



www.weripower.at

Betreff: [weripower] Brief Nr. 14: Übergänge

Datum: Wed, 11 Jul 2007 15:09:30 +0200

Von: Ulrike Feichtinger <u.feichtinger@weripower.at>

Organisation: weripower

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der letzte weripower Brief ist schon zwei Monate her - ui, die Zeit vergeht! ☺ Tja, die Juni-Ausgabe ist wohl in der Hitze einfach zerschmolzen! ☺ Dafür gibt's heute noch eine Ausgabe, bevor ich mich gänzlich in die Babypause zurückziehe. Wundert Ihr Euch, dass das Thema heute folgendermaßen lautet?

*** Übergänge ***

Inhalt des vierzehnten Briefes:

=====

- * Einfach zum Nachdenken
- * Rückblick
- * Blick in die Zukunft
- * Übergänge im menschlichen Bewusstsein
- * Reaktionen auf den letzten weripower Brief
- * aktuelle Termine
- * Neu auf weripower.at

=====

*** Einfach zum Nachdenken ***

Fourteen Billion Years of Hard Work

If you really let in how much work went into creating your own miraculous capacity for consciousness - fourteen billion years of hard work - then suddenly you will understand why it is completely crazy to sit around and worry about yourself, about the endless petty fears and desires of your separate, personal self-sense, or ego. Believe me, the purpose of all that cosmic effort and creativity - from nothing to energy to light to matter to life to consciousness to you - was not for that!

Andrew Cohen, Quote of the Week

--> <http://www.andrewcohen.org/>

Freie spontane Übersetzung von mir:

14 Milliarden Jahre harter Arbeit

Wenn Du wirklich darüber nachdenkst, wie viel Arbeit dahinter steckt, dass Du über das Wunder eines Bewusstseins verfügst - 14 Milliarden Jahre harter Arbeit - dann verstehst Du plötzlich, warum es vollkommen verrückt ist, herumsitzen und über die vielen kleinlichen Sorgen und Sehnsüchte Deines getrennten persönlichen Selbst-Sinnes oder Egos zu jammern. Glaub mir, der Sinn hinter all dieser kosmischen Anstrengung und Kreativität - vom Nichts über Energie, Licht, Materie, Leben und Bewusstsein zu Dir - ist nicht dafür gedacht!

=====



www.weripower.at

*** Rückblick ***

In Übergangszeiten schaut wohl jeder Mensch nach hinten auf das, was war, und nach vorne auf das, was kommt. Zuerst einmal der Rückblick...

Es beeindruckt mich, wie sehr das Thema

* Wind of Change *

des weripower Briefes vom heurigen Jänner

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_9.pdf

sich durch dieses Jahr zieht. Mir kommt vor, dass heuer wirklich gilt: "Nix is fix!" - spannend, oder!? ☺

Die Frauen, die ich heuer im Zuge meines Schwangeren-Coachings

* Zuversicht für Schwangerschaft und Geburt *

--> http://www.weripower.at/zuversicht_schwangerschaft_geburt.html

begleiten durfte, haben ihre Kinder schon geboren. Es waren für mich sehr sehr spannende und herausfordernde Coaching-Prozesse – so unterschiedlich wie die Frauen selbst! Ich danke Euch für Euer Vertrauen, dass ich Euch begleiten durfte! ☺

Sehr erfreut war und bin ich über die Resonanz, die mein Vortrag

* Mit der Berufung aus der Babypause *

bei den Teilnehmerinnen hervorgerufen hat. Besonders spannend waren die Erfahrungen und Erlebnisse, die die Frauen im Zuge einer "Schamanischen Reise" [verwandt mit Phantasiereise, aber doch anders! ☺] gemacht haben. Das Handout, das vor allem unterstützende Zitate und Ressourcen enthält, gibt's als Download:

--> http://www.weripower.at/download/handout_berufung_babypause.pdf

Spannend war auch mein letzter "öffentlicher Auftritt" vor der Babypause, meine Teilnahme am 2. Zukunftssymposium des Frauenforum Salzkammergut unter dem Titel "Dem guten Leben auf der Spur".

