

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_49.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_49.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 21. Jänner 2013

Liebe Seele!

Wann immer ich mich mit meinen Werten beschäftige, gibt es einen Begriff, der mir zentral wichtig ist: Gleichgewicht, Balance. Mir geht's dabei um Ausgewogenheit von (scheinbaren) Gegensätzen – Yin Yang! Aus meiner Sicht leben wir in einer Welt mit Yang Überschuss, so ist mein Aufruf heute:

### Mehr Yin!

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

#### Inhalt des 49. Briefes

- \* Einfach zum Nachdenken
- \* Ungleichgewicht
- \* Mehr Yin!
- \* Veranstaltungen
- \* Neuigkeiten

---

#### Einfach zum Nachdenken

Das Glück ist die Fähigkeit,  
dem wellenförmigen Rhythmus des Lebens  
zu vertrauen und mitzuschwingen,  
ohne jedesmal aus dem Gleichgewicht zu kommen.  
*Schwangerschaft – Mythos und Wirklichkeit (ISBN 3-935581-53-X)*

Mutterschaft ist mehr als der organische Prozess des Gebärens.  
Mutterschaft heißt, die Bedürfnisse der Welt zu begreifen.  
*Alexis DeVeaux*

Er hatte für sich den Sinn des Lebens gefunden,  
indem er seinen eigenen Regeln gefolgt war,  
jenen Regeln, von denen der Schwarm tausendmal  
gesagt hatte, dass sie nicht funktionieren würden.  
*Sergio Bambaren*



Die Intuition ist ein heiliges Geschenk und  
der rationale Verstand ein treuer Diener.  
Wir haben eine Gesellschaft erschaffen,  
die den Diener verehrt und  
das Geschenk vergessen hat.  
*Albert Einstein*

---

#### Ungleichgewicht

In unserer Gesellschaft überwiegen derzeit Qualitäten, die gemeinhin als maskuline Qualitäten bezeichnet werden. Ich möchte die Verbindung dieser Qualitäten zum biologischen und sozialen Geschlecht von Menschen kappen und daher lieber von Yang Qualitäten sprechen.

Was sind diese derzeit dominierenden Qualitäten, die einen Yang Überschuss in der Gesellschaft bewirken?

- Rationalität
- Effektivität
- Wettbewerb
- Leistung
- Zielorientierung
- Ergebnisse

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_49.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_49.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

Aus meiner persönlichen Erfahrung, aus meiner Coaching-Praxis und aus dem Beobachten unserer Gesellschaft schließe ich, dass ein Leben, das sich zentral nach den obigen Werten ausrichtet, zu Angst

→ <http://www.weripower.at/AbisZ/>

und damit zu Stress führt – wir erkennen das an der aktuellen BurnOut Situation in unserer Gesellschaft.

→ <http://www.weripower.at/burnout/>

Schon in vielen Kindergärten (Ausnahmen bestätigen die Regel) stehen Wettbewerbsspiele auf der Tagesordnung. "Erster!" Ich habe drei Kinder – ich weiß, welchen Stress solche Wettrennen, Wettessen, Wettanziehen, Wettsonstochwas verursachen. Die Erwachsenen sind da um keinen Deut besser. Die Freizeitgestaltung der meisten Menschen beinhaltet Wettbewerb – und wenn es der Wettbewerb mit sich selbst ist, ob die Trainingserfolge von letzter Woche überboten werden können. Leistung zählt. Nicht nur im Job, sondern in allen Lebensbereichen.



Und was ist mit denen, die nicht so schnell laufen können, die nicht so viel Stoff lernen können, die nicht so viele Stunden arbeiten können, die nicht so gut verkaufen können, die nicht so geübt sind im Umgang mit dem Computer, die nicht so schnell im Ausfüllen von Formularen der Qualitätskontrolle sind, die nicht so souverän in Präsentationen sind, die nicht ... ?

Sie haben Angst. Dass sie nicht gut genug sind. Dass sie ausgelacht werden. Dass sie keine Anerkennung bekommen. Dass sie aus dem System rausfallen. Dass sie nicht wertvoll sind. Dass sie ihren Lebensunterhalt nicht mehr verdienen können. Dass sie keine Perspektive im Leben haben.

