



# Newsletter September

## ÜBERBLICK

WAS	WANN	WO	WIE(VIEL)
<b>GFK-Übungsabend</b>	Di., 13.09. 18 – 20 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 10,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>Aufstellungs- abend</b>	Fr., 23.09. 18 – ca. 21 Uhr	Raum 23, FBS, Sattlergasse 6, Ulm (rechts hinter Cafeteria)	Eur 22,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>AufstellungsTAG</b>	Sa., 24.09. 9 – 19 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 160,- Aufsteller Eur 35,- Stellvertreter <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>GFK IV-Aufbaukurs</b>	Fr., 07.10., 17-20 Uhr Sa., 08.10., 09-19 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 170,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>Vortrag: „Geliebt sein“</b> Erwachsenenkurs für das innere Kind	Di., 27.09. 19 – 21.30Uhr	Raum 22, FBS, Sattlergasse 6, Ulm	Eur 16,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>Vortrag: „Frei sein“</b> Altlasten abwerfen durch Aufstellungen	Mi., 12.10. 19 – 21.30Uhr	Raum 31, FBS, Sattlergasse 6, Ulm	Eur 16,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>Vortrag: „Authentisch sein“</b> durch die Bedürfnis- sprache (GFK)	Di., 15.11. 19 – 21.30Uhr	Raum 22, FBS, Sattlergasse 6, Ulm	Eur 16,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>Urlaub: 15.10. – 23.10.</b>			



## VORSCHAU

WAS	WANN	WO	WIE(VIEL)
<b>GFK-Übungsabend</b>	Di., 25.10. 18 – 20 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 10,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>Aufstellungs- abend</b>	Fr., 04.11. 18 – ca. 21 Uhr	FBS, Sattlergasse 6, Ulm Raum 23 (2. Stock, rechts hinter Cafeteria)	Eur 20,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>
<b>WORKSHOP</b> zum INNEREN KIND	Sa., 12.11. 9 – 19 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 120,- <a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>

## Inneren Frieden finden

**GANZ ICH SEIN - statt (zu versuchen) Aufgaben anderer zu lösen oder sich verantwortlich für die Reaktionen des anderen zu fühlen.**

„Nur wenn mein Partner bei mir ist, dann kann ich glücklich sein“

„Bei Verabschiedungen muss ich weinen“

„Jedes Mal, wenn ich meinem Chef begegne, werde ich unsicher und gereizt“

„Wenn ich alleine bin, bekomme ich Angst.“

Eine bestimmte Person oder Situation wirft Dich aus dem inneren Gleichgewicht  
- was ist da passiert?

Meist sind es **Identifikationen mit fremden Plätzen**, die uns den inneren Frieden rauben.



### **Fallbeispiele aus der Praxis** (Namen geändert):

**Konstantin** kämpft mit Ängsten und Aggressionen. In seiner Aufstellung dazu hat sich gezeigt, dass er sich nur auf dem Platz seines Vaters (eine autoritäre Person) sicher und stark fühlt, nach dem Motto: „Nur wer der Vater ist, ist stark und frei“.

Was ihm erst in der Aufstellung bewusst wurde: seine eigene Stärke „wartete“ schon auf seinem eigenen Platz auf ihn und kann nur entwickelt und gelebt werden, wenn er sich aus der Identifikation zum Vater löst.

Nachdem er sich in der Aufstellung zum ersten Mal dem Vater entgegen stellte und seinen Platz verteidigte, wuchs ein Urvertrauen in ihm – das Selbstvertrauen sich alleine schützen zu können - und damit sein innerer Friede.

*Lange hatte er als Kind solche Angst vor dem Vater, dass er sich und seine Stärke lieber versteckt hat, um sich zu schützen. Heute - als Erwachsener – ist es ihm erst möglich das Bewusstsein für seine Kraft und seine Position neu zu definieren.*

**Christine**, die lange unbewusst auf dem Platz ihres verlorenen Zwillings stand, hatte Schwierigkeit sich ohne Partner glücklich zu fühlen.

Gleichzeitig hielt das Partnerglück nie lange an. Eifersucht, besitzergreifendes Verhalten oder das Gefühl dass es einfach nicht „passt“, ließen jede Beziehung scheitern.

Als sie in einer Aufstellung ihren Platz im Leben einnahm statt auf dem „toten“ Platz des Zwillings zu sein, fühlte sie sich zum ersten Mal **GANZ**, satt und friedlich, statt auf der zwanghaften Suche nach dem fehlenden Teil.

