



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 20. Dez. 2010

Ihr lieben Seelen!

Seit einigen Jahren gehört es für mich schon zur Vorweihnachtszeit und -stimmung dazu, dass ich einen weripower Brief schreibe und versende. Darauf freue ich mich jedes Jahr schon! :) :) :)

Das Thema liegt schon seit längerer Zeit in der Luft - auf Facebook haben wir's auch schon immer wieder andiskutiert. Es geht darum, wie wir

### Spiritualität im Alltag

leben können: Wie integrieren wir moderne Spiritualität in unseren Alltag? Ich freue mich schon an dieser Stelle darauf, einiges mit Euch teilen zu dürfen. Ich wünsche Euch viel Freude beim Lesen - und viel Erfolg beim Umsetzen in Eurem ganz persönlichen Alltag! :) :) :)

#### Inhalt des 33. Briefes

- \* Einfach zum Nachdenken
- \* Was ist Spiritualität?
- \* Spiritualität im Alltag integrieren
- \* Aktuelle Veranstaltungen
- \* Service auf weripower.at

---

#### Einfach zum Nachdenken

Unser Herzschlag ist das Pochen Gottes.  
Es hämmert von innen.  
Jeder Herzschlag ist ein Weckruf.  
Erst wenn wir aufwachen, kann das Göttliche aufstehen.  
Leg die Hand an Dein Herz und höre den Ruf - er meint Dich.  
Bumm, bumm. Bumm, bumm. Bumm, bumm...  
*Sebastian Gronbach*

In den Begriffen des Huna bedeutet spirituelle Integration und spirituelles Handeln die bewusste Vereinigung der drei Aspekte des menschlichen Wesens – des Bewusstseins, des Unterbewusstseins und des Überbewusstseins – und damit die Erfüllung des höchsten Sinns im Leben.  
*Serge Kahili King*

Schattenakzeptanz bedeutet, dass wir in einer bestimmten Situation die Schattenqualität unseres eigenen Verhaltens erkennen und [...] allenfalls das Verhalten korrigieren. [...] Schattenakzeptanz und Schattensensibilität bringen eine Zunahme an Selbsterkenntnis, Toleranz uns selbst und den anderen gegenüber sowie eine Abnahme der Heuchelei mit sich.  
*Verena Kast*

Die Liebe ist das, womit wir geboren sind. Die Angst ist das, was wir hier gelernt haben. Die spirituelle Reise bedeutet das Aufgeben oder Verlernen der Angst und das Wiederannehmen der Liebe in unserem Herzen. Liebe ist eine essentielle, existentielle Tatsache. Sie ist unsere tiefste Wirklichkeit und unser Sinn auf Erden. Sich ihr bewusst gewahr zu werden, das ist die Bedeutung des Lebens.  
*Marianne Williamson*

Es gibt viele Formen der spirituellen Praxis, die uns dabei helfen können, Gewahrsein, Konzentration und Aufmerksamkeit zu kultivieren. Aber nur, wenn wir uns über das Ego hinaus entwickeln wollen, wird das Gewahrsein die Kraft haben, den immer auswählenden Spiegel von Stolz, Narzissmus und Selbstbezogenheit zu zerstören.  
*Andrew Cohen*

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_33.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_33.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

## Spiritualität - was ist das?

Bevor wir darüber nachdenken, wie wir Spiritualität in den Alltag integrieren können, überlegen wir uns, was Spiritualität eigentlich ist! :) Die Definition auf Wikipedia

--> <http://de.wikipedia.org/wiki/Spiritualität>

macht mich nicht ganz glücklich, daher biete ich Euch meine persönliche Erklärung an.

Spiritualität kommt vom lateinischen Wort spiritus - Geist, Hauch. Es geht also um Dinge, die nicht materiell sind. Es geht um den geistigen Anteil des Lebens. Der nicht-materielle Teil von uns Menschen wird manchmal Höheres Selbst genannt, göttlicher Funke - ich persönlich mag das Wort Seele am liebsten, daher werde ich es in Folge für diesen göttlichen Anteil, diesen überirdischen Anteil, für diesen nicht-materiellen Anteil verwenden.



Wenn ich also von Spiritualität spreche, dann beziehe ich mich dabei auf überirdische Dinge, die mit unseren Seelen zu tun haben, die mit dem Großen-Ganzen, in dem wir eingebettet sind, zu tun haben. Ich meine damit Phänomene, die wir nicht unbedingt wissenschaftlich beweisen können, die wir allerdings erfahren können.

