

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_21.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 19. Mai 2008

Liebe Leserin, lieber Leser!

Schon im letzten weripower Brief "[Vom Burnout in die Harmonie](#)" habe ich der Harmonie Raum gegeben. Das Thema hat mich noch lange beschäftigt, sodass ich diesen Brief ganz schlicht und einfach so übertitle:

Harmonie

Möge dieser Brief und sein Inhalt dazu beitragen, dass die Harmonie im Innen und im Außen bei allen von uns erhöht wird! :) :) :)

Inhalt des 21. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * In Einklang mit sich selbst
- * In Harmonie mit dem Umfeld
- * Aktuelle Termine
- * Neu auf weripower.at
- * weripower @ Wien
- * Spannendes aus dem weripower Umfeld

Einfach zum Nachdenken

Glück ist ein Maßanzug. Unglücklich sind meist die, die den Maßanzug eines anderen tragen möchten.
Karl Böhm

Bis gestern dachte ich noch von mir als flatterndem Teil ohne Gleichklang im Leben. Heute weiß ich, dass ich das Leben selbst bin, und aller lebendige Gleichklang bewegt sich in mir.
Khalil Gibran

In Einklang mit sich selbst

Wir alle kennen das Wort Harmonie. Doch wofür steht es? In welchem Zusammenhang verwenden wir es?

Oft wird das Wort für die Abwesenheit von Streit und Konflikten verwendet. Wir kennen das Wort auch im Zusammenhang mit einem "schönen Klang" in der Musik oder bei "schönen" Proportionen eines Bildes oder eines anderen Kunstwerkes, manchmal bei einem Garten oder Park. Es geht immer darum, dass Dinge oder Menschen in Einklang miteinander sind.

Doch ganz selten verwenden wir den Begriff in dem Zusammenhang, dass ein Mensch mit sich selbst in Einklang ist. Dabei halte ich dieses mit-sich-selbst-im-Einklang-Sein für einen grundlegenden Faktor eines geprüften und erfüllten Lebens.

Im letzten weripower Brief habe ich beschrieben, dass eine Harmonisierung des inneren Gartens eine generelle Harmonisierung hervorruft - weil die innere Welt ein Abbild der äußeren Welt ist und Veränderungen in der inneren Welt eine korrespondierende Auswirkung in der äußeren Welt haben. (Das folgt aus dem 2. [Huna](#)-Prinzip: KALA - Alles ist mit allem verbunden.)

Dieses Konzept funktioniert hervorragend für Menschen, die gut und gerne mit ihrem Unbewussten arbeiten. Für alle anderen, die lieber mehr auf der Ebene des Intellektes unterwegs sind, ist es ratsam, (zusätzlich) auch kognitiv vorzugehen:

Um mit uns selbst in Einklang oder in Resonanz zu kommen, müssen wir zuerst wissen, wer wir eigentlich sind! Da ist es hilfreich, sich selbst folgende Fragen zu beantworten:

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_21.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!



- * Wer bin ich?
- * Welche Werte sind mir ganz besonders wichtig?
- * Was sind meine ganz besonderen Fähigkeiten?
- * Wie und wann erlebe ich Flow-Erlebnisse?

Wenn wir Antworten auf diese Fragen haben, können wir uns darauf konzentrieren, unsere ganz persönlichen, ureigensten Charakteristika zu leben! Oder anders ausgedrückt: Wir machen uns daran, den eigenen Weg zu gehen! :)

Wer mit sich selbst in Resonanz ist, wirkt "harmonisch", "rund", sympathisch. Solche Menschen haben einfach Ausstrahlung! :) Diese Harmonie, dieser Einklang im Innen hat somit Auswirkungen nach außen - nicht nur in der Ausstrahlung, auch im Umfeld wird sich diese Harmonie verbreiten! Insofern ist es ein Beitrag zur "Verbesserung der Welt", wenn wir uns daran machen, unsere Resonanz zu leben! :)

