

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_43.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 6. April 2012

Liebe Seele!

Erstens kommt es anders, zweitens als du denkst! ☺ Kennst du das? Ich wollte eigentlich über ein ganz anderes Thema schreiben, doch plötzlich hat sie sich mitten in den Vordergrund gestellt und gesagt: Schreib über mich! ☺ Von wem ich spreche? Von der

Selbstliebe

Ich wünsche dir eine anregende und erhebende Zeit beim Lesen dieses weripower Briefes! ☺

Inhalt des 43. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Gesundes Verantwortungsbewusstsein
- * Selbstliebe
- * Aktuelle Veranstaltungen
- * Service auf weripower.at

Einfach zum Nachdenken

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit,
was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von allem, das mich immer wieder hinunterzog,
weg von mir selbst.

Anfangs nannte ich das "Gesunden Egoismus",
aber heute weiß ich, das ist Selbstliebe.

Charlie Chaplin

<http://www.c-mmm.de/gedichte/chaplin.html>

Egoistisch sind wir nicht deshalb, weil wir uns selber zu sehr lieben,
sondern weil wir uns zu wenig lieben.

Wenn wir uns beispielsweise im tiefsten Innern ungeliebt fühlen,
uns aber um dieses Gefühl nicht kümmern, weil wir es verdrängt haben,
dann werden wir bedürftig, gierig, ja süchtig sein nach der Liebe anderer.

Safi Nidiaye

Ego und Angst = Kreuzigung
Endgültiger Sieg der Liebe = Auferstehung
das zu wissen = Glaube
darauf zu zählen = Macht
Marianne Williamson (via Facebook)

Uns selbst anzunehmen, so wie wir sind,
das ist die Wurzel der Liebe.
Von anderen angenommen zu werden, so wie wir sind,
das ist die Blüte der Liebe.

Autor/in unbekannt

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



weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_43.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Gesundes Verantwortungsbewusstsein

Wenn ich etwas aus meiner Burnout-Erfahrung gelernt habe, dann dieses: Es gilt, eine gute Balance zwischen Verantwortungsbewusstsein und Selbstliebe zu finden.

Das Verantwortungsbewusstsein in mir sagt so Dinge wie:

- Schau dir mal die politische Situation an, da muss was getan werden. Also, tu was!
- Ui, die Mailbox ist übertoll, also leg eine Extraschicht ein!
- Die Freundin hat Sorgen, also ruf sie an!

Da hat das Verantwortungsbewusstsein auch tatsächlich recht, da ist überall etwas zu tun. Das seh ich ein, da stimme ich zu. Was ich erst durch die Burnout-Erfahrung gelernt habe, ist folgendes: Ich kann nur dann aktiv sein und mich kümmern, wenn ich *vorher* auf mich selbst geschaut habe, wenn ich also tatsächlich in meiner Kraft bin. Wer sich kümmert und kümmert, ohne vorher auf sich selbst zu schauen, wird innerlich immer leerer, brennt aus, hat irgendwann keine Energiereserven mehr.

Eine Kundin, die nach einem Burnout-Zusammenbruch bei mir zum Coaching war, hat mir folgendes Bild erzählt: Das Herz ist dafür verantwortlich, das Blut in den Körper zu transportieren. Doch als allererstes (!) – bevor es noch das Blut ins Hirn, in die Lunge oder sonst wohin pumpt – versorgt es sich über die Herzkranzgefäße selbst mit sauerstoffreichem Blut. Das Herz kümmert sich also zu allererst um sich selbst, damit es sich *dann* um den Rest kümmern kann. – Das ist ein wunderschönes Bild, findest du nicht auch?

Als Mutter von drei noch eher kleinen Kindern war folgendes Gleichnis besonders hilfreich für mich: Im Flugzeug gibt es vor dem Abflug Sicherheitshinweise. Unter anderem hören wir dort, dass die Sauerstoffmasken bei Unterdruck automatisch aus ihrem Kästchen herausfallen. Wir sollen uns selbst zuerst eine Maske über Mund und Nase ziehen, *bevor* wir uns um andere kümmern – auch um die eigenen Kinder! Denn wer kann dem Kind mit dem Maske-Überziehen helfen, wenn wir selbst an Sauerstoffmangel leiden?

Also braucht es ein gesundes Maß an Selbstliebe, damit wir für die Gemeinschaft (welche auch immer es sein mag) tätig sein können. Selbstliebe als Zeichen von Altruismus – wer hätte das gedacht!? ☺ ☺ ☺

Ich freue mich darauf, über deine Erfahrungen auf meinem Blog zu lesen:

→ <http://weripower.blogspot.com/2012/04/gesund-es-verantwortungsbewusstsein.html>

Selbstliebe

Die Gleichnisse über die gesunde Balance von Verantwortungsbewusstsein und Selbstliebe verstehen die meisten sofort. Doch dann taucht oft die Frage auf: Was ist eigentlich Selbstliebe?

