

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_20.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 15. April 2008

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der letzte weripower Brief trug den Titel "[Information Overflow](#)" und es ging um Phasen der Überforderung. Ich bin seit einiger Zeit sensibilisiert für dieses Thema und möchte heute noch einen Schritt weitergehen:

Vom Burnout in die Harmonie

Ich wünsche Euch eine anregende Lesezeit mit diesem Brief! :)

Inhalt des 20. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Burnout
- * Harmonie
- * Aktuelle Termine
- * Neu auf weripower.at
- * weripower @ Wien
- * Spannendes aus dem weripower Umfeld

Einfach zum Nachdenken

Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung. - *Antoine de Saint-Exupery*

Wer nach außen schaut, träumt. Wer nach innen schaut, erwacht. - *unbekannt*

Wenn nicht geschehen wird, was wir wollen, so wird geschehen, was besser ist. - *Franz von Sales*

Burnout

Solange eine starke Belastung nur einige Tage, vielleicht Wochen dauert, ist sie von gesunden Menschen recht gut durchzustehen. Nach einiger Zeit fühlt es sich dann vielleicht so an, wie ich's im letzten weripower Brief --> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_19.pdf als "Information Overflow" beschrieben habe.

Doch hält die Belastung länger an oder wird mit der Zeit sogar noch stärker, dann wird's irgendwann zuviel. Irgendwann fühlen wir uns nur mehr geschafft, alles ist zu viel, jede Kleinigkeit nervt nur mehr, wir fühlen uns erfolglos, manchmal auch hilflos irgendetwas oder irgendetwem ausgeliefert.

Das sind die Zeichen von dem, was allgemein als Burnout bezeichnet wird. Das Lachen ist uns dann schon lange vergangen, Freundinnen und Freunde treffen wir kaum noch, selbst vorm Einschlafen dreht sich alles nur mehr um die Arbeit und die zu erledigenden Dinge oder die noch ungelösten Probleme.

Ich habe zu dem Thema eine tolle Broschüre erhalten: "Stopp Burn-out – Wissen, Meinungen, Tipps" (herausgegeben von AUGÉ OÖ – www.auge-ooe.at). Dort finde ich folgende interessante Aussage:

Laut Grabe [Anm.: StudienautorIn] müssen in der Berufssituation drei Dinge (zugleich!) gegeben sein, damit es NICHT zum Burn-out kommt (und überall, wo diese Dinge nicht gegeben sind, ist folglich ein deutliches Risiko da). Die Menschen müssen das Gefühl haben,

- 1. dass sie in einem verlässlichen, sicheren Rahmen arbeiten*
- 2. dass sie ihre Energie in einen Prozess investieren, der sich lohnt (das heißt, der Sinn hat, der etwas bewirkt und bei dem auch etwas zurück kommt – in Form von Einkommen, Wertschätzung und Prestige; statt dem Gefühl, zu wenig Erfolg im Verhältnis zum Einsatz zu haben)*
- 3. und dass sie diesen Prozess auch weitgehend selbst steuern können. [p.12]*



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Diese Aufzählung hat mir zu denken gegeben - und sie hat bewirkt, dass ich noch sensibler geworden bin - zum einen mir selbst gegenüber, zum anderen wenn Menschen von ihrer Erschöpfung berichten. Denn Burnout ist nicht nur ein individuelles Problem, es ist auch ein strukturelles, ein gesellschaftliches Warnsignal!

Mögen wir alle die Zeichen der Überforderung rechtzeitig erkennen und rechtzeitig Konsequenzen ziehen oder Maßnahmen setzen, damit der totale Zusammenbruch verhindert werden kann. Denn das ist auch eine Aussage der Broschüre:

Was kann ich im "Verdachts-Fall" für mich tun? Mir bewusst Zeit zum Nachdenken nehmen, in einer Form, die mir vertraut ist, oder die ich gerne einmal ausprobieren möchte ... Mit anderen darüber reden ... Den Rat einer Expertin/eines Experten suchen (Ärztin/Arzt, Lebensberater/in, Coach, Therapeut/in, Seelsorger/in, Betriebsrätin/Betriebsrat), um die eigene Situation wieder klarer zu sehen ... Sollte sich der Verdacht als unbegründet heraus stellen, ist nichts verloren: Denn sich Zeit genommen zu haben, um die eigene Lebenssituation zu reflektieren, ist grundsätzlich sinnvoll und tut auf jeden Fall gut. [p.16]

Harmonie

Erinnert Ihr Euch an weripower Brief Nr. 10 (Feber 2007) mit dem Titel "[Verantwortung für das eigene Leben übernehmen](#)"? Dort habe ich das erste [Huna](#)-Prinzip vorgestellt:
ike - Die Welt ist, wofür du sie hältst.