Wie Spiritualität gelebt wird, hängt davon ab, wie der einzelne Mensch dieses Große-Ganze, dieses Überirdische wahrnimmt und interpretiert. In der Menschheitsgeschichte wie in der individuellen Entwicklung eines Menschen können wir mit Hilfe von Spiral Dynamics

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

verschiedene Phasen erkennen:

1. Die "Welt da draußen" (Donner, Blitz, Sturm, Sonnenfinsternis, Dürre, Flut, ...) wird als beängstigend empfunden. Verschiedene Göttinnen und Götter werden mit solchen Naturerscheinungen assoziiert, wir sprechen von Naturreligionen. Die Menschen sind bestrebt, diese Gottheiten mit Ritualen und Opfern zu stimmen, um nicht bedroht zu werden.
2. Im Kriegerbewusstsein werden nicht nur Menschen, sondern auch Gottheiten kriegerisch interpretiert. Die Menschen haben das Bedürfnis, besonders blutrünstige Rituale abzuhalten, um sich diese strafenden und wütenden Gottheiten gewogen zu stimmen.
3. In monotheistischen Religionen wird das Göttliche als ein einzelner Gott dargestellt. Es gelten klare Regeln, die von den entstehenden Kirchen als Gesetze aufgestellt und streng gehandhabt werden. Diese Regeln sind ganz eindeutige Grenzen zwischen den Guten und den Bösen. Nur die Guten werden im Jenseits glücklich, die Bösen werden (spätestens) nach dem Tod bestraft.
4. Der Mensch emanzipiert sich selbst von allen Mythen, die ihn glauben machen wollen, dass (z.B.) ein weißbärtiger alter Mann die Welt erschaffen hat. Mit dem eigenen Verstand, mit Hilfe der Wissenschaft erobert sich der Mensch die Welt und das Universum. Spiritualität hat einen niedrigen bis verschwindenden Stellenwert, nur wissenschaftlich Beweisbares und Messbares gilt als wahr.
5. Mit der Frage nach dem Sinn des Lebens kehrt das Bedürfnis der Menschen nach Erklärungen zurück. Sie spüren, dass es mehr gibt als das rein Materielle, das von Werbung und Co. vermittelt wird. Dieses Bedürfnis wird in der New Age Bewegung und in Esoterik-Kreisen befriedigt. Wir bestellen beim Universum, wir retten Mutter Erde, wir verehren die Natur, wir werden zu LichtarbeiterInnen, etc. etc.
6. Es entsteht gerade eine neue Bewegung, die sich der sogenannten integralen Spiritualität widmet. Aus all den bisher erprobten Wegen zu spiritueller Erfüllung nehmen wir mit, was hilfreich für das Große-Ganze ist, und wir lassen hinter uns, was Leid und Schmerz über die Welt gebracht hat. Wir erkennen, dass immer dasselbe Große-Ganze (wie auch immer wir es dann nennen) ist, das in verschiedenen Ansätzen verschieden benannt und interpretiert wird. Wir erkennen an, dass unterschiedliche Ausprägungen von Spiritualität in unterschiedlichen Situationen angemessen sind / sein können.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_33.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_33.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

## Spiritualität in den Alltag integrieren

Es gibt - wenn wir uns das Obige vor Augen halten - kein allgemein gültiges Kochrezept dafür, wie wir unsere Spiritualität in den Alltag integrieren. Bis zur Emanzipation (Phase 4) ist der einzelne Mensch ohnehin in eine starke Gemeinschaft eingebettet, die ihm Halt gibt und die Vorgaben macht, wie Spiritualität im Alltag Platz findet. Der sonntägliche Kirchengang ist ein Beispiel dafür, die Jahreskreisfeste der Naturreligionen ein weiteres.

Beim Eintritt in die moderne, nicht mehr direkt an Kirchen und Gemeinschaften gebundene Spiritualität wird es dann schon schwieriger. Hier sind die Menschen viel stärker isoliert und tragen selbst die Verantwortung, aus dem großen und unüberschaubaren Angebot selbst zu wählen, was für sie stimmig ist. Es ist oft eine Phase der Verwirrung, weil alte Glaubensmuster nicht mehr passen und neue Glaubensmuster noch nicht gefestigt sind.

