



Landkarte weiblicher Archetypen Wegweiser ins Feminin Evolutionäre Leadership Bonus-Paket zur Vertiefung www.FemEvoLea.com

Hier kommt dein Feminin Evolutionärer Bonus!



Ja, du bekommst mehr geliefert, als ich dir ursprünglich versprochen habe! ;-) Meine Motivation dafür ist die folgende: Das Wissen und die Praxis mögen tiefe Wurzeln wachsen lassen, damit sowohl Wissen als auch Praxis ihre **Wirksamkeit** entfalten können. Mir ist es wichtig, tief zu gehen, nicht nur an der Oberfläche zu schnuppern. Daher mein Commitment, dich in die Tiefe einzuladen, dich dorthin zu begleiten und dir den Raum dafür zu halten.

Für jeden der 9 weiblichen Archetypen findest du auf dieser Seite Einladungen zu vertiefender Embodiment-Praxis (Embodiment = Verkörperung), Fragen für deine Tagebuch-Praxis und einen weiterführenden Text.

Die Heldin

Embodiment-Übung

Die Heldin ist für mich in der im Yoga unter "Krieger II" bekannten Übung am besten spürbar. Unter www.asanayoga.de/blog/virabhadrasana-2-krieger-2/ findest du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du in diese Haltung hineinkommst. Spüre die Verbindung zur Erde, die Verbindung zum Himmel, die Ausrichtung über Arme und Blick. Die Heldin hält den Blick über ihre Fingerspitzen hinaus auf den Horizont gerichtet. Die Sehnsucht in ihrem Herzen verbindet sie mit der Zukunft am Horizont, die sie auf die Welt bringen möchte.



Wann immer dir in deinem Leadership-Alltag Zweifel über Sinn und Sinnhaftigkeit kommen, verbinde dich auf diese Weise mit der Sehnsucht in deinem Herzen und der Zukunft am Horizont.

Weiterführender Text

Wenn du dich wieder einmal über irgendetwas maßlos ärgerst, dann erinnere dich: Wertekonflikte rufen dich in dein Feminin Evolutionäres Leadership!
www.weripower.at/wertekonflikte-und-leadership/

Fragen für deine Tagebuch-Praxis

- ♥ Nach welcher Welt sehne ich mich?
- ♥ Was vermissen ich so sehr, dass ich es auf die Welt bringen möchte?
- ♥ Worauf machen mich die Wertekonflikte in meinem Alltag aufmerksam?



Landkarte weiblicher Archetypen Wegweiser ins Feminin Evolutionäre Leadership

Bonus-Paket zur Vertiefung

www.FemEvoLea.com

Die Mutter

Embodiment-Übung



Mutterschaft © Uli Feichtinger 2011

Lass das nebenstehende Bild auf dich wirken. Fokussiere auf die zentrale rote Figur, die sowohl mit Himmel als auch mit Erde verbunden ist – und die mit jeder Pore ihres Seins ausstrahlt: "Ich bin da." Nimm dir Zeit und lasse deinem Körper Zeit, um eine für ihn angemessene Haltung zu finden, die dieses Ich-bin-da aus jeder Pore deines Seins fließen lässt. Wann immer du mit scheinbar Unaushaltbarem konfrontiert bist (z.B. in den Abendnachrichten, in deinem Facebook-Feed, ...), kehre in diese Haltung zurück: Experimentiere, ganz präsent zu bleiben und Mitgefühl zu praktizieren, die Fähigkeit, das scheinbar Unaushaltbare auszuhalten. Wenn du für dich diese Fähigkeit trainiert hast, bringe

diese Ich-bin-da-Haltung in deinen Leadership-Alltag ein.

Weiterführender Text

... aber bitte verarsch' mich nicht! Diese Botschaft der Mutter überrascht viele Menschen. Doch es ist eine zentrale Aussage dieses Archetyps, der prinzipiell für alle ein offenes Herz hat, Mitgefühl für alle Lebenslagen verströmt und Ich-bin-da ausstrahlt. Denn all das hat seine Grenzen, die Mutter lässt sich nicht ausnützen, sondern kann sehr klar und deutlich sagen: Verarsch' mich nicht!