Oder anders ausgedrückt: Wir erschaffen uns unsere Realität selbst. Durch unsere Vorstellungskraft (Imagination) gestalten wir ununterbrochen miteinander unsere Wirklichkeit, unser gemeinsames Leben hier auf dieser Welt. Von diesem Gedanken ausgehend, gefällt mir im Zusammenhang mit Überforderung und Burnout folgendes Zitat von Sandra Ingerman aus "Heilung für Mutter Erde" besonders gut:

Wir träumen unsere Welt ins Sein – jetzt und immerdar. Nur begreifen wir nicht, dass wir, wenn wir uns unserer aktiven Rolle bei der Erschaffung unseres Lebens nicht bewusst werden, nichts als Chaos schaffen, weil unsere Gedanken so konfus und wirr sind. Die Quelle alles Lebens ließ die Schöpfung aus einem Ort der Stille und Ruhe heraus entstehen. Daher genügt es nicht, uns nur ein gutes Leben vorstellen zu können. Wir müssen mit unserer Vorstellungskraft zurückgehen an diesen Ort der Stille, von dem aus wir uns selbst erschaffen. [p. 119]

Dieses Zitat hat mich sehr nachdenklich gemacht. Denn alle, die wir uns im Hamsterrad befinden, haben doch kaum noch die Ruhe, uns über uns selbst, unsere Gedanken, unsere Werte und Ideale, unsere Ziele, unseren Weg klar zu werden.

Damit wir nachhaltiger Erschöpfung bzw. Burnout keine Chance geben, brauchen wir also regelmäßig Ruhephasen, in denen wir in genau die angesprochene Stille eintauchen können. Manche gehen regelmäßig in eine leere und daher ausgesprochen stille Kirche. Andere meditieren oder machen eine Phantasiereise an ihren Kraftplatz an der Natur - Eure Quelle, liebe Coachees! :) Wieder andere bevorzugen eine schamanische Reise in ihren inneren Garten. Ganz gleich, wie dieser Rückzug in die Stille und Ruhe aussieht: Wir brauchen ihn in regelmäßigen Abständen, damit wir uns auf uns selbst und unsere Absicht rückbesinnen können.

Oder wie Sandra Ingerman es im oben genannten Buch beschreibt:

Daher müssen wir wieder lernen, wie wir in unsere Mitte gelangen und dort bleiben können. Äußere Veränderungen in unserem Leben wird es nur geben, wenn eine innere Wandlung stattfindet. Innere Harmonie schafft äußere Harmonie. [p. 64]

Was hat das mit Burnout zu tun? Ich glaube, dass in einem Überforderungs-Zustand weder innen noch außen Harmonie herrscht. Wo sollen wir mit dem "Ordnung machen" anfangen? Sandra Ingermans Antwort ist klar und deutlich: Innere Harmonie führt zu äußerer Harmonie. Also: sich zentrieren, zur Ruhe kommen, innere Harmonie herstellen. Aus dieser inneren Ordnung heraus können wir auch im Außen wieder aktiv werden und unsere Rahmenbedingungen mitgestalten.

Alle, die mit schamanischen Reisen vertraut sind, wissen, dass sie ihren inneren Garten harmonisieren können, um "wieder ins Lot zu kommen". Das ist auch der Anlass für mein neues Angebot: "Reisen in die

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_20.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

nicht-alltägliche Wirklichkeit" – offene Abende, wo alle willkommen sind, die einmal eine schamanische Reise ausprobieren möchten oder die sich wieder einmal bei einer schamanischen Reise anleiten lassen wollen! :)

Nähere Informationen dazu unter "Aktuelle Termine" bzw. unter

--> <http://www.weripower.at/huna/>

Wenn es die Teilnehmer/innen an solch einem Abend interessiert, können wir gerne einmal *kaulike* durchführen. *Kaulike* bedeutet übersetzt "Gleichgewicht oder Harmonie"! :) Ich habe diese Technik bei Serge Kahili King letztes Jahr persönlich gelernt. :) Alle, die sein Buch "[Der Stadtschamane](#)" besitzen, können diese Übung auf der letzten Seite des Kapitels "Das vierte Abenteuer - Harmonie im Körper erzeugen" schon vorab nachlesen!

