



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 19. Dezember 2008

Liebe Leserin, lieber Leser!

Dieser Tage gibt es eine große Herausforderung: Zusätzlich zum "normalen" Leben sind die Weihnachtsvorbereitungen bereits in vollem Gange. Das bedeutet für viele, dass ihr freies Zeitbudget in diesen Wochen knapper wird. Mir kommt vor, dass es dabei ein zentrales Thema gibt, das ich auch als Überschrift für den vorliegenden weripower Brief gewählt habe:

Ansprüche

Ich bin davon überzeugt, dass dieser Lebensbereich unsere Aufmerksamkeit verdient! Ich wünsche Euch ein spannendes Lese-und-Nachdenk-Erlebnis mit diesem weripower Brief! :)

Inhalt des 26. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Die eigenen Ansprüche...
- * Möchten statt Müssen
- * Aktuelle Veranstaltungen
- * Neu auf weripower.at
- * Spannendes aus dem weripower Umfeld

Einfach zum Nachdenken

Wir tanzen auf der Rasierklinge der eigenen Ansprüche
über den Abgründen der grauen Beliebigkeit.
Verfasser/in mir unbekannt

Tu, was Du kannst. Das ist genug.
aus der Bibel

Die Arbeit läuft nicht davon, während Du Deinem Kind einen Regenbogen zeigst.
Aber der Regenbogen wartet nicht, bis Du mit der Arbeit fertig bist.
aus China

Es sind nicht die Dinge, die uns unglücklich machen,
es ist unsere Sicht der Dinge.
Epiktet

Die eigenen Ansprüche...

Gerade in den letzten Tagen und Wochen - so wirkt es auf mich - werden wir mit dem Thema der eigenen Ansprüche konfrontiert. Es erscheint mir ein kollektives Thema zu sein und es ist teilweise verwandt mit dem Perfektionismus.

Wir hetzen von einem Termin zum anderen. "Das geht sich schon noch aus. Es muss ja heuer noch sein!" Zusätzlich gibt's all die Weihnachtsvorbereitungen, die uns ja eigentlich Spaß machen, aber gleichzeitig: "Ich muss noch das Geschenk für X kaufen. Und ich muss noch Weihnachtskekse backen. Und ich hab noch vergessen, Tante Y eine Weihnachtskarte zu schreiben."

Ich muss, ich muss, ich muss..... Meine Volksschullehrerin hat immer gesagt: "Nix muss ich, sterben muss ich." Da steckt für mich eine große Weisheit drinnen - sonst hätt' ich mir den Satz nicht sooo lange gemerkt!
) :) :)

Die eigenen Ansprüche zu erfüllen, bindet oft viel Kraft und Energie. Gleichzeitig tragen die eigenen Ansprüche dazu bei, mich unverwechselbar, einzigartig zu machen. Außerdem sind so manche Ansprüche

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_26.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

auch wichtig: Auch wenn sie mir vielleicht nicht wirklich angenehm sind, so geben sie meinem Tun und Handeln doch Sinn, frei nach dem Motto: "Entweder g'scheit oder gar nicht."

So gilt es also immer wieder abzuwägen, welche Ansprüche mir ganz persönlich weiterhelfen und welche eher in die Kategorie "Energieverschwendung" einzuordnen sind. Dazu ist es notwendig, dass ich meine persönlichen Ansprüche kenne, dass sie mir bewusst sind. Im nächsten Schritt kann ich dann entscheiden, welche Ansprüche wirklich wichtig sind, welche also wirklich die Basis meines Lebens darstellen. Dann kann ich mir immer noch den Luxus von "Energieverschwendung" gönnen! :) Solch bewusste Entscheidungen stellen für mich die Basis eines selbstbestimmten Lebens dar. Dann kann ich wirklich jeden Tag ein bisschen mehr, Regisseur/in in meinem eigenen Leben werden! :)

Alles hat seine Zeit! Und so denke ich: Es ist eine gute Zeit, über die eigenen Ansprüche nachzudenken - Ansprüche an mich selbst und Ansprüche an andere - Ansprüche, die mir helfen, und Ansprüche, die mir eher hinderlich sind - Ansprüche, die im Jahr 2008 wichtig waren, und Ansprüche, die im Jahr 2009 wichtig sein sollen.