Fragen wie die obigen bilden einen zentralen Baustein im [Berufungscoaching](#). Die Idee beim Berufungscoaching ist, dass jeder Mensch mit einer Lebensaufgabe / einem Seelenauftrag / einer Berufung auf die Welt kommt. Wenn ein Mensch seine Berufung erkannt und in Worte gefasst hat und diese Berufung dann auch im Leben konkret umsetzt, wird er von Tag zu Tag mehr im Einklang mit sich selbst sein. Dass es Rückschritte oder Stillstände gibt, versteht sich auch von selbst! :) Doch weiß ich aus Erfahrung, dass es eine deutlich merkbare Tendenz hin zu mehr Einklang, zu mehr Resonanz mit sich selbst und damit zu mehr Selbstwertgefühl und zu mehr Glücksgefühl gibt! :)

Beim Berufungscoaching ist es mir wichtig, sowohl mit dem Verstandesbewusstsein als auch mit dem Unbewussten zu arbeiten. Beide haben ihren eigenen Bereich, in dem sie vollkommen kompetent sind. Im Sinne der Ganzheitlichkeit ist es also wichtig, sowohl "Hirn" als auch "Bauch" am Prozess zu beteiligen.

Ich freue mich besonders, dass ich von Monika Mori von A.M.S. - Alle Mit Samme(l)n

--> <http://www.m-ori.at/>

eingeladen worden bin, bei einem tollen Buchprojekt von und für Arbeitssuchende einen Beitrag mit dem Titel "Den roten Faden im Leben entdecken" (zum Thema Berufung) zu verfassen. Die Präsentation des Buches "HARD FACT: arbeitslos - SOFT SKILL: kreativ" findet am 12. Juni um 19 Uhr in der Volksbank Baden statt! Ich freue mich, wenn wir uns dort treffen! :) Weitere Informationen:

[Veranstaltungskalender](#) - [Anreise](#) - [Plakat](#)

In Harmonie mit dem Umfeld

Wenn wir uns um Harmonie im Inneren kümmern, ist es sehr erfüllend, sich auch um Harmonie mit dem Außen zu bemühen. Die erste "Außenschicht", die uns umgibt ist unser Körper! :) Harmonie im Körper lässt sich zum Beispiel durch die unterschiedlichsten Entspannungsübungen erzeugen. Oder durch achtsame Ernährung, durch Massagen und andere Körperanwendungen! :)

Da kann ich persönlich folgendes empfehlen:

* Hawaiianische Lomi Lomi Massage bei Regina Ettliger (Gschwandt)

--> <http://www.therapie-entspannung.at/>

* TCM Ernährungsberatung und Qigong bei Manuela Apuchtin (Pinsdorf)

--> <http://www.lebedichgesund.at/>

* TCM Ernährungsberatung bei Petra Pesendorfer (Ebensee)

--> <http://www.tcm-gesundheit.at/>

Eine andere Möglichkeit ist noch, im Buch [Der Stadtschamane](#) von Serge King das Kapitel "Das vierte Abenteuer - Harmonie im Körper erzeugen" durcharbeiten! :)

Dann geht es um die Harmonie im engsten Familien- oder FreundInnen-Umfeld. Da möchte ich Euch auf einen wunderschönen Spruch verweisen, den ich einmal "geschenkt" bekommen habe. Es geht um das Versprühen von Liebe - Zeilen, die Mutter Teresa zugeschrieben werden. (pdf, 16 kB)

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

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_21.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Eine andere Übung, um Harmonie im engsten Umfeld zu erzeugen, ist die Bezeugung von Dankbarkeit. Diese Übung geht ganz einfach, wir müssen sie einfach nur anwenden! :) Achtsam sein für das, was andere tun / machen / sind und ihnen dafür unsere Dankbarkeit ausdrücken. Wenn Ihr damit beginnt, werdet Ihr sehr schnell eine deutliche Verbesserung der Stimmung spüren! :) Versprochen! :)

Über Harmonie im Wohn- und Arbeitsumfeld schreibe ich weiter unten etwas - siehe "Spannendes aus dem weripower Umfeld"! Dort geht es um die chinesische Harmonielehre Feng Shui! :)



Dann ist mir noch die Harmonie, der Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten wichtig. Da wurde ich speziell von Veronika Schenter angeregt.

