

Petra Pfaffenzeller
Heilpraktikerin



Newsletter Juli

Liebe Klienten, Interessenten und Kollegen,

Das Baby ist da 😊

wir sind alle gesund, wohlauf und überglücklich

*Geht leise
Es ist müd von der Reise
Es kommt weit her:
Vom Himmel übers Meer,
Vom Meer den dunklen Weg ins Land,
Bis es die kleine Wiege fand –
Geht leise*

Paula Dehmel (1862-1918)



Unser kleiner Julius, geboren am 14.07.2017

*Ein Kind, was ist das?
Glück, für das es keine Worte
gibt,
Liebe, die Gestalt angenommen
hat,
eine Hand, die zurückführt in
eine Welt,
die man längst vergessen hat.*



Einzel Sitzungen

Die Neuaufnahme von Klienten ist voraussichtlich erst ab September 2018 möglich.

Für meine laufenden Klienten gibt es in dringenden Fällen die Möglichkeit eines Telefoncoachings. Außerdem möchte ich ab Winter 2017/18 einige Einzeltermine anbieten.

Meine alte Adresse und Festnutznummer gelten nicht mehr.

Über meine Mobilfunknummer und über Email bin ich weiterhin wie gewohnt erreichbar.

Nach der Babypause geht es also in neuen Räumlichkeiten weiter.
Ich bin sehr gespannt, wo ich „landen“ werde.

Ganz einfach - sich selbst geholfen

Du hast einen Konflikt mit einer anderen Person?

eine kleine „Wohnzimmer-Aufstellung“ kann schon helfen:

Es geht bei der Aufstellung darum, einen eigenen geschützten Raum zu finden und in eine gesunde Abgrenzung zum anderen zu gehen.

Dies hilft dabei

- Themen nicht persönlich zu nehmen
- zu unterscheiden was ist meine Verantwortung und was Deine
- sich selbst zu stärken und zu sich zurück zu finden

Was Du brauchst:

einen Stuhl, zwei (unterscheidbare) Kissen, einen Schal (vorzugsweise rot), einen schweren (aber tragbaren) Gegenstand, z.B. Buch, Stein, Koffer

Stelle sicher, dass Du für die Dauer der Aufstellung (ca. 30 Minuten) ungestört bist.

Achte gut auf Dich selbst. Beende die Aufstellung, wenn sie Dich verwirrt oder Dir nicht gut tut.

Lasse Dich bei schweren Themen (Traumen, Gewalt, Panik, ...) von einem Therapeuten unterstützen! Bitte diese Themen nicht alleine angehen.



Du und Dein Gegenüber

Stelle für die Person, mit der Du den Konflikt hast den Stuhl im Raum auf und benenne ihn („Du bist ...“). Stelle Dich selbst in Beziehung dazu. Prüfe, wie Du Dich körperlich und emotional fühlst. Versuche Deine Gedanken weg zu schicken, um Dich auf Deinen Körper zu konzentrieren.

Der Unterscheidungsschal

Lege nun den Schal zwischen Euch. Er steht symbolisch als Unterscheidungslinie: „Ich bin ich und Du bist Du“.

Prüfe ob Dein Platz noch für Dich passt oder ob Du eine andere Position einnehmen möchtest.

Bekräftige die Unterscheidung, indem Du mehrmals aussprichst „ich bin ich und Du bist Du“. Prüfe, ob sich der Satz für Dich „wahr“ anfühlt.

Du kannst prüfen, ob weitere Unterscheidungen für Dich klar und wahr sind:

„ich lebe mein Leben und Du lebst Dein Leben“

„ich habe mein Schicksal und Du hast Dein Schicksal“

„mein Platz ist hier und Deiner ist dort“

„Du hast Deine Themen und ich habe meine Themen“

...

Das Selbst

Aktiviere nun die zwei Kissen. Eines steht symbolisch für Dein SELBST (Deinen Selbstwert/ das was Dich im Kern ausmacht) und eines für das Selbst Deines Gegenüber. Stelle das eine Kissen zu Deinem Gegenüber und Dein eigenes Selbst zu Dir.

Prüfe, wie es sich anfühlt, es bei sich zu haben.

unterscheide wieder: „Du hast Dein Selbst und ich habe mein Selbst“

Kläre Eure Verantwortungsbereiche:

„ob und wie Du mit Deinem Selbst verbunden bist, ist Deine Verantwortung.

Und ich kümmere mich darum, wie ich mit meinem Selbst verbunden bin.“

Prüfe, wie es sich jetzt für Dich anfühlt (körperlich, emotional)

Rückgabe fremder Schicksale

Der schwere Gegenstand (Stein) symbolisiert nun noch Themen, die vom anderen trägst und die NICHT Deine sind. Das können Probleme des anderen sein, seine Vergangenheit, Schicksalsschläge, Erziehung, Weltanschauung, Einstellung, Gedanken oder Gefühle.



Manchmal tragen wir viel vom anderen, ohne es bewusst zu wissen.

Du könntest den Stein in die Hand nehmen und zum Gegenüber sagen „das hier ist Dein Schicksal. Vielleicht habe ich versucht es für Dich zu tragen oder zu heilen. Jetzt ist mir klar, dass es nicht meines ist und nicht meine Aufgabe es zu tragen. Hiermit gebe ich es Dir zurück.“

Lege den Stein auf den Stuhl, symbolisch als Rückgabe in die Hände Deines Gegenübers. Geh zurück auf Deinen Platz und prüfe, wie sich Dein Platz mit Deinem Selbst nun anfühlt.

Die eigene Richtung

Zu guter Letzt, drehe Dich in die (Blick-)Richtung im Raum, die Dir angenehm ist – in DEINE Richtung, zu Deinem Weg.

Nimm all die guten Gefühle und Erfahrungen aus Deiner Aufstellung innerlich mit.

Beende die Aufstellung. Puste oder klopfe die „Energie“ der Person, die Du aufgestellt hast aus den Gegenständen: Stuhl, Kissen, Stein.

Viel Erfolg!

Schreibe mir gern per Mail an petra_pfaffenzeller@web.de, wenn Du Deine Erfahrung teilen möchtest, oder Fragen zu einer Selbstaufstellung klären möchtest.

In dringenden Fällen bin ich auch unter 0177-3267278 erreichbar. Bitte auf AB sprechen, falls ich gerade nicht ans Telefon gehen kann.

**Herzliche Grüße,
Eure Petra**