--> <http://www.frauenforum-salzkammergut.at/cms/index.php?id=87>

An meinem World-Cafe-Tisch ging's um das Thema

* Schmiedin meines Glücks *

das anhand meiner "Zehn Thesen über das Glück und das Glücklich-Sein"

--> http://www.weripower.at/download/10_thesen_glueck.pdf

durchaus heftig und kontroversiell diskutiert wurde. Besondere Aufmerksamkeit richtete sich auf folgende Thesen:

- Glück kommt nicht von außen, sondern von innen.

Einige Frauen erzählten, dass sie sich an einem Punkt ihres Lebens von innen heraus dazu entschieden hatten, von nun an glücklich zu sein. Und sie berichteten von den schönen Auswirkungen dieses Entschlusses! ☺



www.weripower.at

- Glück ist erlernbar - Energie folgt der Aufmerksamkeit.

In dieser Runde lenkten die Teilnehmerinnen ihr Augenmerk vor allem auf das, was es in ihrem Leben schon Schönes und Glücklich-Machendes gibt - und wie sie diese Elemente noch verstärken können.

- Glück erfährt, wer sich selbst nicht als Opfer sieht, sondern voll Zuversicht den eigenen Weg geht und Verantwortung für das eigene Leben übernimmt.

Spannend war in dieser Runde vor allem die Diskussion darum, welche Vorteile es für Menschen gibt / geben könnte, in der Opferrolle zu verharren. Klar wurde: Wer in der Opferrolle steckt, gibt die Verantwortung für sich und das eigene Leben ab: "Die anderen verursachen, dass es mir XY geht, dass mir XY widerfährt."

Dieses World Cafe beim Zukunftssymposium war ein schöner Abschluss meines "äußeren" Wirkens vor der Babypause! ☺

=====

*** Blick in die Zukunft ***

Für mich ist nun Zeit für Rückzug, um mich in Ruhe auf die Ankunft von *** vorzubereiten - ein Übergang nicht nur für mich und den Rest der Familie, sondern auch ein ganz besonderer Übergang für ***.

Da die Geburten der beiden ersten Kinder jeweils Weggabelungen in meinem Leben dargestellt haben, plane ich noch nicht viel für die Zeit nach der Geburt von ***. Fix ist das Kommunikationsseminar

* Kinder und Jugendliche kommunizieren anders *

für LehrerInnen in Wien im November:

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

Alles weitere werde ich über meine Website und den nächsten weripower Brief verlautbaren - lasst Euch überraschen, wann der erscheinen wird! ☺

Die Überraschungen sind das Salz in der Suppe der Übergänge! ☺ ☺ ☺

=====

*** Übergänge im menschlichen Bewusstsein ***

Immer mehr und immer intensiver beschäftige ich mich mit

* Spiral Dynamics *

einem Entwicklungskonzept des menschlichen Bewusstseins, das auf einzelne Menschen, aber auch Gruppierungen von Menschen (bis hin zu Staaten und Völkern) und auf die Menschheit als Ganzes anwendbar ist. Dieses Modell, das von Don Beck und Christopher Cowan veröffentlicht wurde, findet auch Niederschlag in den Werken des integralen Philosophen Ken Wilber.

Die zentrale Idee von Spiral Dynamics ist, dass das menschliche Bewusstsein sich auf einer immer höher drehenden, immer größer werdenden Spirale entwickelt. Ich bin also nicht mein ganzes Leben einfach "ich" - dieses Ich entwickelt sich. Jede Windung der Spirale steht für ein Wertesystem - abwechselnd ich-zentrierte und gemeinschafts-zentrierte Wertesysteme. Jede Windung geht über die vorhergehende Windung hinaus und nimmt (optimalerweise) die Erfahrungen aus den früheren Windungen mit - "transcend and include" bei Wilber.



www.weripower.at

Spannend daran ist, dass bei näherer Betrachtung dieser Spirale ganz klar wird, dass "die einen" "die anderen" nicht verstehen, ja gar nicht richtig verstehen können.