**Felix** fühlte sich nervös, unsicher und gereizt in Gegenwart seiner Chefs. Wir konnten die Situation klären, indem die Identifikation mit dem „Chefplatz“ in einer Aufstellung gelöst wurde. Felix fühlte sich verantwortlich für viele Aufgaben seiner Chefs und auch für deren Stimmungen und Reaktionen. Nachdem diese Verantwortlichkeiten zurückgegeben wurden, konnte sich Felix auf seinem eigenen Platz wieder ganz sich selbst und seinen Aufgaben zuwenden. Er empfand dabei eine Friedlichkeit gegenüber den Chefs, die er vorher nicht kannte.

**Mirjam** kostete es echte Überwindung sich aus dem schweren Schicksal ihrer Mutter zu lösen. Hilflosigkeit, Wut und lebendige Bilder von Gewalt spukten in ihrem Kopf, als wäre es ihr selbst passiert. Der Wunsch dieses Leid ungeschehen zu machen, hielt sie auf dem



Platz der der Mutter gefangen.

Mit der Erkenntnis, dass diese Geschichte schon lange vorbei ist und für die Mutter nicht neu geschrieben werden kann, fiel es ihr leichter aus dem Schicksal auszusteigen und stattdessen ihr eigenes Leben mit all seinen Möglichkeiten anzunehmen.

*So gibt Mirjam übrigens auch ihrer Mutter die Möglichkeit, Frieden mit dem Geschehnis zu schließen.*

Es gibt noch unzählige Beispiele für Identifikationen und deren *wunderbar* befriedende Wirkung bei der Auflösung.

z.B. kann man sich auch verlieren in: Haustieren, wie der Katze, dem Hund, etc. oder Nahrungsmitteln (Schokolade?), Besitztümern (das eigene Haus, der Ehering, ...) oder Pflanzen (Olivenbaum?) und sich unbewusst davon abhängig machen.

Es lohnt sich auch hier eine gesunde Grenze zu ziehen...es könnte eine überraschend positive Auswirkungen haben!

### **Woher kommt das Muster, sich auf fremde Plätze zu stellen?**

Dieses Muster beschreibt eine natürliche Form der Abhängigkeit zwischen Kind und Eltern (bzw. Bezugsperson), das als innerer Überlebensmechanismus weiter gepflegt wird. Dieses Überlebensmuster soll sichern, dass man sich entwickeln und lernen kann, versorgt und geschützt und geliebt wird,...

Erst im Erwachsenenalter (und in den Trotzphasen der Kindheit) macht uns dieses Muster Probleme. Es gilt neu zu lernen: sich selbst zu hören, zu versorgen, zu schützen, zu entwickeln, zu lieben, ...

Das passende Werkzeug dafür gibt es bei den Aufstellungen und im Workshop zum inneren Kind! ☺

Herzliche Grüße,  
Eure Petra

Petra Pfaffenzeller  
Heilpraktikerin



## GFK-Übungsabend

**Di., 13.09. 18 - 20 Uhr**

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

Voraussetzung: Kenntnis über die 4-Schritte

**Willkommen im Giraffencafé**

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

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

## Aufstellungs-Abend

**Fr., 23.09. 18 - 21 Uhr**

Kosten: Eur 22,-

Ort: Raum 23, FBS, Sattlergasse 6, Ulm (rechts hinter Cafeteria)

**offener Abend!** ... um Aufstellungen zu erfahren und um Lösungen zu finden!

**experimenteller Parcours** (für jeden) zum Thema INNERER FRIEDEN – den richtigen Platz – meinen Platz - einnehmen,...

**und eine Aufstellung** (nach Punktesystem) zum eigenen individuellen Thema

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

Petra Pfaffenzeller  
Heilpraktikerin



## AUFSTELLUNGSTAG

### Systemische Strukturaufstellungen SySt® und Familienaufstellung

**Sa., 24.09.'16 9 bis ca. 19 Uhr**

Riedweg 49, Ulm

Aufsteller: Eur 160,-

Stellvertreter: Eur 35,-

Themen zum Aufstellen

- Entspannung und Frieden für verfahrenere Situationen
- verlorene Lebensfreude und Lebensmotivation
- Trennungen und Verluste
- Familienverstrickungen
- Lösungen bei Gewalt, Missbrauch und Schuld im System
- Konflikte mit dem Partner
- Erfolgs- und Berufsblockaden umwandeln in Stärken
- Heilung des inneren Kindes
- Aufbau des Selbstwerts
- der verlorene Zwilling

Der Platz **als Aufsteller:** Du hast die Möglichkeit Dein persönliches Thema aufzustellen, versteckte Hintergründe dazu aufzudecken, neue Sichtweisen zu bekommen und Themen in der Tiefe zu lösen.

