

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_47.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 31. Oktober 2012

Liebe Seele!

Ich beobachte sehr neugierig ☺, welche "Zufälle" mir das Leben so bringt, welche Informationen und Inspirationen meinen Weg kreuzen, welche Wendungen mein Leben nimmt, ohne dass ich selbst viel dazu tun muss. Dieses Mal komme ich dabei zu der Erkenntnis:

Wir brauchen neue Vorbilder!

Ganz konkret, ganz aktuell braucht es in der Gesellschaft und in der Zeit, in der wir gerade leben, Vorbilder für effektive BurnOut-Prävention. Kannst du so ein Role Model, so ein Vorbild sein?

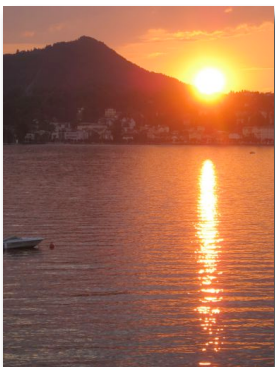
Ich wünsche dir eine anregende und erhebende Zeit beim Lesen dieses weripower Briefes! ☺

Inhalt des 47. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Vorbild in Sachen BurnOut-Prävention
- * "Zufälle" und Wendungen: BurnOut-Prävention ganz aktuell
- * Aktuelle Veranstaltungen
- * Neuigkeiten

Einfach zum Nachdenken

Wenn man nicht Ruhe in sich findet,
braucht man sie sonst nirgends zu suchen.
François Duc de La Rochefoucauld



Gönn' dir genug Ruhe;
ein ausgeruhter Acker trägt reiche Frucht.
Ovid

Gönne Dir einen Augenblick der Ruhe und du begreifst,
wie närrisch du herumgehastet bist.
Lerne zu schweigen und du merkst,
dass du zuviel geredet hast.
Sei gütig und Du siehst ein,
dass dein Urteil über andere allzu hart war.
Tschen Tschin

When before the beauty of a sunset or a mountain,
you pause and exclaim, "Ah,"
you are participating in divinity.
Joseph Campbell

Vorbild in Sachen BurnOut-Prävention

Letzte Woche wurde ich gebeten, ganz kurzfristig beim Symposium "Mut zur Pause"

→ <http://www.akasha.co.at/symposium>

mit einem Vortrag über BurnOut-Prävention einzuspringen. Im Rückblick auf das Symposium

→ <http://www.akasha-at-work.biz/#!review/c1v1>

ist auch meine Präsentation "Weckrufe der Seele rechtzeitig verstehen" verlinkt:

→ http://media.wix.com/ugd//f536e3_d6f73eda385e51ab371c38f70d720640.pdf

In der Podiumsdiskussion brachte eine Unternehmerin, die selbst schon Weckruf-Erfahrungen gemacht hatte, einen wichtigen Punkt ein: Es war und ist für sie sehr schwierig, in ihrem persönlichen Umfeld und in ihrem Unternehmen Verständnis für ihre persönliche Maßnahmen zur BurnOut-Prävention zu erhalten: Eine Powerfrau wie sie darf sich doch nicht einfach mal frei nehmen. Eine Powerfrau wie sie darf sich doch keine Schwäche leisten und Meetings verpassen. Eine Powerfrau wie sie ist doch für das ganze Unternehmen verantwortlich.

