



Gmunden, am 5. Feb. 2016

Liebe Seele,

In wenigen Tagen findet One Billion Rising weltweit statt - in Gmunden haben Eva-Maria Großmayer-Gurney www.onebillionrising.org und ich uns das Thema "**Ich höre mein Nein. Sichtbare Verschnaufpause**" vorgenommen. www.grossmayer-gurney.com (Mehr dazu weiter unten.) Wenn ich Menschen davon berichte, mache ich zwei sehr unterschiedliche Erfahrungen:

1. Erleichterung - oh, wie gut, dass es eine Verschnaufpause sein darf, dass nicht noch höhere Latzen gelegt werden, sondern dass es auch einmal "billiger" gehen darf.
2. Aber wo ist dein JA?

Die erste Reaktion freut mich sehr, weil sie zeigt, dass Eva-Maria und ich mit dem Thema ins Schwarze getroffen haben. Die zweite Reaktion bringt mich zum Nachdenken: Warum ist ein NEIN so schlimm, dass ich mich "sofort" auf das JA fokussieren muss? Muss immer alles rosa sein? Ich nehme da eine Verdrängung des Nein in den Schatten wahr. Daher frage ich heute:

Hörst du dein Nein?

Kannst du deine eigenen Grenzen wahrnehmen? Kannst du dein Nein spüren? Und kannst du es würdigen? Erlaubst du es dir selbst, NEIN zu sagen, rufen, schreien, stampfen, singen, tanzen, malen, schreiben, häkeln, stricken, tätowieren, ... ?

Und ja, jedes Nein ist gleichzeitig auch ein Ja. Aber zerreden wir das Nein nicht gleich wieder mit dem Ja! Würdigen wir das Nein. Würdigen wir unsere Grenzen und unsere metaphorischen Gartenzäune. www.meinunsichtbarergartenzaun.com Denn mit dieser Metapher des Gartenzaunes verstehen jung und alt, worum es geht: Es geht darum, die eigene Würde zu wahren, sich selbst Respekt zu zollen und so eine Begegnung auf Augenhöhe möglich zu machen - **und es geht darum, die eigene Kraft zu finden!**

One Billion Rising sagt Nein zu körperlicher, sexueller, verbaler, psychischer, struktureller, religiöser Gewalt an Frauen und Mädchen. In Gmunden machen wir eine sichtbare Verschnaufpause - um u.a. die permanente Überforderung von Frauen durch diverse Mehrfachbelastungen aus dem Schatten zu holen! Gemeinsam mit Millionen von Menschen setzen wir ein Zeichen: Nein zur Gewalt! Kommst du auch?

Diesen Text auf meinem Blog lesen: www.weripower.at/hoerst-du-dein-nein/

Dazu passen folgende **Veranstaltungen** in der Rubrik "Erlebe Uli Feichtinger live":

- **Finde deine Kraft! Feminine Praxis im Frauentempel** (ab 22. Feb., Schloss Cumberland, Gmunden)
- **Weckrufe der Seele** (4.-6. März, Bildungshaus Schloss Puchberg, Wels)
- **Blühe in deiner Berufung auf** (1.-3. Juli, Schloss Cumberland, Gmunden) - ACHTUNG TERMINVERSCHIEBUNG!

Untenstehend findest du in der Rubrik "Lass dich inspirieren" die **Artikel**

- **... aber bitte verarsch mich nicht!**
- **Du musst doch nur ... !**
- **Du bist OK!**



Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/

Von ♥ wünsche ich dir, dass du dein gesundes Nein hören und spüren kannst, wenn deine Grenzen überschritten werden. Ich wünsche dir, dass du dein gesundes Nein laut und deutlich äußern kannst, wenn dein unsichtbarer Gartenzaun von Unbefugten übertreten wird. Ich wünsche uns allen ein Leben, in dem unsere Grenzen und damit unsere Würde gewahrt und respektiert wird. Denn dann sind wir der Welt des Wohlwollens schon wieder einen Schritt näher!



♥ liche und seelische Grüße sendet dir
Uli

Foto: www.robertmaybach.com

PS: Bitte beachte die Good News am Ende des Briefes!



