

# Licht ins Dunkel



**wie wichtig es gerade in dieser Zeit ist,  
eine Kerze zu entzünden - ein Symbol für Licht und Wärme.**

## SELBSTERFAHRUNGSÜBUNG:

### **Dankbarkeit – entzünde ein Licht in Dir**

*Wann immer ich diese Dankbarkeitsübung mache, erhellt sie meinen Geist und es wird mir warm ums Herz. Ich spüre förmlich, wie die Sorgenfalten von der Stirn verschwinden. Um Dir einen hellen, warmen Moment zu schenken, möchte ich diese Übung mit Dir teilen:*

Was haben andere für mich getan, für das ich ihnen dankbar bin?  
Was habe ich für andere getan, für das ich mir dankbar bin?  
Was habe ich für mich getan, für das ich mir dankbar bin?  
Was haben andere für sich/andere getan, für das Du dankbar bist?

Sprich diese Dankbarkeit laut aus

„Ich bin dankbar für..., weil Du dadurch mein Leben bereichert hast“  
„Ich bin dankbar für..., weil ich dadurch das Leben von anderen bereichert habe“  
„Ich bin dankbar für..., weil ich dadurch mein Leben bereichert habe“  
„Ich bin dankbar für..., weil Du dadurch Dein/ das Leben von ... bereichert hast“

Spür nach, wie sich nach der Übung Dein Körpergefühl verändert  
und wie sich Dein Blick auf Dich und die Welt verändert.  
Und vielleicht, wenn Du nach der Übung anderen Menschen begegnest, gibt es die ein oder andere überraschende Reaktion :)

**Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin**

Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, 89073 Ulm +49 177 3267278  
, [www.praxispfaffenzeller.de](http://www.praxispfaffenzeller.de), [www.praxisinneremitte.demail@praxispfaffenzeller.de](mailto:www.praxisinneremitte.demail@praxispfaffenzeller.de)



# SINNVOLL UNTERSCHIEDEN

## - statt spalten

### Unterscheidungsprozesse der gewaltfreien Kommunikation

#### **Unterscheide ich zwischen bedauern und entschuldigen?**

Ausdrücken, dass mir etwas leid tut, ohne die Qual der Schuld, des Zugebens oder ‚Kleinmachens‘.

Am Beispiel eines Mutter-Kind-Konflikt

Die Familie sitzt beim Abendessen. Das ältere Kind gibt seinem Geschwister unter dem Tisch einen Tritt ans Knie und lacht. Das getretene Kind beginnt zu weinen. Die Mutter packt das ältere Kind fest am Arm und schimpft „was fällt Dir ein?“. Das ältere Kind weitet erschrocken die Augen, versucht sich aus der Umklammerung zu befreien und schreit „aua – Du tust mir weh“.

#### Entschuldigen

„Bitte entschuldige, dass ich Dich so hart angefasst und angeschrien habe.“

Hier liegt der **Fokus auf meinem Verhalten**, das mir nicht gefällt (das Kind packen und schimpfen). Der Gedanke „Ich habe einen Fehler gemacht“ löst Schuldgefühle aus.

Eine *Entschuldigung* zielt darauf ab, sich von der Schuld frei zu sprechen. Der andere soll im besten Falle meine Entschuldigung annehmen und mich dadurch von der Schuld ‚erlösen‘.

Die Verantwortung liegt also in der Vergebung des anderen.

Eine Haltung der Abhängigkeit und Minderwertigkeit wird begünstigt.

Der Mutter vergeben zu müssen und in die übergeordnete Position zu gehen, kann für ein Kind zur Überforderung werden.

#### Bedauern

„Ich hab Dich zu hart angefasst und bin laut geworden. Das bedaure ich, weil mir wichtig ist dass wir liebevoll und achtsam miteinander umgehen.“

Hier liegt der **Fokus auf meinem Bedürfnis**, das durch mein Verhalten von mir selbst verletzt wurde (liebevoller Umgang miteinander) **und meinem Gefühl** (Bedauern).

*Grundannahme der GFK ist: hinter meinem Verhalten steht ein Bedürfnis, auch wenn ich nicht im Sinne meines Bedürfnisses gehandelt habe.*

Dadurch übernehme ich selbst die Verantwortung für meine Gefühle und mein Handeln. Zudem komme auch in Kontakt mit mir und mit meiner guten Absicht.