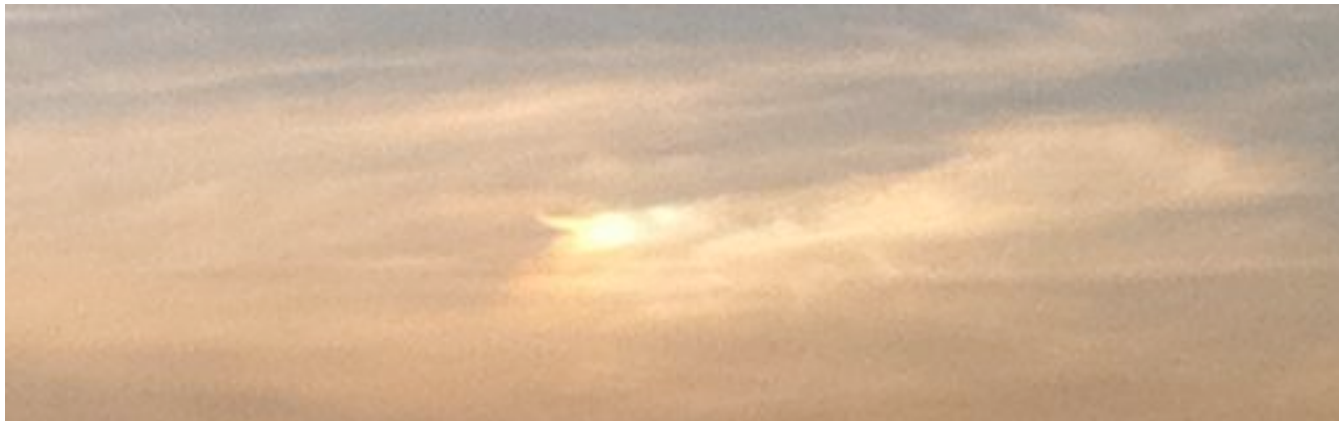
weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_47.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

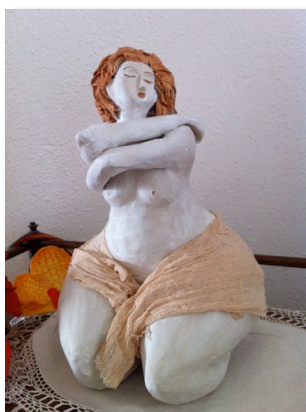
Diese Unternehmerin hat mich sehr beeindruckt, weil sie trotz der Widerstände von außen auf die Weckrufe ihrer Seele hört: Sie nimmt sich Auszeit. Sie bereitet einen Wechsel in ihrer Berufstätigkeit vor, sie wird die Spitze ihres Unternehmens verlassen. Sie achtet vermehrt auf ihren Körper und gönnt ihm Pausen.



Im persönlichen Gespräch mit dieser Frau bekam ich Einblick in all die Schwierigkeiten, die mit ihrer Entscheidung verbunden sind: die Unsicherheiten in der Familie und im Unternehmen, das Finden eines Nachfolgers oder einer Nachfolgerin für ihre Position in der Firma, erste Schritte der eigenen Neuorientierung, erste Schritte, das Verantwortungsgefühl für das Unternehmen loszulassen... Und dennoch: Ich konnte nicht anders, als dieser Unternehmerin zu gratulieren! ☺ Ich habe sie bestärkt in ihrem Vorhaben, denn sie ist auf dem besten Wege ein Role Model im Wandel unserer Leistungsgesellschaft zu sein.

Sie ist ein Vorbild! Sie zeigt ganz konkret in ihrem Lebensalltag vor, dass Leistungsdenken nicht alles ist, dass es daneben noch so etwas wie "das Leben" gibt. Sie zeigt in ihrem Wirkungsbereich vor, dass es auch anders gehen muss, als tagtäglich auf 180 zu funktionieren. Sie zeigt vor, wie wichtig es ist, mit dem eigenen Körper achtsam umzugehen und die eigenen Grenzen zu respektieren. Sie zeigt vor, dass es immer Lösungen gibt, um belastende Situationen zu verändern, damit die Lebensqualität aller Beteiligten steigen kann.

Natürlich kam in der Podiumsdiskussion der Einwand: "Ja, aber die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die stehen ja jetzt vor dem Nichts!" Vor dem Nichts stehen sie zwar nicht, doch ja, sie stehen mitten drin in einem Prozess der Veränderung, auf den vielleicht auch einige von ihnen mit weiteren Veränderungen reagieren werden.



Die Gesellschaft – in diesem konkreten Beispiel dargestellt durch das Umfeld der Unternehmerin – scheint zu verlangen, dass Menschen ihr eigenes Wohl vernachlässigen, um für andere da zu sein. Auf Dauer kann das meiner Meinung nach nicht gut gehen. Für mich geht es hier zentral um die Frage: Wo findet jede/r einzelne die Balance zwischen Verantwortungsbewusstsein auf der einen Seite und Selbstliebe auf der anderen Seite?

