

Gmunden, 8. Oktober 2013

Liebe Seele!

In den letzten Wochen und Monaten habe ich den Eindruck, dass sich ganz viel verändert. Teilweise sind die Veränderungen sichtbar, sehr oft jedoch finden sie unter der Oberfläche statt. Wenn ich versuche, das Thema zu erahnen und in Worte zu fassen, so komme ich zu dem Schluss, dass es gerade darum geht, eine

### Kultur des Vertrauens

zu entwickeln und aufzubauen. Was braucht es dazu? Was kann in solch einer Kultur geschehen, was wird darin möglich?

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

#### Inhalt des 54. Briefes

- \* Einfach zum Nachdenken
- \* Kultur des Vertrauens
- \* Awakening Women Manifest
- \* Veranstaltungen
- \* Neuigkeiten

---

#### Einfach zum Nachdenken

Nichts kann den Menschen mehr stärken  
als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.  
*Paul Claudel*

Selbstvertrauen gewinnt man dadurch,  
dass man genau das tut, wovor man Angst hat,  
und auf diese Weise eine Reihe von  
erfolgreichen Erfahrungen sammelt.  
*Dale Carnegie*



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

Vertrauen ist eine Oase im Herzen,  
die von der Karawane des Denkens  
niemals erreicht wird.  
*unbekannt*

Es ist sinnlos,  
den Samen jeden Tag auszugraben,  
um zu sehen, ob er wächst.  
*Indisches Sprichwort*

Vertrauen kommt aus dem Herzen und wurzelt  
in in einer tieferen Schicht von Bewusstsein.  
Es kommt aus einem tief gehenden Ort des Wissens,  
dass du göttlich bist und dass dein Leben  
auf göttliche Anordnung geschehen ist.  
Vertrauen ist der Schlüssel zur Befreiung.  
*Panache Desai*

---

#### Kultur des Vertrauens

Wir leben in einer Zeit, in der Vertrauen kleiner geschrieben wird als Kontrolle. Kontrolle in gesundem Ausmaß dient zur Qualitätssicherung, Kontrolle in pathologischem Ausmaß ist Misstrauen. Und hinter Misstrauen steckt Angst – Angst, dass irgendjemand etwas falsch macht, dass irgendjemand etwas Böses will, dass ich um mein Leben bangen muss, dass das Leben anders läuft als ich es will.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_54.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_54.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

Wir als Menschheit sehnen uns so sehr nach Vertrauen. Vertrauen können wir nicht denken, Vertrauen können wir in unserem Herzen entwickeln. Vertrauen entsteht aus der immer tiefer werdenden Erfahrung, dass wir alle spirituelle Wesen sind, die eine menschliche Erfahrung machen. Vertrauen kann entstehen, wenn wir unser spirituelles Leben mit unserem "normalen" Alltagsleben verbinden, weil wir dann am eigenen Körper erfahren, dass wir nicht "draußen" sein können, dass wir nie aus dem Mysterium des Lebens herausfallen können.



So ist meine 8-Monat-Gruppe Spirit@Alltag

<http://www.weripower.at/spiritimalltag/>

darauf aufgebaut, mit jedem Modul tiefer in unser Sein zu sinken, um immer mehr zu erfahren, dass all unsere Seiten und Aspekte zu uns gehören. Je mehr wir uns selbst lieben, umso leichter fällt es uns, unsere scheinbar dunklen Seiten anzunehmen und zu integrieren. Aus dieser Versöhnung mit uns selbst kann Vertrauen erwachsen – und daraus eine Versöhnung mit dem Leben, Vertrauen ins Leben. Wir stehen gestärkt im Leben und erkennen, dass jede/r von uns einen wichtigen Beitrag zum Gelingen dieses Lebens einbringt. Die Welt wäre nicht die, die sie ist, gäbe es dich nicht.

Aus der Versöhnung, aus dem Vertrauen heraus kommt immer mehr dieses Lebensgefühl zum Vorschein, das mir ein ganz großes Anliegen ist: die Zuversicht!

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

In der Zuversicht verwurzelt, können wir sagen: "Es ist gut so, wie es ist" ... auch wenn wir den Sinn hinter einer aktuellen unangenehmen Situation nicht verstehen. Auf einer anderen Ebene spüren wir, dass es gut ist. "All is well, this is a friendly mystery." Diese Zeile aus dem Lied "Glorious" von MaMuse

<http://www.mamuse.org/music/glorious/>

wächst ebenfalls aus dem tief verwurzelten Gefühl von Zuversicht heraus.

Das alles mag jetzt so klingen, dass jede/r einzelne selbst schauen muss, wie sie/er in die Zuversicht kommt...



Auf der einen Seite: Ja, Vertrauen im Herzen erblühen zu lassen, das hat mit innerer Entwicklung zu tun, die jede/r für sich selbst macht.

Auf der anderen Seite: Je mehr wir in eine Kultur des Vertrauens eingebettet sind, umso leichter fällt jeder/jedem einzelnen von uns diese Entwicklung in die Zuversicht, in das Vertrauen. Daher macht es Sinn, sich in Gruppen zusammen zu finden, in denen eine Kultur des Vertrauens geübt wird.

