



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 19. Feber 2008

Liebe Leserin, lieber Leser!

Im Jänner habe ich über Bewertungen geschrieben. Heute geht das Thema in einem gewissen Sinne weiter. Es geht darum, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, es geht also um unseren

Fokus

Viel Freude beim Lesen! :)

Inhalt des 18. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Aufmerksamkeit lenken
- * Segnen
- * Aktuelle Termine
- * Neu auf weripower.at
- * weripower @ Wien
- * Spannendes aus dem weripower Umfeld

Einfach zum Nachdenken

Was unsere Epoche kennzeichnet, ist die Angst, für dumm zu gelten, wenn man etwas lobt, und für gescheit zu gelten, wenn man etwas tadelt.

Jean Cocteau

Aufmerksamkeit lenken

Eine sehr interessante und zum-Denken-anregende Rückmeldung kam vergangene Woche zu meinem Spiral Dynamics Vortrag von einem Zuhörer. Er meinte sinngemäß:

Die Sache mit der Entwicklung des Bewusstseins, dass wir zu immer komplexerem Denken fähig sind oder sein sollen, dass wir uns immer weiterentwickeln, das klingt ja alles sehr schön. Das funktioniert auch gut im stillen Kämmerlein. Doch wenn ich dann wieder in die Welt hinausgehe, also mich der Realität stelle, dann ist das alles wieder weg, weil die Realität eine ganz andere ist. Was da draußen alles passiert! Da gibt es ganz andere Sorgen als die persönliche Weiterentwicklung! Tsunamis, Kriege, Hunger und andere Tragödien in der Welt. Aber auch vor der eigenen Haustüre: Streit in den Familien, scheinbar grenzenloser Leistungsdruck in der Wirtschaft, die Leute an der Macht korrupt, etc.etc.etc.etc.etc. Das sind die wahren Probleme unserer Zeit.

Darauf habe ich nun zwei Antworten:

Aus Sicht von [Spiral Dynamics](#) ist es wichtig, dass sich relativ viele Menschen weit genug entwickeln (bzw. ihr Bewusstsein), damit sie die Probleme von heute lösen können. Ein Standardsatz aus Spiral Dynamics ist ja: Neue Zeiten, neues Denken. Und Albert Einstein wird in diesem Zusammenhang immer wieder zitiert: Probleme können nicht mit jenem Denken gelöst werden, von dem sie verursacht worden sind.

Also: Es ist notwendig, dass sich eine kritische Masse von Menschen in einen welt-zentrierten bzw. integralen Bewusstseins-Zustand entwickelt, um Lösungen für die anstehenden Probleme zu finden. Insofern macht es auf jeden Fall Sinn, die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins zu unterstützen, sich selbst weiter zu entwickeln, und so zur kritischen Masse beizutragen! :) Wichtig dabei: Nobody is perfect! Rückschläge als Lernchancen sehen! :)

Eine andere wichtige Botschaft sendet uns [Huna](#) in diesem Zusammenhang! Das dritte Prinzip lautet: MAKIA - Energie folgt der Aufmerksamkeit. Oder die Umkehrung: Aufmerksamkeit folgt der Energie.



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Wenn also all die Meldungen der Katastrophen rund um die Erde bzw. die Berichten über negative Umstände in unserer Umgebung sehr viel Energie ausstrahlen - will heißen: häufige Wiederholungen, emotionale Botschaften, "schreiende" Meldungen - dann ziehen diese Meldungen ganz automatisch unsere Aufmerksamkeit an.

Die "leisen" Botschaften überhören wir dann oft und gerne. Good News zum Beispiel. Die Freude von Frisch-Verliebten. Das unbekümmerte Lachen der Kinder auf dem Spielplatz. Das Vogelgezwitscher. Die ersten Frühlingsblumen Anfang Feber. Das Lächeln einer Passantin. Das Strahlen in den Augen des Gegenübers in der U-Bahn. Die freundlichen Worte der Nachbarin. Die kleine Gefälligkeit des Nachbarn. Oder oder oder...