Ich bin zutiefst überzeugt davon, dass es für die langfristige Gesundheit von Individuen und Gesellschaft notwendig ist, dass wir Menschen (wieder?) Selbstliebe erlernen. Selbstliebe ist ein hochtrabender Begriff – kurz gesagt meine ich in diesem Kontext damit, mit sich selbst gut umzugehen, wirklich *gut* mit sich selbst umzugehen. Meine Gedanken zu diesem Thema habe ich ausführlicher im weripower Brief Nr. 43 beschrieben.

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_43.pdf

(Anmerkung: Auch der weripower Brief Nr. 26 über die Ansprüche an sich selbst

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_26.pdf

passt zum Thema Selbstliebe gut dazu.)

Menschen, die es jetzt schon schaffen, Selbstliebe im Alltag zu praktizieren, fungieren als Vorbilder für ihr Umfeld, sie sind "Agent/inn/en der Lebensqualität"! ☺ Denn viele Menschen sehnen sich nach einem anderen (Arbeits-)Leben, sehen aber (noch) keine Möglichkeit dazu. Gerade in solchen Situationen braucht es ganz konkrete Role Models, die bereits Alternativen leben: Vorbilder geben anderen Mut und Zuversicht, dass auch

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_47.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

sie etwas verändern können. Ich bin überzeugt: Wenn immer mehr Menschen nach anderen Werten als jenen der Leistungs- und Konsumgesellschaft leben, wird sich dadurch auch die Gesellschaft ändern.

Bis dahin ist es nicht unbedingt einfach, ein Vorbild zu sein und "anders" zu leben. Denn es liegt in der Natur der Sache, dass neue Vorbilder gegen den Strom schwimmen und nicht den Werten des Mainstreams entsprechen. Doch die steigende Lebensqualität ist für solche Role Models der ganz persönliche Vorteil! ☺

Bist du ein Vorbild in Sachen BurnOut-Prävention? Bist du "Agent/in der Lebensqualität" in deinem Alltag? Bist du ein Role Model in Sachen Selbstliebe? Was hält dich davon ab? Ich freue mich darauf, deine Meinung auf meinem Blog zu lesen:

→ <http://weripower.blogspot.co.at/2012/10/physik-spiritualitaet-und-der.html>

"Zufälle" und Wendungen: BurnOut-Prävention ganz aktuell

Das Thema BurnOut ist in meinem Weltbild ganz eng gekoppelt an das Thema Berufung: BurnOut-Symptome sind für mich Weckrufe der Seele, wenn wir uns zu weit vom Weg unserer Berufung entfernt haben. Durch BurnOut-Symptome werden wir geweckt und aufgefordert, unserer Seele besser zuzuhören, damit wir verstehen, was sie für uns und mit uns in diesem Leben vorhat.

So fügt es sich wieder einmal wunderbar, dass auf den Vortrag über BurnOut-Prävention am WIFI Linz

→ <http://www.weripower.at/burnout.html#wifi>

das Symposium "Vom Arbeitsfrust zur Arbeitslust" in der WKO Gmunden

→ http://www.weripower.at/pdfs/20121109_Arbeitsfrust_Arbeitslust.pdf

folgt, wo ich über meinen Zugang zu Beruf und Berufung sprechen darf.

Als weitere Wendung, die in meinem Leben passiert, ohne dass ich viel dazu tun muss, ist die Initiative von Johanna Mühringer,

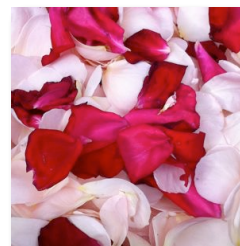
→ <http://www.facebook.com/HerzArbeit>

→ <http://www.bodytalksystem.com/practitioners/details.cfm?id=55326>

noch im November den Workshop "Kahi Loa – die hawaiianische 7-Elemente-Massage"

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

zu organisieren. (Danke, Hanna! ☺) Diese entspannende und revitalisierende Massage wird ohne Öl durch die Kleidung angewendet und kann so hervorragend im Alltag zur Stress-Reduktion und somit für BurnOut-Prävention verwendet werden.



