

Petra Pfaffenzeller
Heilpraktikerin



Newsletter Januar

ÜBERBLICK

WAS	WANN	WO	WIE(VIEL)
AUFSTELLUNGS-Übungsabend mit Andrea Holl	Fr., 24.01.2014 Beginn 18 Uhr	Riedweg 49, Ulm (begrenzt auf 7 Teilnehmer!)	Eur 20,- 0176-21154805 Andrea.Holl@yahoo.de
ÜBUNGS-Abend Kommunikation (GFK) mit Sandra Heinrich	Di., 18.02. 2014 18.00 – 20.00 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 10,- 0163 6817943, sandra.heinrich79@arcor.de
INNERES KIND Workshop mit Birgit Köth	Fr., 14.03. 17-20 Uhr Sa., 15.03 10-19 Uhr	Riedweg 49, Ulm intensiver Workshop mit max. 6 Teilnehmern	Eur 170,- 0175 5573066, Birgit.koeth@gmx.de
Neue Ansprechpartnerin und Vertretung für Einzelsitzungen während meiner Babypause	Andrea Holl ausgebildet in Aufstellungs- und RückführungsTherapie seit 2009/2010	Riedweg 49, Ulm	Eur 45,- / Std 0176-21154805 Andrea.Holl@yahoo.de



Erkenntnisse aus der Praxis

Der Teufel wohnt in mir selbst

„An Weihnachten waren eigentlich alle lieb zu mir – es gab keine üblichen gemeinen Kommentare und es verlief sehr harmonisch. Trotzdem hatte ich dieses Misstrauen in mir und Angst abgelehnt zu werden. Ich war irgendwie abseits. Keiner konnte da was dafür – ich hab zum ersten Mal gespürt, dass ich das selbst mache.“

Begegnung mit dem inneren Kind/ dem misstrauischen Teil

Die Kommunikation verlief erst so: „Bitte geh weg, ich brauche Dich nicht mehr. Lass mich in Ruhe – am liebsten hätte ich, dass es Dich nicht gibt.“

Hier zeigte sich deutlich, dass sie mit sich selbst umging, wie sie es von anderen befürchtete: ablehnend, ohne Akzeptanz oder willkommen sein.

Diese Erkenntnis lies ihr die ‚Schuppen von den Augen fallen‘ und veränderte ihre Haltung grundlegend: „wenn ich mich nicht akzeptiere, wie kann ich es dann von den anderen verlangen, geschweige denn ernst nehmen, wenn sie es tun?“

Sie trat ein weiteres Mal in Dialog mit ihrem inneren Kind: „Ich hab mich vollkommen geirrt. Jetzt verstehe ich, warum Du Dich so abgelehnt fühlst! Ich hab genau das Gegenteil gemacht, von dem was Du brauchst. Jetzt wo ich das verstehe, will ich Dich so annehmen, wie Du bist: mit Deinem Misstrauen und Deiner ganzen Ängstlichkeit! Statt Dich wegzustoßen, hol ich Dich jetzt auf meinen Schoß und lass Dich nicht mehr allein.“

Das Phänomen: Nach der Sitzung fühlte sie sich freier, lebendiger und stärker!
Der „Teufel“ ist sicherlich nicht das innere Kind oder unsere unliebsamen Emotionen, sondern unser eigenes Verhalten uns selbst gegenüber.

Die Frage: Können wir liebevolles Verhalten von außen überhaupt sehen und annehmen, wenn wir uns selbst nicht so behandeln?



Strenge mit sich selbst ist eine Form der „Gewalt“ sich selbst gegenüber und erzeugt letztlich nur weitere Ängste, Stress und Druck.

Um sich selbst zu stärken gibt es inzwischen ganz **neue Wege**, zum Beispiel:

- GFK (gewaltfreie Kommunikation – auch zu/mit sich selbst)
- Arbeit mit dem inneren Kind
- oder Aufstellungen ☺

Ich freue mich, wenn ihr die Angebote meiner ausgebildeten ARTlern nutzt, die sich besonders gut für Euch vorbereitet und ins Zeug gelegt haben!