Im Huna gehen wir davon aus, dass wir uns in jedem Augenblick neu entscheiden können, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Es ist unsere Entscheidung! :) Auf's erste ist es leichter, unsere Aufmerksamkeit der Energie, als den "lauten" Meldungen, folgen zu lassen. Doch mit einer bewussten Entscheidung wird plötzlich auch all das Schöne rund um uns sichtbar. :) :)

Bitte versteht mich richtig! Es bedeutet nicht, die negativen Aspekte der Welt zu verleugnen! Vielmehr bedeutet es, bewusst zu leben und zu sein. Wenn ich eine erschütternde Nachricht höre, gibt es (mindestens!) zwei Möglichkeiten zu reagieren: Ich habe das Gefühl, dass ich in der Situation helfen kann. Oder ich habe den Eindruck, dass ich hilflos bin und nichts tun kann.

Wenn jemand das Gefühl hat, etwas tun zu können, dann ist es ziemlich klar, dass die meisten Menschen helfen und unterstützen werden. Damit ändert sich auch gleich wieder die Perspektive auf das Geschehen!

Wenn ich allerdings den Eindruck habe, dass ich nichts tun kann, dass ich also hilflos bin, dann ist es besser, dass ich bewusst die Aufmerksamkeit abziehe: nicht die Tatsache verleugnen oder verdrängen, sondern keine "extra Energie zuführen", einfach nicht groß beachten, keine Aufmerksamkeit schenken.

Was würde das Gegenteil bedeuten? Trotz Hilflosigkeit immer und immer wieder auf die furchtbaren Dinge dieser Welt schauen. Sich immer mehr hilflos und verlassen fühlen. Noch immer nichts tun können. Sich schlechter fühlen - Teufelskreis, oder? Und wer profitiert davon? Meiner Ansicht nach: Niemand! Im Gegenteil in unserer mieselsüchtigen Stimmung vermehren wir dann wieder nur die Frustration und Angst in der Welt.

In diesem Sinne: Wenn ich mich angesichts einer Tatsache oder Nachricht hilflos fühle, ziehe ich bewusst die Aufmerksamkeit ab. Das ist z.B. auch der Grund, warum immer mehr Menschen den Fernsehkonsum deutlich reduzieren - und damit deutlich glücklicher sind! :)

In den Worten von P.P., einer Leserin vom Traunsee, hört sich das so an - sie schreibt als Antwort auf das Thema des letzten weripower Briefes "Bewertungen" (stark gekürzt):

Auffällig ist, dass wir meist über Dinge, Personen etc. reden und unser Augenmerk dabei auf Negatives richten! Kaum jemand erzählt Positives von anderen. Kein Wunder, lesen bzw. sehen wir doch täglich in den Medien, was alles auf der Welt passiert ist. [...] Aus diesem Grund vermeide ich so gut es geht Nachrichten im Fernsehen oder in Zeitungen. Ich fühle mich dabei nicht wohl, wenn ich höre, dass in xxx der Krieg ausgebrochen ist, in xxx ein Flugzeug terrorisiert wurde usw. Vor allem, wenn der Bericht sehr emotional dargestellt wird.

Ich habe mich dabei natürlich auch gefragt: ist das ein Nicht-Hinschauen? [...] Wenn ich jedoch höre, was auf der Welt so alles passiert (und vieles kann ich durch mein darüber-Ärgern sicherlich nicht verbessern!), "lebe" ich diese Gefühle nach. Dadurch belastet und beschäftigt es mich. [...] Passiert im eigenen Umfeld etwas, hat man den Kopf dann nicht mehr frei, um klare und rasche Entscheidungen zu treffen. Dann sieht man alles schwarz, fällt in Selbstmitleid oder hat einfach nur keine Kraft mehr.

