



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

Gmunden, am 16. Juni 2016

Liebe Seele,

Tatatataaaaa! In den letzten Briefen hab ich's angekündigt, nun darf ich bekannt geben, dass der Lehrgang FemEvoLea das Licht der Welt erblickt hat! :) :) Bei der Arbeit am Ausschreibungstext ist mir auch eine extra-Eingebung gekommen: Ich war ja lange am Überlegen, was denn der rote Faden ist, der meine Kund/inn/en verbindet. Es ist nicht das Alter, es ist nicht die Branche oder die Position, in der sie arbeiten, es ist keine geographische Einschränkung. "Aber was ist es dann?" hab ich mich oft gefragt. Und plötzlich war die Antwort da: Sie sind HSP und Scanner/innen, die sich für eine gute Welt für alle engagieren! :) :) So schreibe ich heute über

HSP & FemEvoLea: Was ist denn das?

Gleich vorweg die Erklärung der Abkürzungen:

HSP = HochSensible Person; engl.: Highly Sensitive Person
FemEvoLea = Feminin Evolutionäres Leadership

So gibt es heute Inspirationen zu

- Bin ich HSP? Was ist das überhaupt?
- HSP - zu zart für den Holzhammer?
- Bin ich Scanner/in? Was ist das überhaupt?

Bei den Veranstaltungshinweisen lege ich diesmal den Fokus auf die beiden Lehrgänge:

- Spirit im Alltag: Wachse in deine Größe
- FemEvoLea: Erschaffe die Welt von morgen

Von ♥ wünsche ich dir, dass du spürst, welch wichtigen Beitrag zur Evolution zu leistest. Dass du trotz all der Herausforderungen der heutigen Zeit deine Freude und Zuversicht kultivieren kannst. Dass du mit deinem Licht ein Leuchtturm des Wohlwollens bist. Dass du Hochsensibilität und Scanner/innen-Dasein zum Wohle aller Wesen einbringst. Dass es dir wohl ergehe! ♥ ♥ ♥



Feminin-evolutionäre Grüße sendet dir
Uli

Foto: www.robertmaybach.com

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



Erlebe Uli Feichtinger live.



ab Sa., 8. Okt. 2016

Spirit im Alltag: Wachse in deine Größe Intensiv-Lehrgang in innerem Leadership (Okt. 2016 bis März 2017)

Der erfolgreiche Lehrgang findet wieder in Wien statt! ☺ ☺

www.weripower.at/lehrgang_spiritimalltag/

Bitte beachte den Frühbucherinnenpreis bis 8. Juli 2016!



ab Di., 21. März. 2017

FemEvoLea: Erschaffe die Welt von morgen Intensiv-Lehrgang in feminin-evolutionärem Leadership (März bis Nov. 2017)

Dieser neu entwickelte Lehrgang startet im Frühling 2017 in Wien! ☺ ☺

www.weripower.at/lehrgang_femevolea/

Bitte beachte den Frühbucherinnenpreis bis 21. Dez. 2016!



Vorschau auf weitere Veranstaltungen ab Herbst 2016

26. Sept. 2016 – Gmunden
Start in die nächste **Tempelgruppe**

19. Okt. 2016 – Scharnstein
Frauenworkshop: **Innerer Frieden** (Verein Die Insel)

3. Nov. 2016 – Rohrbach
Frauenworkshop: **Frauenplätze** (Frauennetzwerk Rohrbach)

9. Nov. 2016 – Linz
Vortrag: **Zuversicht – Kernkompetenz der Zukunft** (WIFI Unternehmer Akademie)

25. Jän. 2017 – Linz
Vortrag: **Führen Sie mit Weitblick?** (WIFI Unternehmer Akademie)

27. bis 29. Jän 2017 – Wien
Tempelwochenende: **Blühe in deiner Berufung auf**

3. bis 5. Feb. 2017 – Wels
Versöhnung mit mir selbst: Ich bin, wie ich bin, und das ist gut so!
(Bildungshaus Schloss Puchberg)

Neugierig geworden? Alle Details gibt's in der Übersicht:

www.weripower.at/veranstaltungen



Lass dich inspirieren.

HSP – Was ist das?

HSP = hochsensible oder hochsensitive Personen

Hier die wichtigsten Kennzeichen Hochsensitiver Personen:

- Sie nehmen über ihre fünf Sinne feiner, detaillierter und ganzheitlicher wahr und verarbeiten diese Informationen auch komplexer (große Reizoffenheit).
- Manche haben eine erweiterte Wahrnehmung über ihren 6. und 7. Sinn (Intuition, Medialität), spüren stark Energien, Stimmungen etc.
- Sie haben ein komplexes Innenleben und eine tiefere Art zu reflektieren und nachzudenken.
- Sie sind häufig sehr ernsthaft, gewissenhaft bis perfektionistisch, haben ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden und Harmoniebedürfnis.
- Sie fühlen sich wohler alleine, im Zweiergespräch und in kleinen Gruppen als unter vielen Menschen.

