

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_27.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Gmunden, 24. Feber 2009

Liebe weripower-Interessierten! :)

Der letzte weripower Brief ist vom letzten Jahr - ups, da ist die Zwischenzeit voll gewesen! Ich hoffe, dass Ihr nach dieser (unfreiwilligen) Pause wieder besonders Leselust auf den neuen weripower Brief habt! :) Er trägt einen viel versprechenden Titel:

Liebe

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

Inhalt des 27. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Es ist, was es ist.
- * Aloha
- * Aktuelle Veranstaltungen
- * Neu auf weripower.at
- * Spannendes aus dem weripower Umfeld

Einfach zum Nachdenken

Neujahrsvorsätze: Die zwei Listen

von Scott Blum

--> <http://www.scottblum.net>

Die englische Originalgeschichte ist auf dem Weblog von Paulo Coelho zu finden:

--> <http://paulocoelhoblog.com/2009/01/07/billboard-7th-of-january-2009/>

Zu meinem Glück hatte ich die Chance, in einer sehr speziellen Periode meines Lebens viel Zeit mit einem schillernden Mann namens Robert verbringen zu dürfen. Robert hat mir in diesen gemeinsamen Tagen vieles beigebracht, und zu Beginn des Jahres fällt mir eine ganz bestimmte Episode unserer gemeinsamen Zeit ein.

"Jetzt, wo Du immer bewusster lebst", sagte Robert, "musst Du beginnen, Dir Ziele zu setzen, damit Du den Schwung nicht verlierst, den Du Dir aufgebaut hast."

"So was wie Neujahrsvorsätze, meinst Du?", fragte ich.

"Das ist eine interessante Idee," grinste er. "Machen wir das!"

Zu dieser Zeit war ich bereits seine kryptischen Antworten gewohnt. So war mir klar, dass da irgendwas im Busch war, denn seine Augen glitzerten bei seinem schelmischen Lachen.

"Die Aufgabe für heute Abend ist, zwei Listen zu machen.", fuhr Robert fort. "Die erste ist eine Liste aller Neujahrsvorsätze, die Du einhalten WILLST, und die zweite ist eine Liste aller Neujahrsvorsätze, die Du einhalten WIRST. Schreib die WILL-Liste zuerst, und wenn Dir nichts mehr einfällt, dann schreib die zweite Liste auf ein anderes Blatt Papier."

An diesem Abend ging ich nach Hause und verbrachte einige Stunden damit, an den beiden Listen zu arbeiten. Die WILL-Liste fühlte sich zuerst unmachbar an, aber nach einiger Zeit war ich drinnen, all die Dinge aufzuschreiben, die ich immer schon tun wollte, wären mir die Pflichten in meinem Leben nicht dazwischen gekommen. Nach einer Stunde war die Liste schon eine ganze Seite lang und umfasste so gut wie alle meine Vorstellungen von einem idealen Leben. Die zweite Liste war viel einfacher. Ich konnte sehr schnell 10 praktische Vorsätze herausfiltern, von denen ich das Gefühl hatte, dass sie sowohl realistisch als auch hilfreich sein würden.

Am nächsten Tag traf ich Robert vor dem lokalen Supermarkt, wo wir offensichtlich die erleuchtensten Gespräche hatten. "Erzähl mir von Deinen beiden Listen!", sagte Robert mit seinem mir bereits gut bekannten Grinsen.



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

"Die erste Liste umfasst alle Dinge, die ich tun SOLLTE, wenn ich mein Leben so verändern wollte, dass ich die Person werde, die ich immer schon sein wollte. Und die zweite Liste beinhaltet alle Dinge, die ich tun KÖNNTE, wenn ich mein aktuellen Leben akzeptiere und gleichzeitig realistische Schritte mache in Richtung eines Lebens, das ich führen möchte."

"Zeig mir die zweite Liste", sagte er.

