

Beginne heute



Du möchtest mehr SELBSTWERTGEFÜHL?
Fang heute an, Dich zu lieben *(auch wenn es nur ein kleines bisschen mehr ist)*
und nicht erst dann, wenn Du es „verdient“ hast

Niemand ist perfekt
Jeder ist liebenswert

Kennst Du es, dass Du manchmal Deine eigenen Erwartungen an Dich nicht erfüllen kannst: „das hätte ich besser machen sollen.“ ?
 Oft wird das begleitet von einem Gefühl der Enttäuschung, Frustration oder Scham. Der Grund, warum wir nicht denken „Gut, ich habe einen Fehler gemacht. Das bedeutet ich lerne gerade etwas Neues!“ (oder ähnliche ermutigende Sätze) ist die Prägung unserer Kindheit. Möglicherweise haben uns unsere Eltern/ Betreuer aufgrund eigener Belastungen und Prägungen folgendes weiter gegeben:

- „Du hast es falsch gemacht“ „Du hättest anders sein sollen“ → „**ich bin nicht richtig**“
- „Du bist noch zu klein dafür“ → „**ich schaffe das nicht**“
- „Spinn Dich aus“, „Deswegen musst Du doch nicht gleich weinen“
 → „**Meine Gefühle sind nicht okay**“ „**Ich bin nicht okay**“

Diese **negativen Glaubenssätze** sind wie Filter, durch die wir uns betrachten – auch „Elternbrille“ genannt. Dann ist die Verbindung zu uns SELBST in vielen Situationen von Zweifeln und Abwertung geprägt. Doch wenn wir diese „Elternbrille“ ablegen, die unsere Sicht trübt, sehen wir oft etwas wunderbares...

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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

Klarer Blick

Übung zur Steigerung des Selbstwertes

Nimm Dir 10 Minuten Zeit und Raum für Dich alleine

Du begegnest nun Deinem jüngeren Ich. Dem / der kleinen ... (*Name*)

Lege dazu stellvertretend ein Kissen in den Raum, in dem Du bist.

Betrachte Dein jüngeres Ich:

Wie alt ist es,

Wie hat es die Haare,

welche Körperhaltung hat es,

welche Emotionen drückt es aus?

Spüre in Dich hinein, wie es Dir mit Deinem jüngeren ICH geht?

Ist die Verbindung frei, liebevoll, freudig, wertschätzend und lebendig?

Oder trübt etwas Deine Verbindung? Gibt es einen Schmerz, eine Trauer, Ablehnung, Vorsicht oder gar Desinteresse?

Elternbrille abnehmen:

Lege eine Deiner Hände vor Deine Augen. Sie stellt die „Elternbrille“ dar – die Sicht der Eltern auf Dich! Vielleicht konnten Deine Eltern aufgrund ihrer eigenen Prägungen oder Belastungen nicht immer das Gute in Dir erkennen. Vielleicht hast Du diese Sicht übernommen und schaust durch ihre Augen/ ihre Brille der Wahrnehmung.

Ziehe nun die Hand langsam von Deinen Augen weg, als würdest Du einen Schleier lüften.

Schaue nun mit Deinen eigenen Augen und Deinem klaren Blick auf Dein jüngeres Ich.

Vielleicht siehst Du etwas ganz anderes, vielleicht etwas berührendes...

Schreib mir gern, was Du gesehen hast 

Selbstliebe kann selbst alte starre Strukturen durchbrechen

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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

Elternberatung

Juchu! Die Prüfung ist geschafft, die intensive Ausbildung erfolgreich durchlaufen.

Ich bin „**zertifizierte Beraterin nach dem Konzept der LilaLiebe® von Kathy Weber**“

Ich kann Dir effektiv und wirksam bei Herausforderungen mit deinem Kind helfen:

- Schulverweigerung, Wutausbrüche oder ständige „Nein“s (beim Anziehen, Zähne putzen, Mithilfe im Haushalt, Hausaufgaben, Essen, Medienkonsum ...), Kind „hört“ nicht, Geschwisterstreit, Lügen, Ängste und andere typische Alltagskonflikte.