Hören wir gemeinsam unser Nein!
Fr., 12. Feb. 2016 – 17 Uhr – Rathausplatz, Gmunden

OBR Gmunden auf Facebook:

www.facebook.com/OneBillionRisingGmunden

OBR Veranstaltungsdetails auf Facebook:

www.facebook.com/events/597928573691835/

OBR Hintergrundinformationen:

www.weripower.at/obr/

Erlebe Uli Feichtinger live.



Mo., 22. Feb. 2016, 17:30 Uhr bzw. 19 Uhr

Vortrag und offener Tempelabend Finde deine Kraft! Frauentempel Traunsee

Der Frauentempel öffnet seine Pforten für alle interessierten Frauen!

17:30 Uhr Vortrag / Informationsveranstaltung

Du erfährst die Intention der Tempelgruppe und Hintergrundwissen zu den Tempelübungen. Wir sprechen dabei Körper, Geist und Seele an.

19:00 Uhr offener Abend

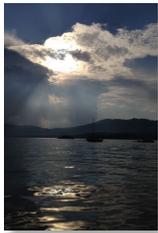
Stamm-Yogins sind selbstverständlich ohne Besuch des Vortrages herzlich willkommen! ;-)

Wenn du dich für die gesamte Laufzeit der Tempelgruppe entscheidest, erwarten dich 5 weitere Tempelabende! Alle Details auf unserer Tempel-Website:

www.weripower.at/tempel/



Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/



Weckruf der Seele – dem Leben Sinn und Ausrichtung geben

Fr. 4. März 2016, 19 Uhr bis So., 6. März 2016, 12 Uhr

Veranstaltungsort: Bildungshaus Schloss Puchberg

Im Vertrauen darauf, dass kein Lebensabschnitt sinnlos ist, können wir Unfall, Burnout, Krankheit, Fehlschwangerschaft, Verlust, Kündigung usw. als Weckruf der Seele ansehen: Was uns aus der Bahn wirft, will uns daran erinnern, das wirklich Wesentliche ins Zentrum unseres Lebens zu stellen. Solche Wendungen geben uns die Chance, das Leben ganz bewusst am inneren Leuchtturm auszurichten. In der Umsetzung dessen, was uns wirklich am Herzen liegt, erfahren wir nicht nur Sinn, sondern auch Begeisterung und Erfüllung.

Inhalte

- Wie erkenne ich Weckrufe der Seele?
- Wie verstehe ich Botschaften der Seele?
- Wie finde ich zu mir und meiner Berufung?
- Was bringt Sinn, Glück und Begeisterung - beruflich und privat?

inhaltliche Informationen gerne bei mir & unter www.weripower.at/weckrufe/
Anmeldung unter www.schlosspuchberg.at/kb/page.php?id=18193



Foto: www.wifi-ooe.at

Entscheidungen im Einklang mit der Berufung treffen – Veränderungen bewusst gestalten

Mi., 16. März 2016, 18:30 Uhr

aus der Vortragsreihe "Spiritualität und Wirtschaft" der WIFI UAK
Veranstaltungsort: WIFI Unternehmer Akademie, Linz

Information bei mir persönlich und unter www.weripower.at/dharma/
Anmeldung:

www.wifi-ooe.at/web/guest/spp-tnportal?fsc_lectkeys=WIFI_2016_7973



Tempel-Wochenende: Blühe in deiner Berufung auf

Fr. 1. Juli bis So., 3. Juli 2016 (ACHTUNG, TERMINÄNDERUNG!)

Roter Salon, Schloss Cumberland, Cumberlandstr. 36, Gmunden

Ein Tempel-Wochenende am Traunsee für Frauen, die ihr Leben im Einklang mit dem großen Mysterium gestalten wollen

Ein Wochenende, in dem du dich mit jener tiefen Sehnsucht in deinem Herzen verbindest, die deinem Leben Sinn und Erfüllung schenkt. Im Kreis der Frauen findest du für dich ganz persönliche Antworten auf die Frage: Warum bin ich hier?

Frühbucherinnen-Rabatt bis 30. April 2016

Allgemeine Informationen zum Frauentempel: www.weripower.at/tempel/

Detaillierte Informationen zum Tempelwochenende:

www.weripower.at/dharma-tempelwochenende/

Alle Veranstaltungen im Überblick:

www.weripower.at/veranstaltungen/



Lass dich inspirieren.

... aber bitte verarsch mich nicht!