Ich gab ihm die zweite Liste, und ohne sie überhaupt anzuschauen, zerriss er das Blatt Papier in winzige Teile und warf sie in den nächsten Mistkübel. Seine Missachtung für all meine Arbeit, die ich in diese Liste gesteckt hatte, ärgerte mich zuerst. Aber als ich mich beruhigt hatte, begann ich die erste Liste in einem anderen Licht zu sehen. In meinem Herzen wusste ich, dass die zweite Liste ein Rückzieher war und dass nur die erste Liste wirklich wichtig war.

"Und nun die erste Liste!" Robert verbeugte sich leicht und streckte beide Hände vor.

Entschlossen gab ich ihm die erste Liste, sah ihm einige Sekunden in die Augen und wartete darauf, dass er die Seite lesen würde. Nach einer unüblich langen Pause, knödelte er das Blatt Papier zu einem Ball und warf es wieder in den Mistkübel, ohne es überhaupt anzusehen.

"Warum hast Du das gemacht?!" Ich konnte meinen Ärger nicht länger verbergen.

Robert begann in einer sehr ruhigen und überzeugten Stimme zu sprechen: "Was Du mit Deinem Leben tun SOLLTEST oder KÖNNTEST, ist nun bedeutungslos. Von heute an ist nur mehr eines wichtig: das, was Du tun MUSST."

Er zog ein zusammengefaltetes Blatt Papier aus seiner Hosentasche und überreichte es mir.

Ich öffnete es vorsichtig und fand ein einziges Wort in der Mitte der weißen Seite:

"Liebe."

Es ist, was es ist.

*Uns selbst so anzunehmen,
wie wir sind,
das ist die Wurzel der Liebe.
Von anderen angenommen zu werden,
so wie wir sind,
das ist die Blüte der Liebe.
(Verfasser/in mir unbekannt)*

Mich selbst annehmen - das ist ganz schön schwer für viele von uns, haben wir doch immer wieder und immer wieder gelernt, dass dieses und jenes nicht gut an uns ist: die Frisur, die Figur, die Hautfarbe, die Größe, die Eigenschaften, die Charakteristika, die Stimme, das So-Sein.....

Mich selbst einfach annehmen. Mich annehmen mit meinen hellen Seiten, die ich gerne zeige - und mich annehmen mit meinen Schatten, die ich gerne verstecke. Meine Schatten annehmen? Das annehmen, wo ich gar nicht hinschauen mag? Meine Wut, meinen Hass, meinen Neid, meine Angst, meine Ohnmacht, ...? All das annehmen?

Ja, die eigenen Schatten annehmen. Hinschauen. Nicht schon wieder Teile von mir verurteilen und abschieben. Die Schatten Platz nehmen lassen am gemeinsamen Tisch. Nur dann kann ich eine vollständige, ganze, heile, ganzheitliche, integrierte Persönlichkeit werden.

Mich selbst lieben? Aber Eigenlob stinkt! Oder doch nicht? Mich selbst bedingungslos annehmen, so wie ich bin. Mich lieben. Mich loben. Mir selbst danke sagen. Das ist die Basis dafür, dass die anderen mich lieben, die anderen mich loben, die anderen mir danke sagen.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_27.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Wie im Innen, so im Außen. Sandra Ingerman betont es immer wieder: Wer die Welt retten will, soll bei sich selbst anfangen. Wenn in unserem Innen Krieg herrscht, wenn wir uns selbst hassen für dieses und jenes - dann wird es auch im Außen Krieg und Hass geben. Wenn wir beginnen, mit uns und unseren Teilen Frieden zu schließen, wenn wir alle Teile an den gemeinsamen Tisch einladen, wenn wir Kooperation unserer Teile im Innen beginnen - dann kann auch im Außen dieser Friede, die Integration, die Kooperation Platz finden.

Hören wir also auf, Dinge zu sollen oder zu wollen - aus mit könnte, sollte, möchte, dürfte. Beginnen wir mit dem Lieben. Mich selbst annehmen, so wie ich bin. Mein Leben annehmen, so wie es ist. Meine Mitmenschen annehmen, so wie sie sind.