Vielen sind diese Ängste nicht bewusst. Dennoch: Selbst diejenigen, die irgendwo an der Spitze sind, haben Angst, dass sie in einem anderen Lebensbereich keine so "gute Performance bringen" können. Ich wage zu behaupten: Wir alle haben solche Ängste – mehr oder weniger bewusst.



Es geht uns also alle an und nicht nur ein paar "Looser". Warum beginnen wir dann nicht das System zu ändern? Einige haben schon angefangen, sich von diesen zentralen Werten unserer Gesellschaft zu lösen. Diese VorreiterInnen haben alle ihren ganz persönlichen, individuellen Weg, sich von dem obigen Werte-Kanon zu emanzipieren. Es gibt da kein Kochrezept "wie man sich aus dem Patriarchat befreit". Allerdings ist es möglich, ein paar sehr wichtige Zutaten zu nennen:

- Selbstreflexion
- Achtsamkeit und Bewusstheit
- Schattenarbeit
- Selbstliebe

Es gibt auch Zutaten, die oft in den einzelnen Wegen zu finden sind, die es jedoch wert sind, vermieden zu werden:

- Leidensdruck
- schwere Krankheit
- BurnOut Symptome

Wenn wir uns auf solch einen Weg machen, ist es gut zu wissen, wo wir eigentlich hinwollen. Welche Gesellschaft wünschen wir uns? Wie können wir das bewirken? Damit beschäftigt sich der nächste Beitrag.

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

→ <http://weripower.blogspot.co.at/2013/01/ungleichgewicht.html>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_49.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_49.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

## Mehr Yin!

Meine Grundannahme ist, dass wir in Balance und damit in die Zuversicht

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

kommen, wenn wir mehr Yin Qualitäten in unser Yang dominiertes Leben bringen. Mit "wir" spreche ich von uns als Individuen und als Gemeinschaften. Um welche Qualitäten handelt es sich dabei, die uns durch die Yin Yang Balance mehr Lebensqualität bringen können?

- Emotionen, insbesondere Mitgefühl und Intuition
- Körperlichkeit
- Kooperation, Zusammenarbeit
- Entspannung
- Bedürfnisorientierung
- Prozesse

Mit Körperlichkeit zum Beispiel meine ich eine gute Verbindungen zum eigenen Körper, den eigenen Körper tatsächlich bewohnen, mit ihm in Kontakt sein. Wie oft ist es uns nicht schon passiert, dass wir vor lauter Arbeiten ganz auf die Bedürfnisse unseres Körpers vergessen haben, ja seine Signale überhaupt nicht wahrgenommen haben? Wer jetzt mit "Nein, das passiert mir nie!" antwortet, sei nur auf jegliche Verspannungen bei Computerarbeit hingewiesen, auf Kreuzschmerzen nach einer Wohnungsübersiedelung oder auf Kopfschmerzen nach einer Nachtschicht. Wenn wir in gutem Kontakt mit unserem Körper sind und seinen Bedürfnissen folgen, dann bemerken wir bereits frühe Signale und können entsprechend den Arbeitsrhythmus ändern – Verspannungen, Kreuzschmerzen, Kopfschmerzen und Co. entstehen gar nicht.



Zum Thema Entspannung fällt mir der Vortrag über Povernapping beim Symposium "Mut zur Pause"

→ <http://www.akasha.co.at/symposium>

ein. Nur wenn Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht sind, können wir "gut" arbeiten, also kreativ sein, genau arbeiten, kompetent auftreten, ... Apropos kreativ: Wo entstehen die besten Ideen? Am Arbeitsplatz? Nein, weit gefehlt! ☺ Mehr als die Hälfte der guten Ideen kommen den Menschen in der Natur, zu Hause und in der Freizeit!

→ <http://www.smartworkers.net/2013/01/wo-ideen-gedeihen-oder-liquid-work-die-arbeitsform-der-zukunft/>

Die Bedürfnisorientierung stellt den Menschen und seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Das fördert gute Beziehungen: Wer sich in seinen Bedürfnissen von der Umwelt wahrgenommen fühlt, fühlt sich angenommen und gestärkt. Die Bindung erhöht sich. Die Orientierung an den Bedürfnissen des Gegenübers steht im Coaching ohnehin im Vordergrund. Ich plädiere dafür, dass wir diesen Wert generell in den Mittelpunkt unseres Handelns und Zusammenlebens stellen.

