

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_29.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_29.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 16. September 2009

Liebe Mitmenschen! :)

Ups, der letzte weripower Brief "den eigenen Weg gehen"

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_28.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_28.pdf)

ist im Mai erschienen - und nun ist schon September! Mein Alter Ego (die Politikerin) war in den letzten Monaten sehr intensiv am Werken! :) Wen es interessiert, was mein Alter Ego so macht, kann hier

--> <http://gmunden.gruene.at/>

nachschauen! :)

In zwei Wochen ist die Wahl vorbei, da bin ich dann auch wieder mehr als weripower unterwegs! :) Versprochen. Und ich freu mich auf die Abwechslung! :) :)

In den letzten Wochen und Monaten hat mich ein Thema sehr beschäftigt - irgendwie scheint es in der Luft zu liegen... Drum soll auch der heutige weripower Brief davon handeln: Es geht um die

## Anerkennung

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

### Inhalt des 29. Briefes

- Einfach zum Nachdenken
- Die vielen Gesichter der Anerkennung
- freiwilliger Energieausgleich
- Mit den Elementen arbeiten
- Aktuelle Veranstaltungen
- Neu auf weripower.at
- Spannendes aus dem weripower Umfeld



---

## Einfach zum Nachdenken

### Das Märchen von den Kuscheltüchern

Es war einmal eine Familie mit dem Vater Tim, der Mutter Maggy, dem Sohn John und der Tochter Lucy und waren sehr glücklich. Warum waren sie so glücklich? Zu der Zeit bekam jedes Kind bei seiner Geburt ein kleines, weiches Kuscheltuch-Beutelchen. In dem Beutelchen war, wann immer man hineingriff, ein schönes, warmes Kuscheltuch.

Alle Leute mochten diese Kuscheltücher sehr gerne. Wenn man ein Kuscheltuch hatte, dann fühlte man sich gleich ganz warm und kuschelig. Leute, die nicht jeden Tag ihr Kuscheltuch bekamen, wurden krank, begannen wie ein alter Apfel einzutrocknen, und schließlich mußten sie sterben.

Aber damals war es ganz einfach, warme Kuscheltücher zu bekommen. Wenn man eines brauchte, dann ging man zu einem anderen Menschen und sagte: "Ich möchte gerne ein warmes Kuscheltuch haben!" Der andere griff dann in sein Beutelchen und zog ein Tüchlein hervor, so groß wie eine Mädchenhand. Kaum erblickte das kleine Tuch das Tageslicht, begann es zu lächeln und verwandelte sich in ein großes, weiches und warmes Kuscheltuch. Der eine legte es dem anderen dann auf die Schulter, auf den Kopf oder in den Schoß, und schon schmiegte es sich an und verschmolz mit dem Körper.

Das war ein ganz wunderbares Gefühl! So erbaten sich die Leute häufig ein Kuscheltuch voneinander, und jeder gab gerne, - es gab sie ja in Hülle und Fülle. So lebten sie alle glücklich und ihnen war wohl.

Eines Morgens stand eine böse Hexe mitten im Dorf!

>>> weiterlesen unter

--> <http://www.ta-blog.ch/?p=48>

aus: "Wie man Lebenspläne verändert" von Claude Steiner

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_29.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_29.pdf)



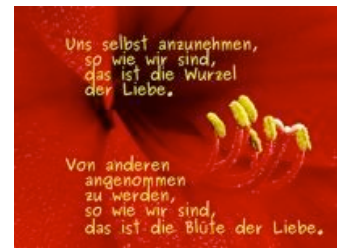
Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

## Die vielen Gesichter der Anerkennung

Das Thema Anerkennung ist im Coaching eine eher heikle Angelegenheit: Anerkennung kommt von außen und liegt wenig in den Händen von Coachees und Coach. Und im Coaching arbeitet jeder Mensch an sich selbst und nicht an den anderen.

