

Gmunden, 1. März 2012

Liebe Seele!

Diesen Newsletter schreibe ich an einem Tag, wo der Frühling sich ganz deutlich bemerkbar macht: Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern, die Schneeglöckchen sprießen, die Knospen sind prall und Insekten fliegen wieder. Ist das nicht schön? ☺ ☺ ☺ Und es passt so gut zu dem Thema, über das ich heute schreiben will:

Dankbarkeit

Ich wünsche dir eine anregende und erhebende Zeit beim Lesen dieses weripower Briefes! ☺

Inhalt des 42. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Dankbarkeit
- * Jammer-Fasten
- * Aktuelle Veranstaltungen
- * Service auf weripower.at

Einfach zum Nachdenken

Wir können nicht zum Glück reisen, es besitzen, es verdienen, es tragen wie ein Kleidungsstück oder es konsumieren. Glück ist die spirituelle Erfahrung, jede Minute mit Liebe, Anmut und Dankbarkeit zu leben.

Dennis Waitley



Egal wie verrückt oder besorgt wir uns fühlen, wenn wir uns nur Zeit nehmen, finden wir etwas, wofür wir dankbar sein können.

Terry Lynn Taylor

Je mehr man dankt,
um so mehr bekommt man zum Danken.

Theodor Fliedner

Seien wir den Menschen dankbar,
die uns glücklich machen.
Denn sie sind die charmanten Gärtner,
die unsere Seele erblühen lassen.

Marcel Proust

Dankbarkeit

Das mit der Dankbarkeit ist ein alter Hut. Ich weiß. Dennoch reizt mich das Thema, es steckt so viel drinnen.

Ich glaube, wir alle kennen den Wunsch, ein "Danke" zu hören für das, was wir getan haben, was wir erreicht haben – oder auch für das, was wir probiert haben, wofür wir uns engagiert haben. Wir leben eben nicht in einer Kultur der Dankbarkeit...

Warum folgen wir nicht unserer Sehnsucht und beginnen heute damit, Dankbarkeit zu kultivieren, damit dieser Fluss der Anerkennung und des Dankes wieder ins Fließen kommt!? Das erste Hindernis ist oft, dass wir gar nicht wissen, wofür wir dankbar sein sollen – und das, obwohl es uns in materieller Hinsicht so gut geht wie noch nie in der Menschheitsgeschichte. Ich weiß nicht, wie es geschehen ist, dass wir unseren Wohlstand so aus den Augen verloren haben und den Fokus auf dem Fehlen, auf dem Mangel halten.

Gleichzeitig ist es sehr leicht, Dankbarkeit zu trainieren. Unser Verstand bekommt den Auftrag, uns daran zu erinnern: Mehrmals am Tag möchte ich einige Sekunden (mehr braucht's nicht!) darüber nachdenken, wofür ich gerade dankbar sein könnte.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_42.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Dazu passend hat heute früh Monika Herbstrith, Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung Consulting,

→ <http://www.impuls.at/>

auf Facebook den Spruch gepostet: "Stell Dir vor, morgen gibt es nur mehr das in Deinem Leben, für das Du heute Dankbarkeit empfindest." Da fällt's gleich leichter, Dinge zu finden, wofür wir dankbar sind, oder!? ☺

Hier ein paar Anregungen, wofür wir dankbar sein könnten:

- Mein Herz schlägt.
- Meine Lunge versorgt mich mit Sauerstoff.
- Meine Finger und Hände sind unaufhörlich bei der Arbeit.
- Meine Beine und Füße tragen mich tagtäglich durchs Leben.
- Ich kann gehen, laufen, springen.
- Ich kann die Knöpfe meiner Jacke zuknöpfen.
- Ich kann sprechen.
- Ich kann lesen, schreiben, rechnen.
- Ich habe ein Dach über dem Kopf – noch dazu beheizt.
- Ich habe ein eigenes Bett.
- Ich habe genug Kleidung für den Winter.
- Ich habe genug zu essen.
- Ich habe einen Computer.
- Ich habe Internet-Zugang.
- Die Vögel singen.
- Die Sonne scheint.
- Die Frühlingsblumen treiben aus.
- Ein Mensch lächelt still vor sich hin.
- Ich bin am Leben.



