

Gmunden, 17. Jänner 2014

Liebe Seele!

Das Jahr 2014 fühlt sich für mich viel leichter und frischer an als 2013! ☺ Mir kommt vor, dass es heuer vermehrt darum geht, uns zu zeigen, unseren Platz in der Welt selbstsicher einzunehmen. Je mehr wir uns zeigen, umso mehr stellt sich eine Emotion in den Mittelpunkt: die Scham. Somit scheint mir das Thema

Ende der Scham

ein perfekter Einstieg in dieses neue Jahr zu sein! ☺

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

Inhalt des 57. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * der Scham begegnen
- * Veranstaltungen
- * Neuigkeiten

Einfach zum Nachdenken

Je weniger Beschämung, umso mehr Verbundenheit.
Uli Feichtinger

Manche Dinge ändert man, indem man sich ihnen verweigert.
Es gibt zum Beispiel einen ununterbrochenen Strom,
der sich durch Medien, Beziehungen und
Millionen von Millionen von Gesprächen zieht.
Dieser Strom verfolgt nur eine Absicht:
Dich mit Worten, einem Tonfall oder Verhalten zu beschämen.
Sebastian Gronbach



Verletzlichkeit hört sich wie Wahrheit an,
Verletzlichkeit fühlt sich wie Mut an.
Wahrheit und Mut sind nicht immer angenehm,
aber sie sind niemals eine Schwäche.
Brené Brown

Der Weg, die Scham zu beenden und zu ehren, wer wir sind,
führt über das Annehmen unserer persönlichen Geschichte und
darüber, diese Geschichte mit jemandem zu teilen,
mit einer Person, die das Recht verdient hat, sie zu hören:
jemand, der/die uns liebt, nicht trotz unserer Verletzlichkeit,
sondern gerade wegen unserer Verletzlichkeit.
Brené Brown

Der Scham begegnen

"Scham ist die Angst vor der Meinung anderer." Diese Aussage hat mich beschäftigt – und ja: Wenn wir vor der Meinung anderer Angst haben, dann geht es wohl um eine Sache, die uns wichtig ist, die unserem Herzen in irgendeiner Art und Weise nahe steht. Scham ist ein Indikator für Verletzlichkeit.

In unserer Gesellschaft wird Scham bzw. Beschämung als Machtinstrument eingesetzt. Wann immer in Gesprächen etwas oder jemand kritisiert bzw. abgewertet wird, schleicht zwischen den Zeilen eine Botschaft mit: "Du bist nicht OK." Das ist der Kern der Beschämungsstrategie. Werbung funktioniert über weite Strecken ähnlich: "So, wie du jetzt gerade bist, bist du nicht OK, aber verwende unser Produkt, dann wirst du angesehen sein." Dabei ist es ganz egal, ob es sich um Autos, um Telefone, um Kleidung, um Deo, um Schminke, um Stifte oder sonst etwas handelt.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_57.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Besonders in persönlichen Krisen, wenn wir mit unseren Schatten konfrontiert werden, tritt Scham auf. Daher ist der Umgang mit dieser Emotion selbstverständlich ein Teil des spirituellen Selbstmanagements.

http://www.weripower.at/spiritimalltag.html#wifi_1

In meinem Vortrag "Das Leben als Lehrmeister" am WIFI Linz werde ich im Detail auf dieses Thema eingehen.

So wie ich in den letzten Jahren zum Jammer-Fasten

<http://weripower.blogspot.co.at/2012/03/jammer-fasten.html>

aufgerufen habe, rufe ich heuer dazu auf, dass wir mit dem Beschämen bewusst aufhören. Sebastian Gronbach hat in seinem Blog-Post "Just say NO"

<http://missionmensch.blogspot.co.at/2013/09/just-say-no.html>

Vorschläge beschrieben, wie wir das machen könnten. Ich erlebe das Awakening Women Manifest

<http://weripower.blogspot.co.at/2013/10/awakening-women-manifest.html>

als einen Wegweiser für eine innere Haltung, in der wir auch ohne gegenseitige Beschämung auskommen. Stattdessen lautet das Versprechen: "Ich feiere deine einzigartige Schönheit und deine einzigartigen Geschenke."

Im Tempel

<http://www.weripower.at/tempel/>

haben wir letztes in diesem geschützten Rahmen des Frauenkreises eine Übung gemacht, in der wir erkundet haben, wie sich das Gefühl der Scham im Körper anfühlt. Wir sind der Scham mit Bewusstheit begegnet – man könnte auch sagen: Wir haben die Scham umarmt. Jede Frau wurde dann in ihrer einzigartigen Schönheit und mit ihren einzigartigen Geschenken gefeiert: "Du bist nicht nur OK, du bist sogar wunderbar!" Ehrfürchtig habe ich beobachtet, wie sich der Gesichtsausdruck und die gesamte Körperhaltung der Frauen ändern, wenn wir von der Scham in die Ehrung gehen. Welch ein Unterschied!