Natürlich gibt es einen eigenen Anteil zur Anerkennung von außen: Nur wenn ich mir selbst Anerkennung bzw. Liebe schenke, kann sie auch von außen kommen.

--> <http://www.weripower.at/download/liebe.pdf>



Das ist allerdings nur ein Aspekt. Ein anderes Gesicht der Anerkennung ist, dass sie in unserer Gesellschaft sehr ungleich verteilt ist. Solch eine Situation beschreibt ja das Märchen mit den Kuscheltüchern sehr schön. Claude Steiner hat metaphorisch eine "Ökonomie der Streicheleinheiten" mit folgenden Regeln aufgestellt (die ich für den persönlichen Gebrauch ein bisschen umformuliert habe):

- Gib keine Streicheleinheiten her, selbst wenn du es gerne möchtest!
- Wenn du selbst Streicheleinheiten brauchst: Bitte nicht darum!
- Wenn du Streicheleinheiten möchtest, darfst du keine annehmen!
- Wenn du ungewünschte Streicheleinheiten bekommst, darfst du sie nicht ablehnen!
- Gib dir selbst keine Streicheleinheiten!

Das klingt aufs erste sehr eigenartig. Bei genauerer Betrachtung beschreiben diese Regeln jedoch recht gut unsere Gesellschaft. Wie in dem Märchen scheint unsere Gesellschaft in einem Mangel an Anerkennung, Lob, Umarmungen und sonstigen Streicheleinheiten zu leben.

Anerkennung hat für mich viel mit Wertschätzung zu tun, zum Teil auch mit Dankbarkeit. Alles Dinge, die dieser Tage sehr dünn gesät sind...

Wo gibt es also äußere Anerkennung?

- Medaillen, Pokale, Gewinne im Sport
- Preise in der Kulturszene
- Honorare, Gehälter, Bonuszahlungen
- Titel und Ehrentitel
- Abzeichen, Verdienstzeichen, etc.
- Medienberichte

Daneben gibt's noch "versteckte" Gesichter der Anerkennung:

- ein dankbares Lächeln
- strahlende Kinderaugen
- eine herzliche Umarmung
- jedes "Danke"
- kleine Ich-hab-an-Dich-gedacht-Geschenke

Alleine wenn wir diese Liste durchgehen, merken wir, dass die Anerkennung ungerecht verteilt ist.

- Wo ist die Anerkennung für die unglaubliche Arbeit, die Pfleger/innen tagtäglich erledigen?
- Wo ist die Anerkennung für jene Menschen, die sich um die Kleinsten unserer Gesellschaft kümmern - seien es die Eltern, andere Verwandte, Kindergärtner/innen, Lehrer/innen?
- Wo ist die Anerkennung für diejenigen, die unseren Dreck wegräumen?
- Wo ist die Anerkennung für diejenigen, die unsere Lebensmittel produzieren?
- Wo ist die Anerkennung für diejenigen, die uns in öffentlichen Verkehrsmitteln transportieren?
- Wo ist die Anerkennung für diejenigen, die sich um die 100.000 Kleinigkeiten des Alltages kümmern - angefangen vom Geschirr-Waschen über das Mist-Raustragen und das Reparieren von Dingen bis zum Wäsche-Bügeln?
- Wo ist die Anerkennung für die ehrenamtlich engagierten Menschen, ohne die unser System nicht zu erhalten wäre?
- Wo ist die Anerkennung für jene Menschen, die durch Selbstreflexion und Weiterentwicklung alte Muster durchbrechen und neue und hoffentlich heilere Wege ausprobieren?
- Wo ist die Anerkennung für politisch tätige Menschen, die sich aktiv ins Gemeinschaftsleben einbringen?
- Wo ist die Anerkennung für jene Menschen "am anderen Ende der Welt", die zu einem Hungerlohn unsere Kleidungsstücke zusammennähen und unsere Geräte zusammenbauen?