Anfangs klingt das alles vielleicht holprig, doch mit der Übung kommt auch die Freude daran. Das ist meine persönliche Erfahrung! ☺ Gleichzeitig ist die Dankbarkeit eine "positive Feedbackschleife": Durch unsere bewusste Dankbarkeit verstärken wir das in unserem Leben, wofür wir dankbar sind! ☺ Oder, wie wir in Huna

→ <http://www.weripower.at/huna/>

sagen: Energie folgt der Aufmerksamkeit. (3. Huna-Prinzip MAKIA)

Wenn wir uns auf all das Gute, das es rund um uns herum gibt, konzentrieren, wächst auch das Gefühl der Dankbarkeit selbst. Ich habe in den letzten Wochen immer wieder gesagt: "Das Wort Dankbarkeit ist zu klein, um das auszudrücken, was ich in mir drinnen fühle." Dieses große Gefühl der Dankbarkeit gibt mir tiefen inneren Frieden, ich fühle mich erfüllt und glücklich. Dieses Gefühl verbindet mich stark mit meinem Leben, es gibt mir Kraft und Zuversicht.

DANKE! ☺ ☺ ☺ ☺

Ich lade dich von Herzen ein, dieses Dankbarkeit-Experiment selbst auszuprobieren! ☺

Ich freue mich darauf, über deine Erfahrungen auf meinem Blog zu lesen:

→ <http://weripower.blogspot.com/2012/03/dankbarkeit.html>

Jammer-Fasten

Wie ich auf die Idee gekommen bin, weiß ich gar nicht mehr genau. Ich habe mir vorgenommen, heuer Jammer-Fasten zu machen. Während der Fastenzeit will ich gänzlich aufs Jammern und Beschuldigen verzichten. Am Aschermittwoch hab ich das auf Facebook gepostet

→ <http://www.facebook.com/u.feichtinger/posts/2807129577512>

und sofort eine ungewohnt starke Resonanz erlebt! ☺ ☺ ☺

Irgendwie scheint dieser Aufruf ein Treffer ins Schwarze gewesen zu sein. Offensichtlich gibt es eine ganz große Sehnsucht danach, die Opferrolle zu verlassen. Denn beim Jammern sind ja meistens irgendwelche anderen oder irgendetwas anderes schuld, dass es mir selbst grad nicht so gut geht: das Wetter, die Wetterumstellung, die Politiker, der Chef, die Kollegin, die Mutter, der Lehrer, der Partner, die Partnerin, ...

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_42.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!



Wenn wir einige Zeit (z.B. diese 40 Tage der Fastenzeit) unseren Fokus ändern und auf das Jammern und Beschuldigen verzichten, ändert sich sicher auch die Lebenseinstellung. Wir werden uns immer mehr bewusst, dass die gute Laune oft nur eine Entscheidung weit entfernt ist.

- Will ich mich wirklich vom Regen abhängig machen und mir dadurch den Tag vermiesen lassen?
- Will ich mich wirklich vom Chef abhängig machen und mir von seinem Vorwurf das Leben schwer machen lassen?
- Will ich mich wirklich von der Partnerin abhängig machen und mich von ihrer schlechten Laune anstecken lassen?

Mit diesem Aufruf des Jammer-Fastens geht es mir nicht darum, lauter rosarote Brillen zu verteilen, damit wir all das Verbesserungswürdige auf dieser Welt nicht mehr sehen. Missstände aufzuzeigen und dadurch bewusst zu machen, ist ein wichtiger Schritt zur Veränderung und zur Verbesserung. Die andere Frage ist, ob ich dabei in die Opferrolle gehe, mich als Opfer der Umstände zu fühlen gewillt bin. "Ach, ich bin ja so arm, weil ..." Mit solch einer Reaktion geben wir unsere Macht ab und werden zu hilflosen Ohnmächtigen "Ich kann ja nichts ändern..."