Quelle: hochsensitiv.net



Auf meiner Homepage findest du unter www.weripower.at/hsp/ Online Tests, meine Artikel zum Thema HSP, Inspirationen aus dem Web (z.B. "Speziell für Mütter" oder "Was Hochsensible besonders gut können"), sowie viele Links zur Vernetzung von HSP in Österreich, Deutschland, der Schweiz und international.

Ich bin Mitglied des österr. HSP Netzwerkes hochsensitiv.net!

Ich freu mich auf deine Assoziationen und Rückmeldungen auf meinem Blog unter www.weripower.at/hsp/

Zu zart für den Holzhammer?



Heute habe ich mich mit einer lieben Freundin über unsere Wahrnehmungen in zwischenmenschlichen Beziehungen unterhalten. Wir haben unseren Gleichklang genossen, der aus den geteilten Werten entstanden ist: Achtsamkeit, Wertschätzung, Verständnis, Echtheit, Einfühlungsvermögen.

Plötzlich, mitten in diesem wohligh-warmen Schaumbad aus emotionaler Nähe unserer Freundinnenschaft, hatte ich einen Flash, ging ein Pop-Up-Fenster in mir auf – und da sind Ausdrücke, Phrasen, Verhaltensweisen, Aggressivität aus der aktuellen innenpolitischen Situation abgelaufen.



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

Mit welchem Holzhammer von gewissen Personenkreisen taktiert wird! Diese Aktionen wirken so fadenscheinig und zu offensichtlich auf mich – und dennoch sind sie so wirkungsvoll, weil offenbar viel zu wenige die Strategie dahinter wahrnehmen, analysieren, durchschauen...

Gleich vorweg: Ich kenne Politik von innen, ich war & bin sowohl parteipolitisch als auch zivilgesellschaftlich in das politische Geschehen in Österreich eingebunden. Nach vielen Jahren in der ersten Reihe habe ich mich in die dritte Reihe zurückgezogen – weil ich mich zu verletzlich für den Holzhammer fühle. Ich halte die Untergriffigkeiten einfach nicht gut aus. Das haben mir viele als Manko vorgehalten, dass ich zu schwach und zu zart und zu feinfühlig sei – also einfach nicht geeignet für diese Welt. Realitätsfern sei ich und eine Mimose, die nichts aushalte...

Auf der anderen Seite ist mir vollkommen klar, dass ich meine Arbeit nur deswegen so gut machen kann, weil ich feinfühlig bin, weil ich Nuancen in der Sprache meines Gegenübers wahrnehmen kann, weil ich ein Gespür für die Qualitäten, die Emotionen und die Werte meines Gegenübers habe.

Es ist eine Stärke, so "schwach" zu sein, so feinfühlig zu sein, so zart zu sein. Es ist nicht immer einfach, ich weiß! Doch wie die liebe Freundin heute am Telefon gesagt hat: Der Holzhammer und die Feinfühligkeit stellen eine Balance dar, in der Welt braucht es beides. Das war ein schönes Bild für mich – ein Bild, das mich bestärkt, noch klarer für meine Zartheit einzustehen, mich noch deutlicher zu positionieren als eine, der die feinen Zwischentöne wichtig sind, mich noch bewusster mit meiner Verletzlichkeit zu zeigen. Es braucht die Balance zum Holzhammer. Mein Platz ist auf der Waagschale der Zartheit und der Zwischentöne.



Anmerkung: Inzwischen hat sich ein Fachbegriff herausgebildet für Menschen, die feinfühlig sind und mit ihren Sinnen sehr viele Informationen wahrnehmen: HSP = hochsensible Personen oder hochsensitive Personen. Wenn du dich von meinem Text angesprochen fühlst, lade ich dich herzlich ein, auf meiner HSP-Info-Seite weiter zu forschen: www.weripower.at/hsp/

Ich freu mich auf deine Rückmeldungen auf meinem Blog unter:

www.weripower.at/zu-zart-fuer-den-holzhammer/

Bin ich Scanner/in?

Vor mehr als einem Jahrzehnt – klingt nach laaaange her ;-) – hat meine Coaching-Ausbildung-Peer-Group-Kollegin Irmgard Kravogel www.kravogel-coaching.at von Barbara Sher geschwärmt und mich mit dem Begriff Scanner/in bekannt gemacht. Für mich war es sehr erleichternd, so früh mit dem Begriff bekannt zu werden: Ich fühlte mich von dem scheinbaren Makel, mich nicht auf eine einzige Richtung / Sache festlegen zu wollen, befreit. Plötzlich erkannte ich in der Vielseitigkeit eine Stärke statt eine Marotte, die ich ablegen sollte. Du bist OK gilt auf für Scanner/innen! :) www.du-bist-ok.com



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

Was sind Scanner/innen?