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

Fragen für deine Tagebuch-Praxis

- ♥ Wann verschließe ich mein Herz und bin nicht mehr zu Mitgefühl fähig?
- ♥ Was hindert mich daran, die Größe in anderen Menschen zu sehen?
- ♥ Welche Kultur möchte ich in meinem Leadership-Alltag nähren? Wie?

Die Mystikerin

Embodiment-Übung



Gehe mit wachen Augen durch deinen Alltag. Stelle deine Antennen auf Empfang ein. Wo und wie kannst du das Mysterium wahrnehmen? Welche Formen und Farben und Stimmungen nimmt die Göttin in deinem Alltag an? Wie fühlt sich diese Ehrfurcht vor dem Mysterium in deinem Körper an? Wo kannst du die Göttin in deinem Leadership-Alltag wahrnehmen?

Weiterführender Text

Lass dich in den Segen der heiligen Teresa von Ávila hineinsinken.

www.weripower.at/wp-content/uploads/2015/09/du-bist-ok-segen-teresa-avila-724x1024.jpg

Mehrmals pro Jahr gebe ich diesen Segen in einem kostenlosen Webinar auf meiner online Akademie weiter. Du bist herzlich dazu eingeladen: www.sofengo.de/w/139266



Landkarte weiblicher Archetypen Wegweiser ins Feminin Evolutionäre Leadership **Bonus-Paket zur Vertiefung** www.FemEvoLea.com

Fragen für deine Tagebuch-Praxis

- ♥ Wie kann ich mich am besten mit dem Mysterium verbinden? Wie spreche ich das Mysterium so an, dass ich in eine enge Beziehung mit ihm eintreten kann?
- ♥ Verbinde dich in der Meditation mit dem Mysterium / der Göttin und öffne dich ihr: Göttin, was möchtest du durch mich in die Welt bringen?
- ♥ Wie kann ich der Göttin in meinem Leadership-Alltag Ausdruck verleihen?

Die Forscherin

Embodiment-Übung

Schau dir dieses Video an: Es handelt von einer jungen Palästinenserin namens Majd al-Masharawy, die im Gaza-Streifen eine unglaublich einfache und wirkungsvolle Art gefunden hat, Ziegel für den Wiederaufbau der zerstörten Gebäude herzustellen.

www.youtube.com/watch?v=sC6gUb-v0F4

Wo findest du deinen neugierigen unbekümmerten Forscherinnengeist in deinem Körper? Beschreibe diese innere Haltung mit drei Eigenschaftswörtern. Über diese "Zauberwörter" kannst du die Qualitäten der Forscherin in deinem Leadership-Alltag abrufen.

Weiterführender Text

In den komplexen Zusammenhängen der heutigen Welt kann keine Einzelperson den Überblick über alle Metiers behalten. Das ist die gute Nachricht: Du musst nicht die ganze Welt alleine retten! ;-) Du kannst dich in aller Ruhe deinem persönlichen Metier widmen und darauf vertrauen, dass andere Menschen andere Bereiche abdecken. Zur Inspiration lege ich dir das Mut-Map der Mutmacherei ans Herz. www.mutmacherei.net/mut-map/ Die Mutmacherei holt dort Positives vor den Vorhang und macht es sichtbar, um Menschen Mut für die Zukunft und die Bewältigung der Herausforderungen zu machen.

Fragen für deine Tagebuch-Praxis

- ♥ Was ist mein Metier? Was interessiert mich ganz besonders? Worüber forsche ich selbst in meiner Freizeit?
- ♥ Was sind die drei "Zauberwörter" der inneren Haltung des neugierigen unbekümmerten Forscherinnengeistes?
- ♥ Zeichne eine Landkarte (oder mehrere!) deiner bisherigen Forschungsergebnisse. Was sagt sie über deinen Leadership-Alltag aus?

Die Jungfrau

Embodiment-Übung

Wenn ich ein äußeres Bild angeben sollte, das die inneren Qualitäten der Jungfrau widerspiegeln, dann kommt mir unweigerlich die Freiheitsstatue in den Sinn: Die Freiheitsstatue steht unerschütterlich auf ihrem eigenen Grund, verwurzelt in ihrem eigenen Sein, unbeeindruckt von den Machtspielen rund um sie herum. Sie hält ihr Licht hoch und strahlt aus: Ich bin frei. Ich bin ganz. Ich bin ich. Experimentiere mit der Körperhaltung der Freiheitsstatue, welche Qualitäten in dir damit wach werden.



