



www.weripower.at

**Betreff: [weripower] Brief Nr. 12: Zeiten der Veränderung**

Datum: Thu, 26 Apr 2007 06:22:32 +0200  
Von: Ulrike Feichtinger <u.feichtinger@weripower.at>  
Organisation: weripower

Liebe Leserin, lieber Leser!

Im Jänner habe ich das Wind-of-Change-Jahr ausgerufen...  
--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_9.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_9.pdf)

Manche Veränderungen sind bereits eingetreten, haben sich schon manifestiert. Andere Dinge sind gerade im Werden - und wieder andere kündigen sich gerade erst an. Doch das Thema liegt weiterhin in der Luft. Daher übertitle ich den heutigen weripower Brief mit

\*\*\* Zeiten der Veränderung \*\*\*

Inhalt des zwölften Briefes:  
=====

- \* Zur Einstimmung
- \* Selbstcoaching bei Veränderungen
- \* Uli-Veränderungen
- \* aktuelle Termine
- \* Neu auf weripower.at

=====

\*\*\* Zur Einstimmung \*\*\*

Zyklen beenden. Nicht aus Stolz, Unfähigkeit oder Hochmut, sondern einfach nur, weil sie nicht mehr in dein Leben passen. Schließe die Tür, lege eine andere Platte auf, räum dein Haus auf, schüttele den Staub aus. Höre auf zu sein, wer du warst, und werde, wer du bist.

von: Paulo Coelho  
aus: Der Zahir

~~~    ~~~

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stufe um Stufe heben, weiten.

von: Hermann Hesse  
aus: Stufen

~~~    ~~~

Es ist ein Zeichen deiner Reife, wenn dein Mut für Veränderungen größer ist als dein Bedürfnis, dich an Dingen festzuhalten, die ohnedies zu Ende sind.

von: August Höglinger

=====



[www.weripower.at](http://www.weripower.at)

\*\*\* Selbstcoaching bei Veränderungen \*\*\*

Überrascht es Euch, wenn ich sage: Die meisten Menschen gehen dann zum Coaching, wenn eine Veränderung ansteht. Sei es, dass die Veränderung von außen kommt (gekündigt werden, geschieden werden, ...), sei es, dass sie von innen kommt ("passt so nicht mehr", "will was anderes", schwanger werden/sein, Wiedereinstieg ins Berufsleben, ...)

Oft kommt es zu Situationen, wo ein innerer Anteil vorwärts drängt, schon losstarten will, immer nach dem Motto: "Auf zu neuen Ufern! Los geht's! Ich freu mich schon drauf!" Und ein anderer Anteil leistet Widerstand: "Nein! Ich will, dass alles so bleibt wie es ist. Es kommt eh nix Besseres nach! Eigentlich ist es eh nicht soooo schlecht, wie's gerade ist."

Beide Anteile haben ihre Berechtigung:

Der treibende Anteil sieht das Gute, das Positive in der neuen Situation, malt sich aus, wie toll es sein wird, wenn dieses neue Ziel erreicht sein wird. Vielleicht feiert dieser Anteil innerlich bereits ein Fest für die geschaffte Zielerreichung.

Der Anteil des Widerstandes hingegen weist uns darauf hin, was in der bisherigen Situation gut war, was wir eigentlich nicht missen möchten. Dadurch wird uns klarer, welche Elemente der bisherigen Situation in der neuen Situation nach Möglichkeit auch berücksichtigt sein sollen, welche Elemente wir sozusagen "mitnehmen" möchten.

Menschen, die sich übermäßig von ihrer Angst leiten lassen, beginnen sich auszumalen, wie schlimm alles werden wird, womit sie alles rechnen müssen. Dadurch wird in ihren Augen der Veränderungsprozess immer schlimmer und schlimmer. Sie leisten automatisch mehr Widerstand.

Menschen, die viel in ihrer Zuversicht leben, können sich leichter auf den neuen Weg machen, da sie sicher sein können, dass das Gute aus der bisherigen Situation in irgendeiner Form auch in der neuen Situation drinnen sein wird. Und sie sehen, dass Veränderung auch die Chance auf Verbesserung in sich trägt.

Energie folgt der Aufmerksamkeit - daher macht es Sinn, so viel als möglich an die erstrebenswerten und wünschenswerten Elemente zu denken und sie uns möglichst intensiv auszumalen. Dies wird dann sozusagen zum "Auftrag" an unser Unbewusstes - oder zur Bestellung beim Universum, wer es lieber so bezeichnet! :)

Eine sehr schöne Sache ist in dieser Angelegenheit folgende Übung:

Male Dir eine Szene aus, in der Du Dein Ziel bereits erreicht hast. Das kann zum Beispiel sein:

- \* Ich arbeite bereits im neuen Büro / im neuen Job.
- \* Ich arbeite in der eigenen Praxis.
- \* Ich feiere eine House Warming Party in meiner neuen Wohnung.
- \* Ich sitze in dem lang-ersehten und lang-ersparten Workshop in Hawaii.