Es ist, was es ist, sagt die Liebe.
(Erich Fromm)

Es ist, was es ist. Es ist nicht gut und nicht schlecht. Es ist. Alles so annehmen, wie es ist.

Dazu ist es notwendig, dass wir eines ablegen: Das Urteilen. Das Bewerten.

Die Fastenzeit beginnt. Für viele ist das "von gestern". Vielleicht nützen wir die Fastenzeit heuer für etwas anderes!? 40 Tage lang achtsam sein, was bewerten und beurteilen anlangt? 40 Tage lang nach bestem Wissen das Urteilen und Bewerten beiseite legen?

Ich bin überzeugt, dass es eine Auswirkung hat. Ich bin überzeugt davon, dass wir dadurch glücklicher werden! :) Probier's doch einfach mal aus! :) Ich für mich hab's mir vorgenommen! :)

Aloha

Die Liebe kommt auch in den 7 Huna-Prinzipien vor:
aloha - Zu lieben, bedeutet glücklich zu sein

Mit anderen Worten: Wir lieben jemanden oder etwas, wenn wir mit dieser Person oder diesem Ding glücklich sind.

Im hawaiianischen Verständnis von Liebe ist also kein Platz für Eifersucht, Besitzdenken, unglückliche Liebe, ... Es geht nur um die Frage: Sind alle Beteiligten glücklich? Meinen (noch recht kleinen) Kindern erkläre ich ALOHA folgendermaßen: Aloha ist, wenn es allen dabei gut geht. Manchmal denke ich mir, dass es für Kinder leichter ist als für so manche Erwachsene. Liegt es daran, dass viele Erwachsene schon die eine oder andere Verletzung mit sich herumtragen?

Aloha - Liebe - ist immer da. Es kann sein, dass sie von Angst, Wut und Zweifel zugedeckt ist. Liebe ist immer da. Wir könnten sie auch als Basis-Schwingung unseres Lebens ansehen. Liebe wird verringert, wie Kritik vergrößert wird.

Aloha - die Basis-Schwingung - ist immer da. Wenn wir es schaffen, mit dieser Basis-Schwingung in Resonanz zu gehen, dann geht es uns gut, dann glückt unser Leben, dann öffnet sich unser Herz.

Energie verlieren wir am Widerstand - das hat Eva Ulmer-Janes immer wieder betont.
--> <http://www.kontiki.at/>

Widerstand, was ist damit gemeint? Wir sind im inneren Widerstand, wenn wir etwas nicht wollen, es negativ bewerten, negativ beurteilen, verurteilen, ... Raus-aus-dem-Widerstand ist damit gleichbedeutend mit: annehmen, liebend annehmen. Es ist, was es ist.

Meine persönliche Erfahrung ist, dass dieses aus-dem-Widerstand-Rausgehen ganz ganz viel bewirkt. Eva Gütlinger
--> <http://www.eva.guetlinger.com/>

hat mir das immer wieder gesagt, und ich verstehe immer besser, was sie damit gemeint hat! :) Die Situation, die ich vorher gefürchtet habe, die ich im Vorfeld schon verurteilt habe, die Person, die ich schon nicht mehr sehen möchte, ... all das kommt dann gar nicht mehr. Wenn es mir gelingt, den Widerstand loszulassen, dann kommt diese Erfahrung gar nicht mehr so in dieser Form in mein Leben.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_27.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Um aus dem Widerstand rauszukommen, verwende ich am liebsten folgende Huna-Übung:
la'akea - das Liebeslicht

- * Atme tief und entspanne dich.
- * Stell Dir die Situation vor, die Du harmonisieren möchtest.
- * Nun stell Dir vor, dass aus Deinem Nabel Licht strömt, das eine Wolke formt. Lass die Wolke so groß werden, dass sie die Situation in Deiner Vorstellung ganz einhüllt.
- * Lass Dich überraschen, welche Farbe das Licht hat.
- * Nun gestalte die Wolke so, dass es für Dich schön ist. Du kannst Symbole hinzufügen, Klänge, Temperatur, Helferwesen, Muster, Musik, ganz wie es Dir gefällt. Es darf ruhig kitschig sein. Es ist nur wichtig, dass es für Dich schön ist.
- * Genieß das Liebeslicht mit allen Sinnen und allen Zellen und Poren.
- * Wenn Du das Gefühl hast, dass Du fertig bist, dann öffne die Augen und sage eine Affirmation wie "So sei es!". Auf Hawaiianisch kannst Du "Amama pau" sagen! :)

