

# DEZEMBER-LETTER



## SELBSTERFAHRUNGSÜBUNG:

**gibt es einen Satz, der Dich verletzt?**

egal ob Du ihn über Dich denkst oder ob Du ihn von anderen gehört hast  
ob ausgesprochen oder nonverbal  
ob gerade eben oder uralte?  
Du könntest ihn loslassen...

Nimm Dir 10 Minuten Zeit in einem ungestörten Raum  
– ein knalliger Schal, ein Stein und ein schönes Kissen dürfen mit.

Nun lege den Satz in den Stein  
Sprich dazu den Satz aus.

Der Stein steht nun für den Satz.

Spür nach, wie sich der Stein in Deiner Hand anfühlt  
- schwer, leicht, kalt, warm, bedrückend, fremd, gewohnt, verletzend, ...  
Mach Dir bewusst, dass dies „nur“ ein Satz ist – eine Interpretation des Gehirns.  
Er macht Dich nicht aus.  
Er ist nicht Du.

Lege nun den Schal wie eine Linie in den Raum  
- eine Linie die unterscheidet:  
auf der einen Seite bist Du, mit allem was Dich ausmacht und ganz macht  
auf die andere Seite gehört all das, was nicht zu Dir gehört.

Lege nun den Stein ganz bewusst auf die andere Seite.  
„Du bist der Satz – eine negative Bewertung einer Situation  
und ich bin ICH. Ich bin vollständig ohne Dich.“  
Sei Dir auch bewusst, dass nun etwas Deine Seite verlässt, das nicht zu Dir gehört  
und dadurch Raum frei wird.

Ich lade Dich dazu ein, den Raum wahrzunehmen der frei geworden ist, in die Stille hineinzuhören,  
Dich überraschen zu lassen was -ohne Absicht- entsteht

Vielleicht füllt sich nun Dein Raum schon mit einem Wert, der Dir am Herzen liegt.  
..., *Einführung, Vertrauen, Freiheit, Sinn, Respekt, Schutz, Sicherheit, Zugehörigkeit, Selbstwert, ...*

Das Kissen könnte stellvertretend für den Wert stehen  
Gibt dem Kissen den Platz in Deinem Raum.  
„Du bist mein Wert (z.B. Vertrauen/ Freiheit/..), Du bist ein Teil von mir, der mich ausmacht“  
Fasse es an, integriere es, spüre nach, wie sich das anfühlt.

Vielleicht willst Du den Stein noch ein Stück weiter von Deiner Grenze wegschieben  
dass ein gesunder Abstand entsteht.  
„Ich entscheide mich, Dich nicht mehr an mich ran kommen zu lassen“

Wende Dich wieder Deinem Wert zu.  
Erlaubst Du ihm, sich weiter auszudehnen?  
Welche neuen Gedanken und Ideen entstehen, wenn Du ganz in Deinem Wert aufgehen darfst?  
Welche anderen verurteilenden Sätze haben nun keinen Platz mehr in Deinem Seelenraum?  
Schau, wie groß und weich und stark Dein Herz wird,  
wenn Du es mit den Werten füllst, die Dir etwas bedeuten!  
Fülle...

Nimm dieses Bild, das Du nun in Dir geschaffen hast  
in Deinem Herzen mit.  
Sei gespannt, welche Wirkung es nach sich zieht.

## SINNVOLL UNTERSCHIEDEN statt spalten

UNTERSCHIEDUNG: ein Prozess des Loslassens und Gewinnens  
*am Beispiel des Impfens*

**Unterscheide ich zwischen Strategie und hintergründiger Absicht?**

*BEISPIEL*

Strategie:

- ich lasse mich impfen/ ich lasse mich nicht impfen

mögliche hintergründige *Gefühle* und *Absichten*:

- *Angst* vor Impfschaden/ Krankheit/ Tod → *Schutz* der Gesundheit/ Überleben wollen

- *Druck* sich im impfen zu lassen → *Solidarität* mit Gleichgesinnten

- *Wut* über den gesellschaftlichen Zwang/ Einschränkungen → Wunsch nach *Freiheit*

- *Traurigkeit/ Enttäuschung* über fehlendes *Verständnis*

Unsere Bedürfnisse und Absichten sind alle gleich (gut)  
und motivieren uns zu zielorientierten Taten.  
Die Wahl der Tat kann völlig unterschiedlich ausfallen,  
birgt aber eine hohe Anpassungsbereitschaft,  
wenn der Kooperationswille geweckt wird.