--> <http://www.veronikaschenter.com/>

Sie beschäftigt sich viel mit dem Jahreskreis und den dazu passenden Festen und Ritualen. Es geht darum, dass jede Jahreszeit ihre eigene Charakteristik hat und somit der passende Rahmen für ganz bestimmte "Phasen" ist.

Diejenigen von uns, die (kleine) Kinder haben, können ganz einfach und leicht damit beginnen, sich selbst auf den Rhythmus von Natur und Jahr einzustimmen: mit einem Jahreszeiten-Tisch, der gemeinsam mit den Kindern gestaltet wird. Ich habe damit vor einiger Zeit begonnen und bin jedes Mal erstaunt, mit welcher Freude, mit welcher Eifrigkeit die Kinder dabei sind, immer wieder etwas Neues auf diesen Tisch zu bringen! :) Die Folge davon ist ein "aktiver Anker" innerhalb der Wohnung zum Leben draußen und gleichzeitig ein bewussteres Draußen-Sein der Kinder. Sie werden angeregt, die Natur genau zu beobachten.

Ein sehr schönes Buch in Zusammenhang mit "Harmonie mit der Natur" ist Sandra Ingermans Buch "[Heilung für Mutter Erde](#)" (Buchbesprechung folgt in Kürze!), aus dem ich schon im letzten weripower Brief zitiert habe. Wunderschön! :)

Ich freue mich ganz besonders, wenn Ihr mir Eure Erlebnisse und Erfahrungen in Sachen "Harmonie und Einklang mit sich und dem Umfeld" mitteilt! Ich bin schon sehr neugierig! :)

--> u.feichtinger@weripower.at

Aktuelle Termine

Reisen in die nicht-alltägliche Wirklichkeit



Schamanische Reisen gehören zu den wichtigsten Werkzeugen aller schamanischer Traditionen. Während sich der Körper vollkommen entspannt, geht der Geist auf die Reise in die nicht-alltägliche Wirklichkeit: Sie wird als inneres Abbild der äußeren Realität angesehen.

Weiterlesen unter

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

offene Abende für alle, die einmal eine schamanische Reise ausprobieren möchten, die sich wieder einmal bei einer schamanischen Reise anleiten lassen wollen oder ein konkretes Anliegen klären möchten!

Fr., 30. Mai 2008, 19 Uhr

Mi., 25. Juni 2008, 19 Uhr

Ort: in Gmunden (Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben, hängt von der Anzahl der TeilnehmerInnen ab!)

Teilnahmebeitrag: freiwilliger Energieausgleich

Bitte unbedingt bis einen Tag vorher anmelden! Entweder per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103!

Spiral Dynamics - Die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins



Spiral Dynamics ist ein Modell, das die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins beschreibt. Die grundlegende Idee dahinter ist, dass ein Mensch nicht immer dasselbe "Ich" hat, sondern dass sich dieses Ich im Laufe des Lebens verändert.

Weiterlesen unter

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

kostenloser Einführungsvortrag

An diesem Abend vermittele ich die Grundkonzepte hinter Spiral Dynamics und gebe Dir damit Möglichkeiten, Menschen und ihr Verhalten besser zu verstehen.