Ich wünsche uns allen Harmonie im Innen wie im Außen! :) Mögen wir immer wieder aufs Neue unsere Bedürfnisse und Wünsche ins Gleichgewicht bringen können!

Aktuelle Termine

Huna - Altes Wissen aus Hawaii



Huna ist die traditionelle Philosophie aus Hawaii und verbreitet sich derzeit sehr schnell in unserer westlichen Welt. Sie verbindet Verstand mit Intuition und lässt sich leicht im täglichen Leben anwenden.

Weiterlesen unter

--> <http://www.weripower.at/huna/>

Vortrag auf dem Gesundheitsschiff des Frauenforum Salzkammergut

Freitag, **18. April 2008**, 11:00 bis 11:45

MS Poseidon (größtes Schiff der Traunseeschifffahrt)

Nähere Details zum Gesundheitsschiff unter "Spannendes aus dem weripower Umfeld" und auf der Website des Frauenforum Salzkammergut

--> <http://www.frauenforum-salzkammergut.at/>

Reisen in die nicht-alltägliche Wirklichkeit



Schamanische Reisen gehören zu den wichtigsten Werkzeugen aller schamanischer Traditionen. Während sich der Körper vollkommen entspannt, geht der Geist auf die Reise in die nicht-alltägliche Wirklichkeit: Sie wird als inneres Abbild der äußeren Realität angesehen.

Weiterlesen unter

--> <http://www.weripower.at/huna/>

offene Abende für alle, die einmal eine schamanische Reise ausprobieren möchten, die sich wieder einmal bei einer schamanischen Reise anleiten lassen wollen oder ein konkretes Anliegen klären möchten!

Donnerstag, **24. April 2008**, 19 Uhr

Freitag, **30. Mai 2008**, 19 Uhr

Mittwoch, **25. Juni 2008**, 19 Uhr

in Gmunden, Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Teilnahmebeitrag: freiwilliger Energieausgleich

Bitte unbedingt bis einen Tag vorher anmelden! Entweder per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103!

Alle Termine unter <http://www.weripower.at/termine.html>

Neu auf weripower.at

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_20.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Buchbesprechungen: Wiek Lenssen - "Der Ruf der Mayas" (pdf - 85 kB)

--> http://www.weripower.at/pdfs/lenssen_ruf_der_mayas.pdf

In diesem Buch erzählt der Filmemacher Wiek Lenssen die Entstehung seines Filmes "The Year Zero" über die schamanische Tradition der Mayas und ihre Prophezeiungen betreffend das Jahr 2012. Parallel zur äußeren Handlung, der Entstehung des Filmes, berichtet der Autor über seine persönliche Entwicklung durch die Beschäftigung mit dem alten Wissen der Mayas.

Buchbesprechungen: Ken Wilber - "Boomeritis" (pdf - 85 kB)

--> http://www.weripower.at/pdfs/wilber_boomeritis.pdf

Dieser Roman des integralen Philosophen beschreibt in durchaus humorvoller Weise die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins. Die fiktive Rahmenhandlung für die Beschreibung von Spiral Dynamics sind Vorlesungen, die der junge Student Ken Wilber am Integral Center besucht.

weripower @ Wien

Für Einzelcoachings und Huna-Einzelarbeit komme ich an folgenden Tagen nach Wien:

Di., 29. April bis So., 4. Mai 2008

Ich freue mich über Anmeldungen per Telefon - 0650 / 460 4103 - oder per Email - u.feichtinger@weripower.at! :)

Spannendes aus dem weripower Umfeld

"Kurs auf Gesundheit" - Gesundheitsmesse des Frauenforum Salzkammergut auf dem Schiff