Heute habe ich also viele Fragen an Dich, vielleicht magst Du sie als Basis für Deinen Jahresrückblick verwenden? Und für die Realisierung Deiner Vorsätze für 2009!? :) Nimm Stift und Papier zu Hand, vielleicht malst Du ein MindMap, oder es wird eine ganz normale Liste. Oder Du hast eine ganz andere Idee! :)

- * Welche Ansprüche habe ich an mich selbst?
 - * Hinsichtlich Familie? (Zeit in Quantität und Qualität, Besuche, ...)
 - * Hinsichtlich Freundinnen und Freunden? (Zeit in Quantität und Qualität, Besuche, ...)
 - * Hinsichtlich Beruf? (Ausmaß, Erfolg, Perfektionismus, ...)
 - * Hinsichtlich Geld?
 - * Hinsichtlich Ehrenamtlichkeit?
 - * Hinsichtlich Weiterentwicklung?
 - * Hinsichtlich Verhalten? (Pünktlichkeit, Formen, ...)
 - * Hinsichtlich Körper? (Gesundheit, Aussehen, ...)
 - * Hinsichtlich Äußerem?
 - * Hinsichtlich eigenem Energiehaushalt?

 - * Welche Ansprüche habe ich an meine Partnerin / meinen Partner?
 - * Hinsichtlich Aussehen? (Kleidung, Körper, ...)
 - * Hinsichtlich Verhalten? (Pünktlichkeit, Formen, Hilfsbereitschaft, ...)
 - * Hinsichtlich Erfolg? (Beruf, Sport, ...)
 - * Hinsichtlich Geld?

 - * Welche Ansprüche habe ich an meine Kinder?
 - * Hinsichtlich Aussehen? (Kleidung, Sauberkeit, Frisur, ...)
 - * Hinsichtlich Verhalten? (Pünktlichkeit, Formen, ...)
 - * Hinsichtlich Erfolg? (Schule, Sport, ...)

 - * Welche Ansprüche habe ich an meine Gesundheit?
 - * Welche Ansprüche habe ich an meine Ernährung?
 - * Welche Ansprüche habe ich an mein Konsumverhalten?
 - * Welche Ansprüche habe ich an meine Mobilität?
 - * Welche Ansprüche habe ich an meine Freizeit?
 - * Welche Ansprüche habe ich an meinen Haushalt?

 - * Welche von allen diesen sind hilfreich und welche eher hinderlich?
 - * Welche von allen diesen sind wichtig, damit es mir / nahe stehenden Menschen / der Gesellschaft / der Welt besser geht?
 - * Welche kann ich leicht weglassen?
 - * Welche kann ich leicht durch weniger energie-aufwendige ersetzen?
 - * Welche sollen also 2009 eine Rolle spielen und welche nicht mehr?
- Gerade, als ich diese Zeilen schreibe, erhalte ich das tägliche Email von www.gratefulness.org mit dem Titel "Word For the Day". Und ganz zufälligerweise :) steht da auch ein Anspruch drinnen:

I wake up in the morning asking myself what can I do today, how can I help the world today.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_26.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Ich wache morgens auf und überlege mir, was ich heute tun kann, wie ich der Welt heute helfen kann.

Julia Butterfly Hill

Ich wünsche Dir, liebe Leserin, lieber Leser, die eine oder andere ruhige Stunde, in der Du Dich mit Deinen eigenen Ansprüchen auseinandersetzen kannst und selbst entscheiden kannst, welchen Ansprüchen Du in Deinem Leben Zeit und Raum geben möchtest! :)

Möchten statt Müssen

Wenn Dir auffällt, dass Du im inneren Dialog mit Dir selbst oft Phrasen mit dem Wort "müssen" verwendest, dann probier doch einfach einmal folgendes aus:

Formuliere denselben Satz mit "möchten" statt "müssen".

Ich muss heute noch Haare waschen. --> Ich möchte heute noch Haare waschen.

Stimmt das? Möchtest Du? Musst Du? Wer sagt, dass Du musst? Oder ist es einfach notwendig / leichter / ausgemacht / ..., dass Du Dich darum kümmerst?

Ich selbst bin bei diesem Wort "müssen" sehr achtsam. Manchmal ist es wirklich ein Müssen (im Sinne von eingegangener Verpflichtung), z.B. morgens aufstehen, damit meine Kinder rechtzeitig in Schule bzw. Kindergarten kommen. Manchmal ist es wirklich ein Möchten (im Sinne von unmittelbarem Bedürfnis) - doch das kleine Wort "müssen" gibt meinem Wunsch so etwas wie eine äußere Notwendigkeit. Hinter solch einer äußeren Legitimation ist es oft leichter, einen persönlichen Wunsch in die Tat umzusetzen.

