

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_34.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 27. Jän. 2010

Ihr lieben Seelen!

Schon seit vielen Jahren begleitet mich die Zuversicht - sie ist auch zum Leitwert meiner Arbeit und damit meiner Homepage geworden:

--> <http://www.welt-der-zuversicht.at/>

So freue ich mich darauf, dass ich in wenigen Tagen meinen Vortrag "Von der Angst zur Zuversicht" halten darf, weil darin so zentrale Themen für die Entwicklung jedes einzelnen Menschen - jeder einzelnen Seele - vorkommen! Zum "Aufwärmen" gibt's daher den heutigen weripower Brief zum Thema

Beyond Fear – Zuversicht :)

Warum der Titel des heutigen Briefes zum Teil englisch ist, erfahrt Ihr gleich unten im ersten Beitrag mit dem Titel "Beyond Fear". Ich wünsche Euch, dass Ihr beim Lesen mindestens so viel Freude habt wie ich beim Schreiben! :) :) :)

Inhalt des 34. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Beyond Fear
- * Zuversicht
- * Aktuelle Veranstaltungen
- * Service auf weripower.at

Einfach zum Nachdenken

Take the journey - take the journey inside of you
To become quiet to hear the beyond
To become patient to receive the beyond
To become open to invite the beyond
And be grateful - be grateful to allow the beyond
Be in the present moment to live the beyond
Tina Turner

Zuversicht ist nicht die Hoffnung, dass etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.
Vaclav Havel

gelegentlich so ab und wann
werden meine pläne durchkreuzt
wird meine welt auf den kopf gestellt
ist nichts mehr so wie es einmal war
dann möchte ich ja sagen können
voller angst, voller ungewissheit
ohne zu wissen was auf mich zukommt
aber doch ja sagen.
Andrea Schwarz

Wir müssen einfach nur begreifen, dass wir aus einem bestimmten Grund hier sind,
und uns diesem Grund verschreiben. Dann können wir über unser großes und kleines Leid
lachen und ohne Angst voranschreiten, im Bewusstsein, dass jeder Schritt einen Sinn hat.
Paulo Coelho (Die Hexe von Portobello)

Es gibt keine Grenzen.
Nicht für den Gedanken, nicht für die Gefühle.
Die Angst setzt die Grenzen.
Ingmar Bergmann

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_34.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Angst klopfte an.
Vertrauen öffnete.
Keiner war draußen.
Aus China

Failure meant a stripping away of the inessential. [...] I was set free, because my greatest fear had been realised, and I was still alive. [...] And so rock bottom became the solid foundation on which I rebuilt my life.

J. K. Rowling

Beyond Fear

Viele von Euch wissen, dass ich Facebook sehr genieße. Von dort erhalte ich viele Inspirationen, die ich auch gerne weitergebe. Facebook ist ein Geben und Nehmen von Informationen und Wissen. Das fasziniert mich und berührt mich.

Vor Weihnachten hat Cordula Mears-Frei

--> <http://www.praxis-integrationsarbeit.de/>

bzw.

--> <http://www.facebook.com/profile.php?id=1588766070>

auf Facebook ein Video gepostet: Tina Turner und spirituelle Musik. Eine Schweizerin und eine Tibeterin singen buddhistische und christliche Mantren - Tina Turner spricht dazu spirituelle Botschaften:

--> <http://www.youtube.com/watch?v=ElqWVDiTM10>

Eine zentrale Aussage ist die folgende:

Go beyond fear

Beyond fear takes you into the place where love grows

Start every day singing like the birds

Singing takes you beyond - beyond - beyond

(Der Text in voller Länge ist hier

--> <http://www.beyondsinging.com/english/home/detail/article/76619/spiritual-message-tina-turner-inspired-by-deepak-chopra-und-rumi/>

zu finden.)

Im Prinzip geht es hier darum, dass wir aus dem Widerstand rausgehen (go beyond fear) und damit automatisch in den Fluss kommen (singing like the birds). Angst ist - so meine Analyse - bei Widerstand immer im Spiel. Auch wenn die äußerste Schicht Wut oder Ärger sein mag, dahinter versteckt sich sehr oft die Angst.

Beispiel gefällig? Eine Filialleiterin macht eine Mitarbeiterin "zur Sau", weil diese einen Fehler bei der Inventur gemacht hat. Auf erste scheint sie wütend zu sein, dass die Mitarbeiterin schon wieder einen Fehler gemacht hat. Wenn die Filialleiterin wirklich aufrichtig sich selbst gegenüber ist, wird sie erkennen, dass dahinter vielleicht die Angst steckt, dass sie für die Fehler der anderen gerade stehen muss. Oder die Angst, dass sie die Kontrolle über ihre Mitarbeiter/innen verliert. Oder die Angst, dass sie nicht geachtet / geschätzt / geliebt wird - hier in Form von meine-Anordnungen-werden-nicht-befolgt.