Im Spiritualität-und-Ethik-Unterricht mit meinem ältesten Sohn haben wir uns zu Weihnachten die Frage gestellt, was Liebe ist. Wir haben uns auf folgende Antworten geeinigt:

Jemanden zu lieben bedeutet,

- sich füreinander Zeit nehmen,
- gerne zusammen sein,
- sich gegenseitig Freude machen,
- einander vergeben.

Somit folgt für die Selbstliebe:

Ich liebe mich selbst, daher

- nehme ich mir Zeit für mich,
- bin ich gerne mit mir zusammen,
- mache ich mir selbst Freude,
- vergebe ich mir selbst.

Wenn du diese vier Punkte auf deine Beziehung mit dir selbst umlegst:

Wie oft antwortest du mit "Ja, das mache ich ohnehin"?

Wie viel Zeit nimmst du dir für dich selbst?

Wie gut kannst du mit dir selbst alleine sein?

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_43.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Wie sich Selbstliebe konkret äußert, hängt von der jeweiligen Persönlichkeit ab. Die eine cremt sich jeden Morgen liebevoll von oben bis unten mit einer wohlduftenden Creme ein. Der andere nimmt sich täglich Zeit fürs Workout. Der eine gönnt sich seine Lieblingsmusik. Die andere verwöhnt sich mit einem besonderen Abendessen. Das einzig wichtige dabei ist: sich selbst Freude zu bereiten! ☺ ☺ ☺

Der letzte Punkt ist oft der schwierigste: sich selbst zu vergeben. Was ich empfehlen kann, ist das hawaiianische Vergebungsritual Ho'oponopono mit sich selbst durchzuführen. Auf YouTube gibt es jede Menge Videos, die Ho'oponopono kreativ umsetzen, ich bevorzuge dieses mit deutschem Text:

→ <http://www.youtube.com/watch?v=IsH1b5jWmII>

bzw. mit englischem Text:

→ <http://www.youtube.com/watch?hl=de&v=P8wSA4uCQWo>

Eine deutsch-sprachige Einführung ins Thema findest du hier

→ <http://www.feelheaven.de/media/47ec968dfce897cffff809dac144220.pdf>

Dr. Hew Len hat Ho'oponopono weltweit bekannt gemacht, als er in einem Gefängnis sehr erfolgreich damit gearbeitet hat. Ein englisch-sprachiges Interview mit ihm findest du unter

→ <http://www.youtube.com/watch?v=OL972JihAmg&feature=related>

Ich wünsche dir, dass du dich selbst so annehmen und lieben kannst, wie du bist! ☺ ☺ ☺ ☺

Ich freue mich über deine Erfahrungsberichte auf meinem Blog unter

→ <http://weripower.blogspot.com/2012/04/selbstliebe.html>

Aktuelle Veranstaltungen

Von der Angst zur Zuversicht



Fr., 13. April 2012, 19:30 Uhr, 10 bis 20 Euro, [Yogahaus Traunsee](#)

Vortrag: Von der Angst zur Zuversicht

→ <http://www.weripower.at/AbisZ/>

Anmeldung bis 11. April 2012.

Selbstbewusst auftreten, mutig entscheiden, zu sich selbst stehen, das Positive in jeder Situation sehen, das Ziel im Auge behalten. All das wünschen wir uns für ein glücktes Leben. Die Basis dafür ist das Gefühl der Zuversicht, das uns sicher durch unser Leben trägt: Lebensfreude und Begeisterung geben uns eine ganz besondere Ausstrahlung.

In diesem Vortrag gehe ich zuerst auf verschiedene Aspekte der Angst ein und beschreibe danach das Gefühl der Zuversicht. Wir beschäftigen wir uns ausführlich mit jenen Überzeugungen, die uns auf dem Weg in die Zuversicht unterstützen. Zum Schluss stelle ich Übungen vor, die uns helfen, Zuversicht immer öfter zu erleben.

Wirtschaft und Spiritualität



Mi., 18. April 2012, 19:30 Uhr, 39 Euro, WIFI Linz

Vortrag: Spirituelle Grundgesetze

→ http://www.weripower.at/huna_angebot.html#wifi

Seit Tausenden von Jahren werden in den verschiedensten spirituellen Traditionen Grundgesetze erfolgreich angewendet und weitergegeben. Dieser Einführungsvortrag präsentiert und erklärt die zentralen spirituellen Weisheiten in ihrer Essenz: Bewusstheit, Verbundenheit, Fokus, Präsenz, Liebe, Zuversicht, Flexibilität. Diese Grundgesetze dienen nicht nur der Persönlichkeitsentwicklung, sondern sind auch die Basis für zukunftsfähiges Wirtschaften mit Herz und Hirn.