In unserer Familie ist es meine Aufgabe, die Bedürfnisse von uns 5 Familienmitgliedern zu koordinieren. Ich weiß also, welche Herausforderung das manchmal ist – und welche kreative neue Lösungen entstehen können, wenn alle Beteiligten klar und deutlich ihre Bedürfnisse äußern und dann in einem gemeinsamen Prozess (Kooperation!) alle Fäden zusammen führen. Da wird mir dann immer wieder aufs Neue klar: Ein System ist viel mehr als die Summe seiner Einzelteile! ☺

Wie wir mehr Yin Qualitäten in unser Arbeitsleben und in die Wirtschaft bringen, darüber darf ich am 30.1. in meinem Vortrag am WIFI Linz sprechen: "Mehr Yin in der Wirtschaft – Machen Sie es einmal ganz anders"

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

Ich hoffe, dass ich trotz all der Kürze einen verständlichen ersten Einblick geben konnte, wie eine zukunftsfähige Gesellschaft aussehen kann, wenn wir Yin und Yang Qualitäten in uns selbst und in der Gesellschaft ins Gleichgewicht bringen. Ich bin überzeugt davon, dass es dann viel weniger Ängste gibt, dass wir Menschen viel zuversichtlicher leben.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_49.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_49.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

PS: Die gute Nachricht dabei ist: Wir stehen nicht bei Null, es wurde schon so viel Vorarbeit geleistet, es gibt bereits einen ganzen Fundus an Ideen, wie wir unsere Gesellschaft mit neuen Ideen zukunftsfähig gestalten können – inklusive Yin Yang Balance! © Die Mutmacherei

→ <http://mutmacherei.net>

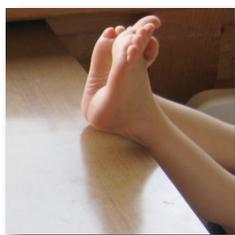
hat es sich zur Aufgabe gemacht, solche Ideen zu sammeln, zu präsentieren und der Allgemeinheit zugänglich zu machen.

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

→ <http://weripower.blogspot.co.at/2013/01/mehr-yin.html>

## Veranstaltungen

### Wirtschaft und Spiritualität



Mi., 30. Jän. 2013, 18:30 Uhr, 39 Euro, WIFI Linz

**Mehr Yin in der Wirtschaft – Machen Sie es einmal ganz anders**

Anmeldung direkt bei der [WIFI Unternehmerakademie](#) - [Download des Flyers](#)

Machen Sie es einmal ganz anders! Hard Facts, rationale Entscheidungen, Strategien, Input-Output-Analysen etc. dominieren unser Arbeitsleben - sind auch Sie von dem Yang-Überschuss verdrückt? Laden Sie doch mehr Yin in Ihr Arbeitsleben ein: die Leichtigkeit und das Spielerische! So finden Sie eine neue Balance, die den Menschen in seinen vielen Facetten, die Soft Facts, das Gefühl und die Intuition ins Boot holt. Wer Yin und Yang ins Gleichgewicht bringt, leistet einen wichtigen Beitrag zu einem zukunftsfähigen Wirtschaften!

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

### Tempel Traunsee



Mi., 30. Jän. 2013, 20 bis 22 Uhr (Achtung, geänderte Uhrzeit!)

**Frauentempel**

20 bis 40 Euro, [Yogahaus Traunsee](#)

Anmeldung erforderlich – bis 29. Jän.

weitere Termine:

Di., 26. Feb. 2013, 19 Uhr

Fr., 15. Mär. 2013, 20 Uhr

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.

→ <http://www.weripower.at/tempel/>

### Jahreszyklus Ganz Frau-Sein



Di., 12. Feb. 2013, 18:30 bis 21:30 Uhr: **Frau-Sein ... ich bin ich** mit Marlene

Di., 19. März 2013, 18:30 bis 21:30 Uhr: **Frau-Sein ... in Balance** mit Uli

alle Themen und Termine des Jahreszyklus:

→ [http://www.akasha.co.at/frausein\\_seewalchen\\_final.pdf](http://www.akasha.co.at/frausein_seewalchen_final.pdf)

30 Euro für Teilnehmerinnen des gesamten Jahreszyklus

35 Euro für Teilnehmerinnen eines einzelnen Workshops

Egelseestrasse 5, 4863 Seewalchen

Jede Frau hat einen individuellen Zugang zu ihrem Frau-Sein. Geprägt von Erfahrungen. Was wir alle teilen: die großen Themen, die uns begleiten. Im Workshop-Zyklus von akasha sind sie alle enthalten. Kompetente und einfühlsame Trainerinnen, die dich da abholen, wo du stehst, begleiten dich auf deinem Weg zu dir selbst. Finde die Freiheit, deine Individualität zu leben.