Ich berate

- **Eltern/ Betreuende Personen (auch Erzieher, Pädagogen, Großeltern, etc.)**

in herausfordernden Situationen mit Kindern

- **Jugendliche** in der Pubertät mit Herausforderungen des Alltags

Basiskonzept

liebevolle Führung mit Klarheit statt mit Belohnung und Bestrafung.

Weder Autoritär noch Antiautoritär. **Wir finden Deinen goldenen Weg der Elternschaft, in Verbindung mit Deinem (inneren) Kind.**

Dieses Konzept lebe ich auch in meiner Familie.

Rückmeldung einer Mama:

„Die Liebe Petra...hat uns mit ihrer lieben Art und ihrem Können auch sehr beim Familiencoaching geholfen. Unser Sohn will nicht in die Schule. Nachdem Petra erst mal uns Eltern abgeholt hat und mit uns innere Kind Arbeit gemacht hat, was sehr gut und augenöffnend war, hat sie sich einen Überblick über unseren Sohn verschafft und uns viele sehr wertvolle Tipps gegeben, wie wir unserem Kind helfen können es zu schaffen. Natürlich braucht es seine Zeit, aber an die Hand genommen zu werden und uns eine Richtung, einen Weg zu weisen, hat unendlich gut getan. Nun können wir mit neuer Kraft, Energie und Klarheit in eine hoffnungsvolle Zukunft blicken“

Meine Einladung für Euch:

Komm mit Deinem aktuellen Eltern-Kind-Konflikt zu mir und lerne mich in meiner neuen Online-Arbeit kennen. Ich berate Dich 2x 60 Minuten lang per Zoom:

1. Meeting „DU“: ich konzentriere mich komplett auf Dich. Wertschätzend erarbeite ich mit Dir Dein inneres Muster, das in diesem Konflikt anspringt und Dir die Lösung erschwert. Du bekommst ein Werkzeug an die Hand, um dieses Muster heilsam zu lösen und eine stabile klare Haltung einzunehmen.

2. Meeting „Dein Kind“: Ich erarbeite mit Dir, was Dir Dein Kind sagen möchte und was es wirklich braucht. Ich gebe Dir umsetzbare Strategien an die Hand, wie Du diesen Konflikt lösen kannst.

Kennenlernpreis bis 30.10.2025: 150,- Eur

(dieser Preis enthält 2 Onlinesitzungen via Zoom zu je 60 Minuten)

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

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

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

Aufstellungs-Abend:

Sei Unterstützer – hilf anderen Lösungen zu finden.
Schenk Dir selbst Lösungen und Weiterentwicklung,
beim monatlichen Aufstellungsabend.

je 18.30 – 21.30 Uhr.

Jeder Aufstellungsabend beinhaltet eine **Selbsterfahrungsübung!** mit der Dauer von ca. 30 Min.
Das Thema wird im Newsletter zuvor angekündigt. Nach einer kleinen Snack- und Trinkpause
gehen wir in die **Familienaufstellung** nach individuellem Thema.

Wir verfahren nach einem bewährten **Punktesystem**: Jede Teilnahme erbringt einen Punkt. Die
Person 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.

Ort: **freitags** Mind&Body Atelier, Kleiststr. 7, Ulm
dienstags Praxis Innere Mitte, Walfischgasse 11, Ulm

Termine: Fr., 12.09.
Di., 30.09.
Fr., 17.10.
Di., 04.11.
Fr., 28.11.

Invest.: EUR 30,-

Folgende Preisanpassung möchte ich bereits jetzt ankündigen:

ab November ist dein Invest für eine eigene Aufstellung 90,- Eur

ab April 2026 ist dein Invest für eine eigene Aufstellung 130,- Eur

Die Kosten für die Teilnahme ohne eigene Aufstellung bleiben
unverändert bei 30,- Eur bestehen.