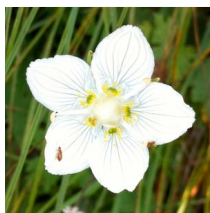
weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_43.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Huna – Philosophie für ein bewusstes Leben



Sa., 21. April 2012, 9 bis 17 Uhr *und*

Sa., 28. April 2012, 9 bis 17 Uhr, 140 bis 280 Euro, Kulana

Huna Intensiv

→ http://www.weripower.at/huna_angebot.html#intensiv

Anmeldung bis 15. April.

An zwei Tagen tauchen wir in die Welt von Huna ein: Anhand der sieben Prinzipien entdecken wir die hawaiianische Lebensphilosophie. Begleitet werden wir von den sieben Elementen, die in Verbindung zu den Prinzipien stehen. Zu jedem der sieben Prinzipien erlernen wir Huna-Techniken und setzen so die Theorie gleich in die Praxis um. Wir hören eine Geschichte, die das Prinzip nochmals verdeutlicht, und führen wir ein Ritual durch, um das entsprechende Element kennen zu lernen.

Do., 26. April 2012, 19:30 Uhr,

Reise in die nicht-alltägliche Wirklichkeit

→ http://www.weripower.at/huna_angebot.html#reisen

Anmeldung bis 24. April.

In allen Traditionen finden wir Techniken, in die nicht-alltägliche Wirklichkeit zu reisen und dort Antworten auf Fragestellungen unseres Lebens zu finden. Während sich der Körper vollkommen entspannt, geht der Geist auf eine schamanische Reise in die innere Welt, in die geistige Welt.

Reisen in die nicht-alltägliche Wirklichkeit sind eine sehr wirkungsvolle Methode, um zu sich selbst zu kommen und mit den eigenen Bewusstseinsanteilen zu kommunizieren!

Lageplan Kulana

→ <http://www.weripower.at/impresum.html#plan>

Kulana (hawaiian.) heißt Treffpunkt für Menschen und ist der Name meiner Räumlichkeiten, in denen ich meine Coachings und viele meiner Veranstaltungen abhalte. Die maximale Gruppengröße im Kulana umfasst 6 Personen.

Alle Veranstaltungen sind online abrufbar unter

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



Service auf weripower.at

Jammer-Fasten

→ <http://weripower.blogspot.com/2012/03/jammer-fasten.html>

Das Jammer-Fasten hat voll ins Schwarze getroffen! ☺ Ich habe so viele positive Rückmeldungen bekommen – vor allem mündlich. Doch vielleicht willst du nun das Ende der Fastenzeit dazu nützen, deine Erfahrungen auch auf dem Blog mit uns zu teilen? Zwei haben sich schon getraut, was zu schreiben! ☺ Danke an Euch beide! ☺

Selbstliebe-Ritual

In der Jahresgruppe Spirit@Alltag

→ <http://www.weripower.at/spiritimalltag/>

haben wir ein Selbstliebe-Ritual durchgeführt. Einen kleinen Eindruck kannst du auf diesem Foto erhalten:

→ <http://www.facebook.com/photo.php?fbid=10150477281659474&set=a.10150687124084474.421884.300748099473&type=3>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_43.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Wenn ich demnächst über die Zuversicht und über spirituelle Grundgesetze spreche, dann kommt die Liebe und die Selbstliebe beide Male vor. Die beiden nehmen in jedem geglückten Leben einen zentralen Platz ein. "Es ist, was es ist, sagt die Liebe." (Erich Fried)

Das aus vollem Herzen sagen zu können, das wünsch ich dir! ☺ ☺ ☺

Herzliche und seelische Grüße sendet dir

ULI



G.N. (= Good News): Die grüne Suchmaschine Ecosia

→ <http://www.ecosia.org/>

spendet einen großen Teil ihrer Einnahmen für nachhaltige Projekte. Bereits in den ersten zwei Jahren ihres Bestehens konnte Ecosia den Schutz des Regenwaldes mit mehr als 800.000 Euro unterstützen.

Mach auch du mit bei der Initiative Good News! Statt eines P.S. am Ende des Emails ein G.N. (=Good News)! Viele Mut-machende und Zuversicht-stärkende Ideen und Projekte findest du auf der stetig wachsenden Plattform der Mutmacherei

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

Wenn das keine Good News sind!? :) :) :)

Impressum

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

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 - Spiritualität* sowie Veranstaltungankündigungen von Ulrike Feichtinger übermittelt.

Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin: Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training

Anmeldungen zum Newsletter werden gerne hier → <http://www.weripower.at/briefe.html> entgegen genommen! ☺

Quellenangaben für Fotos:
Ulrike Feichtinger

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