Aktuelle Veranstaltungen

Burnout – Übergang in ein spirituelles Weltbild



Do., 8. Nov. 2012, 18:30 Uhr, 39 Euro, WIFI Linz

Die Seele rechtzeitig verstehen – Spirituelle BurnOut Prävention

→ <http://www.weripower.at/burnout.html#wifi>

Anmeldung direkt bei der [WIFI Unternehmerakademie](#)

Aus spiritueller Sicht ist BurnOut ein Weckruf der Seele: Wer sich selbst verliert, wird über körperliche Symptome daran erinnert, das wirklich Wesentliche ins Zentrum des Lebens zu stellen. BurnOut ist vermeidbar, wenn wir die Botschaften unserer Seele rechtzeitig verstehen und umsetzen. Dann leben und arbeiten wir im Einklang mit dem Seelenplan - dies ist die Basis für Begeisterung, Erfolg und Zuversicht!

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_47.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Berufung – der rote Faden im Leben



Fr., 9. Nov. 2012, 17:00 Uhr, kostenfrei, Wirtschaftskammer Gmunden

Vom Arbeitsfrust zur Arbeitslust

→ http://www.weripower.at/pdfs/20121109_Arbeitsfrust_Arbeitslust.pdf

Eine Veranstaltung von Frauen in Bewegung

→ <http://www.fraueninbewegung.at/>

Keine Anmeldung notwendig, einfach kommen! ☺

Wer die eigene Berufung kennt, blüht auf! ☺ Wer die Berufung im Leben ganz bewusst umsetzt, hat eine besondere Ausstrahlung, ist schier unermüdlich und erlebt viele Flow-Zustände. Wir fühlen uns erfüllt und begeistert von unserer Tätigkeit. Wir fühlen uns in Einklang mit dem Großen-Ganzen, der Schöpfung, dem Universum.
weiterlesen unter

→ <http://www.weripower.at/berufungcoaching/>

Spirit @ Alltag



Sa., 10. Nov. 2012, 9 bis 17 Uhr

Eröffnungsworkshop der Jahresgruppe Spirit @ Alltag

→ <http://www.weripower.at/spiritimalitag/>

490 bis 980 Euro (für die ganze Jahresgruppe – Preisgestaltung), Kulana
Anmeldung bis 4. Nov. 2012

Ich bin überzeugt davon, dass nun die Zeit reif ist, in sehr bewusster Art und Weise Neue Spiritualität in unser Alltagsleben zu integrieren. Die gute Nachricht: Wir müssen es nicht alleine tun, wir können einander in einer Gruppe unterstützen, unsere Sehnsucht nach einem spirituellen Leben in allen Facetten wahr werden zu lassen! :) In dieser Jahresgruppe tauchen wir tief in das Abenteuer ein, unseren Alltag mit unserem spirituellen Leben zu verbinden.

Huna – Altes Wissen aus Hawaii



Fr., 23. Nov. 2012, 14 bis 19 Uhr

Kahi Loa – die hawaiianische 7-Elemente-Massage

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

35 bis 70 Euro, genauer Ort wird noch bekannt gegeben (Gmunden & Umgebung)
Anmeldung bis 16. Nov. 2012 (wegen Raumgröße, ggf. kurzfristige Anmeldung möglich, wenn Raumkapazitäten vorhanden sind)

Kahi Loa ist eine sehr angenehme, entspannende und revitalisierende Massage nach den sieben Elementen. Es wird kein Öl verwendet, es wird nicht geknetet, daher kann die Massage auch durch die Kleidung hindurch und in verschiedenen Positionen angewendet werden!

Tempel Traunsee



Di., 27. Nov. 2012, ab 18 Uhr, 20 Euro, [Yogahaus Traunsee](#)

Mo., 17. Dez. 2012, ab 18 Uhr, 20 Euro, [Yogahaus Traunsee](#)

Frauentempel

→ <http://www.weripower.at/tempel/>

Anmeldung bis 26. Nov. 2012 bzw. 16. Dez. 2012

Der Tempel ist ein heiliger Ort für Frauen, in dem wir unsere Weiblichkeit feiern. Ein geschützter, geheimnisvoller Raum, in dem wir all unsere Gefühle willkommen heißen. Wir lassen unsere einstudierten Rollen und Masken fallen, indem wir in Tempelübungen unsere Wut, Trauer, Freude, Schönheit und unsere Liebe zeigen.