Ich empfinde diese Übung als ein sehr hilfreiches Werkzeug, um aus dem täglichen Hamsterrad herauszutreten, um jeden Tag mein Leben wieder ein bisschen bewusster, ein bisschen selbstbestimmter zu gestalten! :) Ich wünsche Dir spannende Beobachtungen und viele "Möchten" statt "Müssen"! :) :) :)

Aktuelle Veranstaltungen

Und heuer schaff ich's! Neujahrsvorsätze wirklich umsetzen

Zum Jahreswechsel nehmen sich viele Menschen vor, ihr Leben zu verändern. Doch oft stellt sich nach zwei, drei euphorischen Wochen Ernüchterung ein: Die guten Vorsätze werden dann wieder unter den Teppich gekehrt und vergessen. In diesem Workshop lernst Du einige wirkungsvolle Übungen, die Dich dabei unterstützen, Deine Vorsätze wirklich umzusetzen.

Weiterlesen unter

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

Samstag, 10. Jänner 2009, 9 - 18 Uhr

Ort: Frauenforum Salzkammergut, Ebensee - <http://www.frauenforum-salzkammergut.at/>

Teilnahmebeitrag: 50 EUR (erm. 45 EUR)

Anmeldung: bis 7. Jänner direkt beim Frauenforum

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_26.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Ku Lana



An diesem **Huna-Themenabend** werden wir uns mit unserem Unbewussten beschäftigen, das in der hawaiianischen Sprache als "ku" bezeichnet wird. Unser Ku als Freund/in zu haben, hilft sehr dabei, neue Ideen und Pläne bzw. Vorsätze ins Leben zu bringen!

Wenn das Unbewusste (ku) an der Oberfläche des Wassers schwimmt (lana), dann können wir mit ihm kommunizieren und mit ihm aktiv zusammenarbeiten. An diesem Abend lernen wir unser Ku spielerisch besser kennen! :)

Freitag, 16. Jänner 2009, 19 Uhr

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

Teilnahmebeitrag: freiwilliger Energieausgleich

Anmeldung: bis 15. Jänner per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Weitere Themenabende zum Vormerken:

Lono, Ku und Kane - Mi., 4. März 2009, 19 Uhr

Aloha - Mi., 25. März 2009, 19 Uhr

Ku Lana - Fr., 24. April 2009, 19 Uhr

Dynamind - Mi., 27. Mai 2009, 19 Uhr

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, 21. Jänner 2009, 19 Uhr

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

Teilnahmebeitrag: freiwilliger Energieausgleich

Anmeldung: bis 20. Jänner per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

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

Mi., 11. März 2009, 19 Uhr

Fr., 17. April 2009, 19 Uhr

Mi., 13. Mai 2009, 19 Uhr

Mi., 8. Juli 2009, 19 Uhr

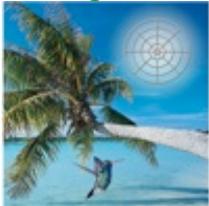
weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_26.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Vortrag: 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/>

Einführungsvortrag - diesmal im kürzlich eröffneten und wunderschönen Yogahaus Traunsee (Altmünster)

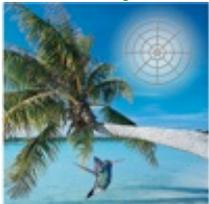
Samstag, 24. Jänner 2009, 16 Uhr

Ort: Yogahaus Traunsee, Feldstr. 20, 4813 Altmünster - Anfahrtsplan

Teilnahmebeitrag: freiwilliger Energieausgleich

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

Workshop: Huna Basics - 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! Weiterlesen unter

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

Fr., 6. und Sa., 7. Feber 2009 (Fr. 15 - 20 Uhr, Sa. 9 - 18 Uhr)

Ort: Kulana, Traunsteinstr. 52, 4810 Gmunden - Anfahrtsplan

Teilnahmebeitrag: freiwilliger Energieausgleich

Anmeldung: bis 2. Feber per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Alle Veranstaltungen unter

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

Neu auf weripower.at

Buchbesprechung: Liselotte Jetzinger, "Das 3x3 der Energie - Strahlen statt (Aus-)Brennen" (pdf - 100 kB)

--> http://www.weripower.at/pdfs/jetzinger_3x3_energie.pdf

In diesem Buch beschäftigt sich die Autorin mit Energie und ihrer Verwendung bzw. Verschwendung. Es geht nicht nur um äußere Energie für Heizung, Strom, oder Mobilität. Den größten Teil des Buches beschäftigt sich die Autorin mit der Energie für zwischenmenschliche Beziehungen und mit dem ganz persönlichen Energiehaushalt. Für alle, die sich für ein energetisches Weltbild interessieren: Sehr lesenswert! :)