Landkarte weiblicher Archetypen Wegweiser ins Feminin Evolutionäre Leadership Bonus-Paket zur Vertiefung www.FemEvoLea.com

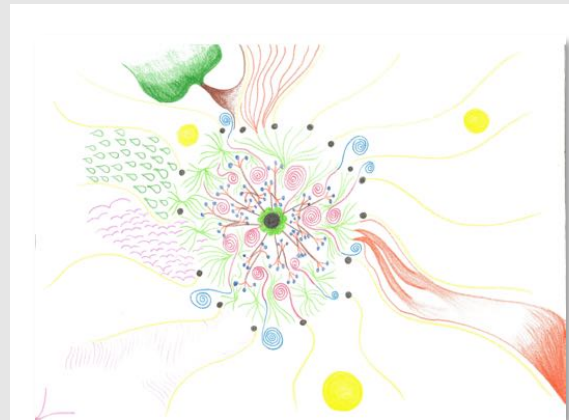
Weiterführender Text

Um dich aus Machtkämpfen in einer Beziehung zu befreien, kannst du die Lichtachter-Übung aus der hawaiianischen Tradition Huna ausprobieren: Führe dich in einen guten inneren meditativen Zustand. Stell dir vor deinem inneren Auge vor, dass du in einer Schleife eines Lichtachters stehst und in der anderen Schleife jene Person, mit der du verstrickt bist. Du kannst entscheiden, wie nahe oder entfernt voneinander ihr steht. Es soll sich für dich gut und richtig anfühlen. Dann schicke in diesen Lichtachter all deine Angebote für eine tragfähige Beziehung zu dieser anderen Person: Du kannst die Farbe des Lichtes verändern, du kannst Symbole im Achter kreisen lassen, du kannst Geräusche oder Musik in den Achter einspeisen, du kannst natürlich auch die Temperatur verändern, oder eine Duftnote in den Achter einbringen. Lass all das in den Schleifen des Lichtachters fließen. Wenn du das Gefühl hast, dass diese Harmonisierung zu einem Ende gekommen ist, öffne achtsam die Augen, forme mit der linken Hand einen Faust und klatsche mit der rechten Hand darauf. Dazu sage selbstbewusst: Amama pau! Das ist Hawaiianisch und bedeutet: So sei es!

Sei dir bewusst: Das ist dein Angebot an die andere Person für eine tragfähige Beziehung, die andere Person muss dieses Angebot nicht notwendigerweise annehmen! Dennoch wirst du überrascht sein, was diese scheinbar "kleine" Übung alles bewirkt.

Fragen für deine Tagebuch-Praxis

- ♥ Lass das Bild auf dich wirken. Dann spüre nach: Wo bin ich verstrickt?
- ♥ Mit welchen Gefühlen reagiere ich auf diese Verstrickungen? Mit welchen Gedanken?
- ♥ Welche Auswirkungen hat die Lichtachter-Übung auf meinen Leadership-Alltag?



Das Ende des Misstrauens © Uli Feichtinger 2011

Die Schwester

Embodiment-Übung



Schwesterschaft alleine zu üben, ist ein bisschen schwierig! ;-)
Du kannst zum Musikvideo aus dem Tanz der 9 Archetypen zurück kehren (Om Sarve von Tina Malia) www.youtube.com/watch?v=3UpRdyChrH4 und dich in den zeitlosen Kreis der Schwestern hineintanzen. Tiefer wird die Erfahrung, wenn du in einen physischen Kreis der Schwestern eintrittst. Tempelgruppen, die feminine Spiritualität in der Tradition der Yoginis nach Chameli Ardhagh www.awakeningwomen.com praktizieren, gibt es fast überall im deutschsprachigen Raum. Sicher auch bei dir in der Nähe: www.awakeningwomen.de/tempel-gruppen/

Weiterführender Text

Chameli Ardhagh hat sich mit einer Gruppe von Frauen die Frage gestellt: Auf welcher Basis kann eine Kultur des Vertrauens und der Wertschätzung in einem Frauenkreis



Landkarte weiblicher Archetypen Wegweiser ins Feminin Evolutionäre Leadership Bonus-Paket zur Vertiefung www.FemEvoLea.com

entstehen? Das Ergebnis ist das sogenannte Sisterhood Manifesto mit 10 Punkten, die eine solch eine Kultur beschreiben und möglich machen.