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_29.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_29.pdf)



*Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!*

- Wo ist die Anerkennung für Menschen, die einfach zuhören, wirklich zuhören?
- Wo ist die Anerkennung für Menschen, die unseren Abfall beseitigen und die Kanäle reinigen?
- Wo ist die Anerkennung für "die Jugend" und "die Älteren"?
- Wo ist die Anerkennung für unser SEIN unabhängig von allem TUN?

Eine Kundin von mir hat ihre unbändige Neugier :) ungefähr so begründet: "Ich will einfach alles ausprobieren, weil ich nur dann weiss, wieviel Arbeit und Aufwand es wirklich ist!"

Wie sähe eine Gesellschaft aus, in der Anerkennung, Wertschätzung und Dankbarkeit in Hülle und Fülle so wie die Kuscheltücher verteilt würden? Welchen Beitrag können wir als Individuen dazu leisten? Welchen Beitrag können wir als Firmen dazu leisten? Und als Eltern? Und als Verein / Organisation / Partei?

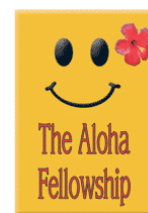
Ich freu mich über Diskussionen, Fragen, Erfahrungsberichte und ähnliches unter

--> [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)

Let's do our best to make the world a better place! :) :) :)

Für alle Huna-Interessierten empfehle ich diesbezüglich diese Seite :) :) :

--> <http://www.alohainternational.org/>



---

### freiwilliger Energieausgleich

Vor einigen Wochen habe ich mein Experiment "freiwilliger Energieausgleich" für alle meine Huna-Angebote als gescheitert erklärt. Bis Feber 2009 verlief das Experiment für mich sehr erfreulich. Doch im Feber gab's einen Knick und die Kurve ging bergab.

So habe ich mich entschieden, wieder fixe Preise für meine Huna-Angebote festzusetzen:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/200909\\_flyer\\_huna\\_angebot.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/200909_flyer_huna_angebot.pdf)

Gleichzeitig betone ich, dass ich allen Menschen den Zugang zu diesem Angebot ermöglichen möchte. Wenn Dir also die Teilnahme wirklich wichtig ist und gleichzeitig der Finanzschuh drückt, sprich mich an, wir werden eine Lösung finden! :)

Ich bitte Euch um Euer Verständnis und freu mich auf viele gemeinsam verbrachte Huna-Stunden mit viel ALOHA! :) :) :)

---

### Mit den Elementen arbeiten

"Mit den Elementen arbeiten" ist der Titel einer Huna-Veranstaltungsreihe:

--> [http://www.weripower.at/huna\\_angebot.html#elemente](http://www.weripower.at/huna_angebot.html#elemente)

An sieben Abenden stelle ich die sieben (!) Elemente der hawaiianischen Tradition vor. Auch hier wird es sehr viel um Anerkennung und Wertschätzung gehen. Wie viele von uns freuen sich wirklich bewusst an der Sonne, am Wind, an den Bäumen, an den Steinen, an den Tieren, am Licht, am Wasser, an den Pflanzen, an den Früchten etc.etc.?

In diesem neuen Angebot geht es einerseits um die Qualität jedes einzelnen Elementes und andererseits um Wege, diese Qualitäten aktiv in Alltagssituationen zu bringen, wo wir genau diese Qualitäten benötigen.

Preiszuckerl: Take 7, pay 6

Wer sich entscheidet, alle 7 Elemente-Abende zu besuchen, bezahlt nur 6.

Dieses Angebot kann an den Abenden ahi-Feuer und wai-Wasser in Anspruch genommen werden.

## Aktuelle Veranstaltungen

### Reise 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!

**Freitag, 2. Oktober 2009, 19:30 Uhr**

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

Teilnahmebeitrag: 12 Euro

Anmeldung: bis 1. Oktober per Email an [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at) oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Achtung: Im Kulana halte ich Kleingruppen mit 5, maximal 6 Teilnehmer/innen ab!