#### Verbindungsschleifen entstehen lassen

Auch wenn mir Stunden oder Tage später erst einfällt, dass ich noch mein Bedauern ausdrücken möchte, ist auch das ein Geschenk. Denn es eröffnet mir die Chance mit dem anderen im Nachhinein ins Gespräch zu kommen und zu fragen:

„Wie war denn die Situation für Dich? Hast Du Dich sehr erschrocken? Da hast Du wahrscheinlich nicht damit gerechnet, dass ich Dich plötzlich packe...“

Durch die Rückmeldung des anderen bildet unser Gehirn wertvolle und komplizierte neuronale Schleifen. Wir speichern ab, was unser Verhalten

**Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin**

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

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



beim anderen ausgelöst hat, entwickeln dadurch Mitgefühl, lassen Bindung entstehen und machen dadurch eine neue positive Erfahrung.

### Vorbild für Sozialverhalten sein

Das Kind lernt, Gefühlen und Bedürfnissen wahrzunehmen und einzuordnen. dadurch Verantwortung für sich selbst, anstatt sich oder andere als „schuldig oder böse“ zu empfinden und dem hilflos gegenüber zu stehen.

### Bitte zeig auch Du Dein Bedauern

Es steht übrigens nichts dagegen, sich einen Ausdruck des Bedauerns vom Gegenüber zu wünschen:

z.B. „Das hat mich verletzt und ich habe keine Reaktion von Dir bekommen. Wenn es ein Bedauern in Dir gibt, dann würde es mit gut tun, das zu hören.“

oder das eigene Kind zu fragen: „Bedauerst Du gerade, dass Du Deinem kleinen Bruder weh getan hast?“ statt „Ich möchte dass Du Dich entschuldigst“

*Wenn ich es schaffe diesen „switch“ im Kopf hinzukriegen und mich nicht mehr zu verurteilen, sondern mich mit meinem Gefühl des Bedauerns zu verbinden, dann kann ich plötzlich alle Waffen niederlegen.  
Ich spüre dann, dass es mir nicht mehr ums Durchsetzen geht, sondern um Vertrauen.*

## Grundlagenkurs GFK

### NVC - Non violent Communication

#### mit Vertrauen im Herzen sprechen, ohne Angst

GFK – ein „Wundermittel“ um Konflikte abzukürzen, Kontakte wieder aufzunehmen, zu verbessern oder zu vertiefen, unbefangen heikle Themen anzusprechen und das Selbstwertgefühl zu stärken.

**Termin:** Fr., 21.04. 14 - 18 Uhr

Sa., 22.04. 9 - 18 Uhr

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

**Kosten:** EUR 190,-

Frühbucher EUR 180,- bei Anmeldung bis 10.2.



**Achte darauf, dass Dein Herz Deinen Verstand an die Hand nimmt.**

#### *Stimme einer Teilnehmerin:*

*„Ich hab mich gestern Abend hingesetzt und meine wenigen Aufschriebe nochmals sauber auf's Papier gebracht. Das war prima. Ich bin nochmals alle Punkte durch und hatte dadurch einige Erkenntnisse, weshalb in der Vergangenheit so manches war wie es war. Und mir wurde klar, was ich nun anders machen kann. Der Ärgerprozess und alles zur Wut war ein Schlüssel für mich.“*

**Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin**

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

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



## NEU Vertiefungskurse GFK

NVC - Non violent Communication

Slang-GFK,

giraffisch schreien und

nicht mehr loben?

...wir tauchen tiefer in die gewaltfreie Haltung ein!

31.03. Bedürfnisse, Wut und Dankbarkeit – 3 Säulen der GFK

30.06. Bedauern statt entschuldigen, NON-Empathie, Liebe in der GFK

22.09. Speed-GFK, Slang-GFK, gewaltfrei unterbrechen

01.12. Macht, Freiheit und kein Lob – macht mit! :)



**Termine:** je freitags 15-19 Uhr

**Ort:** Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm

**Kosten:** Eur 80,- pro Abend

290,- bei Buchung aller vier Kurse

5% Frühbucherrabatt bei Buchung 5 Wochen vor Kursbeginn

## ERFAHRUNGEN AUS DER PRAXIS

SHORTCUT von Aufstellungen

### Klientin1

**Thema:** Verfolgungsgefühle, Panikattacken, sich verstecken müssen

Ziel: Vertrauen ins Leben

Ursächliches Trauma: erfolgreicher Abtreibungsversuch der Mutter bei dem „nur“ der Zwilling Bruder abgetrieben wurde.