Manifesto auf der AWI Seite: www.awakeningwomen.de/manifest-unserer-schwesterschaft/
Erläuterungen von Uli: www.weripower.at/das-awakening-women-manifest/

Fragen für deine Tagebuch-Praxis

- ♥ Welche Bedeutung hat "die Schwester" und "Schwesterschaft" für mich?
- ♥ Was macht eine Begegnung auf Augenhöhe aus?
- ♥ Welcher Punkt des Sisterhood-Manifestos könnte den größten positiven Einfluss auf meinen Leadership-Alltag haben? Wie könnte ich diesen Punkt in meiner Situation umsetzen?

Die Prophetin

Embodiment-Übung

Für diese Übung brauchst du Musik und eine ungestörte Umgebung. Dreh dir Musik auf, erlaube deinem Becken frei zu schwingen. Dazu ist es hilfreich, die Beine im Stehen leicht zu beugen und zu öffnen. Wenn du das Gefühl hast, dein Beckenraum ist wach und belebt, dann lass Geräusche von deinem Wurzelchakra hochsteigen, das Herz passieren und durch die Kehle aus dir heraus strömen. Zensiere dich nicht, selbst wenn die Töne ungewohnt oder "unanständig" klingen mögen. Es geht bei dieser Übung darum, die Verbindung von Wurzel-, Herz- und Kehlachakra zu erforschen.

www.youtube.com/watch?v=XXY_X3MYWpU

Weiterführender Text

Wenn die Prophetin in deinem Leben aktiv wird, muss das nicht notwendigerweise heißen, dass sie ausschließlich spricht. Lass dich von Kaouthar Darmoni und ihrem TEDxTalk inspirieren – selbst wenn du die Worte nicht verstehen solltest, wird dir ihre Präsentation ein Eindruck sein!

www.youtube.com/watch?v=x3AwnkR92EA

Fragen für deine Tagebuch-Praxis

- ♥ Wie kann ich die Verbindung Wurzel-Herz-Kehle in meinem Leadership-Alltag wirkungsvoll einsetzen?
- ♥ Wozu inspiriert mich Kaouthar Darmoni mit ihrem TEDxTalk?
- ♥ Schreibe eine Rede über eines deiner Herzensanliegen.
- ♥ Finde einen passenden Ort, wo du diese Rede tatsächlich halten kannst.

Die Anführerin

Embodiment-Übung

Lass das Bild der Göttin Durga mit ihrem Tiger auf dich wirken. Sie ist vollkommen in ihre innere Wahrheit hinein entspannt. Wenn sie in die arme-Opfer-Rolle verfiel, würde der Tiger mit ihr machen, was ihm beliebt. Wenn sie in einen Machtkampf mit dem Tiger einsteigen wollte, würde das wohl für beide schlecht ausgehen. Durga wählt den dritten Weg: Sie entspannt sich in das, was sie wirklich liebt, wofür ihr Herz schlägt. Sie ist ganz verbunden mit der

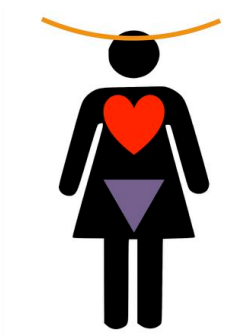


www.hologramthoughts.com/dharma/ma-durga/



Landkarte weiblicher Archetypen Wegweiser ins Feminin Evolutionäre Leadership **Bonus-Paket zur Vertiefung** www.FemEvoLea.com

Sehnsucht in ihrem Herzen. Sie verkörpert dieses Sehnen mit allen Zellen ihres Seins, sie lässt es in ihrem Körper ganz lebendig werden. Aus dieser Verbundenheit mit ihrer inneren Wahrheit heraus kann Durga auf das Leben und seine Herausforderungen mit Klarheit, Würde und Eleganz antworten, im Einklang mit ihren Werten und ihrem Dharma, voller Hingabe und Durchsetzungskraft. Experimentiere mit verschiedenen Körperhaltungen, diesen inneren Zustand der Durga in dir wach zu rufen.