## Unterscheide ich zwischen *Macht über* andere und *Macht mit* anderen?

### BEISPIEL:

Macht über andere (typischerweise durch Belohnung oder Bestrafung):

- Du musst Dich impfen lassen, dann darfst Du am normalen Leben wieder teilnehmen. (Belohnung)
- Du darfst Dich nicht impfen lassen, sonst hast Du damit zu rechnen, dass Du mein Wohlwollen und meine Freundschaft verlierst. (Strafe)

*Hier ist der Fokus darauf gerichtet, nur eine Strategie gelten zu lassen und durchzusetzen → Beharren auf der einen Lösung.*

Macht mit anderen:

- Mir tut es weh mitzuverfolgen, wie viele Menschen täglich sterben und ich sehe es als erwiesen an, dass die Impfung viele Leben retten kann und der Pandemie ein Ende bereiten kann. Ich wünsche mir dass sich alle impfen lassen, weil mir am Herzen liegt andere und mich geschützt zu wissen und ich wieder ein normales, freies Leben führen möchte.

Verstehst Du mich?

Wie siehst Du das?

- Ich habe viel darüber gelesen, dass die Spätfolgen des „aus-dem-Boden-gestampften“ RNA-Impfstoffs völlig unbekannt sind und habe Angst um meine und unser aller Gesundheit. Wir könnten blindlings in etwas Schlimmeres hinein stolpern, als diese Pandemie. Zudem fühle ich mich manipuliert, mich impfen lassen zu müssen und das erzeugt so viel Wut in mir, dass ich erst recht auf meiner freien Entscheidung mich nicht impfen zu lassen beharren möchte.

Verstehst Du mich?

Wie siehst Du das?

→ Welchen Weg könnten wir finden, dass wir uns beide geschützt und frei fühlen können?

→ Wie können wir miteinander umgehen, dass wir uns beide im Umgang miteinander frei und geschützt fühlen können?

*Neuentwicklung von Strategien, die Rücksicht auf die Bedürfnisse aller nehmen.*

Manipulation (Bestrafung/ Belohnung) erzeugt Rebellion oder Unterwerfung  
Je höher der Druck, desto stärker die Polarisierung in eine Richtung!  
Hingegen erzeugt Empathisches Verständnis eine Öffnung, Respekt voreinander  
und die Bereitschaft miteinander kreativ neue Lösungen zu finden.

**Macht mit** anderen lädt zum **Mit-machen** ein :-)  
und weckt Kooperationsbereitschaft!

## **Unterscheide ich zwischen Empathischem Verstehen und Einverstanden sein?**

Kann ich jemanden verstehen, ohne einverstanden zu sein?

Ja!

Beim Empathischen Verstehen:

→ liegt die Konzentration einzig darauf, den anderen in seinen Gefühlen und Bedürfnissen wahr zu nehmen.

Beide dürfen trotzdem unterschiedlicher Meinung sein und andere Ziele verfolgen!

Manchmal schwingt die Angst mit, sich selbst zu verlieren, wenn man sich zu sehr in den anderen einfühlt und auf dessen Gedanken einlässt.

Beim Einverstanden sein:

→ geht es darum, einen gemeinsamen Nenner zu finden und ein gemeinsames Ziel anzusteuern.

Es bedarf innerer Standfestigkeit,  
sich auf die Sichtweise des Gegenüber einzulassen,  
wenn man mit dessen Handlungen nicht einverstanden ist.

## **ERFAHRUNGEN AUS DER PRAXIS**

Dies sind Beschreibungen von **Sequenzen**, innerhalb von Einzel-/ Paaraufstellung.  
(Namen wurden verändert)

### **Klientin Kira – Konflikt der Erbgemeinschaft**

fühlt sich nach dem überraschenden Tod eines Elternteils überfordert und energielos.

Die Erbgemeinschaft verstrickt sich zunehmend in einem Konflikt, der die Geschwister spaltet.

Die Aufstellung zeigt:

Kira befand sich in einer Art Lähmung.

Das verstorbene Elternteil stand genau und sehr nah vor ihr.

