

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_23.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 25. August 2008

Liebe Leserin, lieber Leser!

In den letzten Wochen habe ich mich intensiver als sonst oft mit dem Thema

Lebensqualität

beschäftigt. Daher verwundert es nicht, dass auch der aktuelle weripower Brief davon handelt! :) Ich wünsche Euch eine qualitätsvolle Lesezeit mit diesen Zeilen! :)

Inhalt des 23. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Ein geglücktes Leben
- * Lebensqualität neu denken
- * Aktuelle Veranstaltungen
- * Neu auf weripower.at
- * Spannendes aus dem weripower Umfeld

Einfach zum Nachdenken

Es gibt zwei großartige Tage im Leben eines Menschen:
den Tag, an dem er geboren wird, und den Tag, an dem er entdeckt, warum.
William Barclay

Du kannst dein Leben nicht verlängern, noch verbreitern, nur vertiefen.
Gorch Fock

Wer weiß, wie er sein Leben gestalten muss, um glücklich zu sein,
muss nur noch den Mut finden, es auch zu leben.
John Irving

Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.
Guy de Maupassant

Lass dich nicht von dem bedrücken, was andere denken,
denn in ein paar Jahren oder ein paar Jahrzehnten oder
in ein paar Jahrhunderten wird sich das Denken geändert haben.
Lebe jetzt, was die anderen Menschen erst in der Zukunft leben werden.
Paulo Coelho

Das Glück deines Lebens wird bestimmt von der Beschaffenheit deiner Gedanken.
Marc Aurel

Ob ein Leben erfolgreich und erfüllt ist, hängt meiner Meinung nach davon ab,
ob wir zu unserer Lebenskraft in Beziehung treten und ob wir sie akzeptieren.
Virginia Satir

Der moderne Mensch wird in einem Tätigkeitstaumel gehalten,
damit er nicht zum Nachdenken über den Sinn seines Lebens und der Welt kommt.
Albert Schweitzer

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_23.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Ein geglücktes Leben

Wenn wir an Lebensqualität denken, dann denken wir normalerweise an gutes Essen, an ein schönes Haus, an ein großes Auto, an eine gesunde Umwelt, an gute Infrastruktur, an die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und ähnliches. Wir denken also meist an die äußeren Rahmenbedingungen dessen, was wir ein "gutes Leben" nennen.

Doch ist das wirklich genug? Reichen diese äußeren Umstände schon dafür, dass wir sagen können: "Ja, ich bin glücklich mit meinem Leben?"

Die Antwort lautet bei immer mehr Menschen: "Nein! Der Lebensstandard alleine macht mich nicht automatisch glücklich!"

Was kommt also dazu? Es geht um die subjektive Sicht, die Einschätzung der persönlichen Lebenssituation. Und diese wiederum hängt ganz stark von meinen Werten ab. (Zum Thema [Werte](#) siehe auch weripower Brief Nr. 16)

Wenn einer meiner Werte "In-Sein" ist, dann werde ich mich eher unglücklich fühlen, wenn ich mir Aufenthalte in schicken Bars, ein tolles Auto oder ähnliches nicht leisten kann. Lebensqualität wird dann sozusagen in Kaufkraft gemessen. Willkommen in der Konsumgesellschaft!

Wenn einer meiner Werte "Naturverbundenheit" ist, dann werde ich weniger Geld benötigen, um mich glücklich zu fühlen. Denn ein Spaziergang im Wald kostet nichts. Auch in-der-Wiese-Liegen ist kostenlos. Die Sonne strahlt ganz ohne Gebühren vom Himmel. Der Regen erfrischt uns gratis. --- Ich glaube, Ihr wisst, worauf ich hinaus will! :)

Immer mehr Menschen gehen andere Wege als der Mainstream.

Diese Menschen sehen, dass Geld, Einfluss, Macht und Status Symbole nicht alles auf der Welt sein kann. Diese Menschen bemerken, wie wichtig verlässliche nahe Beziehungen, die Geborgenheit in einem respektvollen FreundInnen-Kreis und die Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft sind. Diese Menschen erfahren, wie wichtig es für die Psychohygiene ist, sich regelmäßig mit der Natur zu verbinden.