Die große Resonanz auf meinen Aufruf gibt mir Zuversicht, dass wir immer mehr die Verantwortung für uns selbst und unsere Gefühle übernehmen. Wenn wir der Freude, der Liebe und der Eigenverantwortung auf der Welt eine Chance geben, was könnte dann alles entstehen!? ☺ ☺ ☺

Probier's aus, mach auch mit beim Jammer-Fasten! Auf meiner Download-Seite

→ <http://www.weripower.at/download.html>

kannst du dich von Geschichten und Bildern inspirieren lassen, Dinge anders als normalerweise zu sehen! ☺

Ich freue mich über deine Erfahrungsberichte auf meinem Blog unter

→ <http://weripower.blogspot.com/2012/03/jammer-fasten.html>

Aktuelle Veranstaltungen

Huna – Philosophie für ein bewusstes Leben



Mi., 7. März 2012, 19:30 Uhr, Eintritt frei, Kulana

Kostenloser Infoabend bzw. Vortrag

→ http://www.weripower.at/huna_angebot.html#vortrag

Anmeldung bis 5. März 2012.

Dieser Vortrag stellt eine Einführung in Huna dar, die alte Lebensphilosophie aus Hawaii. Ziel von Huna ist ein möglichst bewusst geführtes Leben: Menschen mögen ihr Leben voll Liebe, Respekt und Leichtigkeit selbst gestalten. Im Vortrag erläutere ich die sieben einfachen Prinzipien, auf denen dieses Weltbild aufgebaut ist und die als Grundlagen für ein bewusstes Leben dienen können. Zum Abschluss biete ich die Möglichkeit, einige Techniken zur Harmonisierung von Beziehungen und Situationen zu erlernen.

Ideal zum Schnuppern und Wieder-Auffrischen! ☺

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_42.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Von der Angst zur Zuversicht



Fr., 13. April 2012, 19:30 Uhr, 10 bis 20 Euro, Yogahaus Traunsee

Vortrag: Von der Angst zur Zuversicht

→ <http://www.weripower.at/AbisZ/>

Anmeldung bis 11. April 2012.

Von Herzen gerne leiste ich mit meiner Tätigkeit einen Beitrag zu einer Welt, in der Menschen ihr Leben in Zuversicht gestalten und ihren eigenen Weg gehen. In diesem Vortrag gehe ich zuerst auf verschiedene Aspekte der Angst ein und beschreibe danach das Gefühl der Zuversicht. Ausführlich beschäftigen wir uns mit Überzeugungen, die unsere Zuversicht unterstützen. Zum Schluss stelle ich Übungen vor, die uns helfen, immer öfter den Zustand der Zuversicht zu erleben.

Wirtschaft und Spiritualität



Mi., 18. April 2012, 19:30 Uhr, 39 Euro, WIFI Linz

Spirituelle Grundgesetze

→ http://www.weripower.at/huna_angebot.html#wifi

Seit Tausenden von Jahren werden in den verschiedensten spirituellen Traditionen Grundgesetze erfolgreich angewendet und weitergegeben. Dieser Einführungsvortrag präsentiert und erklärt die zentralen spirituellen Weisheiten in ihrer Essenz: Bewusstheit, Verbundenheit, Fokus, Präsenz, Liebe, Zuversicht, Flexibilität. Diese Grundgesetze dienen nicht nur der Persönlichkeitsentwicklung, sondern sind auch die Basis für zukunftsfähiges Wirtschaften mit Herz und Hirn.

Huna – Philosophie für ein bewusstes Leben



Sa., 21. April 2012, 9 bis 17 Uhr und

Sa., 28. April 2012, 9 bis 17 Uhr, 140 bis 280 Euro, Kulana

Huna Intensiv

→ http://www.weripower.at/huna_angebot.html#intensiv

Anmeldung bis 15. April.

An zwei Tagen tauchen wir in die Welt von Huna ein: Anhand der sieben Prinzipien entdecken wir die hawaiianische Lebensphilosophie. Begleitet werden wir von den sieben Elementen, die in Verbindung zu den Prinzipien stehen. Zu jedem der sieben Prinzipien erlernen wir Huna-Techniken und setzen so die Theorie gleich in die Praxis um. Wir hören eine Geschichte, die das Prinzip nochmals verdeutlicht, und führen wir ein Ritual durch, um das entsprechende Element kennen zu lernen.

