

Geheimnisvolle Kraft zwischen Ende und Neubeginn



Übergänge

sind schwer zu greifen und doch erleben wir sie ständig...

- ★ Wann war der auslösende Moment für die neue Entscheidung?
- ★ Wann genau hat das Alte geendet und das Neue begonnen?
- ★ Kann man den Übergang zwischen Schlafen und Wachen greifen?
- ★ Was passiert eigentlich im Übergang zwischen Leben und Tod oder dem ‚Nichts‘ und einen neuen Leben?

sie können langsam fließend, zack abgehackt, demonstrativ laut oder ganz ganz leise sein. Doch egal wie sie sind, im Zwischenraum liegt eine geheimnisvolle Kraft. Diese nutzen wir am Aufstellungsabend!

Deine Kraft

Steht bei Dir ein Neubeginn an? Jemand kann Dich begleiten, Dir Vorbild sein, Dich motivieren, Dir einen guten Weg zeigen

...doch den entscheidenden Schritt zur Veränderung gehst Du immer selbst und aus eigener Kraft.

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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

Beschenke Dich und andere

10 % auf alles (Sitzungen, Veranstaltungen, Gutscheine)
beim Kauf vom 06.12. bis zum 16.12.

KurzEinzel 8er Karte:	8 Std à 60 Min.	Eur 630,-	Eur 700,-
BasisEinzel 14er Karte:	14 Std à 60 Min.	Eur 990,-	Eur 1.100,-
JahresEinzel 22er Karte:	22 Std à 60 Min.	Eur 1.530,-	Eur 1.700,-
KurzPaar 8er Karte:	8 Std à 60 Min.	Eur 810,-	Eur 900,-
BasisPaar 12er Karte:	12 Std à 60 Min.	Eur 1.170,-	Eur 1.300,-
IntensivPaar 20 Karte:	20 Std à 60 Min.	Eur 1.800,-	Eur 2.000,-
Aufstellungsabend		Eur 27,-	Eur 30,-
1 Std. Einzelsitzung		Eur 90,-	Eur 100,-

Gutscheine zu jedem Betrag

Aufstellungs-Abend:

Der „besondere“ zum Jahresabschluss

Di., 05.12. 18.30 (!) – 21.30

traditionell zum Ende des Jahres: der WUNDERPARCOURS

für jeden (freiwillig) und OHNE Aufstellung nach Punktesystem.

- eine aufstellerische Abwandlung der Wunderfrage aus der lösungsorientierten Kurztherapie nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg.

Demnach braucht es zur Lösung nur ein klares Ziel und keine Betrachtung des Problems
...und dann passieren Wunder!

Lass Dich von Deinem persönlichen Wunsch durch den Jahreswechsel begleiten.

In der Pause gibt es Punsch, Weihnachtssnacks, leichte Musik und eine warme Lichterstimmung.
Für Deine Teilnahme gibt es einen Punkt.

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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

AUFSTELLUNGSABENDE 2024

im Fluss bleiben

- kontinuierliche Selbstreflexion 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., 16.01.

Fr., 23.02.

Di., 19.03.

Fr., 19.04.

Di., 14.06.



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

Invest.: EUR 30,-

Aufstellungserfahrungen sind unbezahlbar, denn sie bleiben Dir ein Leben lang



EMPATHIE – ein fast magisches Instrument zur Wandlung

Anregung aus der gewaltfreien Kommunikation

Was ist Empathie alles NICHT?

Ich liebe es, diese Übung mit meinen GFK-Teilnehmer:innen zu machen.

Erst kürzlich dürfte ich mit 35 motivierten Frauen beim Frauenprojekttag arbeiten.

Wir tauchten in das sogenannte „Wolfscafé“ ein und versorgen uns auf theatralische Art (und viel Lachen) mit

- **schlauem Ratschlägen:** „das hättest Du aber, das solltest Du, Du müsstest einfach...“

- **eigene Meinung dazu sagen:** „also ich finde das..., ich an Deiner Stelle...“

- **Belehren:** „wahrscheinlich ist das passiert, weil....“

- **ein drauf setzen:** „das geht ja noch, aber weißt Du was mir passiert ist?...“

etc. etc.