Diese Menschen probieren aus, wie gut Auszeiten von der Arbeitswelt tun.

Diese Menschen merken, wie erleichternd es ist, durch persönliche Weiterentwicklung die Herausforderungen des Lebens freudvoller, entspannter und liebevoller meistern zu können.

Diese Menschen erleben, welch großen Unterschied es macht, die eigene [Berufung](#) zu formulieren und umzusetzen.

Das Materielle tritt also in den Hintergrund, das Persönliche steht immer mehr im Vordergrund. Und damit drängt sich die Frage auf: "Was will ich wirklich in meinem Leben? Was ist mir wirklich wichtig?"

Im Newsletter von zeitzuleben.de hat Ralf Senftleben einmal die LeserInnen aufgefordert: Schreib Dir jetzt gleich drei Dinge auf, die Du brauchst, um glücklich zu sein.

Ja, es sollen genau drei sein. Probier's aus! :) Ich finde es eine spannende Aufgabe, die sehr erhellend wirkt! :) :)

Lebensqualität neu denken

Das "gute Leben" ist also mehr als die äußeren Rahmenbedingungen, mehr als der Lebensstandard. Wie definiert die WHO den Begriff Lebensqualität?

Lebensqualität ist die subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertsystemen, in denen sie lebt, und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen.

Das klingt aufs erste kompliziert, doch lichtet es sich gleich wieder! :)

Es geht um die subjektive Wahrnehmung - um meine persönliche Einschätzung - der eigenen Lebenssituation.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_23.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Diese Einschätzung ist davon abhängig, in welcher Kultur ich lebe. Beispiel: In einer Nomadenkultur würden Menschen sich gestresst fühlen, wenn sie so viel Besitz hätten wie ein durchschnittlicher Haushalt in Österreich. In Österreich würden sich die meisten unwohl fühlen, wenn sie Besitz in der Größenordnung von Nomaden hätten. - Es geht also um den Kontext, um die Gesellschaft, um die anderen rund um mich herum.

Die Einschätzung der eigenen Lebenssituation ist auch davon abhängig, welche Werte mir wichtig sind - siehe oben. Plakativ ausgedrückt: Menschen mit dem Wert "In-Sein" werden andere Dinge benötigen, um glücklich zu sein, als Menschen mit dem Wert "Naturverbundenheit". Ihr wisst, dass ich hier vereinfache, denn Menschen haben natürlich immer mehr als einen Wert, der ihr Leben bestimmt...

Und dann kommen noch die persönlichen Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen ins Spiel. Bleiben wir beim Wert "Naturverbundenheit".

Folgende Ziele haben die Naturverbundenheit als gemeinsamen Wert, doch führen sie zu sehr unterschiedlichen Bewertungen davon, was ein "gutes Leben" ist:

- * heimische Pflanzen kennen und verwenden
- * mit Bäumen / Tieren / Elementen / etc. kommunizieren
- * die Natur als Umgebung für Entspannung zu suchen
- * die Natur als Verbündete zur Produktion von z.B. Nahrungsmitteln einsetzen

Auch unterschiedliche Erwartungen führen zum Bedürfnis nach ganz verschiedenen Rahmenbedingungen:

- * Ich möchte jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen in der Natur sein können.
- * Ich will meine Mittagspause in der Natur verbringen können.
- * Ich will mich an Wochenenden / in der Freizeit mit der Natur verbinden.



Dass unterschiedliche Standards unter verschiedenen Rahmenbedingungen zu Zufriedenheit führen, ist auch recht einsichtig. Stellen wir uns vor, wir fragen Menschen, was für sie Naturerlebnis ist:

- * Wenn ich auf einer Bank unter einem Baum sitzen kann und Vögel zwitschern höre.
- * Wenn ich alleine im Wald unterwegs bin.
- * Wenn ich mit anderen Menschen Landschaften beim Wandern erkunde.
- * Wenn ich mit dem Boden, den Pflanzen und den Tieren im Jahreszyklus arbeite.