Hör auf, dich mit Masken zu umgeben. Erlaube dir, echt zu werden. Authentisch. Du darfst dich auch mit deinen vermeintlichen Schwächen zeigen. Das macht dich umso menschlicher und liebenswerter. Endlich können wir uns begegnen, wenn die Masken uns nicht mehr auf Distanz halten. Ich genieße es so sehr, dich in deiner Verletzlichkeit zu erleben.

Dies ist ein Auszug meines Expertinnen-Artikels im Youbeee Magazin zum Thema Schattenarbeit. Ein Plädoyer für mehr Authentizität!

magazin.youbeee.com/themen/body-mind-soul/schattenarbeit-bitte-verarsch-mich-nicht/

Du musst doch nur ... !

“Du kannst nur ..., wenn du ...” – oh, viele Jahre bin ich Teil dieser Verbesserungs-Trance gewesen! (Geständnis: Ich habe sogar selbst solche Newsletter www.weripower.at/briefe/ geschrieben!) Es sind ohnehin meist gutgemeinte Ratschläge, wenn wir hören:

- Du musst doch nur ein bisschen mehr meditieren, damit du glücklich wirst.
- Du brauchst ja nur 10 kg abnehmen, dann findest du leicht einen Partner.
- Es ist ganz leicht: Mach diese Diät, damit dein Bauchfett wegschmilzt.
- Du musst ja nur deinen Eltern vergeben, damit du erfolgreich sein kannst.
- Du musst nur deine Krankheit liebevoll annehmen, damit Heilung geschehen kann.
- Du musst ja nur die Situation als Spiegel deines Innenlebens ansehen, dann erkennst du, was du falsch machst.

Wir merken gar nicht, was für einen Stress wir uns da selbst und uns gegenseitig machen. Unterschwellig schwingt die ganze Zeit mit: “Du bist nicht gut genug.” Es schwingt mit, dass wir noch etwas machen müssen, um “richtig” zu sein. Verbessern. Herumdoktern. Das Hamsterrad der ununterbrochenen Verbesserung. Eine Trance.

Und es schwingt mit: Es ist ganz leicht. Also bist du selber schuld, wenn du es nicht probierst und dann unglücklich, krank, partnerlos, dick, erfolglos bleibst.

Hinter dieser Argumentation versteckt sich einiges an Abwertung. Wenn ich mal übertreiben darf: “Wäh, unglücklich! Wäh, krank! Wäh, partnerlos! Wäh, dick! Wäh, erfolglos! Wäh, Looser/in du! Du hast einfach nicht das Zeug dazu. Jede/r kann das schaffen, wenn er / sie nur will! Schäm dich! Du hast es einfach noch nicht genug probiert. Es wär so leicht, aus dem Schlamassel rauszukommen. Du hast es einfach noch nicht genug probiert.” Gefangen im Hamsterrad der Verbesserung.

Und all das läuft weitgehend unbewusst ab. Die wenigsten von uns durchschauen diesen andauernden Strom der Beschämung

missionmensch.blogspot.co.at/2013/09/just-say-no.html
und die damit verbundenen unbewussten Machtspiele im sozialen Gefüge der Gesellschaft.
www.weripower.at/der-scham-begegnen/



Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/



Radikale Selbstliebe ist eine Revolution.

Stell dir vor, wir könnten uns mit einem Zauberspruch in radikale und bedingungslose Selbstliebe hinein zaubern. In diesem Zustand könnten wir erkennen, dass wir genau so sind, wie wir gemeint sind. Dass es nichts zu verbessern gibt, weil sich das Mysterium des Lebens genau so in diesem Augenblick durch dich ausdrücken möchte. "Es ist, was es ist," sagt die Liebe. Wir könnten spüren, aus wieviel Liebe unser Sein gemacht ist, wie stark wir verbunden sind in dem riesengroßen Strom des Lebens, dass unsere Existenz ein unergründliches Wunder ist.

Wenn wir dieses Experiment weiter ausdehnen, nicht nur dich und mich in die radikale Selbstliebe hinein zaubern, sondern die Gesellschaft – es würden ganze Industriezweige zusammenbrechen. Es würde ein großer Frieden entstehen, weil die Machtspiele um die Liebe wegfielen. Es würde ganz viel kreative Kraft und Energie frei werden, die bisher mit dem Verstecken und Kaschieren unserer scheinbaren "Fehler" gebunden war.