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

Do., 26. November 2009, 19:30 Uhr

Fr., 8. Jänner 2010, 19:30 Uhr

Do., 25. Feber 2010, 19:30 Uhr

... oder zum Ausdrucken im Flyer (pdf - 330 kB)

--> [http://www.weripower.at/pdfs/200909\\_flyer\\_huna\\_angebot.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/200909_flyer_huna_angebot.pdf)

### Mit den Elementen arbeiten: ahi - Feuer



Die hawaiianischen Tradition kennt sieben Elemente. Widmen wir uns diesen Elementen, lernen wir die jeweilige Qualität wirkungsvoll im Alltag einzusetzen! :)

Weiterlesen unter

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

Am ersten der 7 Elemente-Abende beschäftigen wir uns mit ahi - dem Element Feuer. Es geht also um Feuer, um Licht und um Emotionen! :)

Wie immer ist es mir wichtig, dass wir auch bei den Elemente-Abenden in gemütlicher und lockerer Atmosphäre lernen, lachen und uns austauschen! :)

**Freitag, 16. Oktober 2009, 19:30 Uhr**

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

Teilnahmebeitrag: 14 Euro

Anmeldung: bis 15. Oktober per Email an [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at) oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Achtung: Im Kulana halte ich Kleingruppen mit 5, maximal 6 Teilnehmer/innen ab!

Weitere Elemente-Abende zum Vormerken:

wai - Wasser: Fr., 20. November 2009, 19:30 Uhr

makani - Wind: Fr., 22. Jänner 2010, 19:30 Uhr

... oder zum Ausdrucken im Flyer (pdf - 330 kB)

--> [http://www.weripower.at/pdfs/200909\\_flyer\\_huna\\_angebot.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/200909_flyer_huna_angebot.pdf)

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_29.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_29.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

## Aloha



Auch die Huna-Themenabende führe ich weiter. Den Beginn macht Aloha:

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! :)

### Freitag, 29. Oktober 2009, 19:30 Uhr

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

Teilnahmebeitrag: 14 Euro

Anmeldung: bis 28. Oktober per Email an [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at) oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Achtung: Im KULANA halte ich Kleingruppen mit 5, maximal 6 Teilnehmer/innen ab!

Weitere Themenabende zum Vormerken:

Lono, Ku und Kane: Do., 12. November 2009, 19:30 Uhr

Ku Lana: Do., 14. Jänner 2010, 19:30 Uhr

Dynamind: Do., 11. Feber 2010, 19:30 Uhr

... oder zum Ausdrucken im Flyer (pdf - 330 kB)

--> [http://www.weripower.at/pdfs/200909\\_flyer\\_huna\\_angebot.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/200909_flyer_huna_angebot.pdf)

Alle Veranstaltungen unter

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

---

## Neu auf weripower.at

**Lebensqualität: "Lebensqualität und Nachhaltigkeit"** (pdf - 52 kB)

--> [http://www.weripower.at/lebensqualitaet/pdfs/200905\\_brennnessel\\_lebensqualitaet\\_neu\\_denken\\_4.pdf](http://www.weripower.at/lebensqualitaet/pdfs/200905_brennnessel_lebensqualitaet_neu_denken_4.pdf)

Die Erfahrung zeigt, dass Menschen, die nachhaltig leben, glücklicher sind. Und Menschen, die sich glücklich fühlen, leben automatisch nachhaltiger! :) Wo fängst also Du an!?! :)

**Download: "Der rote Faden"** (pdf - 100 kB)

--> [http://www.weripower.at/download/der\\_rote\\_faden.pdf](http://www.weripower.at/download/der_rote_faden.pdf)

Diesen Buchbeitrag habe ich bereits im März 2008 geschrieben. Es geht um den roten Faden im Leben, um den Lebensauftrag, um die Berufung. Dieser Artikel ist eine gute Einführung zum Thema Berufungscoaching:

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

---

## Spannendes aus dem weripower Umfeld

### Antworten auf die Krise

Bei dieser Veranstaltung am kommenden Freitag, 18. Sept. 2009 (übermorgen!!!), im Stadttheater von Gmunden bringe ich zwei meiner "Hüte" zusammen: Als Politikerin organisiere ich diese politische Veranstaltung, als weripower stelle ich auf der Messe aus! :) :) Also, was gibt's am Freitag?