Buchbesprechung: Marlies & Klaus Holitzka, "Der kosmische Wissensspeicher - Mit allem verbunden sein und es im Alltag nutzen" (pdf - 130 kB)

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

In diesem Buch geht es darum, wie Informationen in unserem Universum gespeichert werden und wie wir diese Informationen abrufen können. Die Autorin deckt dabei ein sehr großes Spektrum ab: von der Naturwissenschaft über die Philosophie bis hin zu östlichem und altem Wissen. Der Graphiker begleitet den Text dabei sehr zart und liebevoll mit seinen Illustrationen. Ein Buch, das die Weiterentwicklung des menschlichen Bewusstseins unterstützt! :)

Preispolitik: Freiwilliger Energieausgleich (pdf - 90 kB)

--> http://www.weripower.at/pdfs/0811_freiwilliger_energieausgleich.pdf

Auf allgemeinen Wunsch hin beschreibe ich in diesem Text, was ich unter "freiwilligem Energieausgleich" verstehe.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_26.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Spannendes aus dem weripower Umfeld

Zeitqualität von Susanne Amadea Linzer

Sehr gerne lese ich die Texte von Amadea

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

zur Zeitqualität, weil ich in diesen Texten vieles entdecke, was meiner persönlichen Beobachtung entspricht. Amadea stellt sozusagen viele meiner Beobachtungen in einen größeren Kontext! :) Die aktuelle Zeitqualität nennt sie *Zeitenwende*, mehr dazu unter

--> http://www.lunaria.at/zur_zeit.htm

Hinweis auf gratefulness.org von Harald Hutterer

Von Harald Hutterer

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

erhalte ich oft interessante Artikel, Verweise und Denkanstöße. Vielen Dank! :) Heute möchte ich Euch, liebe Leser/innen, an einer schönen (von Harald an mich empfohlenen) Website teilhaben lassen:

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

Weiter oben habe ich bereits das tägliche Email "Word For the Day" dieser Website erwähnt. Wunderschön ist auch die Möglichkeit, eine Kerze im virtual space anzuzünden. Ich freu mich immer, "meine" Kerze in einem kleinen Fenster auf meinem Desktop weiterbrennen zu lassen. Mir gefällt die Idee sehr gut! :) Speziell zur Weihnachtszeit...

Anmerkung: Für alle, die jetzt schon ein Antwortmail in den Fingern haben nach dem Motto "Was brauch ich eine virtuelle Kerze, wenn ich eine reale anzünden kann!", gleich vorweg meine Antwort: Mich freut es, solche Kerzen zusätzlich anzuzünden - hat eine andere Qualität!! :)

Ihr lieben Menschen, die Ihr meine Briefe lest! ich danke Euch für Euer Da-Sein, für Euere Treue, für Eure Rückmeldungen! Allen, die mir im Jahr 2008 das Vertrauen geschenkt haben, mit mir in Coachings, Vorträgen oder Seminaren gemeinsam zu arbeiten: Vielen Dank für Euer Vertrauen, es bedeutet mir sehr viel!

Ich wünsche uns allen Menschen auf dieser Welt das Licht, das jedes Jahr wieder um diese Zeit neu auf die Erde kommt. Ich wünsche uns allen den Frieden und die Freude, die dieses Licht in unsere Herzen bringt. Möge unser inneres Licht mindestens so strahlen wie die Augen kleiner Kinder vor dem Christbaum! :)

Das Jahr 2009 wirft bereits seine Schatten voraus, allgemein heißt es, dass es ein schwieriges Jahr werden wird. Ich wünsche uns allen Menschen auf dieser Welt, dass wir 2009 in Zuversicht und mit großer Fröhlichkeit gestalten. Möge es uns gelingen, wieder einige Schritte dazu beizutragen, dass diese Welt besser, gerechter und friedvoller wird. Mögen wir bei uns selbst beginnen und dann den Frieden und die Freude weiter verbreiten! :)

Lasst es Euch gut ergehen! :)

Herzliche Grüße in alle Richtungen sendet Euch

ULI



G.N. (= Good News): Herzlichen Dank an Peter Herrmann von

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

fürs Teilen eines kleinen Videos, in dem - untermalt von friedlicher Musik - zu sehen ist, wie Delphine mit Ringen aus Luftblasen spielen. Einfach schön! :) :) :) :) :) :) :) :)

--> <http://de.youtube.com/watch?v=TMcf7SNUb-Q>

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>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_26.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

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