Im zweiten Bild biete ich dir eine Landkarte aus meiner eigenen Praxis an, in der ich jene Chakren eingezeichnet habe, die mir für diesen inneren Zustand besonders wichtig erscheinen. Vielleicht sieht aber deine innere Landschaft ganz anders aus, dann vertraue bitte deiner eigenen Wahrnehmung!

Weiterführender Text

Die Göttin Lalita Devi umgibt sich im Mythos mit einem Heer von Shaktis (weiblichen Superkräften), um in der großen Schlacht die Dämonen darin zu hindern, die Weltherrschaft zu übernehmen. Lalita Devi ist eine Meisterin darin, für jede Herausforderung die passende Antwort zu finden. Als die Dämonen eine Art "Schlafvirus" in das Heer der Shaktis schicken, schlafen die weiblichen Kräfte ein. Doch zwei sind immun dagegen: der Atem und der Ton. Diesen Teil des Mythos können wir für uns so interpretieren, dass Atmen und Tönen uns wach (im Sinne von: bewusst) halten – gerade, wenn wir uns "benebelt" fühlen.

Nutze dazu das Mantra HREEM (sprich: chrim). OM ist das maskuline Ur-Mantra, HREEM das feminine Pendant dazu. Experimentiere mit dem Mantra: Singe es schnell, kurz, wiederholt oder langanhaltend und langsam. Probiere verschiedene Tonhöhen aus und erforsche, welche Regionen in deinem Körper in Resonanz gehen.

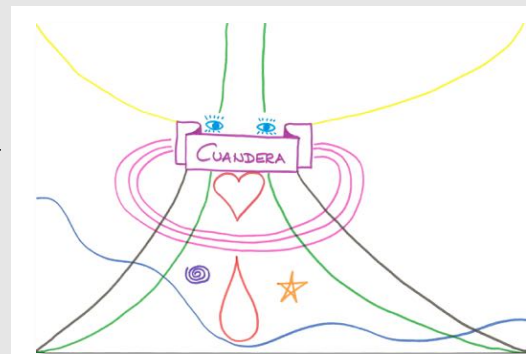
Fragen für deine Tagebuch-Praxis

- ♥ Wie wirkt sich das Mantra HREEM auf meinen Körper und meine Bewusstheit aus?
- ♥ Was ist meine Superkraft bzw. was sind meine Superkräfte?
- ♥ Mit welchen drei "Zauberwörtern" kann ich den inneren Durga-Zustand am besten beschreiben?

Die Cuandera

Embodiment-Übung

Lass das Bild der Cuandera auf dich wirken. Verbinde dich auf deine ganz persönliche Art und Weise mit diesem Archetyp. Nimm insbesondere ihre Verbindung nach unten zur Erde und nach oben zum Himmel wahr. Doch die Körperhaltung ist nicht statisch, denn die Cuandera fließt wie das Wasser. Experimentiere damit, den scheinbaren Widerspruch von "verwurzelt" und "fließend" in deinem Körper zu vereinen.



Cuandera © Uli Feichtinger 2016



Landkarte weiblicher Archetypen Wegweiser ins Feminin Evolutionäre Leadership Bonus-Paket zur Vertiefung www.FemEvoLea.com

Weiterführender Text

In meiner Praxis mit der Cuandera ist dieser Brief von ihr aus meinen Fingern geflossen:
Liebe Mutige Seele,
Heute erzähle ich dir von meinem Versprechen, wie ich dir begegnen möchte:
Ich bin hier. Ich vertraue dir. Ich sehe deine Größe. Ich sehe deine Kreativität, die du einsetzt
um immer mehr von deinem Potential und deiner Größe zu bewohnen.
Weiterlesen unter: www.weripower.at/voll-mitgefuehl-den-raum-halten/

Fragen für deine Tagebuch-Praxis

- ♥ Was unterstützt mich dabei, das zu würdigen, was ich sehe?
- ♥ Wo erfahre ich in meinem Leben zyklische und organische Prozesse? Weiß ich sie zu würdigen?
- ♥ Verbinde dich mit dem Archetyp der Cuandera in einem meditativen Zustand und erlaube ihr, dir einen Brief zu diktieren.