Lageplan Kulana

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

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

Alle Veranstaltungen sind online abrufbar unter

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



Service auf weripower.at

Bericht über Berufungscoaching

→ http://www.weripower.at/pdfs/berufungsbericht_ronald.pdf

Mit großer Freude darf ich einen weiteren Bericht über Berufungscoaching veröffentlichen! ☺ Ich danke allen, die ein Testimonial geschrieben haben, denn sie verdeutlichen, warum ich diese Arbeit so sehr liebe! ☺

→ <http://www.weripower.at/berufungscoaching.html#testimonials>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_42.pdf



Coaching & Training
mit :-Faktor!

Die Gabe – Warum wir hier sind

→ <http://weripower.blogspot.com/2011/12/deine-berufung-deine-gabe.html>

Ich freue mich sehr, dass es möglich ist, diesen inspirierenden Film nun übers Internet sehen zu können! ☺ Es geht um einen Filmemacher, der seine Berufung erkennt und dies gleich filmisch umsetzt! ☺

Die Mutmacherei verbreitet Zuversicht

→ <http://www.mutmacherei.net/>

Die Mutmacherei – das sind Inspirationen für den Wandel! "Alle Antworten sind schon da draußen. Wir wissen es bloß noch nicht." Die Mutmacherei sammelt zukunftsweisende Projekte aus der ganzen Welt und präsentiert sie einer breiten Öffentlichkeit, um zum Mit- und Nachmachen zu ermutigen und zu inspirieren. Wieder ein Grund mehr, beim Jammer-Fasten mitzumachen! ☺

weripower @ Facebook

Gerne verbinde ich mich mit allen Interessierten auf Facebook, um die Community für spirituelle Inspirationen zu vergrößern! ☺ Persönlichen Austausch mit mir gibt es unter

→ <http://www.facebook.com/u.feichtinger>

Bitte schick einen kurzen Kommentar mit, wie du auf mich kommst! Danke. Auf der weripower Seite

→ <http://www.facebook.com/weripower>

sammle ich Inspirationen und Gedanken zu verschiedenen (v.a. spirituellen) Themen.

An dieser Stelle habe ich kurz inne gehalten, um zu überlegen, was ich dir als Abschluss schreiben mag. Dabei bin ich tief eingesunken in das Gefühl der Dankbarkeit. Für nichts Konkretes, sondern ganz allgemein: Das Leben ist schön. Dabei hat sich mein Herz geöffnet und es hat sich ein großer Frieden über mich ausgebreitet.

Möge dich dieses große und beglückende Gefühl der Dankbarkeit erfüllen. Ich wünsche dir, dass du es in jeder Zelle deines Körpers spüren kannst! ☺

Herzliche und seelische Grüße sendet dir

ULI



G.N. (= Good News): Es gibt bereits viele Plattformen im Internet, die es sich zum Ziel gesetzt haben, eine Kultur der Dankbarkeit zu fördern. Stellvertretend will ich hier die deutschsprachige Dankstelle

→ <http://www.dankstelle.com/>

und die englischsprachige Website

→ <http://www.gratefulness.org/>

nennen.

Mach auch du mit bei der Initiative Good News! Statt eines P.S. am Ende des Emails ein G.N. (=Good News)! Viele Mut-machende und Zuversicht-stärkende Ideen und Projekte findest du auf der stetig wachsenden Plattform der Mutmacherei

--> <http://www.mutmacherei.net/>

Wenn das keine Good News sind!? :) :) :)

Impressum

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

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 - Spiritualität* sowie Veranstaltungankündigungen von Ulrike Feichtinger übermittelt.

Unternehmensgegenstand der MedieninhaberIn: Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training

Anmeldungen zum Newsletter werden gerne hier

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

entgegen genommen! ☺

Quellenangaben für Fotos:
Ulrike Feichtinger

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