Der Platz **als Stellvertreter:** hier kannst Du einen wertvollen Beitrag leisten um den Lösungsprozess in der Aufstellung zu unterstützen. Die Rollen, für die Du gewählt wirst und die Prozesse, die Du miterlebst, können Dir erhellende Erkenntnisse bringen.

Der Aufstellungsabend am Vorabend *kann* zur Einstimmung dienen.

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

Petra Pfaffenzeller  
Heilpraktikerin



## GFK 4 – Aufbaukurs III

*Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg*

**Fr., 07.10. 17-20 und**

**Sa., 08.10. 9-19 Uhr**

Riedweg 49, Ulm, Kosten: Eur 170,-

Auch für Wiederholer!

Voraussetzung: GFK1-3

### *INHALT*

- Das PITT-Modell
- Schlüsselunterscheidungen
  - GFK als Haltung und als Verhalten
  - verstehen – einverstanden sein
  - Respekt vor Autorität – Angst vor Autorität
  - bestrafender Einsatz von Gewalt – beschützender Einsatz von Gewalt
  - Ursache – Auslöser
  - interdependent – abhängig
  - Selbstdisziplin – Gehorsam
  - Wahlfreiheit – Rebellion/ Unterwerfung
  - Sympathie – Empathie
  - beharrlich – fordernd
  - Konsens – Kompromiss
  - Selbstmitleid – Mitgefühl mit sich selbst
- Einsatz und Definition von Macht in der GFK
- NONempathie

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



## VORTRÄGE in der FBS

### „**Geliebt sein**“ – Erwachsenenkurs zum inneren Kind

Woher kommen meine Ängste, meine Aggression oder meine Trauer?

Wo haben sich meine Lebensfreude und mein Antrieb versteckt?

Wieso falle ich immer wieder in kindliche Verhaltensweisen (nicht sprechen können, sich klein fühlen...)? Was genau löst meine Beziehungskonflikte aus?

und wie löse ich eigentlich meine alten Muster dauerhaft auf?!

Wir arbeiten praktisch mit dem inneren Kind.

### „**Frei sein**“ – Altlasten abwerfen durch Aufstellungen

Eine Aufstellungsübung verrät Dir wo es Lösungspotential für Dich gibt und welche Gedanken Dich noch heute blockieren, Dich frei und stark zu fühlen.

Wir klären Fragen wie:

Wie befreie ich mich von Wiederholungsmustern und von Sorgen um die Zukunft?

Wie wirken sich alte Familienschicksale meiner Ahnen auf mich aus?

### „**Authentisch sein**“ – durch die Bedürfnissprache (GFK)

Wie kann ich lebendige und ehrliche Gespräche führen, um alte, starre oder verzwickte Konflikte zu lösen?

Wie kann ich ehrlich sein, ohne den anderen zu verletzen?

Wie kann ich dem anderen ganz nah sein und dabei, "ich-selbst" bleiben?

Im Kurs lernst Du, wie Du eine freiere innere Haltung einnehmen um Dich authentisch zeigen kannst (nach der gewaltfreien Kommunikation, Rosenberg).

**Anmeldung:** 0731-962860 oder [anmeldung@fbs.ulm.de](mailto:anmeldung@fbs.ulm.de) oder über [www.fbs.ulm.de](http://www.fbs.ulm.de)



## WORKSHOP „inneres Kind“

**Sa., 12.11. 9 - 19 Uhr**

Riedweg 49, Ulm, Kosten: Eur 120,-

der Workshop besteht aus praktischen Übungen und findet in der geschützten Atmosphäre meiner Praxis statt, in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter (4-6 Personen).

### **Mein inneres Kind – meine Lebendigkeit**

mein Weinen, meine Trauer, meine Ängste, meine Panik, meine Einsamkeit, meine Unsicherheit und Scham, mein Rückzug, mein Trotz, meine Wut und mein Hass  
UND ...mein Glücklich sein, meine Lebensfreude, mein Spaß, mein Jauchzen und Lachen, mein Eifer, mein Prickeln, mein Verliebt sein, mein Vertrauen und mein Hingeben ins Leben und in die Liebe

### **Du lernst Dein inneres Kind kennen**

...als wertvoller Träger Deiner Selbstliebe und Neugier aufs Leben  
...als wichtiger Anzeiger dafür, dass Grundbedürfnisse zu kurz kommen  
...als Kraftquelle

### **Du bekommst Werkzeuge, um Dein inneres Kind**

...(an) zu hören  
...so zu schützen, dass Du Dich offen, frei und stark fühlst  
...vom erwachsenen Selbst zu unterscheiden  
...gut zu versorgen -mit dem was es braucht- und gleichzeitig erwachsen zu bleiben  
...im Leben willkommen zu heißen!

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