Was sind also Zutaten für eine moderne Form der Spiritualität?

## sich mit der eigenen Seele beschäftigen



Beschäftigen wir uns einfach mit Fragen rund um unsere Seele, unseren göttlichen Anteil: Was ist die Seele eigentlich? Wo und wann merke ich, dass ich eine Seele habe? Oder anders: Wie schaffe ich den Schritt vom Körper, der eine Seele hat, zur Seele, die einen Körper hat?

Wenn du möchtest, geh einen Tag lang mit einer ganz besonderen Brille durch dein Leben: Schau mit den Augen der Seele. Sieh die Seelen in den Menschen und spüre "die Matrix".

Vielleicht kommst du an den Punkt, wo du deinen Seelenauftrag besser verstehen möchtest. Ich nenne diesen roten Faden im Leben eines jeden Menschen auch die Berufung:

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

Anders ausgedrückt: Was ist deine Mission hier auf Erden?

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

Wenn du dir selbst was Schönes zu Weihnachten oder zum neuen Jahr schenken willst, dann genieße dieses Buch, das über wundervolle Seelenerfahrungen berichtet:

Mutige Seelen: Planen wir unsere Lebensaufgabe bereits vor der Geburt

--> <http://www.amazon.de/Mutige-Seelen-Planen-Lebensaufgabe-bereits/dp/3778773488/>

oder die überarbeitete englische Originalausgabe:

Your Soul's Plan: Discovering the Real Meaning of the Life You Planned Before You Were Born

--> <http://www.amazon.de/Your-Souls-Plan-Discovering-Meaning/dp/1583942726/>

Dieses Buch kann dir sehr gut helfen, dein Leben abwechselnd aus der Perspektive der Persönlichkeit und aus der Perspektive der Seele zu sehen. Sehr empfehlenswert! :) [Anmerkung: Die weripower Buchbesprechung folgt im Jahr 2011! :)]

## Persönlichkeitsentwicklung

Werde dir klar, wie du tickst. Alle Erfahrungen, die du machst, machen dich zu dem, was du bist. Wer bist du? Wieso handelst du so, wie du handelst? Sei aufmerksam, welche Programme in dir ablaufen. Wenn du immer mehr Licht werden willst, dann beschäftige dich mit deinen Schatten - lerne, deine Schatten anzunehmen:

--> [http://www.weripower.at/download/den\\_schatten\\_annehmen.pdf](http://www.weripower.at/download/den_schatten_annehmen.pdf) (pdf, 1 MB)

Eines der vielen guten Bücher zum Thema Schattenarbeit ist "Der Schatten in uns" von Verena Kast:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/kast\\_schatten\\_in\\_uns.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/kast_schatten_in_uns.pdf) (pdf, 112 kB)

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_33.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_33.pdf)



*Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!*

Beschäftige dich mit deinen Ängsten. Sie zeigen dir den Weg dorthin, wo es gilt zu wachsen und zu reifen. Blockaden zu lösen - Entwicklungen zu unterstützen. Mach dich auf den Weg von der Angst zur Zuversicht:  
--> <http://www.weripower.at/AbisZ/>

Je bewusster du in deinem Leben bist, umso klarer kannst du deine Seele wahrnehmen.

### **Einheit aus Körper, Verstand und Seele**

Wie alles, was ich hier schreibe, ist auch dies kein neuer Aspekt für alltägliche Spiritualität. Erkunde, in welchem Zustand sich dein Körper befindet. Wie konzentriert oder flatterhaft ist dein Verstand? Wieviel Raum darf deine Seele in deinem Alltag einnehmen? Kennst du die drei Anteile? Sind sie im Gleichgewicht? Wie arbeiten sie zusammen? Vertraust du deinem Unbewussten, deiner inneren Stimme? Bittest du deine Seele um Inspiration zur rechten Zeit? Lenkt dein Verstand die Energie so, wie du es möchtest?

Hilfe bei der Integration von den drei Anteilen des Selbstes liefert uns z.B. Serge Kahili King in "Begegnung mit dem verborgenen Ich"

--> [http://www.weripower.at/pdfs/king\\_begegnung\\_verborgenes\\_ich.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/king_begegnung_verborgenes_ich.pdf) (pdf, 130 kB)

Er arbeitet mit Huna, der alten Lebensphilosophie aus Hawaii

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

Wenn du lieber mit Chakren arbeitest, dann geh sie einmal täglich durch und höre ihre Botschaften.