Der Verstand hat den Tod des Elternteils verstanden, doch ein emotionaler Schock hielt sie gefangen. Im Raum schien sich Stagnation und Ratlosigkeit breit zu machen.

Prozess:

Kira gelang es, das verstorbene Elternteil aus ihrem ‚Raum der Lebenden‘ zu verabschieden und eine gesunde Grenze zwischen dem Reich der Toten und dem Reich der Lebenden zu ziehen.

Endlich konnte sie eine wohltuende Trauer spüren. Ein Loslass-Prozess begann.

Veränderung:

Die zuerst kühle, starre und konfliktbeladene Stimmung im Raum wandelte sich in stille, warme Berührtheit. Auch die Erbgemeinschaft wurde von der bewegten Stimmung angesteckt. Es gab ein neues gemeinsames Interesse, das höher stand als das Erbe: die Trauer um den Verstorbenen. Kira berichtete mir nach der Aufstellung, dass sie das nächste Zusammentreffen der Geschwister als friedlicher und leichter wahrgenommen hat.

Trauer ist ein tiefes Bedürfnis von uns Menschen.  
Loslassen, Liebe und Trauer gehen Hand in Hand.

## **Klienten Annabell und Jonas – Paaraufstellung zum Thema Verbundenheit trotz Meinungsverschiedenheit**

Jonas an Annabell: „Mir fehlt Empathie von Dir den Kindern gegenüber“

Die Aufstellung zeigt:

Annabell reagiert verletzt auf den Satz. Das Paar erlebt sich in emotionaler Distanz.

Prozess:

In der Aufstellung schaffte es Annabell, sich von dem Vorwurf zu distanzieren, anstatt sich – wie sonst - emotional von Jonas zu distanzieren. Sie zog eine deutliche Grenze zwischen sich und dem Satz, der sie so verletzte.

Zudem machte sie es zu ihrer Aufgabe, den Satz nicht mehr über ihre persönliche Grenze zu lassen, (ihre emotionale ‚Unversehrtheit‘ zu schützen) und die Verantwortung für den Satz bei Jonas zu lassen. Sinngemäß: „Du bist verantwortlich für Deine Gedanken/ Worte und ich bin verantwortlich dafür, mich vor Gedanken/ Worten, die mich verletzen, zu schützen“.

Das gab Jonas die Möglichkeit, Schuldgefühle bezüglich seines Vorwurfs an Annabell abzubauen und sich auf seiner Seite der Grenze – in seinem inneren Raum – zu orientieren. Es war zuzuordnen, dass der Satz ein Bestandteil seiner eigenen Kindheit war. Die Traurigkeit und Einsamkeit, die die mangelnde Empathie in seiner Kindheit hinterlassen hat, war der Grund warum er heute ganz besonders feine Antennen für das Thema Empathie entwickelte und warum ihn ein Mangel an Empathie stark belastet. Vor allem, wenn es um seine Kinder geht.

Veränderung:

Das Loslassen des alten Kindheitstraumas schaffte Raum in Jonas, um mehr Vertrauen in den Umgang zwischen seinen Kindern und seiner Frau zu legen. Sinngemäß: „ich vertraue darauf, dass ihr eure eigene Lösung bei einem Konflikt findet, auch wenn diese nicht meiner Vorstellung entspricht“.

Dies entlastete Annabell sichtlich. Die Verbindung zwischen beiden verlor an Schwere und wurde freier und unkomplizierter.

**Das Loslassen alter Themen schafft Raum  
um den Wert zu leben, der sich dahinter verbirgt.  
Hier: Liebe, Empathie, Verbundenheit**

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

Praxis Innere Mitte

Walfischgasse 11, 89073 Ulm

0177-3267278

[mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)

[www.praxispfaffenzeller.de](http://www.praxispfaffenzeller.de)

[www.praxisinneremitte.de](http://www.praxisinneremitte.de)

# GRUPPENVERANSTALTUNGEN

Bis auf Weiteres unterliegen diese der **2G**-Regelung.

Zudem bitte ich Euch, vor der Veranstaltung einen **Selbsttest** zu Hause durchzuführen.

## Aufstellungs-Abend

Fr., 10.12. '21 18.30 (2G)

Wie jedes Jahr zum weihnachtlichen Ausklang gibt es den **WUNDERPARCOURS** - eine aufstellerische Abwandlung der "Wunderfrage" aus der lösungsfocussierten Therapie von Steve de Shazer. Aus eigener Erfahrung und den Rückmeldungen kann sich danach erstaunliches ereignen.