Anderes Beispiel: Der Trainer einer Fußballmannschaft ist voller Zorn und Ärger, weil ein Spieler den entscheidenden Elfmeter vergeben hat. Er ist wütend, dass dieser §*!/&§\$% sogar zum Elferschiessen zu dumm ist... Ein wenig Aufrichtigkeit seitens des Trainers wird ihm zeigen, dass er vielleicht Angst hat, seinen Job und damit sein Einkommen zu verlieren, wenn die Mannschaft den Aufstieg in die nächste Liga nicht schafft. Oder dass er Angst hat, als Versager dazustehen, weil er sich für das Ergebnis der Mannschaft



weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_34.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

verantwortlich fühlt. Oder dass er Angst hat, ein schlechter Trainer zu sein, der nicht die richtigen Trainingsmethoden für die Mannschaft bereitstellt.

Machen wir den Schritt aus der Angst heraus: beyond fear takes you into the place where love grows.

Der Boden, auf dem diese Liebe wächst, den nenne ich - Zuversicht! :)

Zuversicht



Zuversicht hat für mich eine "größere" Bedeutung als der üblicherweise verwendete Begriff. Zuversicht ist für mich wie ein bunter Vogel, der mit ausgebreiteten Flügeln auf den sanften Winden gleitet, die ihn tragen. Zuversicht umfasst Mut und Hoffnung, Vertrauen und Freude, Begeisterung und Zufriedenheit, Lebensfreude und Freiheitsgefühl.

Alles, was unser Herz öffnet, hilft uns in die Zuversicht zu kommen. Während Angst uns klein macht und uns "zu" macht, öffnet uns die Zuversicht und macht uns groß. Wir vertrauen uns selbst und dem Rest der Welt, wir vertrauen dem Universum. Wir spüren: Ja, es passt! :) Es ist, was es ist - und es ist gut so. Wir haben ein untrügliches Gefühl, dass alles seinen Sinn hat - auch wenn wir diesen Sinn im Augenblick vielleicht nicht in Worte fassen können.

Wenn du in diesem Gefühl der Zuversicht schwebst oder badest, dann bist du mit deinem Leben und der Welt versöhnt. Du bekommst eine Ahnung von der Matrix, dem göttlichen Plan - du bekommst eine Ahnung von der Seelenperspektive auf das Leben.

Wie gelingt also dieser Schritt von der Angst zur Zuversicht? Dazu gibt es mehrere Zutaten:

1. Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber

Solange du die Angst wegschiebst, nicht wahrhaben willst, verdrängst, sucht sich die Angst immer neue Möglichkeiten, ihre Botschaft an dich zu übermitteln. Erst wenn du deine Angst annehmen kannst, wenn du sie akzeptieren kannst, wenn du sie dir selbst eingestehen kannst, dann hat die Angst die Gewissheit, dass ihre Botschaft angekommen ist. Also sei aufrichtig dir selbst gegenüber!

2. die Botschaft der Angst annehmen und auflösen

Manchmal ist die Botschaft der Angst ganz klar und eindeutig: "Renn davon, sonst frisst dich der Löwe auf!" (...wobei in den Filmen ja immer gesagt wird, dass man in so einer Situation gar nicht rennen darf...) Oder die Botschaft ist: "Brems, sonst fährst du in den Laster da vorne!"

Sehr oft sind die Botschaften nicht so vordergründig - siehe obige Beispiele der Filialeiterin und des Fußballtrainers. Da darfst du all dein Können in Selbstreflexion, deine Offenheit und deine Neugier einsetzen! :) Mach dir klar, woher diese Angst kommt. Überlege dir, wie du sie überwinden kannst oder wie du die angst-auslösende Situation "heilen" kannst.

Es gibt auch Wege, die ohne ein verstandesmäßiges Begreifen der Angst auskommen. So kannst du z.B. mit Dynamind

--> http://www.weripower.at/huna_angebot.html#dynamind

rein mit den Körpersymptomen der Angst arbeiten. Oder du überwindest in einer Reise in die nicht-alltägliche Wirklichkeit

--> http://www.weripower.at/huna_angebot.html#reisen

deine Angst auf symbolische Art und Weise.

3. in den Fluss kommen und das Herz öffnen

Welcher Weg "in den Fluss" für dich der stimmigste ist, darfst du selbst herausfinden! :) Vielleicht ist es singen, wie bei Tina Turner, Regula Curti und Dechen Shak-Dagsay? Oder tanzen? Oder malen? Oder durch den Wald laufen? Oder meditieren? Oder schwimmen? Oder Trampolin springen? Oder Yoga praktizieren? Oder passende Musik hören? Oder mit deinen Kindern heruntollen?

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_34.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Hier darfst du experimentieren und spielen! :) Und wenn ein Weg nicht zum gewünschten Ziel führt, dann erinnere dich an den folgenden Ausspruch von Serge Kahili King:

People don't fail, plans do. People just give up or make new plans.

--> http://www.huna.org/html/living_phil.html

Also lass dich inspirieren und probiere einen anderen Weg aus! :))

4. spirituelles Weltbild festigen

Mache dir selbst klar, wie dein Weltbild aussieht, vor allem im spirituellen Sinne. Was ist dieses Große-Ganze, in dem du eingebettet bist? Was ist der Sinn deines Lebens? Warum bist du hier auf dieser Welt? Wie funktioniert dieses Leben? Wer bist du? Was soll das alles hier auf dieser Welt?

