsch Euch entspannte Weihnachtszeit und wunderbare Feiertage.  
[www.kirsten-klahold.de](http://www.kirsten-klahold.de)

### Sebastian Baiker



Hallo zusammen,  
ich bin der neue Ergo- & Kunsttherapeut in der Inneren Mitte. Wenn Ihr Interesse habt euch aktuellen Stress von der Seele zu malen oder eure kommenden Herausforderungen visualisieren möchtet, freue ich mich auf eure Nachricht unter [ergo.kunst@tutamail.com](mailto:ergo.kunst@tutamail.com)

Ich wünsche uns allen einen guten Start ins Jahr 2022.

### Regine Norin Patzer



Zum kommenden Weihnachtsfest und Jahreswechsel bin ich neu in die Praxis "Innere Mitte" gekommen. Ein schöner Zeitpunkt für mich und ein wichtiger für meine Klienten, sie besser in der jetzigen Situation begleiten zu können. Kinder, Jugendliche und ihre Eltern (meist Mamas) sind meine hauptsächlichen Klienten. Ich löse Blockaden energetisch auf allen Ebenen, auch körperliche, für ein Mehr an Energie. "Verstehen ohne einverstanden sein zu müssen" ist wichtig für eine gemeinsame Lösung, die wieder Harmonie in die Familie bringt.

Lernen auch Sie mich kennen, ich freue mich auf ein kostenloses Kennenlern-Telefonat.  
In diesem Sinne wünsch ich ein harmonisches Weihnachtsfest und glücklichen Start in 2022.  
[www.regines-energyhealing.com](http://www.regines-energyhealing.com)



## Mimi Eppler



Heute möchte ich mich als neue Kollegin der Praxis Inneren Mitte vorstellen (ab Januar 2022). Ich bin Mimi, medizinische Fachangestellte, Yogalehrerin und Klangtherapeutin. Ich habe meine Klangtherapeutenausbildung im Sommer dieses Jahres abgeschlossen und möchte jetzt all diese positive und heilende Schwingung mit euch teilen. Bei einer Klangmassage wandern die Schwingungen der Klanginstrumente durch den ganzen Körper und bringen uns Harmonie, Ruhe, Regeneration, Verbundenheit und so viel mehr. Klang kann uns auch bei der Stressbewältigung unterstützen.

Melde dich gerne bei mir wenn du neugierig geworden bist.

Ich freue mich sehr meine Leidenschaft zum Beruf zu machen. [www.mimimirabella.de](http://www.mimimirabella.de) (im Aufbau)

## Karin Oberdorfer



Ich will Euch allen ein besonders inniges Weihnachtsfest wünschen und Euch ermutigen ganz neue Rituale auszuprobieren.

Vielleicht mit Geschenken aus kleinen Läden aus Eurer Stadt. Mit einem Märchen, in das Ihr Euch ein paar Tage vorher schon einlest und es frei vortragt, so dass ihr in die leuchtenden Augen Eurer Liebsten schauen könnt. Mit leckerem Essen, das aus nur wenigen Zutaten bestehen kann. Zeit für Späße und Lachen und mit dem Gedanken an ein Baby, das alles zum ersten Mal sieht. Schaut doch mal auf Eure Hände! Was für ein erstauntes Juchzen der kleine Jesu wohl von sich gab, als er das erste Mal

seine kleinen Hände vor seinem Gesicht entdeckte.

Frohe Weihnachten von meiner Praxis für MUT und HERZlichkeit [www.angst-ade-mit-nlp.de](http://www.angst-ade-mit-nlp.de)

## Barbara Schuhmacher



hat als Fußreflexzonentherapeutin in der Praxis Innere Mitte ihr neues Fuß-zu-Hause gefunden :)

Sie wünscht allen fröhliche Weihnachten!

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

## Sandra Steiner



Ich wünsche ALLEN MENSCHEN besinnliche, friedvolle Weihnachten - viel Liebe, Verbundenheit, Achtsamkeit und Zusammenhalt im neuen Jahr

- nur GEMEINSAM bewältigen wir diese Zeit!

[www.sandra-steiner.com](http://www.sandra-steiner.com)

## Unser Wunsch

es gibt die Möglichkeit über Google eine Meinung zu uns abzugeben. Über eine wertschätzende Bewertung sind wir sehr dankbar, denn das bringt uns weiter und stärkt unsere Praxis in ihrem Bestehen. Herzlichen Dank!

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

## Mein Weihnachtsgeschenk an Euch

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

!! Gutscheinaktion bis 21.12.21 !!



## Weihnachtspause

vom 21.12.2020 bis 09.01.2021 bin ich in Ferien.

## Mein Wunsch für Euch

Für die letzten besonderen Wochen dieses Jahres wünsche ich Euch Fülle im Herzen:  
Die Erfüllung Eurer Lieblingswünsche und  
dass es Euch gelingt, die Menschen die Euch am Herzen liegen glücklich zu machen.  
Eure Petra

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin  
Praxis Innere Mitte  
Walfischgasse 11, 89073 Ulm  
0177-3267278  
[mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)  
[www.praxispfaffenzeller.de](http://www.praxispfaffenzeller.de)  
[www.praxisinneremitte.de](http://www.praxisinneremitte.de)



## Zeichnungen von Tanja Hanser

Passend zum Thema, kam mich der bezaubernde **Fülle-Engel** besuchen.  
Schaut Euch mehr süße kleine Wegbegleiter in einem wunderschönen Kartenset an:  
<https://www.hanserkunst.de/produkt/kleine-wegbegleiter-fuers-herz/>