



Psychologische Praxis
Hans-Joachim Packulat
Heilpraktiker (Psychotherapie)
Mitglied im Verband freier
Psychotherapeuten
Anerkannter Heiler DGH
Jin Shin Jyutsu® practitioner

46535 Dinslaken
Theodor-Körner-Str. 4
02064 59276
0157 31905915
packulat-heiler@t-online.de

Bei Fragen können Sie mich gerne
anrufen oder Sie besuchen meine
Internetseite: www.packulat-heiler.de



Was möchte ich noch regeln, wenn ich gehe?

**Gruppen-Selbstbetrachtung nach der Spirituellen
Verfügung von Franco Rest**

Jesus spricht:
Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand
kommt zum Vater denn durch mich.

Johannes 14,6

ERLÄUTERUNG

Der zentrale Ausgangspunkt ist das Themenfeld Verlust, Abschied, Sterben und das eigene Verhältnis zu diesen Themen. Ein geschützter Raum und zwar die Gruppenatmosphäre, soll den Teilnehmern dabei ermöglichen sich auf ihre eigene Verletzlichkeit einzulassen. Wenn es um Verlust, Abschied geht, werden tiefe Ängste angesprochen. Wir kommen nicht umhin, uns unserer eigenen Verantwortung im Leben bewusst zu werden: Wie stehe ich im Leben? Was sind meine Grundängste? Meine Grundthemen? Meine Aufgaben und Ziele? Diese Fragen berühren die spirituelle Dimension des Lebens und wenn wir auch nicht auf alles eine Antwort wissen müssen, stellt die Offenheit gegenüber diesen Themen eine Grundlage für unser Lebensende dar. Selbsterfahrung und Selbstreflexion bilden daher den Kern an diesen Abenden und es werden folgende Themen abgearbeitet:

- Bewusstsein über die eigenen psychischen Verarbeitungsmechanismen
- Wahrnehmung der eigenen Ängste und Verletzungen
- Erweiterung des Gefühlsausdrucks
- Reflexion der eigenen spirituellen bzw. lebensanschaulichen Verankerung im Leben
- Umgang mit der eigenen Sterblichkeit, Sterbemeditation
- Eigene biographische Erfahrungen mit Verlust, Krankheit, Sterben, Tod, Abschied und Trauer, Ritualen und Verlusterfahrungen
- Eigener Umgang mit Tod und Hilflosigkeit

Wochenende, samstags und sonntags von 10 bis 16 Uhr, für Menschen die bereit sind, in einer Gruppe, notwendige Gedanken für Ihre existentielle Wahrheit aufzubringen.

Kosten: 120,- €

2. Seelenbeobachtung
"Mein Herz öffnen" 
Wie oft ich mein Herz?
=> in dem ich mich handeln,
mehr tun, mehr denken zuerst
durch mein Herz schicke und
dann nach außen gebe.....
es entsteht eine kleine Pause und
diese Pause zeigt mir durch, ich
will es das hmmm-Gefühl nennen,
ob es mir dabei gut geht, wenn
ich dies oder das tue oder auch
nicht. Mir selbst eine Pause
schenken, eine Herzpause. Die
Pause die mir erlaubt in
meiner Mitte zu sein, die
Betrachtung meines Selbst
durch die Augen als

Seele und dadurch mein
handeln, mein fühlen,
mein erleben, mehr spüren,
meine Reaktionen anders
wie bisher zu gestalten.
Ich erlaube eine Selbst-
abkühlung die alle Dinge
zu mir gehörend prägt.
z.B. Passt dieses oder das
zu mir, habe ich ein
hmmm-Gefühl, dass
diese Dinge für mich als
Einklang, bzw. als harmonisch
ausgelegt wird. Wenn ja,
dann handle ich darauf,
Wenn nein, dann lasse

ich es sah und merke
mit meine Muster und
Konzepte, die ich vielleicht
ändern darf, damit ich
bei der nächsten Situation
der Dinge mich anders ver-
halte um dieses hmmm-Gefühl
bekommen.
=> Aus dem Herz leben
eine Tätigkeit die mich ver-
ändern wird.