Daher öffne ich meine Faust, die bisher das Szepter der Verbesserung fest gehalten hat. Anstrengungslos. Ich öffne meine Faust und das Szepter fällt zu Boden. Oh, was für eine Erleichterung. Und wenn ich das nächste Mal aufwache und bemerke, dass ich in der Verbesserungs-Trance war, lächle ich mir selbst mit liebevoller Freundlichkeit zu, öffne die Faust und lasse das Szepter zu Boden fallen. Immer wieder neu. Die stille Revolution des Lächelns mit liebevoller Freundlichkeit.

Ich freu mich auf deinen Kommentar auf meinem Blog unter

www.weripower.at/du-musst-doch-nur/

Du bist OK!

Die Zeit, in der wir uns selbst klein gemacht und klein gehalten haben, ist vorbei. Die Welt von heute mit all den Krisen braucht Menschen, die in ihre Größe wachsen und sich für ein bewusstes Mitwirken an der Evolution entscheiden.

Lade dir mein kostenloses eBook "Du bist OK!" herunter und du erhältst viele zusätzliche Inspirationen für den feminin-evolutionären Weg.

www.weripower.at/leadership/

Du bist OK! Raus aus der Was-mach-ich-nur-falsch-Falle!

www.du-bist-ok.com



Erfreue dich an Good News.

Blühe in deiner Berufung auf – Rabatt für Frühbucherinnen

Ich folge den Zeichen - das ist mein aktuelles Motto! :) Ein Ergebnis davon ist die Verschiebung des Tempelwochenendes (ursprgl. April) auf 1. bis 3. Juli 2016 - weiterhin im Roten Salon des Schlosses Cumberland in Gmunden. Der Frühbucherinnen-Rabatt ist daher bis 30. April verlängert worden! :) Blühe in deiner Berufung auf! :) :)

www.weripower.at/dharma-tempelwochenende/



Dein Geburtstagsgeschenk von weripower

Morgen (6. Feb.) ist es ein Jahr her, dass ich mit weripower eine Relaunch-Party gefeiert habe. Seit damals gibt es das weripower Geburtstagsgeschenk für alle, die ihr Geburtsdatum (ohne Jahr! ;-)) eingeben. Im vergangenen Jahr war das Geschenk der Segen der heiligen Teresa von Ávila.

www.weripower.at/pdfs/weripower_Geburtstagsgeschenk_Feber_2015.pdf

Dieses Jahr habe ich mir eine neue Inspiration ausgedacht. Wiederum ist es ein schöner Text - zum Ausdrucken und Aufhängen! Welch Überraschung: Dieses Mal hat es viel mit Authentizität und Echtheit zu tun! :) Trage gleich deinen Geburtstag ein, wenn du es noch nicht getan hast! (Das geht nur im Email, sorry!) Und vielleicht magst du in den weripower Downloads schmökern?

www.weripower.at/download/

Good News: Sinn des Lebens

Wer Bäume pflanzt, obwohl er weiß, dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird, der hat zumindest damit begonnen, den Sinn des Lebens zu verstehen.

www.facebook.com/weripowerLeadership/posts/1530810377218674

Impressum

Du erhältst diesen Newsletter als Kund/in oder Interessent/in von weripower Leadership mit Herz und Hirn.

Medieninhaberin:

Für den Inhalt der weripower Briefe ist Uli Feichtinger verantwortlich.

Richtung des Newsletters:

Die weripower Briefe enthalten Inspirationen rund um spirituelles inneres und äußeres Leadership mit Herz und Hirn, sowie Ankündigungen zu Veranstaltungen von Uli Feichtinger.

Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin:

Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin ist Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training, siehe auch www.weripower.at/kontakt-impressum/

Anmeldungen zum Newsletter werden gerne unter www.weripower.at/briefe/ entgegen genommen! ☺

DIⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger

weripower – Leadership mit Herz & Hirn

www.weripower.at - u.feichtinger@weripower.at

+ 43 (0) 650 460 4103

A – 4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52

international: www.dharma-garden.com

Facebook:

www.facebook.com/u.feichtinger

www.facebook.com/weripower

www.facebook.com/Ulispeaks

Twitter: www.twitter.com/weripower

Fotonachweise:

Uli Feichtinger (wenn nicht anders angegeben)