

Sommer

– Lebensfreude



**Abenteuer, Spontanität, im Float sein,
Tanzen, Lachen, Kribbeln im Bauch.**

SELBSTERFAHRUNGSÜBUNG:

Inspiration für ein Abenteuer

Plane an Deinem freien Tag mal NICHTS

pack Dir einen kleinen Rucksack und laufe einfach los

Egal ob in die Stadt oder in die Natur... lass Dich inspirieren und leiten von dem was Du siehst.

Folge dem, das Dir gefällt. (mach es wie Dorie: hier ist Seegras und da ist Sand ... hmmm.. ich mag Sand, der ist so schön matschig. ... Oh, und hier ist eine Muschel!...)

Lasse Dich einfach treiben, höre auf Dein Gefühl: was entfacht Freude? Wo werde ich neugierig?

Bist Du in einer Gegend in der Du noch nie warst?

Wolltest Du schon immer mal ausprobieren von dem dicken Ast da ins Wasser zu springen?

Kommt von dort etwa Musik?

Möchtest Du mit jemandem ins Gespräch kommen?

Sei mutig, probier aus, was passiert, wenn Du etwas Neues tust.

(das geht auch zu zweit :))

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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



SINNVOLL UNTERSCHIEDEN

Erkenntnisprozesse der gewaltfreien Kommunikation

**Was ist der Unterschied zwischen
der Fragen wie es jemandem geht und
der Vermutung, wie es jemandem geht?**

Wie geht es Dir?

Hier ist der Fokus auf einem eigenen Bedürfnis (das nicht genannt wird – z.B. Interesse, Höflichkeit, Respekt, etc)
ohne Bezug auf eine konkrete Situation (Beruf, Familie,, etc.) oder Ebene (Körper, Emotionen, Mental)
und lässt dem anderen völlig frei, auf was sich die Antwort beziehen kann.

Manchmal kann die Antwort hier kurz ausfallen: „gut, und selbst?“
Diese Frage eignet sich, um kurz Kontakt herzustellen um Interesse, Respekt oder Sympathie zu bekunden.

Fühlst Du Dich gerade wohl?

Warst Du nach der Klassenarbeit zufrieden mit Dir?
Hast Du Angst vor der Begegnung mit dem Chef?
Freust Du Dich auf das Konzert auf das wir heute Abend gehen?

Hier ist der Fokus auf dem Gefühl des anderen
mit Bezug auf eine konkrete Situation.

Meist fällt es dem anderen leicht, hier einzusteigen und konkret zu antworten.
Diese Frage eignet sich, um ins Gespräch einzusteigen, dem Gespräch Tiefe zu verleihen, echtes Verständnis und gute Verbindung herzustellen.

*Sich einzufühlen und aktiv zu vermuten, wie es dem anderen geht,
nennt man übrigens Empathie.*

Wusstest Du, dass Empathie 100% Präsenz für den anderen ist und sehr heilsam wirken kann?

Grundlagenkurs GFK

NVC - Non violent Communication

Eine Schulung für ein mutiges Herz und ein scharfes Ohr!

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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., 13.10.'23 14 Uhr bis Sa., 14.10.'23 18 Uhr

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

Kosten: EUR 190,-

Anmeldung: bis spätestens



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

**! Ich gebe auch Kurse in Schulen und Kitas zur Gewaltprävention
- melde Dich gerne wenn Du eine Empfehlung hast!**

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.“*

NEU Vertiefungskurse GFK

NVC - Non violent Communication

Slang-GFK, giraffisch schreien und nicht mehr loben?

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

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



Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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

AUFSTELLUNGSERFAHRUNGEN

KURZVERSIONEN AUS DER PRAXIS

Klientin1

Thema: Schwieriges Verhältnis zur Tochter (aus Sicht der Mutter)

Ziel: liebevolle Verbindung zur Tochter

Die Aufstellung zeigte folgendes Trauma aus der Kindheit: Mit ca 12 Jahren ging ihre Mutter eine neue Beziehung ein. Meine Klientin und ihr Stiefvater haben sich gegenseitig abgelehnt. Bedauerlicherweise zog das die Ablehnung ihrer Mutter nach sich und Gefühle der Einsamkeit und Trauer.

Was hat das mit dem Verhältnis zur eigenen Tochter zu tun?

