



# Newsletter Februar

## ÜBERBLICK

WAS	WANN	WO	WIE(VIEL)
<b>Aufstellungs- abend</b>	Fr., 20.02. 18 – ca. 21 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 20,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>Das innere Kind (Workshop)</b>	Sa. 07.03. 9 - 20 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 130,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>GFK-Übungsabend</b>	Di., 10.03. 17.30 – 19.30 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 10,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>GFK-Einführungskurs</b>	Fr. 27.03. 17 – 21 Uhr und Sa.28.03. 09 – 19 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 170,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>

## VORSCHAU

WAS	WANN	WO	WIE(VIEL)
<b>Aufstellungs- abend</b>	Fr., 20.03. 18 – ca. 21 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 20,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>GFK-Übungsabend</b>	Di., 14.04. 17.30 – 19.30 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 10,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>



## Eine Geschichte zum nachsinnen...

*Ein Wasserträger in Indien hatte zwei große Töpfe. Sie hingen von einer Stange, die er quer über seinen Nacken trug. Einer der Töpfe hatte einen Sprung. Der andere Topf war perfekt. Der perfekte Topf war stets voll mit Wasser.*

*Der Topf mit dem Sprung war am Ende des langen Weges vom Bach zum Haus nur mehr halbvoll. So geschah es täglich über zwei Jahre lang: Der Wasserträger hatte immer einen vollen und einen halbvollen Topf, sobald er zu Hause ankam.*

*Natürlich war der perfekte Topf sehr stolz auf seine Leistungen. Der Topf mit einem Sprung machte sich selbst Vorwürfe und schämte sich, dass er nur die halbe Leistung erbringen konnte.*

*Eines Tages, nach zwei Jahren bitterer Selbstvorwürfe, sprach der Topf den Wasserträger an:*

*„Ich schäme mich und möchte mich bei dir entschuldigen. Der Sprung macht es mir nicht möglich, das ganze Wasser zu dir nach Hause zu bringen – trotz deiner Schwerarbeit.“*

*Der Wasserträger antwortete ihm:*

*„Ist dir nicht aufgefallen, dass es auf deiner Seite des Weges wunderschöne Blumen gibt? Auf der anderen Seite gibt es keine. Ich wusste von deinem Sprung. Und deshalb habe ich Blumensamen auf deiner Seite des Weges gesät. Jeden Tag auf dem Nachhauseweg bewässerst du die Samen. Und seit zwei Jahren kann ich diese Blumen pflücken und mein Haus damit schmücken.“*

*Wenn du anders wärst als du bist, würde ich auf diese Schönheit in meinem Haus verzichten müssen. Ich danke dir für die Freude, die du mir gemacht hast.“*

Herzliche Grüße,  
Eure Petra



## GFK1 – Einführungskurs

**Einführungskurs in gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**

### **Beginn: Fr., 23.05. 17 Uhr**

Fr., 27.03. 17-21 Uhr und

Sa., 28.03. 9-19 Uhr

Kosten: Eur 190,-

Kursort: Riedweg 49, 89081 Ulm

### **Inhalt:**

- Die 4 Schritte der GFK:
  1. Beobachten statt interpretieren
  2. Gefühle unterscheiden von Pseudoge-fühlen
  3. Grundbedürfnisse erkennen statt sich in Strategien zu verstricken
  4. Bitten statt fordern
- Aufrichtigkeit ohne „Gewalt“ (Vorwürfe, Interpretationen, Reizworte, ...)
- Empathie: Einfühlung in das Gegenüber
- Selbstempathie: Verständnis für sich selbst statt Selbstverurteilung
- Ärgerprozess: Was will mir meine Wut sagen?!
- Das 4-Ohren-Modell
  - Hören mit Giraffenohren“: Bedürfnis wahrnehmen
  - statt „Hören mit Wolfsohren“: in Urteile verstricken

### **Ziele:**

Kreative gemeinsame Lösungen finden

Bereitschaft zur Kooperation wecken

Authentischer und lebendiger Kontakt

(statt sich zu streiten, zu isolieren, nur zu funktionieren oder sich zu verstellen)

→ Kontakt zu sich selbst: wer bin ich wirklich und wie ticke ich?

→ Wie kann ich mich so zeigen wie ich wirklich bin?

→ Kontakt zu anderen: wer ist der andere und warum verhält er sich so?

**Anmeldung:** 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)

Petra Pfaffenzeller  
Heilpraktikerin



## Aufstellungs-Abend

**Fr., 20.02. 18-21 Uhr**

Kosten: Eur 20,-

Ort: Praxis im Riedweg 49, 89081 Ulm

### **offener Abend!**

... um Aufstellungen zu erfahren und um Lösungen zu finden!

**experimenteller Parcours** (für jeden)

Thema: das innere Kind und das erwachsene Selbst

**und eine Aufstellung** (nach Punktesystem)

zum eigenen individuellen Thema

**Anmeldung:** 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)

## GFK-Übungsabend

**Di., 10.03. 17.30 - 19.30 Uhr**

Im Riedweg 49, Ulm, Kosten: Eur 10,-

Voraussetzung: Kenntnis über die 4-Schritte

### **Willkommen im Giraffencafé**

wir üben GFK ☺ (4-Schritte, Empathie, Ärgerprozess, ...)

**Anmeldung:** 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)

**Petra Pfaffenzeller**  
Heilpraktikerin



## **DAS INNERE KIND (Workshop)**

**Sa., 06.03. 09.00 – 20.00 Uhr**  
Im Riedweg 49, Ulm, Kosten: Eur 130,-

**Noch 1 freier Platz!**

### **Meiner Angst, Wut und Trauer heilsam begegnen**

Praktisches Arbeiten mit dem inneren Kind:

- direkter Kontakt dem inneren Kind
- Hintergrund der eigene Emotionen im sicheren Rahmen kennen lernen
- Warum melden sich Erlebnisse aus der Kindheit noch heute?
- Was will mir meine Ängstlichkeit/ Panik sagen?
- Welche Botschaft steht hinter meiner Wut?
- Warum verschwindet die Frustration nicht einfach?
- Wie bekomme ich wirkungsvollen Zugang zu mir, statt in Hilflosigkeit zu verfallen?
- Strategien für den täglichen Umgang

### **Ziel:**

alte Verletzungen heilen, neue Kraft zurückgewinnen.  
Gesundes ICH- und Selbstwert-Gefühl aufbauen!