Mit herzlichen Grüßen,
Eure Petra

AUFSTELLUNGS-Übungsabend

Mit Andrea Holl, psychologische Beraterin

Freitag, 24.01., Beginn 18 Uhr

Riedweg 49, Ulm (Praxis), Kosten: € 20,-
nach bisherigem Punktesystem!

Achtung: Teilnehmerzahl begrenzt auf 7!

offener Abend! ...zum schnuppern, zur Selbsterfahrung, zum Vertraut machen mit Aufstellungen und um Lösungen zu finden!

Experimenteller Parcours zum Thema:

Gute Vorsätze/ Vorhaben und der Blick in die Zukunft - fühlt es sich besser an sie zu erreichen oder etwa, sie nicht zu erreichen? Option: Alternativen wählen, an die man vielleicht nicht gedacht hätte!

Danach **1-2 Aufstellungen** zu individuellen Themen.

Info und Anmeldung: 0176-21154805, Andrea.Holl@yahoo.de



GFK (Kommunikation) - Übungsabend

Mit Sandra Heinrich, Heilpraktikerin

Freitag, 18.02., 18 – 20 Uhr

Riedweg 49, Ulm (Praxis), Kosten: € 10,-

Plattform für GFKler zum Üben der Giraffensprache

Voraussetzung: Kenntnisse der 4-Schritte in der GFK

- Möglichkeiten:
- Empathisch begleiten/ - Empathie zu eigenen Themen bekommen
 - Selbstempathische Prozesse (Ärgerprozess)
 - 4-Schritte üben (Aufrichtigkeit) / Giraffentanz
 - Erfahrungsaustausch

Info und Anmeldung: 0163 6817943, sandra.heinrich79@arcor.de

INNERES KIND (WORKSHOP)

Mit Birgit Köth, psych. Beraterin

Beginn 14.03., 17 Uhr

Riedweg 49, Ulm (Praxis), Kosten: € 170,-

Fr., 14.03. 17 - 20 Uhr

Sa., 15.03. 10 - 19 Uhr (mit Mittagspause)

- Kontakt zum eigenen inneren Kind
- Umgang mit Wut, Traurigkeit und Ängstlichkeit (das unerlöste innere Kind)
- die eigenen echten Bedürfnisse dahinter erkennen!
- Möglichkeiten zur inneren Heilung (unbekannter?) „Wunden“ (das erlöste innere Kind)

Ziel: sich selbst annehmen, die eigene Stärke wahrnehmen

Info und Anmeldung: 0175 5573066, [Birgit.koeth@gmx.de](mailto:birgit.koeth@gmx.de)



Petra Pfaffenzeller
Heilpraktikerin

Vorschau

Aufstellungsübungsabend mit Andrea Holl

Beginn 21.02. 18 Uhr

experimentelle Aufstellungen
nach bewährtem Punktesystem.

Kosten 20,- (jede Teilnahme erbringt einen Punkt)

offener Abend! ...zum schnuppern, zur Selbsterfahrung, zum Vertraut machen mit
Aufstellungen und um Lösungen zu finden!

Info und Anmeldung: 0176 21154805, Andrea.Holl@yahoo.de

Aufstellungsübungsabend mit Sandra Heinrich, Heilpraktikerin

Beginn 28.3. 18 Uhr

experimentelle Aufstellungen zum Thema Körper-Geist-Seele
nach bewährtem Punktesystem.

Kosten 20,- (jede Teilnahme erbringt einen Punkt)

offener Abend! ...zum schnuppern, zur Selbsterfahrung, zum Vertraut machen mit
Aufstellungen und um Lösungen zu finden!

Info und Anmeldung: 0163 6817943, sandra.heinrich79@arcor.de

GFK-Übungsabend mit Sandra Heinrich, Heilpraktikerin

Am Fr., 04.04. 18 - 20 Uhr

Plattform für GFKler zum Üben der Giraffensprache

Voraussetzung: Kenntnis über die 4-Schritte

Kosten 10,-

Möglichkeiten

- Empathisch begleiten/ - Empathie bekommen
- Selbstempathische Prozesse (Ärgerprozess)
- 4-Schritte üben (Aufrichtigkeit) / Giraffentanz
- Erfahrungsaustausch - Fälle aus dem Alltag besprechen

Info und Anmeldung: 0163 6817943, sandra.heinrich79@arcor.de