An den letzten Aufstellungsabenden haben wir viel mit dem SELBST (eigene Klarheit, Entwicklung,
Liebe,..) und Blockademustern (wie Selbstboykott, Selbstzweifel, Selbstillusion) gearbeitet.

Elementar entscheidend für die Lösung waren aus meiner Sicht zwei Aspekte:

1. Annahme des Blockademusters („ich sehe Dich“ „Du gehörst dazu“) statt Ausgrenzung.

Ausgrenzung des Musters hat zur Verstärkung dessen beigetragen!

2. Intensives spüren des inneren Kindes („ich fühle Dich“ „Du bist das wichtigste“ „ich bleibe bei
Dir“) und die Erfüllung dessen Bedürfnisse (z.B. Sicherheit, Zugehörigkeit, etc.)

In der letzten Aufstellung wurde ein Glaubenssatz aufgestellt, der sich am Ende umgewandelt hat,
von „ich bin nicht liebenswert“ zu „ich liebe mich“. Sehr berührend und befreiend.

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

Workshop zum Inneren Kind

Was wenn...

**Deine Wut sein dürfte, Deine Traurigkeit gesehen würde
und Du plötzlich nicht mehr alleine wärst?**

Ich nehme Dich an die Hand und bin Deine Reiseführerin in die Kindheit.

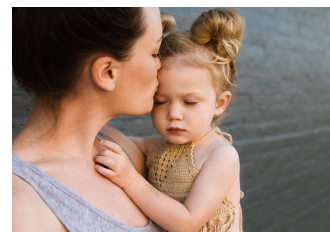
Was Du finden wirst?

Einen Teil von Dir, der bedürftig ist und in dem Du gleichzeitig ein
Potential an Lebendigkeit und Vertrauen entdecken wirst.

Einen Teil den Du gemieden, aber auch lange sehnsüchtig gesucht hast.

Du wirst tief eintauchen und Techniken an die Hand bekommen, mit denen Du Dich selbst im Alltag
auffangen und heilsam begleiten kannst.

Ein Teil des Workshops besteht aus einer Aufstellung, in der Du Deinem inneren Kind begegnen
wirst.



Termin: Sa., 18. Oktober 10.00 Uhr (bis 18.00 Uhr)

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

Kosten: Eur 160,-

(ausgebucht – Du kannst Dich auf die Warteliste setzen lassen)

Nächste Möglichkeit 18. April 2026 für Eur 180,-

Therapiekarten

Aufgrund von betriebswirtschaftlichen Komplikationen habe ich entschieden die Ausgabe der
Therapiekarten zu beenden.

Alle bereits ausgegebenen Therapiekarten behalten natürlich ihre Wirksamkeit und dürfen wie
gewohnt abgegolten werden.

Urlaubszeiten

Vom 20.08.'25 bis 10.09.'25 ist meine Praxis nicht besetzt

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

Ich schätze Dich so sehr dafür, dass Du mir folgst und meinen Newsletter liest.

Ich feiere, dass Du an Deiner Weiterentwicklung arbeitest und meine Impulse dazu nutzt!

Du möchtest Deine Wertschätzung zeigen? So kommt sie bei mir an:

→ empfehle mich weiter :)

→ gib mir eine gute Bewertung auf Google <https://g.page/r/CTjF6rS2SexKEAl/review>

...dass auch andere von meiner Arbeit erfahren und daran teil haben können.

Danke!



Deine Petra

Petra Pfaffenzeller-Joeken

Heilpraktikerin, Einzel- und Paarsitzung

Ausbilderin Aufstellungstechniken Familiensystem,

Trainerin Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg,

Elternberaterin LilaLiebe® nach Kathy Weber

Inhaberin Praxisgemeinschaft 'Innere Mitte'

Walfischgasse 11, Ulm

www.praxispfaffenzeller.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