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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

Schnell wird klar:

das fühlt sich nicht so gut an, wie erhofft!

Was aber nun? Die ganzen angeeigneten Gewohnheiten, jemanden in seinen Problemen zu helfen, abstreifen? Und was soll ich stattdessen sagen?

Was ist echte Empathie eigentlich?

- ★ Empathie ist 100% beim anderen (beim „DU“)sein (und zu 0% beim „ICH“)
- ★ sie folgt anstatt zu führen
- ★ sie ist zu 80% still (zuhören) und nur zu 20% laut (aktives Spiegeln)
- ★ sie versteht und muss nicht mit dem anderen einverstanden sein

Also stell Dir vor, Du erzählst jemandem aus dem Herzen was Dich belastet und es kommt kein Ratschlag und keine Bewertung. Stattdessen hört dir jemand aufmerksam zu und versucht Dich wirklich zu begreifen, in dem was Du gerade fühlst und brauchst:

- ★ Du bist erschöpft und brauchst jetzt einfach Ruhe?
- ★ Du bist jetzt einfach wütend...
- ★ Du hast Angst, mit dieser Meinung nicht akzeptiert zu werden?
- ★ Du freust Dich so richtig über die Anerkennung, weil Du schon soo lange darauf gewartet hast?

Usw.

In keinem dieser Sätze findet ihr das „ich“. Es geht rein um den anderen „Du“.

Warum öffnet Dich die Empathie für einen Wandel?

- ★ sie bringt Dich **zu Dir hin, zu Deinen Gefühlen und Bedürfnissen**, statt von mir weg (wie z.B. Bewertungen, Ratschläge oder Empfindungen anderer)
- ★ sie **respektiert**, dass Du Deine **eigene innere Lösung** für Dein Thema findest, statt sie Dir von außen vorzugeben
- ★ sie signalisiert Dir: **Du bist jetzt und hier so angenommen wie Du bist**, ohne Dich oder Dein Thema verändern zu wollen

Sie gibt Raum für DICH und für Deine Lösung

Probier es aus :)

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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

Grundlagenkurs GFK

NVC - Non violent Communication

Eine Schulung für ein mutiges Herz und ein einfühlsames Ohr

GFK – trainiert die natürlich innere Haltung für ein friedvolles, respektvolles Miteinander.

In einer klaren 4-Schritte-Struktur und vielen praktischen Übungen kann die Tiefe der wertschätzenden Sprache leicht verinnerlicht werden.

Die GFK ist ein Werkzeugkasten...

-  zur Selbstfürsorge und Stärkung der eigenen Persönlichkeit
-  um Selbstverurteilung abzustreifen
-  um Konflikte abzukürzen, Verwirrungen zu entschlüsseln
-  um mit Ärger und Wut umzugehen
-  um Kontakte wieder aufzunehmen, zu verbessern oder zu vertiefen.

Termin: Fr., 01.03. 14 - 18 Uhr
Sa., 02.03. 9 - 18 Uhr

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

Kosten: EUR 190,-

Anmeldung: bis spätestens 01.02. per Mail



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

Vertiefungskurse GFK

NVC - Non violent Communication

GFK im eigenen Dialekt, giraffisch schreien und nicht mehr loben?

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

26.01. Heikle Themen einfühlsam und klar ansprechen.

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



Termine: je freitags 15-18 Uhr

Ort: Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm

Kosten: Eur 60,- pro Abend

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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

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 22.12. - 06.01. ist die Praxis in Weihnachtsferien

Danke für Deine Wertschätzung



wenn Dir meine Arbeit gefällt, dann empfehle mich bitte weiter

oder gib mir Sterne auf Google <https://g.page/r/CTjF6rS2SexKEAI/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