Je klarer du deine persönliche Antwort kennst, umso stärker wirst du das Vertrauen in das Große-Ganze spüren. Dann wird es von Tag zu Tag leichter, in der Zuversicht zu leben, zu baden, zu schweben, geerdet zu sein und zu verweilen! :) :))

Ich wünsche dir, dass du voller Zuversicht deinen eigenen Weg gehst! :) :))

Aktuelle Veranstaltungen

Zuversicht - Ein tragendes Lebensgefühl



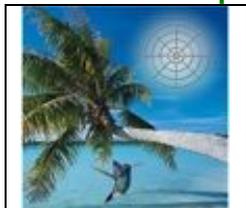
Mi., 2. Feb. 2011, 19:30, 10 Euro, Teehaus adagio (Traungasse 3, 4810 Gmunden)

Vortrag: Von der Angst zur Zuversicht

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

Anmeldung bis 1. Feb. 2011

Huna - Philosophie für ein bewusstes Leben



Do., 10. Feb. 2011, 19:30, 12 Euro, Kulana

Reise in die nicht-alltägliche Wirklichkeit

--> http://www.weripower.at/huna_angebot.html#reisen

Anmeldung bis 9. Feb. 2011

Mi., 16. März 2011, 19:30, 14 Euro, Kulana

MANAWA: Präsenz (aus der Workshop-Reihe "Grundlagen für ein bewusstes Leben")

--> http://www.weripower.at/huna_angebot.html#prinzipien

Anmeldung bis 15. März 2011

Anmerkung: In meiner Huna-Mailing-Liste erinnere ich rechtzeitig an die jeweiligen Veranstaltungen. Wenn Du in diese Liste aufgenommen werden willst, schick mit bitte ein formloses Email an u.feichtinger@weripower.at.

Anmeldungen bitte bis zum angegebenen Datum per Mail an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650/4604103.

Hula-Workshop am Traunsee :))

Am 5. und 6. Feb. 2011 findet im Yogahaus Traunsee ein Hula-Workshop mit Jenny Pippan statt. Ich kenne Hula noch wenig - doch dieser hawaiianische Tanz soll eine sehr gute Möglichkeit sein, Körper und Verstand und Seele in Einklang zu bringen! :)) Nähere Informationen unter

--> <http://www.alohahawaii.at/index.php?id=32>

Lageplan Kulana

--> <http://www.weripower.at/impresum.html#plan>

Kulana (hawaiian.) heißt Treffpunkt für Menschen und ist der Name meiner Räumlichkeiten, in denen ich meine Coachings und die meisten meiner Veranstaltungen abhalte. Die maximale Gruppengröße im Kulana umfasst 6 Personen.

Alle Veranstaltungen sind online abrufbar unter

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

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_34.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Service auf weripower.at

Download: Inkarnationsvertrag (pdf - 730 kB)

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

Jo Conrad hat in diesem Inkarnationsvertrag auf humorvolle Weise grundlegende Punkte einer modernen Spiritualität zusammen gesammelt. Wenn's grad mal nicht so gut läuft, ist diese Zusammenfassung eine interessante Quelle für Inspiration, was gerade anders laufen könnte...

Upgrade: Umstellung des Newsletters

Es freut mich sehr, dass der Verteiler meiner weripower Briefe stetig anwächst. Nun ist ein Level erreicht, wo ich merke, dass ich eine "richtige" Newsletter-Software verwenden möchte. Wundert Euch also nicht, wenn der nächste Brief ein anderes Layout hat - bzw. wenn Ihr irgendwelche Benachrichtigungen bekommt, dass Eure Email-Adresse in einen weripower-Verteiler aufgenommen worden ist... (Es kann aber auch sein, dass die Umstellung noch ein bisschen dauert...)

Das Album BEYOND hat mich die ganze Zeit begleitet, als ich diesen weripower Brief nun geschrieben habe. Es ist eine wunderschöne Musik, die inspiriert und öffnet. Es ist Musik, die erdet und gleichzeitig Flügel verleiht. Und gleich morgens nach dem Aufstehen - da lächeln wir uns alle im Spiegel selbst an [das tut Ihr doch, oder!? :)] und dann singen wir, denn: Start every day singing like the birds. Singing takes you Beyond :) :) :) :)

Möge uns allen dieser Schritt BEYOND immer leichter und immer selbstverständlicher gelingen - zum Wohle für uns als Individuen und für uns als Kollektiv und für das Große-Ganze! :) :) :)

Herzliche und seelische Grüße in alle Richtungen von

ULI



G.N. (= Good News): Die spirituelle Lehrerin Chameli Ardagh ist Gründerin des Awakening Women Institutes. In einem ihrer Videos spricht sie über die Grüne Tara, den angstlosen und beschützenden Aspekt des Femininen in der buddhistischen Tradition. Lass Dich selbst beeindruckend! :)

--> <http://awakeningwomen.com/2009/09/24/green-tara-the-lady-of-courage/>

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