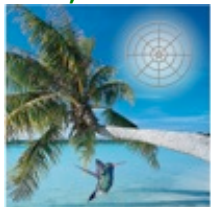
Wer mehr über das Liebeslicht *la'akea* wissen möchte, kann in "[Der Stadtschamane](#)" auf Seite 119ff nachlesen! :)

Zum Abschluss lasse ich noch Serge King persönlich zu Wort kommen ("[Der Stadtschamane](#)", p. 254f):

Ja, wir müssen lernen, die Natur zu lieben und mit ihr zu kooperieren, aber vor allem müssen wir lernen, uns selbst zu lieben und mit uns selbst zu kooperieren. Wir besitzen das Wissen und die Technik, um ein Goldenes Zeitalter herbeizuführen, und zugleich besitzen wir Wissen und Technik, um uns selbst auszulöschen. Was auch immer wir tun, die Erde wird überleben. Sie wird sich vermutlich recht bald wieder beleben - so wie Farne schon emporschießen, nachdem erst kurz zuvor flüssige Lava und giftige Gase eines Vulkanausbruches ihr Vernichtungswerk vollbrachten. [...] Die Erde wird sich nie gegen uns wenden. Die Gefahr kommt allein von uns. Aber auch die Lösung.

Aktuelle Veranstaltungen

Lono, Ku und Kane



Dies ist ein neuer **Huna-Themenabend!** :) Bei anderen Veranstaltungen ist mir bewusst geworden, dass ich dieses Konzept der 3 Ebenen des Selbst recht häufig verwende. Daher widme ich diesen 3 Ebenen einen eigenen Abend! :)

In Huna hat jede der drei Ebenen des Selbst spezifische Aufgaben. Für ein gesundes und glückliches Leben ist es eine gute Zusammenarbeit der drei Teile notwendig. Ziel des Abends ist es, dieses innere Team zu fördern! :)

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

Wie immer ist es mir wichtig, dass wir bei so einem Themenabend in gemütlicher und lockerer Atmosphäre lernen, lachen und uns austauschen! :)

Mittwoch, 4. März 2009, 19 Uhr

Ort: Kulana, Traunsteinstr. 52, 4810 Gmunden - Anfahrtsplan

Teilnahmebeitrag: freiwilliger Energieausgleich

Anmeldung: bis 3. März per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Weitere Themenabende zum Vormerken:

[Aloha](#) - Mi., 25. März 2009, 19 Uhr

[Ku Lana](#) - Fr., 24. April 2009, 19 Uhr

[Dynamind](#) - Mi., 27. Mai 2009, 19 Uhr

... oder zum Ausdrucken im [Flyer](#) (pdf - 380 kB)

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_27.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

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/>

offener Abend 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!

Mittwoch, 11. März 2009, 19 Uhr

Ort: Kulana, Traunsteinstr. 52, 4810 Gmunden - [Anfahrtsplan](#)

Teilnahmebeitrag: freiwilliger Energieausgleich

Anmeldung: bis 10. März per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Weitere Termine für Reisen in die nicht-alltägliche Wirklichkeit zum Vormerken:

Fr., 17. April 2009, 19 Uhr

Mi., 13. Mai 2009, 19 Uhr

Mi., 8. Juli 2009, 19 Uhr

... oder zum Ausdrucken im [Flyer](#) (pdf - 380 kB)

Aloha



Passend zum heutigen weripower Brief gibt's Ende März einen **Huna-Themenabend** ganz im Zeichen des Aloha Spirit und des 5. Huna-Prinzipes:

Etwas zu lieben, bedeutet damit glücklich zu sein. Auf die für Hawaii typische fröhliche Art holen wir diese positive Lebenseinstellung in unseren Alltag. :)