Wichtigste Punkte bei der Traumalösung:

1. Trauma vom Zwilling Bruder zu unterscheiden und eine freie Verbindung zu dieser Seele zu haben, die Liebe und Wertschätzung entgegenbringt.

2. das eigene ‚heile Ich‘ von der Tat der Mutter abzugrenzen („es ist schon lang überstanden“) und zu schützen (Grenzschutzübung).

*Auch schwere Traumen sind überwindbar.*

*Die Klientin ging mit großer innerer Klarheit und lang vermisster Lebensfreude nach Hause.*

**Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin**

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

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



Klientin2

Thema: Angst vor Verlusten

Ziel: Selbstsicherheit

Ursächliches Trauma: Trennung der Eltern

wichtigste Punkte der Traumalösung:

1. Annahme und Verständnis für das innere Kind – des Teils, der sich zwischen den Eltern entscheiden musste. (sich selbst finden, trotz der Zerrissenheit)
2. Loslassen der Vergangenheit – Blick in die eigene (positive!) Gegenwart.

*Die Klientin blickte mit Leichtigkeit und Frieden im Herzen  
auf ihr eigenes Leben*

Mutter und Tochter

Thema: drohender Kontaktabbruch aufgrund Verständnismangel

Ziel: Verbindung finden

Thema dahinter: frühkindliche Trennung von der Mutter

wichtigste Punkte der Lösung:

1. seitens der Tochter: die Liebe der Mutter sehen und dadurch die „Zubewegung“ auf die Mutter (die nach der Geburt nicht stattfinden konnte) nachholen.
2. seitens der Mutter: Schuldgefühle bezüglich ihres früheren Verhalten gegenüber der Tochter abstreifen und endgültig in der Vergangenheit belassen. *#Strich drunter ziehen*

*Was für ein Geschenk für die Klientinnen aber auch für mich als Therapeutin:  
Mutter und Tochter konnten sich am Ende der Sitzung  
tränenreich ihre gegenseitige Liebe bekunden.*

## Aufstellungs-Abend

im Fluss bleiben

- kontinuierliche Selbstreflektion zum kleinen Preis beim monatlichen Aufstellungsabend.

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

**dienstags 19.30 – 21.30 Uhr (ohne Selbsterfahrungsübung – nur eine Aufstellung)**

**Termine:** Fr., 20.01.

Di., 07.02.

Fr., 03.03.

Di., 28.03.

Fr., 12.05.

Di., 13.06.

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

**Kosten:** EUR 30,-

**Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin**

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

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



## Aufstellungs-Tag

eigene Themen tiefgründig lösen, in einer vertrauten Gruppe Gleichgesinnter.

Durch Aufstellungen Ängste und Altlasten abwerfen.

Sich selbst in neuer Kraft, Lebendigkeit und Selbstwertgefühl erfahren!

Am Aufstellungstag können folgende Themen bearbeitet werden:

- Ängste, Trauer, Wut, Antriebslosigkeit, Schuldgefühle
- Nähe-Distanz-Themen, - Beziehungs-verstrickungen
- Erfolgs-/ Misserfolgsthemen
- Verluste, verlorener Zwilling

Folgende Zeile können erreicht werden:

- Selbstwertgefühl kehrt zurück, Kontakt zur eigenen Lebensfreude und Lebenslust wird frei
- innere Grenzen werden klarer gespürt und es ist möglich an den richtigen Stellen „nein“ zu sagen
- das vermisste (Ur-) Vertrauen (in sich, ins Leben, in andere) wird wieder hergestellt
- Befreiung von seelischen Lasten, evtl. mit einhergehend mit Entspannung von psychosomatischen Körpersymptomen
- Verbindung/ Nähe zum anderen spüren, die vorher blockiert war
- Annehmen können, z.B. Fülle, Leben, Glück, Leichtigkeit, Liebe und Erfolg
- friedlich mit der Vergangenheit abschließen können und präsent in der Gegenwart stehen

**Ort:** Body&Mind Atelier, Kleiststr. 7, Ulm  
**Termine:** Sa., 24.06. '23 9 – 18 Uhr  
**Kosten:** Aufsteller (eigenes Anliegen): EUR 190,-  
Stellvertreter/ Statist: EUR 30,-



**Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin**

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

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



## Workshop zum Inneren Kind

Ein Tag für mich und mich

In einer Gruppe Gleichgesinnter finden Eure Muster und Themen über spezielle Übungen ihre Ursache in der Kindheit und können in einer Aufstellungsübung abgelöst und befreit werden. Der Gewinn: Zugang zu einer ungeahnten inneren Kraft, Lebendigkeit und Freude am Sein.