Und auch unterschiedliche Anliegen führen zu sehr verschiedenen Einschätzungen der persönlichen Lebenssituation:

- * Es ist mir ein Anliegen, die Wesen der Natur anderen Menschen näher zu bringen.
- * Es ist mir ein Anliegen, die Natur vor der Zerstörung durch die Zivilisation zu retten.
- * Es ist mir ein Anliegen, die tieferen Zusammenhänge in der Natur zu erforschen.

Worauf ich hinaus will, ist die Tatsache, dass für jeden Menschen ganz individuelle und persönliche Elemente zu einem "guten Leben" gehören. Es gibt einige Grundbedürfnisse, die allen Menschen gleich sind. Doch bereits die Einschätzungen der Menschen, wann dieses Grundbedürfnis erfüllt ist, sind sehr unterschiedlich. Noch größere Unterschiede treten auf, wenn wir uns den Bereich anschauen, wo Menschen ihre Talente und Fähigkeiten für sinn-erfüllte Tätigkeiten einsetzen möchten - oder anders ausgedrückt: wenn sie ihre Berufung umsetzen, egal ob bewusst oder unbewusst.

Mir ist hier eines ganz ganz wichtig: Bleiben wir in der Wertschätzung füreinander! Selbst wenn wir andere Menschen, ihre Motivation und ihr Verhalten nicht verstehen, sind es wertvolle Menschen. Ersetzen wir die Konkurrenz durch Kooperation. Ersetzen wir das Herabwürdigen von Menschen durch Wertschätzung für Menschen. Dann ist es viel leichter für uns alle, unser ganz spezielles Leben zu leben, unseren eigenen Weg zu gehen, unsere Berufung umzusetzen. Bleiben wir in der Wertschätzung füreinander!

Mich interessiert zu diesem Thema ganz besonders, was Euch bewegt!

- * Was ist Dir wichtig für ein gutes Leben?
- * Was sind Deine Werte, die Dich im Leben anleiten?
- * Was ist Lebensqualität für Dich?
- * Welche Schritte hast Du ganz persönlich unternommen, um Deine Lebensqualität zu steigern?

Wenn Ihr mir Eure Antworten verraten wollt, freue ich mich sehr. Ihr kennt meine Email-Adresse! :)

--> u.feichtinger@weripower.at

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_23.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Aktuelle Veranstaltungen

Einweihung KULANA



Ich freue mich auf kommenden Freitag, wo ich mit lieben Gästen mein Kulana offiziell einweihen werde. Ich lade Euch, liebe Leserinnen und Leser, herzlich ein, meine Gäste zu sein! :)

Freitag, 29. August 2008, 17 Uhr

Traunsteinstr. 52, 4810 Gmunden - [Anfahrtsplan](#)

Bitte um Anmeldung bis 27. August per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103! Danke! :)

Das Wort Kulana stammt aus der hawaiianischen Sprache und bedeutet so viel wie "Ort, an dem Menschen zusammengesammelt werden" - oder einfach: Treffpunkt für Menschen. Wer mehr über die Bedeutung dieses Wortes und über die hawaiianische Sprache lesen möchte, sei auf den letzten Newsletter mit dem Titel "Kulana" verwiesen:

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

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/>

offener Abend 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!

Mittwoch, 24. Sept. 2008, 19 Uhr

Ort: Kulana, Traunsteinstr. 52, 4810 Gmunden - [Anfahrtsplan](#)

Teilnahmebeitrag: freiwilliger Energieausgleich

Anmeldung: bis 23. Sept. per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Weitere Termine für Reisen in die nicht-alltägliche Wirklichkeit zum Vormerken:

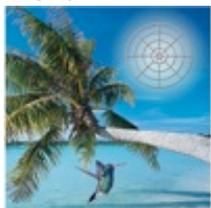
Do., 30. Oktober 2008, 19 Uhr

Fr., 28. November 2008, 19 Uhr

Mi., 21. Jänner 2009, 19 Uhr

... oder zum Ausdrucken im [Flyer](#) (pdf, 190 kB)