Ganz offensichtlich wird das in der politischen Tätigkeit. Wer im Wertesystem A lebt, tut sich einfach schwer, Menschen aus dem Wertesystem B zu verstehen - und wird in erster Reaktion Menschen aus diesem anderen Wertesystem Unwissenheit und Blödheit und sonst noch was an den Kopf werfen - die Medien sind voll davon!

Aber auch im Alltagsleben kommen die Auswirkungen von unterschiedlichen Werten stark zum Vorschein. Generationenkonflikte, Streit in Partnerschaften, Machtkämpfe - all dies verstehe ich nun besser, seit ich mich mit Spiral Dynamics beschäftige.

Wichtig ist, dass jedes Wertesystem seine Berechtigung hat und Wertschätzung verdient. Jede Windung ist notwendig auf der Spirale der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins. Keine Windung können wir auslassen oder überspringen.

Wichtig ist auch, dass jeder Mensch denselben Weg vor sich hat, jeder Mensch beginnt ganz am Anfang der Spirale und jeder Mensch hat dasselbe Entwicklungspotential der gesamten Spirale vor sich!

Wahrscheinlich ist nach der Babypause die Zeit, Spiral Dynamics in mein weripower Angebot einzubauen. Vorerst habe ich die Link-Sammlung für alle Interessierten aktualisiert und verlängert: --> <http://www.weripower.at/links.html#sd>

Auf der Download-Seite gibt es zwei Artikel zu diesem Thema: --> <http://www.weripower.at/download.html#artikel>

Der eingangs zitierte Andrew Cohen verwendet ebenfalls das Modell von Spiral Dynamics. Er beschäftigt sich mit der Evolution des Bewusstseins - eben jener Entwicklung entlang der Spirale - in Richtung eines Zustandes der Erleuchtung.

Seine Botschaft: Wir sind alle Teil eines riesigen Evolutions- bzw. Entwicklungsprozesses des Bewusstseins und sind daher aufgerufen, uns stetig weiter zu entwickeln! Ein Übergang nach dem anderen...

Ich bin sicher, dass das Thema von Spiral Dynamics und der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins in den nächsten weripower Briefen immer wieder vorkommen wird! ☺

=====

*** Reaktionen auf den letzten weripower Brief ***

Im letzten weripower Brief ging's um das Thema

* die innere Weisheit *

V.S. aus dem Traunviertel schreibt dazu:

> Mit der inneren Weisheit zu leben, diese wahrzunehmen und zu integrieren, erscheint mir als ein
> Schlüssel zu einem "guten Leben für alle". Seitdem ich versuche diese bewusst in meinem Leben
> zu integrieren, bin ich deutlich glücklicher, gelassener und erfolgreicher!

In einem persönlichen Gespräch mit J.B. aus Gmunden ging die Assoziation von innerer Weisheit zum Ausspruch "die Weisheit mit dem Löffel g'fressen haben" hin zu folgender Geschichte, die ich sehr inspirierend finde (hier von mir frei nacherzählt):



