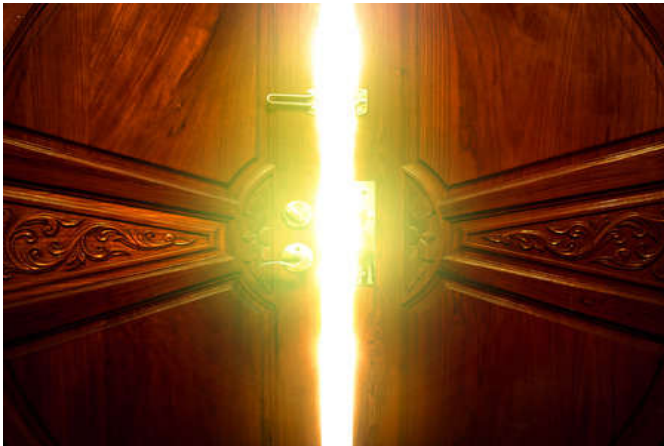


Hinter Türen stecken Chancen und manchmal Wunder



*“There are things known and things unknown
and in between there are doors.”*

Jim Morrison (Singer and songwriter of the band „the doors“)

TAG DER OFFEN TÜR

Wir öffnen unsere Türen am 08.10. 2023 von 11 - 17 Uhr
unter unserem Motto „Wunder erleben“

- nettes Kennenlernen des ganzen Teams der Praxis Innere Mitte
- Willkommensgetränk
- Spiele und Parcours zur Selbsterfahrung
- interessante Infos, wie wir mit unseren Methoden und in Zusammenarbeit mit unseren Klienten schon einige hilfreiche Wandlungen (kleine Wunder ;)) auf den Weg gebracht haben.

DU bist herzlich eingeladen!

Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm, 3. Stock

www.praxisinneremitte.de

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

www.praxispfaffenzeller.de, www.praxisinneremitte.de, mail@praxispfaffenzeller.de

EINE ERINNERUNG

Damals in der Heilpraktikerschule lernte ich mit einer anderen Schülerin zusammen auf die Prüfung. Sie erzählte mir, dass sie schon drei Mal durch die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie gefallen ist: „Weißt Du, Petra, ich bin in meinem Stuhl gesessen und habe mich immer wieder gefragt ‘warum öffnet sich diese Türe nicht für mich?’ und dann bin ich auf die Idee gekommen, es mit dem großen Heilpraktiker zu versuchen. Vielleicht ist das die richtige Tür für mich.“

Was soll ich Euch sagen, ...sie hat diese Prüfung beim ersten Mal und mit Bravour bestanden!

Was ich daraus für ein Resümee ziehe?

Es gibt mehrere Wege zum Ziel.

Die Seele hat einen Plan.

Gehe den Weg, der sich für Dich öffnet.

Tatsächlich wollte ich ursprünglich mit der Traditionellen chinesischen Medizin arbeiten und hatte große Pläne für ein Praktikum in China. Doch irgendwie wurde ich das Psychotherapie-Türchen hineingezogen. Heute würde ich sagen, dass das genau der richtige Weg für mich war. Ein Weg, der mich bis heute herausfordert und erfüllt.

Das „NEIN“

– verschließt Türen ...und öffnet sie manchmal?

Erkenntnisprozesse der gewaltfreien Kommunikation

Kannst Du ein NEIN gut hören und annehmen?

Wie sagt man ein ‚gewaltfreies‘, wertschätzendes NEIN ?

Es gibt manche Situationen in denen ein „nein“ kaum aushaltbar ist. Gestehe ich meiner heimlichen Liebe meine Gefühle und bitte sie um ein Date, dann fühlt sich das „nein“ wie der Weltuntergang an. Frage ich eine Freundin um Unterstützung bei einer dringenden Sache, kann das „nein“ schlimmstenfalls zur Trennung führen.

Wobei – irgendwie kommt es auch drauf an, wie das „nein“ formuliert wird, oder?

Nein sagen

Meist fällt es genau dann eine Überwindung „nein“ zu sagen, wenn es für den anderen schwer ist das „nein“ zu schlucken, z.B. wenn man sich besonders nahe steht und hinter der Frage eine Erwartung spürt. Auch schwer nein zu sagen ist es, wenn man im Bedürfniskonflikt steht z.B. wenn ich das Bedürfnis habe, den anderen zu unterstützen und gleichzeitig das Bedürfnis nach Freiraum/ Freizeit. Besonders schwierig ist ein „nein“, wenn mir danach negative Konsequenzen drohen.