Ab 17 Uhr präsentieren sich **Grüne und Grün-nahe Unternehmen:** Was uns verbindet, ist der "Grüne Gedanke" - ökologisch und sozial verantwortlich zu wirtschaften! weripower ist dabei! :) Ebenso Xolar, Sattler Energieconsulting, Eine-Welt-Laden und viele andere mehr! Die Grünen Bäuerinnen und Bauern servieren Bio-Schmankerl aus der Region.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_29.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_29.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

Ab 19 Uhr könnt Ihr alle mitdiskutieren: Es geht um "**Grüne Grundsicherung und bedingungsloses Grundeinkommen**". Auf dem Podium sitzen NR-Abg. Karl Öllinger (Grüne) und Mag.a Margit Appel (Katholische Sozialakademie). --- Das paßt gut zum Thema Anerkennung! :) :)

Um 21 Uhr können alle Erwachsenen, die ihren Hauptwohnsitz im Bezirk Gmunden haben, an der **Verlosung** von 2x1 Grüne Grundsicherung im Wert von je 913 Euro teilnehmen!

Hier gibt's noch mehr Informationen dazu:

--> <http://gmunden.gruene.at/2009/08/einladung-antworten-auf-die-krise-18-sept-2009-gmunden/>

### weripower im Web2.0

Ich freue mich sehr über Vernetzung mit den Leser/innen meiner weripower Briefe! :) Im Real Life kommen wir immer wieder zusammen. Sich im Web2.0 virtuell zu treffen, ist eine weitere Form des Austausches. Ich bin auf **Facebook**

--> <http://www.facebook.com/u.feichtinger>

### Twitter

--> <http://twitter.com/weripower>

### und Xing

--> [http://www.xing.com/profile/Ulrike\\_Feichtinger2](http://www.xing.com/profile/Ulrike_Feichtinger2)

zu finden und freue mich auf Kontaktaufnahme! :) Bitte um einen kleinen Hinweis, woher wir uns kennen! :) Danke! :)

### Neues Programm von Lacus Felix - Gesundes und bewusstes Leben am Traunsee

Unser Verein Lacus Felix - Gesundes und bewusstes Leben am Traunsee bietet auch heuer wieder spannende Themen an: Neben Huna :) gibt's Yoga, Tanzen, Energie-Symbole, Beckenbodentraining, Aufstellungen und NLP! :) Laßt Euch inspirieren - das Programm könnt Ihr Euch hier

--> [http://www.weripower.at/pdfs/0909\\_veranstaltungskalender\\_lacusfelix.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/0909_veranstaltungskalender_lacusfelix.pdf) (pdf - 1,6 MB)

herunterladen! :)

---

Mögen wir alle Kuscheltücher, Anerkennung, Dankbarkeit und Wertschätzung geben und nehmen in Hülle und Fülle! :) :)

Das wünscht Euch allen mit herzlichen Grüßen Eure

ULI



G.N. (= Good News): Schön, dass es Dich gibt! :) : ) : ) : )

---

### 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](mailto: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.<sup>in</sup> Ulrike Feichtinger, Coach & Trainerin  
weripower Coaching & Training mit :) - Faktor  
<http://www.weripower.at/> - [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)  
+ 43 (0) 650 460 4103  
4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52  
1040 Wien, Gußhausstr. 24 / 12