



**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](mailto:packulat-heiler@t-online.de)

Bei Fragen können Sie mich gerne  
anrufen oder Sie besuchen meine  
Internetseite: [www.packulat-heiler.de](http://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.

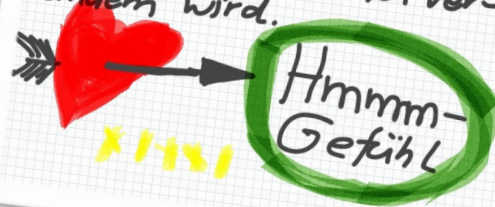
Kosten: 120,- €

2. Seelenbeobachtung  
"Mein Herz öffnen" 

Wie oft ich mein Herz?  
=> in dem ich mein Handeln,  
mein Tun, mein 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, mein spüren,  
meine Reaktionen anders  
wie bisher zu gestalten.  
Ich erlaube eine Selbst-  
beobachtung 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.



XIXI