Genauer zeitlicher Ablauf:

→ <http://www.weripower.at/tempel/index.html#ablauf>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_47.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!



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>

Neuigkeiten

Mut zur Auszeit

Wer spürt, dass eine Auszeit dringend notwendig ist, sich aber noch nicht so recht "drüber" traut, ist bei Mut-Coach Christa Langheiter gut aufgehoben!

→ <http://www.mut-zur-auszeit.at>

Ihr Buch "Mut zur Auszeit" war lange Zeit vergriffen, wurde neu aufgelegt und ist nun wieder erhältlich! ☺
Auch ihre Mut-Karten und das Mut-Tagebuch sind wunderschön geworden! ☺

BurnOut-Prävention für Hochsensible

Sabine Knoll bietet seit vielen Jahren Gruppen für Hochsensible an. Nun hat sie sich dem Thema BurnOut-Prävention verschrieben und bietet einen Nachmittagsworkshop zu diesem speziellen Thema an:

→ http://www.sohreya.net/index.php?k_id=768&b_id&mode=detail&v_id=240

Die Wildmohnfrau

Über Facebook bin ich Renate Fuchs-Haberl begegnet. Ihre Website Wildmohnfrau

→ <http://www.wildmohnfrau.at/>

bietet Inspirationen und Informationen für viele Stunden Lesezeit. Renate hat sich auf verschiedenen Wegen (intellektuell, gefühlsmäßig, künstlerisch, tänzerisch, ...) mit der Göttin und ihren regionalen Ausprägungen in Österreich und Umgebung beschäftigt. Ich habe mich auf ihrer Website für längere Zeit verloren und bin reich beschenkt wieder aufgetaucht! Sehr empfehlenswert! ☺

Ich bin eine Vertreterin des systemischen Ansatzes, auch bei der Entstehung und der Prävention von BurnOut (siehe z.B.

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

Es greift also zu kurz, alle Verantwortung auf den einzelnen Menschen abzuwälzen. Es geht ganz zentral auch darum, das menschliche Zusammenleben und -arbeiten anders zu gestalten und gesellschaftliche Veränderungen zu bewirken. Das ist mir bewusst. Die Zielsetzung meiner weripower Briefe ist allerdings die Stärkung von Individuen, sodass ich diesen Themenbereich betone und herausstreiche.

Dabei befinde ich mich immer auf einer Gratwanderung: Einerseits möchte ich die Spielräume für Individuen aufzeigen und somit den einzelnen Menschen stärken. Andererseits besteht die Gefahr, dass ich durch die Betonung der Eigenverantwortung bei manchen ein schlechtes Gewissen auslöse nach dem Motto "Alle schaffen es, nur ich nicht..."

In diesem Sinne sei mein Plädoyer verstanden:

- * Übernehmen wir die Verantwortung für unser eigenes Leben, so weit es geht!
- * Erkennen wir, wo wir an unsere Grenzen stoßen, weil der Mainstream (noch) in der Leistungs- und Konsumgesellschaft lebt!
- * Wenn notwendig, vergeben wir uns selbst, dass wir nicht mehr tun können, als wir tun können!

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.

Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Friedrich Chr. Oetinger

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_47.pdf



Coaching & Training
mit :-Faktor!

So wünsche ich uns allen, dass wir die Weckrufe unserer Seelen rechtzeitig hören und verstehen. Besser noch: Ich wünsche uns allen, dass wir einen guten Draht zu unserer Seele aufbauen und pflegen, damit die Weckrufe gar nicht erst notwendig werden.

Herzliche und seelische Grüße sendet dir
ULI

G.N. (= Good News): Eine wichtige Erinnerung an uns alle:

Relax! Entspann dich!

You are enough. Du bist genug.

You have enough. Du hast genug.

You do enough. Du tust genug.

→ <http://www.facebook.com/weripower/posts/504982502865160>



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