Intensiv-Lehrgang in Feminin Evolutionärem Leadership FemEvoLea: Lass dein Leadership reifen

Bringen wir die 9 Archetypen gemeinsam in die Welt!

www.weripower.at/lehrgang_femevolea/

In 9 Webinaren und 9 Workshops vertiefen wir gemeinsam die Praxis der 9 Archetypen, um unser Feminin Evolutionäres Leadership zu stärken. Der Lehrgang integriert Körper, Geist und Seele:

- ♥ Die **Webinare** bieten einen meditativen Einstieg in den jeweiligen Archetyp und liefern "brain food" als Vorbereitung auf den entsprechenden Workshop.
- ♥ In den **Workshops** kommen wir im physischen Kreis der Frauen zusammen und praktizieren Embodiment-Übungen der femininen Spiritualität, die uns dem jeweiligen Archetyp näher bringen. Wir meditieren und bewegen uns zur Musik. Wir tauschen uns im Dialog aus und nähren uns in achtsamer Berührung.
- ♥ Jede Frau verbindet die Botschaften des jeweiligen Archetyps mit ihrer persönlichen Leadership-Situation. Feminin Evolutionäres Leadership ist kein Kochrezept, sondern beschreibt einen Weg: **Jede Frau zeichnet ihre eigene Landkarte**, indem sie auf die Weisheit hört, die aus ihrem Inneren aufsteigt.
- ♥ Zwischen den einzelnen Modulen finden sich jeweils zwei Frauen zu regelmäßigen **Schwesterntreffen** (persönlich oder online) zusammen, um den konstanten Transfer der archetypischen Qualitäten in den Alltag sicher zu stellen.
- ♥ **Selbststudium** ist ein weiterer zentraler Bestandteil dieses intensiven Lehrgangs. Dazu gehört (je nach Archetyp) Tagebuch-Praxis zur inneren Klärung und Ausrichtung, Umsetzung von Übungen im Leadership-Alltag und regelmäßige spirituelle Praxis.

Detailinformationen zum Lehrgang: www.weripower.at/lehrgang_femevolea/



Landkarte weiblicher Archetypen Wegweiser ins Feminin Evolutionäre Leadership Bonus-Paket zur Vertiefung www.FemEvoLea.com

Mit auf den Weg gegeben...

Ich hoffe, dass das eBook, die zusätzlichen Inspirationen und insbesondere dieser Bonus dich wirksam unterstützen konnten und können, dein persönliches Leadership für die Welt von morgen reifen zu lassen. Ganz besonders freu ich mich, wenn wir gemeinsam die Praxis mit den Archetypen im FemEvoLea Lehrgang www.weripower.at/femevolea_lehrgang/ oder im Leadership Coaching www.weripower.at/leadership/ vertiefen.

Mir sind deine weiterführenden Fragen willkommen!
Wende dich an mich: u.feichtinger@weripower.at

Ich bitte dich um dein Feedback - sowohl zum eBook als auch zu den zusätzlichen Materialien. Mich interessiert am meisten,
:: wie die 9 Archetypen in dir landen,
:: was sie in dir auslösen,
:: wie sie dich in deinem Leadership-Alltag unterstützen.
Am besten schreibe mir ein Email an u.feichtinger@weripower.at. Ich danke dir.

Was ich dir wünsche

Mögest du die Sehnsucht in deinem Herzen als Funken der Göttin bzw. der Evolution erkennen und als Ruf der Zukunft, die durch dich in die Welt kommen möchte. Möge dieses Sehnen dein Denken, dein Handeln und dein Sein leiten. Mögest du erkennen, wie wichtig dein persönliches Leadership für die Welt von morgen ist - denn diese Welt von morgen sehnt sich nach dir und deinem Commitment. _/|_ ♥ _/|_



Ich freue mich so sehr über unsere Verbindung zwischen Leadership-Frauen, die den Feminin Evolutionären Weg gemeinsam gehen. ♥ ♥ ♥

Herzlichst,
deine Uli Feichtinger