Weiterlesen unter

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

Wie immer ist es mir wichtig, dass wir bei so einem Themenabend in gemütlicher und lockerer Atmosphäre lernen, lachen und uns austauschen! :)

Mittwoch, 25. März 2009, 19 Uhr

Ort: Kulana, Traunsteinstr. 52, 4810 Gmunden - [Anfahrtsplan](#)

Teilnahmebeitrag: freiwilliger Energieausgleich

Anmeldung: bis 24. März per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Weitere Themenabende zum Vormerken:

[Ku Lana](#) - Fr., 24. April 2009, 19 Uhr

[Dynamind](#) - Mi., 27. Mai 2009, 19 Uhr

... oder zum Ausdrucken im [Flyer](#) (pdf - 380 kB)

Alle Veranstaltungen unter

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

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_27.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Neu auf weripower.at

Buchbesprechung: Dangerous Journeys von Serge Kahili King (pdf - 75 kB)

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

Der Untertitel sagt alles: A Teaching Story! :) In diesem Kriminalroman lernen wir "ganz nebenbei" sehr viel über Huna, das alte Wissen aus Hawaii, und seine Anwendung "im Alltag" - auch wenn ich niemandem von uns wünsche, eine Serienmörderin fassen zu müssen! :) :) Prädikat: sehr lesenswert! :)

Download: Aloha-Spirit (pdf - 30 kB)

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

Hier habe ich einen Auszug aus einem Artikel von Serge King übersetzt: Es geht darum, wie wir den Aloha Spirit tatsächlich ins Leben bringen können! :)

Spannendes aus dem weripower Umfeld

weripower auf Facebook! :)

Oft schon bin ich gefragt worden, wann ich mich endlich auf Facebook registriere. Nun hab' ich's getan! :) Ich freue mich über Kontaktaufnahme von weripower-Interessierten! :) Mein Profil findet Ihr hier:

--> <http://www.facebook.com/profile.php?id=1236849782>

Neue Videos von Serge King auf YouTube! :)

Serge King hat weitere Videos auf YouTube hochgeladen. Er erzählt die Geschichte "Water of Kane", in der es um Heilung geht, und spricht in "Using Your Mind For A Change" darüber, wie wir Veränderungen ins Leben bringen können. Der Einfachheit halber habe ich eine Huna-Playlist angelegt, in der Ihr sicher lange schmökern könnt! :)

--> http://www.youtube.com/view_play_list?p=8900104FBD6BFE6F

Uns selbst zu lieben, das ist die Basis... Ein Anfang dazu ist, dass wir uns abends im Bett vorm Einschlafen mindestens eine Minute lang selbst loben und uns bei uns selbst bedanken: für das, was wir Gutes getan haben (Kinder-Popo geputzt, im Notfall geholfen, eine Tür aufgehalten, ...), was wir gelernt haben (gehen, sprechen, tanzen, tippen, lesen, lachen, ...), was wir erreicht haben, was wir sind, ... Es darf auch mehr als eine Minute sein! :) :) :)

ich wünsche Euch eine spannende Zeit, speziell wenn Ihr Euch entschließt, die Fastenzeit für Urteil-und-Wertungs-Fasten zu nützen! :) :) :)

Mögen wir immer segnen und gesegnet sein vom Licht der Liebe! :)

Das wünscht uns allen mit herzlichen Grüßen Eure



ULI

G.N. (= Good News): Immer mehr Plattformen entstehen, wo Mitfahrgelegenheiten angeboten und abgefragt werden können! :) Hier zwei Links, die mir in der letzten Zeit untergekommen sind:

--> <http://compano.at/>

--> <http://www.fahrgemeinsam.at/>

Gemeinsam fahren hilft nicht nur CO2 einzusparen - sondern erhöht auch das Sozialkapital! :)

Wenn Du Dich an der Initiative "Good News" beteiligen willst, hänge an Deine Emails 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>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_27.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Impressum

siehe auch

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

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

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