www.weripower.at

- > Als Frau Mayr stirbt, klopft sie an die Tür des Jenseits. Petrus öffnet ihr und bittet sie herein. Er
- > führt sie einen Gang entlang an einer großen Türe vorbei.
- >
- > Frau Mayr schaut durch die Tür in den Raum und sieht ein wunderbares Buffet aufgebaut:
- > köstliche Speisen, Suppen, Saucen - alles, was das Herz begehrt. Und doch sind die Menschen in
- > diesem Raum abgemagert, traurig und frustriert: Sie haben riesige Holzlöffel in der Hand, die
- > einfach viel zu lange sind, um damit zu essen. Die Menschen verhungern vor den vollen
- > Schüsseln.
- >
- > "Das ist die Hölle!" sagt Petrus und führt Frau Mayr weiter, die in den Himmel darf. Schon von
- > weitem hört Frau Mayr das Lachen und fröhliche Schmatzen aus dem Raum am Ende des langen
- > Ganges. Auch hier ein wunderbares Buffet mit den köstlichsten Speisen - auch hier haben alle
- > Menschen riesige Holzlöffel in der Hand, die viel zu lange sind, um damit selbst zu essen. Doch
- > diese Menschen füttern sich gegenseitig und haben dabei eine Menge Spaß! Sie sind natürlich
- > vollgepatzt, doch wohl genährt und bester Dinge! ☺

=====

*** Aktuelle Termine ***

Details und weiterführende Links unter

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

* Babypause

- Auszeit und Geburt des dritten Kindes
- seit 3. Juni 2007, Gmunden

* Kinder und Jugendliche kommunizieren anders

- Kommunikations-Seminar für AHS- und BMHS-Lehrer/innen
- 12.-14. November 2007, jeweils 14:30-18, Wien

=====

*** Neu auf weripower.at ***

* Download: Artikel "Berufungskoaching", Alexander Kaiser (pdf, 50 kB)

--> <http://www.weripower.at/download/bc-kurz.pdf>

* Buchbesprechung: "Traumfänger" von Marlo Morgan (pdf, 80 kB)

--> http://www.weripower.at/pdfs/morgan_traumfaenger.pdf

Der Untertitel "Die Reise einer Frau in die Welt der Aborigines" gibt die Richtung vor: Die Autorin berichtet von ihren Erfahrungen, die sie auf einem Walk-about mit den Aborigines macht. Ein sehr spannendes Buch!

* Download: "Den Schatten annehmen" (pdf, 1 MB)

--> http://www.weripower.at/download/den_schatten_annehmen.pdf

Diese Bilderfolge veranschaulicht sehr schön, wie wir unsere vielzitierte Schatten der Seele einfach annehmen können sollten... Angeblich eine nicht-gestellte Bilderfolge, die ich von Peter Hermann

--> <http://www.21-17.com/>

zugeschickt bekommen habe.

* Download: "Mittagessen mit Gott" (pdf, 36 kB)

--> http://www.weripower.at/download/mit_gott_mittag_essen.pdf

Eine wunderschöne inspirierende Geschichte! ☺ Ebenfalls von Peter Hermann erhalten! Danke schön! ☺



www.weripower.at

* Download: "10 Thesen über das Glück & das Glücklich-Sein" (pdf, 80 kB)

--> http://www.weripower.at/download/10_thesen_glueck.pdf

Diskussionsgrundlage beim Zukunftssymposium des Frauenforum Salzkammergut "Dem guten Leben auf der Spur"

* Download: "Mit der Berufung aus der Babypause" (pdf, 65 kB)

--> http://www.weripower.at/download/handout_berufung_babypause.pdf

Handout zum gleichnamigen Vortrag

* Links: Sektion über Spiral Dynamics überarbeitet und erweitert

--> <http://www.weripower.at/links.html#sd>

=====

Ui, das ist ein langer Brief geworden. Lest ihn in Ruhe - Ihr habt viel Zeit dafür - der nächste Brief lässt sicher einige Zeit auf sich warten! ☺ ☺ ☺

Ich wünsche uns allen einen wunderschönen Sommer und Herbstbeginn! Mögen die Übergänge uns bereichern und erfahrener machen! Mögen wir an den Übergängen in unseren Leben wachsen! ☺

Herzlich grüßt in alle Richtungen
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

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 - u.feichtinger@weripower.at
+ 43 (0) 650 460 4103
4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52
1040 Wien, Gußhausstr. 24 / 12