Wir verfahren nach dem bewährten **Punktesystem**: Jede Teilnahme erbringt einen Punkt. Der Teilnehmer 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.

### Weitere Termine:

freitags 18.30 – 21.30 Uhr (mit Selbsterfahrungsübung zu einem Thema und einer Aufstellung)

dienstags 19.30 – 21.30 Uhr (ohne Selbsterfahrungsübung – nur eine Aufstellung)

Fr., 14.01.

Di., 08.02.

Fr., 04.03.

Di., 29.03.

Fr., 29.04.

Di., 24.05.

Fr., 24.06.

**Ort:** bis auf weiteres: 2G Präsenzveranstaltung (plus Selbsttest zu Hause)  
unter Hygienemaßnahmen im Body&Mind Atelier, Kleiststr. 7, Ulm

**Kosten:** EUR 25,-

## AUFSTELLUNGS-Tag

Samstags von 9 - 18 Uhr

Die Anmeldung als ‚Aufsteller‘ garantiert eine Aufstellung an diesem Tag.

**Ort:** Body&Mind Atelier, Kleiststr. 7, Ulm

**Termine:** Sa., 30.04. '22

Sa., 08.10. '22

**Kosten:** Aufsteller: EUR 180,-

Stellvertreter: EUR 25,-



## Workshop zum Inneren Kind

- Wie zeigt sich das innere Kind?
- Welches meiner jüngeren inneren Anteile benötigt Aufmerksamkeit bzw. hat eine Botschaft?
- Welche Stärken verbergen sich hinter dem scheinbar hilflosen oder schwachen inneren Kind?
- Übung zur Heilung eines verletzten inneren Kindes
- Verabschiedung von alten Traumata
- Wertschätzender Umgang mit sich selbst
- sich selbst ein bisschen mehr kennen und lieben lernen



Der Workshop beinhaltet eine kurze Aufstellung für jeden Teilnehmer

**Termine:** je 9 – 18 Uhr Sa., 19. November 2022

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

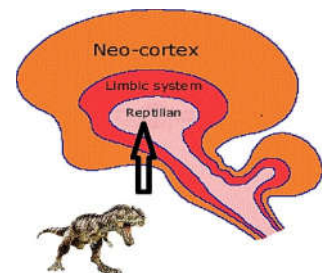
**Kosten:** EUR 140,-

*Dinosaurier wach?...Stress, Ärger, Angst?*

## GRUNDLAGENKURS GFK

**NVC - Non violent Communication**

*Authentisch reagieren, aufrichtig sprechen, empathisch zuhören, Hintergründe erkennen, Selbst- und Fremd-Deeskalation, Authentizität und Persönlichkeit entwickeln*



**Termin:** Fr., 01.04. 14 - 18 Uhr

Sa., 02.04. 9 - 18 Uhr

So., 03.04. 9 - 13 Uhr

**Ort:** Präsenzveranstaltung unter Hygienemaßnahmen in der Kleiststr. 7, Ulm

**weitere Infos:**

<https://petrapfaffenzeller.de/wb/pages/ausbildung/gewaltfreie-kommunikation-gfk.php>

*"Der GFK 1 Kurs war spitzenmäßig ! Der Ablauf, der Inhalt.... alles spitze!*

*Ich hab das Gefühl ich habe viel gelernt. Selbst wende ich es immer wieder bei mir an....welches Gefühl hab ich in dieser Situation und welches Bedürfnis verbirgt sich dahinter."*

*von M.S.*

## GFK-Abend

ab 8.3. '22 in der FBS

als GFK-Reihe oder auch einzeln buchbar!

<https://www.fbs.ulm.de/kurssuche/kurs/Gewaltfreie-Kommunikation-Reihe/221PE72009>

# Die Praxis Innere Mitte ist neu gefüllt :)

Hier meine Kollegen und Kolleginnen

## Kirsten Klahold



Als **Balance-Coach** und Begleitende **Kinesiologin** unterstütze ich Menschen darin, die Herausforderungen ihres **Lebens leichter zu bewältigen**, ihr Potenzial zu entfalten - und schlicht und einfach zu entspannen.