→ <http://www.akasha.co.at/akasha-home-1/workshops/frau-sein.html>



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_49.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_49.pdf)

Alle Veranstaltungen sind online abrufbar unter

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

## Neuigkeiten

### Jahreszyklus Ganz Frau-Sein in Seewalchen

Unter diesem Titel startet das Netzwerk akasha

→ <http://www.akasha.co.at/>

Jahreszyklen für bewusstes Frau-Sein in vielen verschiedenen Orten Österreichs – so entsteht ein ganzes Feld für bewusstes Frau-Sein in Österreich! ☺ ☺ ☺

→ <http://www.akasha.co.at/akasha-home-1/workshops/frau-sein.html>

In jedem Jahreszyklus geht es um 12 verschiedene Themen, die uns Frauen beschäftigen:

- Ich bin ich
- Balance
- Gesundheit
- Liebe
- Berufung
- Bewegung
- Kreativität
- Aufstellung
- innerer Garten
- sanfte Kriegerin
- Geld
- Astrologie

Auch bei uns in der Gegend (Seewalchen) bieten wir nun so einen Jahreszyklus an! Wir, das sind Andrea Maria Grentner, Helene Balaz, Marlene Zamberger und ich. Wenn mindestens 6 Frauen den ganzen Jahreszyklus buchen, kommt er zustande. Für alle anderen gibt es die Möglichkeit, einzelne Module zu besuchen (allerdings gegen Aufpreis). Die Daten, die Trainerinnen, die Beschreibung der einzelnen Module findest Du in unserem Flyer.

→ [http://www.akasha.co.at/frausein\\_seewalchen\\_final.pdf](http://www.akasha.co.at/frausein_seewalchen_final.pdf)

Ich freu mich auf diese Zusammenarbeit bei uns in der Region! Das wird ein tolles Jahr mit diesem Jahreszyklus! ☺ ☺ ☺

### Männliche und Weibliche Energien

Passend zum Thema Yin Yang Balance verweise ich auf einen Artikel, den ich im Web gefunden habe. Mir erscheint es wichtig, dass es neben der Balance in unserem Inneren auch zu einer Balance zwischen den Geschlechtern kommt – der Artikel leistet dazu einen Beitrag!

→ <http://eva-maria-elene.blogspot.co.at/2012/10/mannliche-und-weibliche-energien.html>

### Wie der Yang Überschuss entstanden sein könnte...

... damit befasst sich das Buch "Der Fall" von Steve Taylor. Dieser Fall hat nach Taylor's Recherchen vor ca. 6000 Jahren stattgefunden und ist auf klimatische Änderungen und Entwicklungen im menschlichen Bewusstsein zurück zu führen. Ich habe eine Buchbesprechung dazu verfasst.

→ [http://www.weripower.at/pdfs/taylor\\_the\\_fall.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/taylor_the_fall.pdf)

Ich wünsche uns allen, dass wir es mehr und mehr schaffen, in uns und um uns herum eine gute Yin Yang Balance zu finden. Ich bin mir sicher, dass dieses Gleichgewicht ein dynamisches und kein statisches ist – mit anderen Worten: Es gibt kein endgültiges Gleichgewicht, das wir irgendwann einmal erreichen (wenn wir uns nur genug anstrengen) und in dem wir dann für den Rest unseres Lebens verbringen. Sondern es geht darum, in jedem Augenblick neu diese Balance zu finden. Genau das wünsch ich uns allen!

Herzliche und seelische Grüße sendet dir

ULI

G.N. (= Good News): Mut brüllt nicht immer. Manchmal ist Mut die leise Stimme am Ende des Tages, die sagt: Morgen probier ich's wieder!

→ <http://www.facebook.com/weripower/posts/401002276653886>

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!? ☺ ☺ ☺



weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_49.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_49.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

### 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 Veranstaltungsankündigungen 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! ☺

Dr.<sup>in</sup> Ulrike Feichtinger, Coach & Trainerin  
weripower Coaching & Training mit :) - Faktor  
<http://www.weripower.at/> - [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)  
+ 43 (0) 650 460 4103  
4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52