Was ist passiert? Ich habe automatisch die Be-Wertung der anderen (Medienberichte) übernommen! Und das Übernehmen ist eine Tücke: Man merkt es nicht so leicht und doch macht man es ständig! Meine eigene Erfahrung: ich habe von anderen Personen Stimmungen übernommen - vorerst völlig unbemerkt! - bis ich drauf kam: "Das sind ja gar nicht MEINE Gefühle und Gedanken!" Sich da dann "auszuklicken" und bei sich selbst zu bleiben, ist/war gar nicht so einfach! Aber schafft man das, merkt man erst, wie sehr man Wertungen von anderen übernommen hat! [...] "Wo die Aufmerksamkeit ist, fließt die Energie hin!" Wieviel Wahrheit doch in diesem Spruch ist!!! [...]



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Wenn ich mich selbst annehme und gern habe, dann kann ich die Welt auch anders sehen (be-werten) und ändern! Und zwar dadurch, dass ich anders über sie DENKE (WERTE)! So einfach? Sicherlich nicht – aber machbar! Fühle ich mich wohl / gut, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ich auch in allem anderen etwas Positives, Gutes abgewinnen kann! Fühle ich mich nicht wohl, steigt die Wahrscheinlichkeit, auch alles andere negativ zu sehen!

Letzteres spricht auch V.S. aus dem Kremstal an:

Zur Bewertung: Wunderbar und völlig korrekt, was du sagst. Das kann ich selber wunderbar beobachten. Was mir noch aufgefallen ist, ist, wenn ich müde, krank, erschöpft bin - seh ich alle Herausforderungen und Situationen triest, als Rückschlag, eben als Belastung. Wenn ich normal bis gut drauf bin, ist meistens alles irgendwie einfach und schön und voller Spielräume.

Fokus und Gesundheit - da gibt es sicher einen Zusammenhang. Also: Lenken wir bewusst unsere Aufmerksamkeit. Und noch eine gute Botschaft! :) Eigentlich können wir so gut wie immer irgendeinen Beitrag liefern - zumindest im Weltbild von Huna! :) Dazu schreibe ich mehr im Kapitel über das Segnen! :)

Segnen

Bereits im letzten weripower Brief mit dem Titel "Bewertungen"

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_17.pdf (pdf, 270 kB)

bin ich darauf eingegangen, welcher gesunden Effekt es hat, wenn wir den Fokus auf die schönen und guten Dinge im Leben richten. Damals ging's vor allem um die Beziehungen zu Mitmenschen. Heute, wo's um das Thema "Fokus" geht, verallgemeinern wir die Objekte der Wertschätzung! :)

Das bewusste Ausrichten auf und das Anerkennen von Schönem und Gutem und Erstrebenswertem wird in Huna "segnen" genannt und wird dem fünften Prinzip ALOHA zugeschrieben. Mit den Worten von Serge Kahili King

--> <http://www.huna.org/html/aspirit.html>

und in der Übersetzung von Christina Viol

--> <http://www.huna.org/html/gelebte.html>

wird diese Fähigkeit folgendermaßen beschrieben:

Etwas zu segnen bedeutet, ihm Anerkennung zu schenken oder ihm eine positive Qualität, eine positive Eigenschaft oder einen positiven Zustand zuzusprechen. Dies geschieht mit der Absicht, dass das, was anerkannt oder hervorgehoben wird, sich vermehren, andauern oder entstehen wird.

Da kommt das oben angesprochene "MAKIA - Energie folgt der Aufmerksamkeit" wieder ins Spiel! :) Dadurch, dass wir das Gute, das Schöne, das Positive, das Erstrebenswerte segnen / loben / anerkennen / wertschätzen, richten wir bewusst die Aufmerksamkeit darauf und vermehren auf diese Art und Weise eben jenes Gute, Schöne, Positive, Erstrebenswerte! :)