Mi., 2. Juli 2008, 19 Uhr

Ort: Casa Lacus Felix, Annastr. 7, Gmunden – Bei Schönwetter im Garten! :)

Intensiv-Workshop: Menschen und ihr Verhalten besser verstehen

in Zusammenarbeit mit Harald Hutterer

--> <http://www.heartsopen.com/>

In diesem Workshop führe ich Dich in die Grundlagen von Spiral Dynamics ein und vermittele Dir einfache Übungen, mit denen Du Menschen und deren Verhalten besser einschätzen und verstehen können. Spiral Dynamics ist - fast :) - ein Muss für alle, die Menschen besser verstehen möchten!

Fr., 11. und Sa., 12. Juli 2008 (Fr. 14-19 Uhr, Sa. 9-18 Uhr)

Ort: Casa Lacus Felix, Annastr. 7, Gmunden – Bei Schönwetter im Garten! :)

Teilnahmebeitrag: 200 Euro (Ermäßigung auf Anfrage)

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/>

kostenloser Einführungsvortrag

An diesem Abend führe ich Dich in die Huna-Philosophie mit ihren sieben Prinzipien ein und vermittele Dir Techniken, die zur Harmonisierung von Beziehungen und Situationen geeignet sind.

Mi., 16. Juli 2008, 19 Uhr

Ort: Casa Lacus Felix, Annastr. 7, Gmunden – Bei Schönwetter im Garten! :)

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. Wir beschäftigen uns mit den sieben Huna-Prinzipien und ihren 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!

Fr., 25. und Sa., 26. Juli 2008 (Fr. 14-19 Uhr, Sa. 9-18 Uhr)

Ort: Casa Lacus Felix, Annastr. 7, Gmunden – Bei Schönwetter im Garten! :)

Teilnahmebeitrag: 200 Euro (Ermäßigung auf Anfrage)

Alle Termine unter

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

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_21.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Neu auf weripower.at

Download: Größenverhältnisse (pdf, 200 kB)

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

Hier wird uns eindrücklich vor Augen geführt, wie relativ alles ist! :) Die Größenverhältnisse in Skalen des Universums sind sehr beeindruckend! :)

Download: Versprühe Deine Liebe (pdf, 16 kB)

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

Diese Zeilen, die Mutter Teresa zugeschrieben werden, gefallen mir sehr gut und inspirieren mich immer wieder aufs Neue, die Welt im Kleinen zu verbessern! :)

weripower @ Wien

Für Einzelcoachings und Huna-Einzelarbeit komme ich an folgenden Tagen nach Wien:

Mi., 4. bis So., 8. Juni 2008

Ich freue mich über Anmeldungen per Telefon - 0650 / 460 4103 - oder per Email -

u.feichtinger@weripower.at! :)

Spannendes aus dem weripower Umfeld

Nachlese: Gesundheitsschiff des Frauenforum Salzkammergut

Ich habe mich sehr gefreut, dass die Sonntags Rundschau bei ihrer Berichterstattung über das Gesundheitsschiff des Frauenforum Salzkammergut

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

ein Photo von mir gebracht hat! :) Auf dem Bild zeige ich gerade einer Interessentin die Fadenfigur "Flower of Aloha"! :) Mit dieser Fadenfigur fällt mir das Segnen und das Manifestieren von Träumen noch leichter! :)

--> <http://www.rundschau.co.at/lokales/artikel/2008/04/20/gesundheit-stach-in-see>

Harmonie durch Feng Shui

Feng Shui ist eine alte allumfassende Harmonielehre, die übersetzt "Wind und Wasser" bedeutet. Vor einiger Zeit bereits wurde die Feng Shui Beraterin Maya Tilg

--> <http://www.mayatilg.at/>

Mitglied in unserem Verein "Lacus Felix - Gesundes und bewusstes Leben am Traunsee"