Mein Angebot umfasst Coaching mit Begleitender Kinesiologie, um Stress und Blockaden abzubauen und die nächsten Schritte zu sehen und zu gehen,

außerdem wunderbar entspannende energetische Anwendungen wie die **Kiefergelenksbalance R.E.S.E.T.** und **Tranformationsmassage**.

[www.kirsten-klahold.de](http://www.kirsten-klahold.de)

## Sebastian Baiker



ich bin der neue **Ergo- & Kunsttherapeut** in der Inneren Mitte. Wenn Ihr Interesse habt euch aktuellen **Stress von der Seele zu malen** oder eure kommenden Herausforderungen visualisieren möchtet, freue ich mich auf eure Nachricht unter [ergo.kunst@tutamail.com](mailto:ergo.kunst@tutamail.com)

## Regine Norin Patzer



**Kinder, Jugendliche und ihre Eltern** (meist Mamas) sind meine hauptsächlichsten Klienten. Ich **löse Blockaden energetisch auf** allen Ebenen, auch körperliche, für ein Mehr an Energie.

"Verstehen ohne einverstanden sein zu müssen" ist wichtig für eine gemeinsame Lösung, die wieder **Harmonie in die Familie** bringt.

Lernen Sie mich kennen, ich freue mich auf ein kostenloses Kennenlern-Telefonat.

[www.regines-energyhealing.com](http://www.regines-energyhealing.com)

## Sandra Steiner



bietet **Human Design und Matrix-2-Point** an

Ich wünsche ALLEN MENSCHEN

besinnliche, friedvolle Weihnachten

- viel Liebe, Verbundenheit, Achtsamkeit

und Zusammenhalt im neuen Jahr

- nur GEMEINSAM bewältigen wir diese Zeit!

[www.sandra-steiner.com](http://www.sandra-steiner.com)



## Mimi Eppler



Heute möchte ich mich als neue Kollegin der Praxis Inneren Mitte vorstellen (ab Januar 2022). Ich bin Mimi, medizinische Fachangestellte, **Yogalehrerin und Klangtherapeutin**. Ich habe meine Klangtherapeutenausbildung im Sommer dieses Jahres abgeschlossen und möchte jetzt all diese **positive und heilende Schwingung** mit euch teilen. Bei einer Klangmassage wandern die Schwingungen der Klanginstrumente durch den ganzen Körper und bringen uns **Harmonie, Ruhe, Regeneration, Verbundenheit** und so viel mehr. Klang kann uns auch bei der Stressbewältigung unterstützen.

Melde dich gerne bei mir wenn du neugierig geworden bist.

Ich freue mich sehr meine Leidenschaft zum Beruf zu machen. [www.mimimirabella.de](http://www.mimimirabella.de)

## Karin Oberdorfer

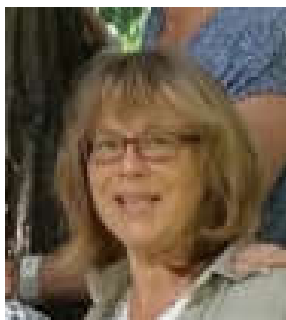


Ich will Euch allen ein besonders inniges Weihnachtsfest wünschen und Euch **ermutigen** ganz **neue Rituale** auszuprobieren. Vielleicht mit Geschenken aus kleinen Läden aus Eurer Stadt. Mit einem Märchen, in das Ihr Euch ein paar Tage vorher schon einlest und es frei vortragt, so dass ihr in die leuchtenden Augen Eurer Liebsten schauen könnt. Mit leckerem Essen, das aus nur wenigen Zutaten bestehen kann. Zeit für Späße und Lachen und mit dem Gedanken an ein Baby, das alles zum ersten Mal sieht. Schaut doch mal auf Eure Hände! Was für ein erstauntes Juchzen der kleine Jesu wohl von sich gab, als er das erste Mal

seine kleinen Hände vor seinem Gesicht entdeckte.

Frohe Weihnachten von meiner Praxis für MUT und HERZlichkeit [www.angst-ade-mit-nlp.de](http://www.angst-ade-mit-nlp.de)

## Barbara Schuhmacher



hat als **Fußreflexzonentherapeutin** in der Praxis Innere Mitte ihr neues Fuß-zu-Hause gefunden :)

[www.reflexologen.de](http://www.reflexologen.de)