

Frühling – der Neubeginn



**Loslassen, Altlasten über Bord werfen,
leicht und frei in neue Projekte starten.**

SELBSTERFAHRUNGSÜBUNG:

Die Totenhaltung - Regeneration der Gedanken

Leg Dich hin, lass alles los. Tue „nichts“, denke „nichts“, schicke all Deine Gedanken für einen Moment nach draußen auf den Pausenhof.

Befreie Dich völlig.

Nimm wahr, dass Dein Körper weiter atmet, pumpt, lebt, auch wenn Du nichts bewusst steuerst.

Nimm wahr, dass sich die Welt weiter dreht, auch wenn Du jetzt alles sein lässt.

Nimm wahr, dass andere um Dich herum weiter machen, auch wenn Du für einen Moment aussteigst. Dieser Moment des Loslassens ist wertvoll.

Du bist frei.

Nun lasse Deine Gedanken wieder kommen – einen nach dem anderen.

Schau sie Dir an. Einen nach dem anderen.

Welchen brauchst Du noch/ nicht mehr? Darfst Du sie verändern? Musst Du sie auf diese Weise ausführen? Kannst Du sie liebevoll annehmen? Mit welchem Blickwinkel könnte es leichter oder kraftvoller werden? Was darf sich wandeln? Was ist gut genau wie es ist?

Starte erfrischt und regeneriert in den Tag.

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

, www.praxispfaffenzeller.de, www.praxisinneremitte.demail@praxispfaffenzeller.de



Workshop zum Inneren Kind

Ein intensiver 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: Sa., 09.09. 2023, 9 – 18 Uhr
Ort: Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm
Kleingruppe (bis 5 Personen)
Kosten: Eur 160,-



SINNVOLL UNTERSCHIEDEN

Erkenntnisprozesse der gewaltfreien Kommunikation

Unterscheide ich zwischen ‚Freiheit von‘ und ‚Freiheit mit‘?

Freiheit von

Hier ist der Fokus auf Menschen und Dingen..
Von was muss ich mich trennen, um frei zu sein?
Ich muss mich VON etwas befreien.

Beispiel:

Du reagierst eifersüchtig, wenn ich mich mit Freunden treffe und zum Sport gehe. Ich fühle mich in unserer Beziehung eingeeengt, deswegen beende ich sie.

Freiheit mit

Hier ist der Fokus auf dem Bedürfnis nach Freiheit
und der Entwicklung einer kreativen Strategie (ggf. zusammen mit dem Gegenüber),
um Freiheit zu bekommen.

Was brauche ich, um mir das Bedürfnis nach Freiheit zu erfüllen?
Was kann ich tun, um mich (mit allen Gegebenheiten?) frei zu fühlen?
Wie kann ich frei sein, MIT den Dingen, Menschen, etc. um mich herum.

Beispiel:

Du willst nicht, dass ich mich mit Freunden treffe oder zum Sport gehe.

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

, www.praxispfaffenzeller.de, www.praxisinneremitte.demail@praxispfaffenzeller.de



Das fühlt sich richtig eng in meiner Brust an, weil mir die Freiheit fehlt. Ich brauche dringend Freiheit, um mich der Beziehung wohl zu fühlen. Ist es Dir möglich, mich heute wohlwollend zu meiner Sportstunde zu verabschieden? Oder hast Du eine Idee wie wir das lösen könnten?

Manchmal ist in der letzten Konsequenz doch eine Trennung die sinnvollste Strategie.

Aber sie erfolgt nicht sofort nach dem ersten Unmut, sondern nach einem langen Prozess in dem beide Seiten die Möglichkeit hatten miteinander zu sprechen und etwas zu verändern.

Meist erfolgt eine Trennung nach diesem gemeinsamen Prozess in einem gegenseitigen Einverständnis, mit Klarheit und Einsicht.

Grundlagenkurs GFK

NVC - Non violent Communication

Eine Schulung für ein mutiges Herz und ein scharfes Ohr!

GFK – trainiert hauptsächlich die innere Haltung, die sich in dann im Sprechen und Zuhören ausdrückt!

Sie ist ein Weg...

zur Selbstfürsorge, zur Annahme und Stärkung der eigenen Persönlichkeit

um Selbstverurteilung abzustreifen

um Konflikte abzukürzen, Verwirrungen zu entschlüsseln

um Kontakte wieder aufzunehmen, zu verbessern oder zu vertiefen, anstatt sich zu verstecken, trennen oder schweigen und um mich Wut umzugehen.

Termin: Fr., 21.04. 14 - 18 Uhr
Sa., 22.04. 9 - 18 Uhr
Ort: Body und Mind Atelier, Kleiststr. 7, Ulm
Kosten: EUR 190,-
Anmeldung: bis spätestens 31.03.!



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

! Ich gebe auch Kurse in Schulen und Kitas zur Gewaltprävention - Bei Interesse bitte melden !