Das Frauenforum Salzkammergut

--> <http://www.frauenforum-salzkammergut.at/>

veranstaltet am kommenden Freitag, 18. April, eine Gesundheitsmesse auf der MS Poseidon, dem größten Schiff der Traunseeschifffahrt. Spannende Angebote wie Feng Shui, Rauchentwöhnung, Kräuterkunde, Yoga, Burnout und Naturgewicht stehen auf dem Programm - und Huna wird auch dabei sein! :) Vortrag "[Huna - Altes Wissen aus Hawaii](#)" von 11:00 bis 11:45! Details und genauer Zeitplan sind auf der oben angegebenen Website des Frauenforum nachzulesen! Kinderbetreuung wird auch angeboten! :) Ich freue mich über viele Teilnehmer/innen aus dem weripower Umfeld! :)

Lacus Felix - Gesundes und bewusstes Leben am Traunsee

Unser Verein "Lacus Felix - Gesundes und bewusstes Leben am Traunsee" bietet für die kommenden Monate wieder viele verschiedene Möglichkeiten, sich selbst etwas Gutes zu tun! :) Seht selbst! Das Quartalsprogramm April bis Juni findet Ihr unter

--> http://www.weripower.at/download/lacus_felix_april_juni_2008.pdf

(pdf - 900 kB). Die Broschüre beinhaltet auch eine Übersicht über alle Lacus Felix Life Coaches! :) Im Juli und August finden die Lacus Felix Glückswochen statt. Das Programm ist auch schon online:

--> http://www.weripower.at/download/lacus_felix_glueckswochen.pdf

(pdf - 3 MB). weripower ist mit [Huna](#) und [Spiral Dynamics](#) vertreten! :)

Berührende Photos aus (fast) der ganzen Welt

Der Photograph Peter Miletits reist liebend gerne um die Welt und bringt von überall wunderschöne und berührende Photos mit. Ich finde, sein Blog

--> <http://petermiletits.blogspot.com/>

öffnet das Herz! :) Es ist sicher einen Versuch wert! :)

Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Harmonie und das Gleichgewicht! :) Es macht einen Unterschied! Wenn immer mehr Menschen sich selbst und ihrem eigenen Rhythmus und ihrem eigenen Weg vertrauen,

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_20.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

verändern wir Schritt für Schritt uns und unser Umfeld. Damit das Leben harmonisch und lebenswert ist und bleibt! :)

Das wünscht Euch allen mit herzlichen Grüßen Eure



ULI

G.N. (= Good News): Angeregt von Wikipedia wurde ein Wiki angelegt, das zum Ziel hat, kinderfreundliche Cafes, Restaurants, Museen, etc. ausfindig zu machen. Das Grundgerüst steht, kann jederzeit weiterentwickelt werden und wartet auf viele Geheimtips:

--> <http://www.kinder.info.at/>

Wenn Du Dich an der Initiative "Good News" beteiligen willst, hänge an Deine Mails statt eines P.S ein G.N. (good news) an! Noch mehr Good News warten auf Dich - und Deinen Beitrag! :) - unter

--> <http://www.iramollay.net/forumgoodnews.htm>

Impressum

Du erhältst diesen Newsletter als KundIn oder InteressentIn von weripower Coaching & Training mit :) - Faktor.

Anmeldungen, Adress-Änderungen und Abmeldungen vom Verteiler sind entweder mit einem formlosen Email an

--> u.feichtinger@weripower.at

oder über folgende Seite möglich:

--> <http://www.weripower.at/briefe.html>

Medieninhaberin: Für den Inhalt der weripower Briefe ist Ulrike Feichtinger verantwortlich.

Richtung des Newsletters: In den weripower Briefen werden Informationen und Denkanstöße rund um die Themen *Zuversicht - den eigenen Weg gehen - Leben aktiv gestalten - selbstbestimmt leben* sowie Veranstaltungsankündigungen von Ulrike Feichtinger übermittelt.

Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin: Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training

siehe auch

--> <http://www.weripower.at/impressum.html>

Dr.ⁱⁿ Ulrike Feichtinger, Coach & Trainerin
weripower Coaching & Training mit :) - Faktor

<http://www.weripower.at/> - u.feichtinger@weripower.at

+ 43 (0) 650 460 4103

4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52

1040 Wien, Gußhausstr. 24 / 12