Wenn du lieber mit Engelkarten arbeitest, dann tu dies täglich. Auch hier gilt es, die Botschaften tatsächlich zu hören und anzunehmen.

Es ist ganz egal, mit welchem System, mit welchen Methoden du beginnst. Achte auf die Balance zwischen Körper, Verstand und Seele.

### **Verbundenheit**

Verbinde dich mit spirituellen Menschen. Lass dich inspirieren. Facebook ist z.B. eine geniale Möglichkeit, um dies ganz einfach und leicht und "nebenbei" zu tun.

Im 3D Leben, wo wir uns physisch begegnen, sind spirituelle Erfahrungen meist sehr viel intensiver. Genieße die Verbundenheit mit deinen FreundInnen und Seelenverwandten im 3D Leben! :)

Sei dankbar für all das, was es Gutes in deinem Leben gegeben hat, gibt und geben wird. Das stärkt die Verbundenheit mit dem Leben ungemein. Danke dir selbst für alles, was du bist (z.B. schön), was du kannst (z.B. lesen), was du tust (z.B. dich weiterentwickelst) und was du hast (z.B. ein eigenes warmes Bett oder wasserfeste Winterschuhe). Genieße die kleinen und großen Wunder im Alltag - eine dicke Knospe am Baum trotz aller Kälte, Nebelstimmungen, Schneeglitzern, leuchtende Augen, ein Lächeln, ein Dankeschön, eine Umarmung, ein unerwarteter Geldbetrag, eine Information genau zur rechten Zeit, "Zufälle", die sicher nicht zufällig sind, etc. etc. etc.

### **sich selbst nähren**

Achte darauf, wie du dich nährst - sowohl mit physischer Nahrung als auch mit emotionalen, mentalen und spirituellen Inputs. Welche Informationen "konsumierst" du täglich? Bringt dich das weiter oder hält es dich in der Isolation und der Illusion der Trennung?

Welche Bücher liest du? Nähren sie dich? Inspirieren sie dich? Vielleicht magst du dich von "Rückkehr zur Liebe" von Marianne Williamson verzaubern und inspirieren lassen?

--> [http://www.weripower.at/pdfs/williamson\\_rueckkehr\\_zur\\_liebe.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/williamson_rueckkehr_zur_liebe.pdf) (pdf, 125 kB)

### **Rituale im Alltag**

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_33.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_33.pdf)



*Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!*

Finde irgendein - und sei es noch so kleines - Ritual, das du täglich durchführst und das dich an das Große-Ganze, an deinen göttlichen Funken, an deine Seele, an deinen geistigen Aspekt erinnert. Du könntest spezielle Körperübungen machen (z.B. spirituell praktiziertes Yoga), du könntest Atemübungen machen (z.B. piko-piko aus Huna), du könntest meditieren, du könntest singen, du könntest tanzen, du könntest Tagebuch schreiben, du könntest eine Kerze anzünden und still werden. Es gibt sehr viele Möglichkeiten. Finde eine Möglichkeit, die für dich realistisch ist - und dann setze sie um. Täglich.

Die Essenzen von Ben Risby-Jones

--> <http://www.lifeessences.com.au/Deutsch/home.html>

sind für mich solch ein tägliches Ritual geworden. Es dauert nicht lange [also keine Ausrede für alle Keine-Zeit-HaberInnen! :)] und ich werde zwei Mal am Tag mit der Frage konfrontiert: Was hat das mit mir zu tun? Was steht gerade an? Wo gibt es etwas zu klären?

(Anmerkung: In Österreich sind diese Essenzen unter anderem bei Eva Gütlinger in Linz

--> <http://www.evaguetlinger.com/>

zu erhalten.)

Viele Wege führen zu einer gelebten Spiritualität - und da fällt mir doch noch ein Kochrezept ein: **Lesen alleine reicht nicht, du musst es tun!** :) )

---

## Aktuelle Veranstaltungen

### Huna - Philosophie für ein bewusstes Leben



Mi., 12. Jän. 2011, 19:30, 14 Euro, Kulana

**MAKIA: Fokus** (aus der Workshop-Reihe "Grundlagen für ein bewusstes Leben")

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

Anmeldung bis 11. Jän. 2011

Mi., 19. Jän. 2011, 19:30, 12 Euro, Kulana

**Reise in die nicht-alltägliche Wirklichkeit**

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

Anmeldung bis 18. Jän. 2011

Anmerkung: In meiner Huna-Mailing-Liste erinnere ich rechtzeitig an die jeweiligen Veranstaltungen. Wenn Du in diese Liste aufgenommen werden willst, schick mit bitte ein formloses Email an [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at).