Und dann frage ich mich: Welche Welt wäre möglich, wenn wir aufhören würden, einander zu beschämen, und stattdessen unsere Einzigartigkeit ehren und schätzen könnten?

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

<http://weripower.blogspot.co.at/2014/01/der-scham-begegnen.html>

PS: Brené Brown

<http://brenebrown.com/>

ist eine Vorreiterin in soziologischer Forschung in Sachen Scham und Verletzlichkeit. Allen, die sich für diese Themen interessieren, empfehle ich die beiden inzwischen berühmt gewordenen TED Talks von Brené Brown:

- Die Macht der Verletzlichkeit: http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.html
- Auf die Scham hören: http://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame.html

(englische Originalfassung mit deutschen Untertiteln)

Veranstaltungen



Mi., 29. Jänner 2014, 18:30 – 20:30 Uhr

Vortrag: Das Leben als Lehrmeister - Spirituelles Selbstmanagement in turbulenten Zeiten

39 Euro – WIFI Linz

Anmeldung direkt beim WIFI: <http://tinyurl.com/q7lkhpw>

Wenn wieder einmal alles zusammenkommt und wir nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht, können wir verzweifeln ... oder die Herausforderungen als spirituelle Lehrzeit ansehen! So steigen wir aus dem Drama aus und öffnen uns für die Chancen, die uns das Leben bietet. Aus Transformationszeiten gehen wir dann mit neuer Kraft und Klarheit heraus - wir sind menschlich und spirituell gewachsen.

Weiterlesen unter

<http://www.weripower.at/spiritimalltag.html#wifi>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_57.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

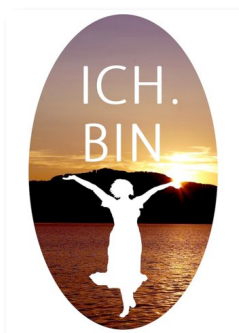


Mo., 27. Jän. 2014, 19 – 20 Uhr
Mo., 3. Feb. 2014, 19 – 20 Uhr
Mo., 3. März 2014, 19 – 20 Uhr
Abendmeditation
10 Euro, Kulana – Traunsteinstr. 52, Gmunden

Wir nehmen uns Zeit: Zeit für Innehalten. Zeit für Ruhe. Zeit für Auszeit.

Informationen über Termine und 10er- bzw. 5er-Abonnements findest du auf meiner Website
<http://www.weripower.at/meditation/>
und im aktuellen Flyer

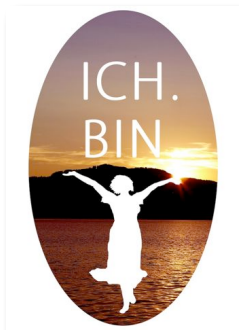
http://www.weripower.at/pdfs/20130823_Flyer_Meditationsabende_vWeb.pdf



Fr., 7. Feb. 2014, 18:30 Uhr
ICH.BIN. in meiner Hand lesbar – mit Ulrike Amon
35 Euro – Yogahaus Traunsee, Feldstr. 20, Altmünster
<http://www.yogahaus-traunsee.at/>

Der Handabdruck gibt Hinweise auf Persönlichkeit und Neigungen, Lebensweise und Weltanschauung, Lern- und Lebensaufgaben einer Person. Mit viel Einfühlungsvermögen und Liebe analysiert Uli mit uns unsere eigenen Handabdrücke.

Der zweite Workshop des Frauenkreises ICH.BIN. <http://www.frauenkreis-ichbin.at/>
Alle Informationen zum Ausdrucken in unserem Flyer
http://www.weripower.at/pdfs/Flyer_Frauenkreis_Ichbin.pdf



Fr., 7. März 2014, 18:30 Uhr
ICH.BIN. AVIVA – mit Linda Tinsobin
35 Euro – Yogahaus Traunsee, Feldstr. 20, Altmünster
<http://www.yogahaus-traunsee.at/>

Die Übungen der AVIVA-Methode beleben unser Becken und lassen uns aus unserer Mitte heraus dynamisch werden. Mit viel Spaß und Elan zeigt Linda, wie wir verschiedenste Frauenprobleme auf natürliche Weise in Ordnung bringen.