Das Verhältnis zur Tochter änderte sich, als diese ca. 12 Jahre alt war. Als äußeren Grund wurde die Pubertät dafür verantwortlich gemacht. Die Aufstellung zeigte jedoch auch eine Parallele zur Kindheit meiner Klientin. Es war als ob meine Klientin ihre Vergangenheit auf ihre eigene Tochter projizierte bzw. als ob die Tochter in die Rolle ihrer Mutter geschlüpft ist, als diese 12 war.

Wichtigste Punkte bei der Traumalösung:

1. Das Schicksal aus der Kindheit darf Frieden finden. (Lösungsprozesse)
2. Die Tochter wird in der Aufstellung klar von dem Schicksal der Mutter abgegrenzt.
3. Die Verbindung zwischen Mutter und Tochter wird gestärkt („wir können auch verbunden sein, ohne dieses alte Trauma. Über Liebe und Freude statt über die Schwere des Schicksals.“)

Warum passiert es, dass Kinder unsere alten Schicksal übernehmen?

Dieses Phänomen ist unter den Familienaufstellern nichts Neues. Unbewusste Loyalitäten (Liebe) treibt unsere Kinder dazu an, das gleiche Schicksal zu durchleben wie wir, nach dem Prinzip: „wenn ich das gleiche durchmache wie Du, dann sind wir uns besonders nah und unsere Beziehung stabil.“

Klientin2

Thema: schwieriges Verhältnis zur Mutter mit viel Wut (aus Sicht der Tochter)

Ziel: Befreiung von alten Mustern, friedliche Verbindung zur Mutter

Die Aufstellung zeigte folgendes Trauma: In der Kindheit fehlt der emotionale Zugang zur Mutter (Verständnis, Liebe), obwohl die Mutter zu Hause war. Hintergrund: die Mutter verzichtete auf ihre Selbstverwirklichung zugunsten des Kindes, war damit unglücklich und fällt in einen Zustand des emotionslosen „Funktionierens“ (Depression).

Wichtigste Punkte der Traumalösung:

1. Mitgefühl und Verständnis für das eigene innere Kind entwickeln, das dachte, etwas stimmt mit ihr nicht, weil es die Wut auf die Mutter nie einordnen konnte.
2. Ablösung von dem Trauma aus der Kindheit
3. Neuer Blick auf die Mutter (nicht aus den Augen des verletzten Kindes, sondern aus den Augen der erwachsenen Frau)

Als Kind spüren wir Situationen und reagieren darauf, ohne dass unser Verstand sie einordnen kann.

Manchmal suggeriert unser Verstand dann, dass etwas mit uns nicht stimmt, weil unser Verhalten keine logische Erklärung findet.

*Aufstellungen können die Situationen aus der Kindheit so veranschaulichen, dass ein „Aha“-Effekt entsteht und Verständnis für sich selbst entwickelt wird.
Wie heilsam!*

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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

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., 07.07.

Di., 29.08.

Fr., 06.10.

Di., 24.10.

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

Kosten: EUR 30,-



Aufstellungserfahrungen sind unbezahlbar, denn sie bleiben Dir ein Leben lang



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

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. Seit über 14 Jahren arbeite ich hauptsächlich in Einzelsitzungen mit den Aufstellungen. Ich freue mich darauf Euch in meiner „Königsdisziplin“ mein Wissen weiterzugeben :)

Inhalt

Lösungsorientierte Kurzanamnese, kataleptische Hand in der Einzelsitzung, verdeckte Aufstellung, Tetralemma bei Entscheidungsthemen, Traumaauflösung nach Langlotz als Einzelaufstellung, Standardrituale (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

Kosten: € 500,- (Frühbucher € 400,-)

Ort: Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm in einer Kleinstgruppe von 2-4 Therapeuten

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., 9.9. 9 Uhr (bis ca 18 Uhr)

Ort: Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm
Kleingruppe (bis 5 Personen)

Kosten: Eur 160,-



Urlaubszeiten

in den Sommerferien meiner Kinder (31.7. - 12.9.) bin ich - etwas reduzierter - an zwei Tagen pro Woche für Euch da.

Vom 27.10. - 06.11. bin ich im Urlaub



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>

Deine Petra

Petra Pfaffenzeller-Joeken
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.demail@praxispfaffenzeller.de