### Zuversicht - Ein tragendes Lebensgefühl



Mi., 2. Feb. 2011, 19:30, 10 Euro, Teehaus adagio (Traungasse 7, 4810 Gmunden)

**Vortrag: Von der Angst zur Zuversicht**

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

Anmeldung bis 1. Feb. 2011

Anmeldungen bitte bis zum angegebenen Datum per Mail an [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at) oder telefonisch unter 0650/4604103.

### Hula-Workshop am Traunsee :)

Am 4. und 5. Feb. 2011 findet im Yogahaus Traunsee ein Hula-Workshop mit Jenny Pippan statt. Ich kenne Hula noch wenig - doch dieser hawaiianische Tanz soll eine sehr gute Möglichkeit sein, Körper und Verstand und Seele in Einklang zu bringen! :) Nähere Informationen unter

--> <http://www.alohahawaii.at/index.php?id=32>

I'll be there! :)

Alle Veranstaltungen sind online abrufbar unter

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

---

## Service auf weripower.at

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_33.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_33.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

**Buchbesprechung: "Die kleine wilde Frau" von Susanne Hühn** (pdf - 130 kB)

--> [http://www.weripower.at/pdfs/huehn\\_kleine\\_wilde\\_frau.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/huehn_kleine_wilde_frau.pdf)

Dieses Buch ist sehr einfühlsam und gleichzeitig sehr direkt geschrieben - von einer Frau für Frauen. Es geht tief in unsere Persönlichkeit hinein und hilft uns, alte Verletzungen zu heilen, damit eine neue, moderne und aufgeklärte Spiritualität möglich wird.

**Buchbesprechung: "Begegnung mit dem verborgenen Ich" von Serge King** (pdf - 130 kB)

--> [http://www.weripower.at/pdfs/king\\_begegnung\\_verborgenes\\_ich.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/king_begegnung_verborgenes_ich.pdf)

Ein sehr "dichtes" Buch, in dem theoretisch und praktisch mit Körper, Verstand und Seele gearbeitet wird. Serge King vermittelt uns das Verständnis für diese drei Persönlichkeitsanteile aus Sicht von Huna, der praktischen Lebensphilosophie aus Hawaii.

---

Nun, wo ich diesen weripower Brief zu Ende bringe, ist der 20. Dezember. Es ist die dunkelste Zeit des Jahres, in der sich alles in seinen Kern zurückzieht, um danach die Rückkehr des Lichtes zu feiern. Dabei gilt es zu bedenken, was Sebastian Gronbach schreibt:

*"Das Wunder liegt nicht in der Krippe und nicht in Heu und nicht in Stroh. Das was in der Krippe, in Heu und in Stroh lag – das ist eine wunderbare alte Geschichte. Das neue Wunder, das sitzt jetzt vor dem Computer und liest diese Zeilen."*

--> <http://missionmensch.blogspot.com/2010/12/das-wunder-deiner-existenz.html>

So feiere dieses Wunder, genieße jede Sekunde deines Lebens. Du bist Ausdruck des Göttlichen! Was gibt es da noch zu zweifeln? Bringe durch dich dieses Göttliche in unser 3D Leben - das ist die Botschaft von Weihnachten! :)

Ich wünsche dir von ganzen Herzen

gesegnete Weihnachten  
und  
das Allerbeste für 2011.

Ich danke Euch für alles, was ich mit Euch und durch Euch lernen und erfahren durfte. Ich danke Euch für Euer Vertrauen.

Herzliche und seelische Grüße in alle Richtungen von

ULI



---

**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 Veranstaltungskündigungen von Ulrike Feichtinger übermittelt.

Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin:

Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training

Foto Credits:

Abendstimmung: Cornelia Kopp -

<http://www.flickr.com/people/alicepopkorn/>

Blume der Berufung: Kate Ter Haar -  
<http://www.flickr.com/people/katerha/>

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