

Wut macht Mut

Wut gut eingesetzt

- statt unterdrückt



Wut gehört zum Leben

Wut hat viele Ausdrucksformen: Aggression, Ärger, Frustration, Sauer-sein, Genervt-sein, Groll, Zorn bis hin zu Hass.

Wie drückt sich die Wut bei Dir aus?

Keinesfalls ist die Wut ein Überbleibsel aus der Steinzeit, das wir weg-therapieren oder unterdrücken sollten.

In unserer Wutseite verbirgt sich die wertvolle Kraft der Eigenliebe: die Wut kämpft für unsere Bedürfnisse. Sie setzt sich dafür ein, dass es uns gut geht. Sie kümmert sich mit aller Kraft um unsere Anliegen.

Wird sie jedoch unterdrückt und staut sich auf, kann sie zum explodierenden Dampfkessel, zur blinden Wut oder zum zerstörerischen T-Rex werden.

Gut eingesetzt verhilft uns die Wut zu

- Durchsetzungsvermögen an der richtigen Stelle,
- gesundem Selbstwertgefühl und
- lebendigen authentischen Beziehungen.

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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

Selbsterfahrungsübung

Wie gehst Du eigentlich mit Wut um?

Hast Du Angst davor? Hast Du Urteile über Wut? Wie zeigst Du Deine Wut?

Unterdrückst Du sie, bis sie sich so aufstaut, dass sie zerstörerisch wirkt?

Setzt Du sie zu Deinem Wohl ein? Nehmen andere Schaden an Deiner Wut?

Wie haben Deine Eltern darauf reagiert, wenn Du Wut gezeigt hast? Durftest Du Wut zeigen? Gab es dafür Konsequenzen?

Darf Deine Wut sein?

Mach Dir bewusst: Deine Wut kämpft für DICH. Sie setzt sich voll und ganz für Dich und Deine Bedürfnisse ein. Wie ein Krafttier steht sie hinter Dir und verleiht Dir die Energie, die Du brauchst, um auch in schwierigen Situationen gut für Dich zu sorgen.

Nimm Deine Wut gedanklich in den Arm (Du kannst auch auf Deine Thymusdrüse klopfen) und sagen: „Meine Wut ist gut. Meine Wut macht mir Mut. Ich und meine Wut sind in Sicherheit“
Mach das drei Mal und spür nach, wie es Dir danach geht – mit Dir und Deiner Wut.

Beim Aufstellungsabend oder beim Workshop zum inneren Kind kannst Du mehr über Deine Wutseite oder andere innere Kinder erfahren:

Aufstellungs-Abend:

im Fluss bleiben

- kontinuierliche Selbstreflektion beim monatlichen Aufstellungsabend

Wir verfahren nach dem bewährten **Punktesystem**: Jede Teilnahme erbringt einen Punkt. Der Teilnehmer mit der höchsten Punktzahl erhält das Vorrecht einer eigenen Aufstellung (momentan ab der ca. 4. Teilnahme). Wird dies in Anspruch genommen, fällt der Punktestand auf Null zurück und es darf von neuem gesammelt werden.

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., 16.07.

Fr., 06.09.

Di., 24.09.

Fr., 18.10.

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



Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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

Beispiele aus der Praxis

– heilsame Sätze und Sequenzen aus den Aufstellungen

Klientin C möchte Zugang zu ihrem ureigenen Wesenskern – ganz sie selbst sein.

In der Aufstellung mit ihrem Vater bemerkt sie, dass sie sich selbst nicht spüren kann – keine Emotion, keine Bedürfnisse, keine Orientierung.

Der Vater blickt auf ein tragisches Schicksal mit Enttäuschungen, Verlassen-werden und emotionalem Schmerz zurück. C hat sich in ihrem Vater und in seinem Schicksal emotional 'verloren'. Die Liebe und das Mitgefühl zum Vater hielten sie scheinbar in seinem Schmerz gefangen. Nachdem eine Grenze zwischen sie und den Vater gelegt wurde und auch in der Steinrückgabe sein Schicksal und sein „verloren sein“ zurück gegeben, bekam C langsam wieder Zugang zu sich selbst. Es blieb die Angst zurück, die Verbindung zu ihrem Vater zu verlieren, wenn sie sich von seinem Schicksal löst. Ein treffender Satz brachte meine Klientin und auch ihren Vater wieder zurück zur eigenen Identität „**Papa, wenn ich ganz ich selbst bin, kannst Du ganz mein Vater sein**“

*So können beide ganz sie SELBST
und gleichzeitig in der berührenden Vater-Tochter-Verbindung bleiben.*

Workshop zum Inneren Kind

Ein intensiver Tag für mich und meine bedürftige Seite

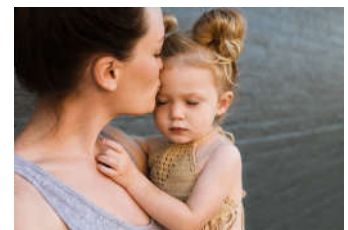
In einer Gruppe Gleichgesinnter finden Eure Muster und Themen über spezielle Übungen ihre Ursache in der Kindheit und können in einer Aufstellungsübung abgelöst und befreit werden. Der Gewinn: Du kannst Deine Wutseite als wohlwollende Stärkung des Selbstwerts erleben. Du kannst Zugang zu Deiner Lebendigkeit und Deinem Glück finden.

Termin: Sa., 19. Oktober 10.00 Uhr (bis 18.00 Uhr)

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

Kosten: Eur 160,-

noch 2 freie Plätze!



Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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



Urlaubszeiten

Vom 15.08. - 03.09. hat die Praxis Ferien

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