Aloha



Beginnend mit Oktober biete ich monatlich einen Huna-Themenabend an, wo in gemütlicher und lockerer Atmosphäre gelernt, gelacht und ausgetauscht werden kann! :)

Den Anfang mache ich mit Aloha! :)

Dieser erste **Themenabend** steht ganz im Zeichen des Aloha Spirit und des 5. Huna-Prinzipes: Etwas zu lieben, bedeutet damit glücklich zu sein. Auf die für Hawaii typische fröhliche Art holen wir diese positive Lebenseinstellung in unseren Alltag. :)

Mittwoch, 8. Okt. 2008, 19 Uhr

Ort: Kulana, Traunsteinstr. 52, 4810 Gmunden - [Anfahrtsplan](#)

Teilnahmebeitrag: freiwilliger Energieausgleich

Anmeldung: bis 7. Okt. per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_23.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Weitere Themenabende zum Vormerken:

[Dynamind](#) - Do., 13. Nov. 2008, 19 Uhr

[Ku Lana](#) - Fr., 16. Jän. 2009, 19 Uhr

... oder zum Ausdrucken im [Flyer](#) (pdf, 190 kB)

Alle Veranstaltungen unter

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

Neu auf weripower.at

Angebot: Flyer der Huna-Serie Sept. 2008 bis Feber 2009 (pdf - 190 kB)

--> http://www.weripower.at/pdfs/20080825_flyer_huna_angebot.pdf

In diesem Flyer habe ich alle Huna-Angebote von September 2008 bis Feber 2009 zusammengefasst! :)

Download: Jeden Morgen (pdf - 1,6 MB)

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

Eine Präsentation, die an das Wunder des Lebens erinnert und uns die Dankbarkeit in Erinnerung ruft! :)
Schön! :)

Spannendes aus dem weripower Umfeld

ROSA Frauennetzwerk Salzkammergut

Schon im weripower Brief Nr. 21 mit dem Titel "[Harmonie](#)" habe ich vom neu gegründeten und sehr spannenden Frauennetzwerk Salzkammergut ROSA berichtet.

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

Jeden ersten Dienstag im Monat findet der ROSA-Stammtisch in Bad Ischl (Restaurant Sudhaus) statt.

Anlässlich des August-Stammtisches bin ich nun in diesem Netzwerk Mitglied geworden und freue mich sehr, mein erstes ROSA-Angebot unterbreiten zu dürfen! Ein Abend mit Reisen in die nicht-alltägliche Wirklichkeit exklusiv für ROSA-Mitgliedsfrauen! :) --- Freitag, 7. November 2008, Kulana, Traunsteinstr. 52

Lebensqualität ist etwas sehr Persönliches, wenn wir sie in der breiten Definition der WHO betrachten. Lebensqualität ist etwas höchst Politisches, wenn es darum geht, die Rahmenbedingungen für die Entfaltung der Menschen im Sinne eines guten Lebens zu schaffen. Diese Synthese zu schaffen und zu leben, dem gilt mein Streben.

Mein Ziel ist, dass immer mehr Menschen voll Zuversicht ihren eigenen Weg gehen. Das bedeutet, dass sie glücklich sind mit ihrem Leben. Mir wird immer klarer: Gutes Leben und Glück erreichen wir vor allem durch persönliche Weiterentwicklung und damit durch Weiterentwicklung unseres menschlichen Bewusstseins! :)

Mögen wir die Rahmenbedingungen finden bzw. schaffen, in denen immer mehr Menschen ein selbstbestimmtes und geglücktes Leben gestalten können! Mögen wir statt der Grenzen viel mehr die Chancen und Möglichkeiten wahrnehmen! :)

Das wünscht Euch allen mit herzlichen Grüßen Eure

ULI



weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_23.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

GN (= Good News): Die online Meldestelle für Glücksmomente ist eine wahre Fundgrube von Good News! :) Alle können sich von den Glücksmomenten anderer inspirieren lassen und können ihre eigenen Glücksmomente posten! :) Eine schöne Sache! :)

--> <http://www.meldestellefuergluecksmomente.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