So ist das Segnen eine der wichtigsten Fähigkeiten in Huna! :) Und es ist eine Fähigkeit, die keine besondere oder teure Ausrüstung braucht, kein großes Training - nur die bewusste Entscheidung von Dir, dass Du jetzt das Gute, das Schöne, das Positive, das Erstrebenswerte wahrnehmen möchtest und es loben, anerkennen, wertschätzen möchtest, Dich bedanken möchtest. So einfach geht das! :) Es ist nur eine Entscheidung weit entfernt! :)

- * Oh, ist das ein schöner Sonnenuntergang / Ausblick / Baum!
- * Wie diese Blume duftet!
- * Wie gut dir die neue Frisur steht!
- * Komm gut heim!
- * Hab einen schönen Tag!
- * Lass es dir gut ergehen!
- * Das hast du toll gemacht!
- * Mir gefällt dein Lösungsansatz besonders gut!
- * Danke für unsere Freundschaft!
- * Danke für deine Hilfe!

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_18.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

- * Danke, dass Du Mittagessen gekocht hast / den Mistkübel rausgetragen hast / das Zimmer aufgeräumt hast / dich um die Blumen gekümmert hast / die Kinder ins Bett gebracht hast /
- * Danke, dass du den Bericht an den Vorstand so schnell und übersichtlich zusammengeschrieben hast!

Zurück zu den Katastrophen-Meldungen von oben! Was wir aus jeder Entfernung und in (fast) jedem Gesundheitszustand machen können, ist segnen, segnen, segnen! Die Hilfskräfte segnen, deren Effizienz segnen, die Initiativen segnen, das Engagement segnen, die Spendenfreudigkeit segnen - was auch immer in der Situation notwendig sein mag!

Eva Gütlinger, von der ich ganz viel in Sachen Huna gelernt habe, :) :) :)

--> <http://www.eva.guetlinger.com/>

hat in ihrer Weihnachtsaussendung den Link zu einem wunderwunderschönen Video geschickt - DANKE, Eva! :) :) :) Daran möchte ich Euch auch teilhaben lassen: Der Titel lautet "Has anyone told you?" und hat ganz viel mit Segnen zu tun - kein Wunder, wenn die Website "better to bless" heißt! :) Also, verwöhnt Euch selbst mit ein paar Streicheleinheiten für die Seele unter

--> <http://www.bettertobless.com/movie3.html>

Ich freu mich über jede Meldung von Erfolgserlebnissen in Sachen Segnen! :) :) :) Bitte wie gewohnt an

--> u.feichtinger@weripower.at

Aktuelle Termine

Huna - Altes Wissen aus Hawaii



Huna ist die traditionelle Philosophie aus Hawaii und verbreitet sich derzeit sehr schnell in unserer westlichen Welt. Sie verbindet Verstand mit Intuition und lässt sich leicht im täglichen Leben anwenden.

Weiterlesen unter

--> <http://www.weripower.at/huna/>

Workshop-Reihe: Mit altem Wissen aus Hawaii zu einem erfüllten Leben

In diesem Workshop führe ich Dich in die Philosophie von Huna ein und vermittele einfache Techniken, mit denen Du unmittelbar schöne Erfolge erzielst. Denn diese Übungen liefern einen positiven Beitrag dazu, nicht nur das eigene Leben, sondern auch Beziehungen und die Umwelt zu harmonisieren.

An jedem Abend beschäftigen wir uns mit einem der sieben Huna-Prinzipien und den daraus folgenden Auswirkungen. Zu jedem Prinzip erlernst Du eine Technik, mit der Du die dahinter steckende Idee wirksam in Dein Leben bringen kannst. Diese Übungen erweitern Dein Repertoire im Selbstcoaching!