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

www.praxispfaffenzeller.de, www.praxisinneremitte.de, mail@praxispfaffenzeller.de

Ganz einfach hingegen ist es etwas abzulehnen, wenn man entweder eine Alternative angeboten bekommt, z.B. „würdest Du mir beim Umzugstag helfen oder wenn das nicht geht, mir diese Woche irgendwann beim Kisten packen helfen?“ „Am Umzugstag will ich etwas anderes machen. Kisten packen richte ich mir gern ein.“

Auch leicht „nein“ zu sagen ist, wenn man selbst ein drängenderes Bedürfnis hat, das für den anderen verständlich ist, z.B. „Leider schaffe ich es nicht Dir zu helfen, weil ich morgen in den Urlaub fahre und eine Woche weg bin.“

Manchmal bedauert man das eigene „nein“, weil man der Bitte des anderen gern nachgekommen wäre: „Das bedauere ich. Darf ich Dir danach beim Auspacken/ Einräumen helfen?“

Das öffnende NEIN

Es gibt heikle Situationen in denen es wohl nie einfach ist, eine Ablehnung wie das „nein“ zu akzeptieren. Wenn mir wichtig ist, eine gute Verbindung zum Gegenüber aufrecht zu erhalten, gibt es ein paar Hilfsmittel, die die bestmögliche Basis dafür schaffen, dass mein „Nein“ wohlwollend aufgenommen wird.

1. Ich zeige dem anderen, dass ich die **Wichtigkeit** seines Anliegens verstanden habe: „Du brauchst da wirklich Unterstützung“
2. Ich zeige die Wichtigkeit meines Anliegens, indem ich das „nein“ mit meinem **Bedürfnis** dahinter verbinde: „ich freu mich schon so lange auf meine Auszeit“
3. Ich zeige **Einfühlung** dem anderen gegenüber und gebe das Signal: ‚Mir ist wichtig, wie es Dir mit meinem ‚nein‘ geht‘.
4. Ich gebe dem anderen einen Vorschlag als **Alternative** oder schaffe ein **verbindendes Element**: „ich bin in Gedanken bei Dir und schicke Dir schöne Bilder ausm Urlaub. Würde Dir das gefallen?“

Das trennende NEIN

In manchen Situationen ist es angebracht ein trennendes Nein zu formulieren z.B. um sich von gewaltvollem oder tyrannisierendem Verhalten oder von vergangenen Traumata klar abzugrenzen. („was vorbei ist, ist vorbei!“)

Meine Empfehlung ist hier, ein KLARES INNERES NEIN zu formulieren, das keine Türen für Verhandlung mehr offen lässt. („Stopp, bis hierhin und nicht weiter!“)

Gleichzeitig lässt dieses NEIN eine neue Verbindung entstehen: die respektvolle Verbindung auf Augenhöhe. („Du akzeptierst meine Grenze und ich Deine.“)

Das Aufstellungselement „**TIGERTRAINING**“ (nach Ero Langlotz) eignet sich besonders gut, um diese standhafte Form des NEINS zu verinnerlichen. Diese kannst Du bei mir in Einzelsitzungen oder an Aufstellungsabenden zu diesem Thema lernen!

Vertiefungskurse GFK

NVC - Non violent Communication

**GFK im eigenen Dialekt, giraffisch schreien und nicht mehr loben?
...wir tauchen tiefer in die gewaltfreie Haltung ein!**



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

Willst du den Charakter eines Menschen erkennen, so gib ihm Macht.

ABRAHAM LINCOLN

Selbstwirksamkeit und Selbständigkeit hängen eng miteinander zusammen und sind wichtige Grundbedürfnisse.

Welche Strategien (auch tragische Strategien, wie z.B. Strafe und Lob) dafür verwendet werden, um sich diese Bedürfnisse zu erfüllen und was der Selbstwert damit zu tun hat und warum feine Unterscheidungen wie z.B. „recht bekommen“ und „Zustimmung bekommen“ wichtig sind, könnt ihr live, anhand Beispielen und Übungen im Vertiefungskurs erfahren.