Der dritte Workshop des Frauenkreises ICH.BIN. <http://www.frauenkreis-ichbin.at/>
Alle Informationen zum Ausdrucken in unserem Flyer
http://www.weripower.at/pdfs/Flyer_Frauenkreis_Ichbin.pdf

Alle Veranstaltungen sind online abrufbar unter:
Der Lageplan bzw. Anfahrtsplan zum Kulana ebenfalls:

<http://www.weripower.at/termine.html>
<http://www.weripower.at/fragen7.html>

Neuigkeiten

One Billion Rising 2014 in Gmunden

Die Scham beenden – sich nicht mehr verstecken, sondern für Gerechtigkeit eintreten. Das ist das Ziel von One Billion Rising 2014: Rising for Justice!
<http://www.onebillionrising.org>

Eva-Maria Grossmayer-Gurney <http://www.coach-em.com>

und ich sind wie voriges Jahr aktiv geworden. Auch 2014 soll – mit tatkräftiger Unterstützung der Frauenvereine der Region – in Gmunden eine große Menge an Menschen öffentlich tanzen und ein Zeichen für ein gewaltfreies Miteinander setzen! Save the date: Freitag, 14. 2. 2014 um 14 Uhr am Rathausplatz in Gmunden. Details folgen hier im Newsletter.

Folge uns auf Facebook:

<http://www.facebook.com/OneBillionRisingGmunden>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_57.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Frauenkreis ICH.BIN. erfolgreich gestartet

Am 10. Jänner hat der erste Workshop des Frauenkreises ICH.BIN. stattgefunden: Das Yogahaus war zum Bersten voll, als Christine Thurner uns das Element Erde in Theorie und Praxis näher gebracht hat. Meridian-Übungen mit Partnerinnen, eine Anleitung zur Selbstmassage, Tipps und Tricks für den Alltag – all das hat den Abend zu einer sehr gelungenen Veranstaltung gemacht. Es war wirklich ein würdiger Einstieg in dieses ICH.BIN. Jahr! ☺ Danke, Christine! ☺

Den nächste Workshop gestaltet Uli Amon <http://frauenkreisichbin.wordpress.com/referentinnen/uli-amon/> zum Thema "ICH.BIN. in meiner Hand lesbar". Ich bin heute schon gespannt auf die Geheimnisse meiner Hand! ☺

Frauentempel Traunsee wird fortgesetzt

Diese Woche haben Uschi Hitzenberger und ich die nächsten Monate des Frauentempel Traunsee geplant. Noch sind nicht alle Termine unter Dach und Fach – doch so viel steht schon fest: Der erste Tempelabend (im März) wird ein offener Abend sein, an dem Frauen auch einfach zum Schnuppern kommen können. Danach schließen wir die Gruppe wieder bis Juli, damit der Rahmen noch sicherer wird und wir somit noch tiefer in die Tempelübungen eintauchen können. Details folgen im nächsten Newsletter! ☺ Auf der oben angeführten Website kannst du dich auch in den Tempel-Verteiler eintragen, da erhältst du alle Informationen noch unmittelbarer! ☺



Von Herzen wünsche ich dir und uns allen, dass wir immer mehr in eine innere Haltung kommen, die ohne Beschämung anderer Menschen auskommt. Ich wünsche uns, dass "Ich bin OK. Du bist OK." immer mehr in unserer Gesellschaft gelebt wird. Wieviel emotionale Energieverschwendung wir beenden könnten! Wieviel Energie damit für eine Kultur des Miteinander frei würde! Wieviel Kreativität plötzlich vorhanden wäre, wenn wir keine Angst mehr hätten, uns in unserer Verletzlichkeit zu zeigen!

Ich wünsche uns Mut zur Verletzlichkeit.

Herzliche und seelische Grüße sendet dir

Uli

G.N. (= Good News): Wenn du fällst, bin ich für dich da. Dein Boden

<http://www.facebook.com/weripower/posts/10201478345380665>

Mach auch du mit bei der Initiative Good News! Statt eines P.S. am Ende des Emails ein G.N. (=Good News)! ☺ ☺ ☺ Mit einer Email an update@mutmacherei.net erhältst du wöchentlich eine Anregung für Deine Good News! ☺

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 Veranstaltungsankündigungen von Ulrike Feichtinger übermittelt.

Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin: Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training

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

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

Blog:
<http://weripower.blogspot.co.at/>

Facebook:
<http://www.facebook.com/u.feichtinger>
<http://www.facebook.com/weripower>

Twitter:
<http://www.twitter.com/weripower>

Fotonachweise:
Uli Feichtinger