Scanner/innen sind Menschen, (in meinen eigenen Worten)

- denen nie langweilig ist,
- die sich für 100.000 – zum Teil sehr unterschiedliche ;-) – Dinge interessieren,
- die dauernd irgendetwas Neues ausprobieren,
- die jede Menge angefangene, aber nicht fertig-gelesene Bücher am Nachtkasterl liegen haben,
- die bei Routine versauern,
- die irgendwann in ihrem Leben noch ein Buch schreiben wollen,
- denen ein Tag immer viel zu wenig Stunden hat,
- die oft nicht wissen, wie sie ihre vielen Interessen ordnen / sortieren / priorisieren sollen,
- etc.etc.etc.

Scanner/innen sind daher Menschen, die vielleicht nicht ein tiefes Fachwissen in dem einen Fachgebiet haben, dafür über ein sehr breites Wissen verfügen und viele verschiedene Aspekte vernetzen können. Sie sind neugierig, wissbegierig, interessiert. Sie haben einen wendigen Verstand, der sich schnell in neue Themengebiete vertiefen kann. So befinden sich in ihrem Erfahrungsschatz viele unterschiedliche Stücke und aufgrund ihrer Offenheit kommen laufend neue Puzzle-Teile dazu.



Die Gefahr des Verzetteln

Was jede/r Scanner/in kennt, ist das Gefühl des Verzetteln. Der Tag hat zu wenig Stunden für all die verschiedenen Dinge, die so interessant und spannend wären. Abends bleibt dann ein unbefriedigendes Gefühl von was-ich-eigentlich-heute-alles-hätte-machen-wollen zurück. Von der erwähnten Kollegin Irmgard habe ich den Ausspruch übernommen: **Beachte den Happiness-Level!** Viele Jahre lang hatte ich ein Post-It mit dem Spruch auf meinem Schreibtisch! ;-)

Was es mit dem Happiness-Level auf sich hat

Da es im Leben jedes Menschen Dinge und Aufgaben gibt, die einfach zu tun und erledigen sind, ist es speziell für Scanner/innen wichtig, dass sie sich die restliche Zeit des Tages mit Themen beschäftigen, die ihnen Erfüllung bringen. Auch wenn 100.000 Dinge interessant sind, so erfüllen uns manche mehr als andere. Daher gibt es die Idee, alle interessanten Bücher, Projekte, Lernfelder, etc. mit einem Happiness-Level zu versehen:

- Frage dich: Wie glücklich macht mich X auf einer Happiness-Skala von 0 bis 10?
- Streiche alles, was den Happiness-Level von 7 nicht überschreitet, aus deinem Leben.

Zieht sich dein Magen schon zusammen, weil dir um all die interessanten Dinge jetzt schon leid ist? ;-). Doch sei versichert: Selbst mit den Gebieten, die den Happiness-Level 8 oder höher erreichen, füllst du deine Tage randvoll aus! ;-)

Eine Scanner-Buchempfehlung und weiterführende Inspirationen aus dem Web findest du in meinem Blog-Artikel unter www.weripower.at/bin-ich-scanner/



Erfreue dich an Good News.

Buchempfehlungen

Wie versprochen, gibt es heute eine kurze Besprechung des dritten Buches von Sue Monk Kidd, das ich in den letzten Wochen gelesen habe und das ich in die Liste meiner Buchempfehlungen aufgenommen habe: www.weripower.at/buchempfehlungen/

Der Roman **Die Erfindung der Flügel** beschreibt die Lebensgeschichte von mehreren Frauen der Südstaaten des 19. Jahrhunderts. Im Kontext der Beendigung der Sklaverei in den Südstaaten können wir als Leserinnen die Entwicklung des Archetypus der Prophetin in einer der Hauptdarstellerinnen lebensnah mitverfolgen. Beeindruckt hat mich auch die Beschreibung der Lebensumstände der Sklavinnen – und ihr Mut, niemals aufzugeben!
Kategorie: feminin-evolutionäres Leadership

Der Archetyp der Prophetin hat u.a. über dieses Buch Eingang in den Lehrgang FemEvoLea (feminin-evolutionäres Leadership) gefunden. ;-) www.weripower.at/lehrgang_femevolea/

Ein Geschenk zu deinem Geburtstag! :)

Ich freu mich, dass mein kleines (elektronisches) Geschenk zum Geburtstag bei den Leserinnen & Lesern der weripower Briefe mit Herz und Hirn so gut ankommt! :) :) Wenn also auch du diese Aufmerksamkeit an deinem Geburtstag erhalten möchtest, dann klicke bitte im Newsletter (Email) auf den angegebenen Link, um deine Kontaktdaten zu aktualisieren. Du brauchst kein Jahr angeben, Tag und Monat reichen vollkommen! ;-))

Good News: 10 Stärken von HSP

Die Stärken von Hochsensiblen sind so vielfältig wie nützlich für die Gesellschaft, auch wenn das im alltäglichen Lärm untergeht.

www.facebook.com/weripowerLeadership/posts/1570877463211965

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/Ulisperks

Twitter: www.twitter.com/weripower

Fotonachweise:

Uli Feichtinger (wenn nicht anders angegeben)