26.01. Heikle Themen einfühlsam und klar ansprechen.

03.05. „Nein“ in der GFK sagen und hören, Wertschätzung geben und annehmen

05.07. *(Thema wird rechtzeitig bekannt gegeben)*

18.10. *(Thema wird rechtzeitig bekannt gegeben)*

Termine: je freitags 15-19 Uhr

Ort: Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm

Kosten: Eur 80,- pro Abend

jetzt anmelden für den 01.12.!

**! Ich gebe auch in Schulen und Kitas Kurse zur Gewaltprävention
- melde Dich gerne wenn Du eine Empfehlung hast
oder möchtest, dass in ‚Deiner‘ Schule/ Kita so ein Kurs stattfindet!**

Rückmeldungen zur GFK:

*„gestern Abend bin ins Bett - mit einem wunderbaren Gefühl im Bauch ... verliebt in die GFK ...
ein Gefühl von Leichtigkeit ... viel Vorfreude und Begeisterung“
„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.de, mail@praxispfaffenzeller.de

AUFSTELLUNGSERFAHRUNGEN

KURZVERSIONEN AUS DER PRAXIS

Paarsitzung

Thema: Ärger und Konflikte

Ziel: freundlicher Kontakt und einander zuhören

(Anm.: ich stutzte etwas bei diesem Ziel, weil es hier nicht um Liebe oder Verbundenheit ging)

Die Aufstellung zeigte folgendes Bild: Das Paar stand voneinander abgewendet, jeder mit Blick auf ein eigenes Thema. Beide fühlen sich jeweils getrennt/ emotionslos in Bezug zum anderen.

Ich ließ die Partnerin auf den Platz des Themas vom Partner stehen (der Platz auf den sein Fokus gerichtet war). Er: „Jetzt sehe ich Dich“. Tragischerweise war die Partnerin dadurch aber mit dem persönlichen Problemthema ihres Mannes verbunden und somit auch Teil seines inneren Konfliktes. Ich ließ sie wieder und ganz bewusst von dem Platz aussteigen. Sie: „Ich bin nicht Teil Deines inneren Themas. Ich bin Deine Partnerin und mein Platz ist da drüben.“ Dann passierte etwas interessantes. Der Mann konnte nun seinen Blick vom seinem Thema lösen und seine Frau (auf ihrem Platz) anschauen.

Plötzlich entstand Verbindung zwischen den beiden.

Als der Prozess gleichermaßen auf Seiten der Partnerin vollzogen wurde (ihr Mann stieg aus der Rolle ihres inneren Konfliktthemas aus), kehrte Lebendigkeit in die Beziehung zurück. Auch ein Lachen war zu hören. Das schönste allerdings war, dass sich beide befreit und liebevoll anschauen konnten.

Oft versuchen wir die alten Themen des Partners zu lösen, indem wir uns unbewusst (manchmal auch bewusst) einmischen. Der Antrieb ist: den Partner zu unterstützen und die Verbindung zu stärken.

Leider (oder glücklicherweise?) passiert dann oft das Gegenteil: die Partnerschaft gerät ins Wanken.

Erst eine klare Unterscheidung und ein respektvolles Überlassen der Themen, bringt die alte Leichtigkeit und vielleicht sogar etwas Verliebtheit zurück.

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., 06.10.~~ *entfällt leider, aus wichtigen privaten Gründen*

Di., 24.10. jetzt anmelden

Di., 05.12. **18.30 – 21.30** mit Wunderparcours für jeden und ohne eigene Aufstellung

Di., 16.01.

Fr., 23.02.

Di., 19.03.

Fr., 19.04.

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

www.praxispfaffenzeller.de, www.praxisinneremitte.de, mail@praxispfaffenzeller.de

Di., 14.06.
Fr., 21.06.
Di., 16.07.
Fr., 06.09.
Di., 24.09.
Fr., 08.11.
Di., 03.12.
Ort: Body&Mind Atelier,
Kleiststr. 7, Ulm
Invest.: EUR 30,-



Aufstellungserfahrungen sind unbezahlbar, denn sie bleiben Dir ein Leben lang



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., 24. Februar 9.00 Uhr (bis 18.00 Uhr)
Ort: Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm
Kleingruppe (bis 5 Personen)
Kosten: Eur 160,-



Urlaubszeiten

Vom 27.10. - 06.11. bin ich im Urlaub



Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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



Danke für Deine Wertschätzung

wenn Dir meine Arbeit gefällt, dann empfehle mich bitte weiter
oder gib mir Sterne auf Google <https://g.page/r/CTjF6rS2SexKEAl/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.de, mail@praxispfaffenzeller.de