Male Dir die Szene in vielen Einzelheiten aus:

- \* Wie siehst Du aus? Wie die Umgebung? Ist es hell oder dunkel? Welche Farben kannst Du sehen?
- \* Was kannst Du in dieser Situation hören? Wie hört sich Deine eigene Stimme an?
- \* Wie fühlst Du Dich in dieser Situation? Wo genau im Körper kannst Du dieses Gefühl spüren?
- \* Vielleicht gibt's in der Situation auch einen typischen Geruch? Oder hast Du einen typischen Geschmack im Mund? Vielleicht Champagner!? :) )



www.weripower.at

Wenn Du Dir all das vorgestellt hast - am besten in einem entspannten Zustand mit geschlossenen Augen - dann stell Dir vor, dass Du die Szene in einen Luftballon einpackst. Präge Dir die Situation nochmals genau ein, und dann entscheidest Du Dich, dass Du den Luftballon loslässt: Er steigt in die Lüfte und Du kannst sicher sein, dass die Umsetzung bereits begonnen hat! :)

Viel Spaß und Freude und Erfolg bei dieser wunderschönen Übung! :) :)

Ich freue mich - wie immer - über Rückmeldungen und speziell über Erfolg-Stories bei dieser Übung unter --> [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)

=====

\*\*\* Uli-Veränderungen \*\*\*

Viele von Euch wissen es bereits, andere wiederum noch nicht. Ich erwarte im August mein drittes Kind. :) :) :)

Diese Uli-Veränderung hat natürlich Auswirkungen auf weripower:

- \* Bei den Einzelcoachings wird es im Sommer eine Auszeit geben – wir werden eine passende Stelle im Prozess finden - da bin ich ganz zuversichtlich!! :) :) :)
- \* Nach dem 3. Juni gibt es vorerst keine öffentlichen Termine für Seminare, Workshops, Vorträge, etc. mehr.
- \* Wann genau ich wieder "zurück" bin und weripower weiterführe, kann ich heute noch nicht sagen. Ihr werdet auf jeden Fall durch einen weripower Brief informiert werden! :)

=====

\*\*\* Aktuelle Termine \*\*\*

Details und weiterführende Links unter --> <http://www.weripower.at/termine.html>

- \* Mit der Berufung aus der Babypause
  - Vortrag für Wiedereinsteigerinnen
  - 15. Mai 2007, 19:30, Frauen in Bewegung, Gmunden
- \* Dem guten Leben auf der Spur
  - Zukunftssymposium des Frauenforum Salzkammergut
  - 1. und 2. Juni 2007, Frauenforum Salzkammergut, Ebensee
- \* Baby-Pause
  - Auszeit und Geburt des dritten Kindes
  - ab 3. Juni, Gmunden

=====

\*\*\* Neu auf weripower.at \*\*\*

- \* aktualisiert: Rubrik "Wer ich bin..." - aus gegebenem Anlass! :) :) :)  
--> <http://www.weripower.at/werichbin.html>
- \* Buchbesprechung: "Bestellungen beim Universum" von Bärbel Mohr  
--> [http://www.weripower.at/pdfs/mohr\\_bestellungen\\_beim\\_universum.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/mohr_bestellungen_beim_universum.pdf)



[www.weripower.at](http://www.weripower.at)

\* Links: Huna - hawaiianische Philosophie  
--> <http://www.weripower.at/links.html#huna>

\* Download: Die Liste - eine Geschichte darüber, anderen Menschen zu sagen, dass wir sie schätzen und dass sie uns wichtig sind...  
--> [http://www.weripower.at/download/die\\_liste.pdf](http://www.weripower.at/download/die_liste.pdf)

\* Neu: Die Download Seite von weripower - Geschichten und Präsentationen, die berühren, sowie Artikel und Informationen  
--> <http://www.weripower.at/download.html>

=====

Bei der letzten Rubrik "Neu auf weripower.at" merke ich auch wieder, wie viel sich da dauernd ändert. Ja, es sind Zeiten der Veränderung, der Erneuerung, der Erweiterung! :)

Kennst Du einen Menschen, der sich gerade in besonderen Zeiten der Veränderung befindet? Dann leite diesem Menschen doch diesen weripower Brief weiter - denn geteilte Freude ist doppelte Freude! :) :)

Herzliche Grüße vom Sonnenaufgang in Gmunden sendet Euch allen  
Uli Feichtinger

=====

\*\*\* Impressum \*\*\*

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

Anmeldungen, Adress-Änderungen & Abmeldungen vom Verteiler sind entweder mit einem formlosen Email an --> [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)  
oder über folgende Seite möglich:  
--> <http://www.weripower.at/briefe.html>

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 - Leben aktiv gestalten - selbstbestimmt leben\*\*\* sowie Veranstaltungsankündigungen von Ulrike Feichtinger übermittelt.

Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin: Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training

siehe auch  
--> <http://www.weripower.at/impressum.html>

--

Dr.^in Ulrike Feichtinger, Coach & Trainerin  
weripower: Coaching & Training mit :) - Faktor  
[www.weripower.at](http://www.weripower.at) - [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)  
+ 43 (0) 650 460 4103  
4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52  
1040 Wien, Gußhausstr. 24 / 12