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

Gerade nehme ich bei ihr Business Feng Shui in Anspruch, weil ich dabei bin, die neuen weripower Räumlichkeiten zu gestalten. Maya erlebe ich als sehr kompetente und engagierte Beraterin, die viel Einfühlungsvermögen hat. Da sie WEGA Feng Shui (WE-stlich und GA-nzheitlich) praktiziert, "muss" sich niemand Buddha-Figuren aufstellen oder Flöten in den Gang hängen oder ähnliches! :) Durch ihr ganz spezielles Service zaubert sie ihren Kundinnen und Kunden regelmäßig viele :) ins Gesicht! :) Ich kann sie sehr empfehlen! :)

Glückswochen im Sommer

Im Juli und August finden die Lacus Felix Glückswochen statt, das Programm ist auf weripower.at online abrufbar. (pdf, 3 MB)

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

Maya Tilg (siehe oben!) wird Feng Shui Workshops am See abhalten. Und weripower ist sowohl mit [Huna](#) als auch mit [Spiral Dynamics](#) vertreten! :) Auch die anderen Lacus Felix Life Coaches haben interessante Angebote! :) Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und TeilnehmerInnen! :) Vielleicht möchtet Ihr die Glückswochen mit der Landesausstellung verbinden, die heuer im Salzkammergut stattfindet!?

--> <http://www.landesausstellung.at/>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_21.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

ROSA - Frauennetzwerk Salzkammergut

Letztes Jahr zu Walpurgis fand in Gmunden das Symposium Frauenweisheit

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

statt. Aus den nachfolgenden Diskussionen zwischen den Frauen, die damals teilgenommen haben, kristallisierte sich immer mehr heraus, dass die Übergänge im Leben einer Frau ganz besondere Zeiten sind, denen mehr Aufmerksamkeit zuteil werden sollte. Vor wenigen Tagen erfahre ich nun von ROSA, einem Frauennetzwerk im Salzkammergut! :)

--> <http://www.rosa-frauennetzwerk.at/>

Diese Frauen haben sich auf genau diese Übergänge in Frauenleben besonders spezialisiert! Ich freu mich, dass sich dieses Thema nun verbreitert und immer stärker wird! :)

Harmonie in unserem Leben ist nicht notwendigerweise damit verbunden, dass all unsere Wünsche und Vorstellungen eintreten. Vielleicht hätte ich gerade lieber Sonnenschein als Regenwetter - doch bei der Harmonie gilt es alle Wesen der Erde und des Kosmos zu beachten! So ist es sicher im Großen und Ganzen harmonisch, dass nun wieder eine kühlere und feuchtere Wetterperiode begonnen hat! :) Mögen wir die Wetterlagen genießen - so wie wir jede Jahreszeit mit ihren ganz speziellen Charakteristika schätzen mögen! :) :) :)

Gleichzeitig freu ich mich schon sehr auf den Sommer und hoffe, dass bei den Lacus Felix Glückswochen das Wetter mitspielt, damit Huna und Spiral Dynamics im Garten stattfinden können! :) :) :)

Herzliche und fröhliche Grüße rundum von



ULI

G.N. (= Good News): Die Stadt Laakirchen geht innovative Wege in Sachen erneuerbare Energie! :) Wer sich auf seinem Hausdach eine Photovoltaikanlage der E-Werke Wels montieren lässt und die Anlage sowie den daraus erzeugten Strom dem Energiekonzern überlässt, darf nach zwölf Jahren das Sonnenkraftwerk sein Eigentum nennen und zur Deckung seines eigenen Stromverbrauchs nutzen. Die Gesamtlebensdauer beträgt laut Hersteller rund 25 Jahre, in den verbleibenden 13 Jahren sollen sich in Summe 16.000 Euro Stromkosten einsparen lassen. Die Stadtgemeinde fördert außerdem jeden Anschluss mit 600 Euro. Nähere Informationen über die Initiative erteilt die Stadtgemeinde Laakirchen.

--> <http://www.laakirchen.ooe.gv.at/>

Wenn Du Dich an der Initiative "Good News" beteiligen willst, hänge an Deine Emails 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

siehe auch

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

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

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