7 Abende im 2-Wochen-Rhythmus

Beginn: **27. Feber 2008**, 19 - 20:15 Uhr, Folge-Termine unter

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

Casa Lacus Felix, Annastr. 7, Gmunden

Teilnahmebeitrag: 200 Euro (Ermäßigung auf Anfrage)

Alle Termine unter

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

Neu auf weripower.at

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_18.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Buchbesprechungen: "Die Haifischfrauen", ein Roman von Kiana Davenport

--> http://www.weripower.at/pdfs/davenport_haifischfrauen.pdf (pdf, 80 kB)

Eine Familiensaga, ein Frauenbuch, ein Buch über Hawaii... All das und noch viel mehr! :) Wer sich für altes Wissen aus Hawaii - Huna! :) - interessiert, kann sich über polynesisch "soft facts" wie Gegend, Stimmung, Wetter, politische Entwicklungen im letzten Jahrhundert, Landwirtschaft und Dole-Ananas-Fabriken etc.etc. informieren!

Download: The Aloha Spirit - Auszug aus einem Artikel von Serge King (Übersetzung von mir)

--> http://www.weripower.at/download/aloha_spirit.pdf (pdf, 30 kB)

Woran erkennt man Menschen, die den Aloha Spirit leben? Und was ist das eigentlich überhaupt?

weripower @ Wien

Wann bin ich wieder in Wien für meine Coaching-KundInnen erreichbar?

Montag, 25. Feber 2008 – Donnerstag, 13. März 2008 – Freitag, 14. März 2008

Ich freu mich über alle Anmeldungen zum Einzelcoaching - am besten per Telephone (0650/4604103) oder Email (u.feichtinger@weripower.at)! :)

Spannendes aus dem weripower Umfeld

Kurs auf Gesundheit

Das Frauenforum Salzkammergut

--> <http://www.frauenforum-salzkammergut.at/>

veranstaltet am 18. April "Kurs auf Gesundheit": Auf der Poseidon (das größte Schiff der Traunseeschiffahrt) wird an diesem Tag eine Gesundheitsmesse stattfinden: Anwendungen, Informationen, Vorträge und vieles mehr rund um das Thema gesundes und bewusstes Leben. Einige ReferentInnen und AusstellerInnen werden von unserem Verein "Lacus Felix - Gesundes und Bewusstes Leben am Traunsee"

--> <http://www.lacus-felix.at/>

gestellt. weripower wird auch vertreten sein! :) Ich halte dort einen Vortrag über **Huna - Altes Wissen aus Hawaii**. Details folgen im nächsten weripower Brief. Bei Interesse den Termin (18. April) gleich eintragen! :) Start ist um 9 Uhr in Gmunden, Abschluss in Ebensee ab 16 Uhr. Zeitplan auf der Homepage des Frauenforums unter "Terminkalender".

Thema Freundschaft

Zum Thema Freundschaft habe ich ein wunderschönes Bild entdeckt! Allen Freundinnen und Freunden den Link gleich als herzlichen Gruß weiterleiten! :)

--> <http://www.huna.org/html/creative.html>

Ich freu mich, dass Ihr meine Briefe so interessiert lest und mir so nett zurückschreibt. Vielen Dank dafür! :) Ich freu mich schon darauf, eine kleine Gruppe (max. 8 TeilnehmerInnen) in die Huna-Welt zu begleiten! :) Start ist ja nächste Woche - magst DU auch noch dabei sein? :)

Herzliche - diesmal nächtliche! :) - Grüße sendet Euch



ULI

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_18.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

G.N. (= Good News): Im Integrationskindergarten von Gmunden gibt es für Kinder die Möglichkeit, Yoga spielerisch zu erlernen. Sind das nicht tolle Aussichten für die Zukunft!?:)

Wenn Du Dich an der Initiative "Good News" beteiligen willst, hänge an Deine Mails statt eines P.S ein G.N. (good news) an! Noch mehr Good News warten auf Dich - und Deinen Beitrag! :) - unter

--> <http://www.iramollay.net/forumgoodnews.htm>

Impressum

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

Anmeldungen, Adress-Änderungen und 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

<http://www.weripower.at/> - u.feichtinger@weripower.at

+ 43 (0) 650 460 4103

4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52

1040 Wien, Gußhausstr. 24 / 12