Stimme einer Teilnehmerin:

„gestern Abend bin ins Bett - mit einem wunderbaren Gefühl im Bauch ... verliebt in die Gfk ... ein Gefühl von Leichtigkeit ... viel Vorfreude und Begeisterung“

„Ich hab mich 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 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, 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



ERFAHRUNGEN AUS DER PRAXIS

KURZVERSIONEN

Aufstellungserfahrungen sind unbezahlbar, denn sie bleiben Dir ein Leben lang



Klient1

Thema: Schüchternheit, nicht NEIN sagen können, Angst vor Ablehnung

Ziel: Selbstwertgefühl

Die Aufstellung zeigte folgendes Trauma: Sein Vater konnte keine liebevolle zu seiner Mutter aufbauen und fühlte sich von ihr nicht angenommen.

Wichtigste Punkte bei der Traumalösung:

1. Des-Identifikation von seinem Vater und dessen Schicksal
2. sich der Familie zugehörig fühlen, auch wenn man nicht das gleiche schlimme Schicksal erlebt hat. Sich trotzdem wertvoll fühlen dürfen, auch wenn es der Vater nicht konnte.

Transgenerationale Traumen: Manchmal liegt das Trauma nicht im eigenen Leben, sondern man identifiziert sich mit der Person, die das Trauma erlebt hat und macht es zum eigenen.

Fremde Traumen kann man übrigens nicht selbst lösen. Man kann sie nur zurückgeben und loslassen.

Klientin2

Thema: Beziehungen scheitern ständig

Ziel: Beziehungsfähigkeit

Die Aufstellung zeigte folgendes Trauma: Trennung der Eltern, Kontaktlosigkeit zum Vater

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

, www.praxispfaffenzeller.de, www.praxisinneremitte.demail@praxispfaffenzeller.de



wichtigste Punkte der Traumalösung:

1. Mitgefühl für den Vater entwickeln, der seit der Trennung abgelehnt wurde
Vater entsteht, der bisher ein „fehlender“ Teil des Familiensystems war
2. Trauma der Scheidung und des Elternstreits in die Vergangenheit verabschieden und gleichzeitig die Eltern (beide) im Rücken als Kraft spüren.

*Scheinbar hat die Klientin das Trauma der elterlichen Scheidung
wie ein Wiederholungsmuster in die eigenen Beziehungen
übertragen.*

Paar

Thema: finden keinen Draht zueinander, keiner fühlt sich vom anderen verstanden

Ziel: Liebe zueinander wieder spüren

Die Aufstellung zeigte folgendes Thema dahinter: Abgang zwischen den lebenden Kindern

wichtigste Punkte der Lösung:

1. gemeinsames Begrüßen, Betrauern und Verabschieden der Seele, die nur so kurz da war. Sie als Teil des Familiensystems zu betrachten. Plätze der Kinder dadurch neu ordnen.

Hier platzte der Knoten und das Paar konnte sich liebevoll und tränenreich im Arm halten.

*Egal wie lange ein Seele im Familiensystem war, sie ist ein vollwertiges Mitglied.
Sie als zugehörig zu betrachten, kann emotional Frieden bringen und
,eingefrorene' liebevolle Emotionen befreien (die damals nicht fließen konnten, weil das Kind plötzlich weg war).
Zudem bekommen alle Familienmitglieder einen neuen „richtigen“ Platz.
Dies kann sehr heilsam für die ganze Familie sein.*

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: Di., 28.03.

Fr., 12.05.

Di., 13.06.

Fr., 07.07.

Di., 29.08.

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, 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

Ziele :

- 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,-



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

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

, www.prapispfaffenzeller.de, www.prapisinneremitte.demail@prapispfaffenzeller.de



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, Standartrituale (Grenze schützen, Ablösungsprozess, etc.), das Selbst und das Innere Kind.

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.

Kosten: € 500,-

Ort: Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm
in einer kleinen Gruppe von 2-4 Teilnehmer/innen

Seit über 14 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 :)



Danke für Deine Wertschätzung

wenn Dir meine Arbeit gefällt, dann empfehle mich bitte weiter
oder schreib mir eine Rezension <https://g.page/r/CTjF6rS2SexKEBM/review>

Urlaub

vom 27.05.'23 bis 12.06.'23 .

Ab 13. Juni ist die Praxis wieder geöffnet.

Eure Petra

Heilpraktikerin, Einzel- und Paarsitzung
Ausbilderin Aufstellungstechniken Familiensystem,
Trainerin Gewaltfreie Kommunikation,
Inhaberin Praxisgemeinschaft 'Innere Mitte'
Walfischgasse 11, Ulm
www.praxispfaffenzeller.de
www.praxisinneremitte.de
mail@praxispfaffenzeller.de

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, 89073 Ulm +49 177 3267278
, www.praxispfaffenzeller.de, www.praxisinneremitte.de, demail@praxispfaffenzeller.de