**Termin:** 9 – 18 Uhr

**Sa., 18. März 2023**

**Ort:** Kleingruppe (bis 5 Personen)

Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm

**Kosten:** Eur 160,-



## FaFo ‚Einzelaufstellungen‘

für Therapeuten, die mit systemischen Familienaufstellungen im Einzelsetting arbeiten möchten

Aufstellungen sind ein sehr effektives therapeutisches Mittel. Schön, wenn man täglich damit arbeiten kann, auch ohne eine ganze Gruppe oder einen großen Raum zu organisieren. Einzelaufstellungen eignen sich sehr gut als ‚Daily Work‘ des psychotherapeutisch arbeitenden Coachs.

### Inhalt

- ✓ Lösungsorientierte Kurzanamnese und Therapieaufbau: vom Problem zum Ziel
- ✓ kataleptische Hand - angewendet in der Einzelsitzung
- ✓ verdeckte Aufstellung in der Einzelsitzung
- ✓ Tetralemma bei Entscheidungsthemen
- ✓ Traumaauflösung nach Langlotz als Einzelaufstellung
- ✓ Standardrituale (Grenze schützen, Ablösungsprozess, etc.), das Selbst und das Innere Kind in der

Eigene Themen können intensiv und in geschütztem Rahmen bearbeitet werden.

**Termine:** 4 x 4 Stunden wochentags von 9 – 13 Uhr

**Termine werden individuell mit der Gruppe abgestimmt.**

Frühester Beginn 4. März

**Kosten:** € 500,-

5% Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 23.01.2023

**Ort:** Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm

in einer kleinen Gruppe von 2-4 Teilnehmer/innen

Seit über 13 Jahren arbeite ich hauptsächlich in Einzelsitzungen mit den Aufstellungen. Der besondere Vorteil von Einzelaufstellungen ist, dass der Klient die volle Aufmerksamkeit des Therapeuten genießt und sich auch in Bezug auf heikle Themen besser öffnen kann.

Ich freue mich darauf Euch in meiner „Königsdisziplin“ mein Wissen weiterzugeben :)

**Petra Pfaffzeller-Joeken, Heilpraktikerin**

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

, [www.praxispfaffzeller.de](http://www.praxispfaffzeller.de), [www.praxisinneremitte.demail@praxispfaffzeller.de](http://www.praxisinneremitte.demail@praxispfaffzeller.de)

## Ausbildung zum Aufsteller

in systemischen Strukturaufstellungen und  
Familienaufstellungen



Du bekommst ein großes Paket **Basiswissen** zu den Techniken, Dynamiken und Spezialthemen in Aufstellungen, das in einem Nachlese-Skript festgehalten wird und nicht mehr verloren gehen kann. Du wirst wahrscheinlich viele positive **Gruppenerfahrungen** machen und merken, wie schnell man mit Menschen zusammenwächst, die sich genauso neugierig wie Du, ins Feld der Aufstellungen begeben.

Infos zu Inhalt, Terminen und Kosten findest Du hier:

<https://petrapfaffenzeller.de/wb/pages/ausbildung/systemische-familienaufstellung.php>

Ein persönliches Infogespräch führe ich sehr gern mit Dir unter: 0177-3267278

## Mein Wunsch für Dich

Nur 5 Sachen:

Ein leichtes Herz wie ein Kind,  
den gesunden Verstand eines Erwachsenen,  
die Verbindung dessen,  
den 6. Sinn für all das was weder Kopf noch Herz greifen können  
und ein göttliches Wunder.

## Mein Geschenk an Dich

**10%-Weihnachtsnachlass bis 23.12.'22**

**auf Therapiekarten**

<https://petrapfaffenzeller.de/wb/pages/therapie/therapiekarten.php>

**und Veranstaltungen**

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

## Mein Wunsch an Dich

wenn Dir meine Arbeit gefällt, dann empfehle mich gern weiter  
oder schreib mir eine Rezension.  
Herzlichen Dank!

## Weihnachtsferien

vom 22.12.'22 bis 08.01.'23 .

Ab 09. Januar ist die Praxis wieder geöffnet.

**Eure Petra**

**Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin**

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

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