Mir ist es wichtig, in meinen Angeboten genau solch eine Kultur zu etablieren, damit inneres Wachstum und innere Reifung leicht geschehen können. Im Frauentempel

<http://www.weripower.at/tempel/>

bieten Uschi Hitzenberger und ich einen Rahmen, in dem Frauen in die non-verbale Welt der femininen Spiritualität, der Liebe und des Vertrauens eintauchen können. Meine 8-Monat-Gruppe Spirit@Alltag

<http://www.weripower.at/spiritimalltag/>

wiederum wendet sich an Frauen und Männer, die sich gegenseitig unterstützen wollen, Spiritualität in einem ganz normalen weltlichen Leben in den Alltag zu integrieren. Vertrauen gehört auch hier zur Haltung, mit der wir einander begegnen wollen, um uns gegenseitig im Wachstum zu unterstützen.

Je öfter wir vertrauensvolle Begegnungen in geschütztem Rahmen erleben, umso mehr können wir diese Haltung des Vertrauens in die Alltagswelt mitnehmen. So wird jede/r von uns zu einer Zelle einer Welt, in der Vertrauen und Zuversicht wieder wachsen darf – so verliert die Angst an Macht, das Zusammenleben wird friedlicher, wir arbeiten gemeinsam an einer Kultur des Miteinander.

Bist du mit dabei? Ich freu mich drauf! ☺

Ich freue mich darauf, deine Erfahrungen und / oder deine Meinung auf meinem Blog zu lesen:

<http://weripower.blogspot.co.at/2013/10/kultur-des-vertrauens.html>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:  
→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_54.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_54.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

## Awakening Women Manifest

Das Awakening Women Manifest wurde von Chameli Ardagh

<http://www.awakeningwomen.com/>  
<http://www.awakeningwomen.de/>

mit einer Gruppe von Frauen erarbeitet: Sie stellten sich die Frage, auf welcher Basis eine Kultur des Vertrauens und der Wertschätzung in einer (Frauen-)Gruppe entstehen kann. Das Ergebnis ist das sogenannte Awakening Women Manifest

deutsch: <http://www.awakeningwomen.de/manifest-unserer-schwesterschaft/>  
englisch: <http://awakeningwomen.com/wp-content/uploads/2011/03/Manifesto-US-EN.jpg>

Dieses Manifest, diese Spielregeln fließen selbstverständlich in unsere Tempelgruppe

<http://www.weripower.at/tempel/>

ein, aber auch in alle anderen Gruppen, die ich anbiete. So stellt das Manifest in der 8-Monat-Gruppe Spirit@Alltag

<http://www.weripower.at/spiritimalltag/>

die heuer bereits zum dritten Mal stattfindet, eine zentrale Rolle dar. Denn Vertrauen und Wertschätzung sind aus meiner Sicht die wichtigste Basis für Wachstum und Entwicklung!

Ich habe bisher nur gute Erfahrungen mit dieser Zusammenstellung von Spielregeln des Miteinander gemacht. Daher gehe ich gerne im folgenden bei jedem Satz des Manifests näher auf die Bedeutung ein:

**Ich verspreche, offen und ehrlich mit dir zu sein.** Das bedeutet, dass ich mich bemühe, kongruente Aussagen zu treffen. Ein Beispiel für nicht-kongruente Aussagen:  
Verbal: "Es ist eh alles in Ordnung."

Stimme und Körpersprache sagen jedoch genau das Gegenteil.

Ich muss mich nicht zurückhalten und meine Meinung "hinunterschlucken" aus Angst, aus der Gruppe ausgestoßen zu werden. In der ehrlichen und offenen Kommunikation achte ich darauf, die andere Person zu ehren und zu schätzen. Ich wahre ihre Grenzen und respektiere ihre Gefühle.

**Ich verpflichte mich, für mich selbst Verantwortung zu übernehmen.** Damit verspreche ich auch, dass ich nicht unausgesprochen erwarte, dass die anderen ja merken müssen, dass es mir nicht gut geht. Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst und kommuniziere meine Bedürfnisse – sei es, dass ich Unterstützung brauche, sei es dass ich eine Auszeit brauche, sei es, dass ich ganz etwas anderes brauche.



**Ich werde um Unterstützung bitten, wenn ich sie brauche.** Wenn immer ich Unterstützung brauche, sage ich Bescheid, sei es bei den anderen Gruppenmitgliedern, bei der Assistentin oder der Gruppenleiterin. Ich bin es mir wert, dass ich mir Hilfe hole, wenn ich sie brauche. Gleichzeitig schützt mich diese Aussage auch vor "vorausgehendem Gehorsam" der anderen: Die anderen brauchen mich nicht mit Hilfe, Ratschlägen, etc. überhäufen, denn sie können darauf vertrauen, dass ich um Unterstützung bitte, wenn ich sie brauche.

**Ich werde um Zeit für mich alleine bitten, wenn ich sie brauche, und das hat nichts mit dir persönlich zu tun.** Wir alle brauchen manchmal oder öfter Zeit für uns alleine, Zeit für Rückzug. Wenn ich merke, dass mir der Kontakt zu anderen im Moment nicht gut tut, nehme ich mir Zeit für mich alleine – mit Abstand zu den anderen. Das ist keine Beleidigung für die anderen, das ist keine Machtdemonstration oder kein Schmolten. Ich übernehme Verantwortung für mein Bedürfnis nach Abstand und Ruhe.

**Ich werde nicht versuchen, dich zu retten.** Gerade in der spirituellen Szene sind "gute Ratschläge" schnell bei der Hand. "Du musst nur das Spiegelgesetz anwenden – was will dir das sagen?" – "Du musst nur deine Glaubenssätze auflösen." – "Du musst einfach mehr daran glauben, irgendwas in dir spießt sich noch gegen deinen Erfolg." Solche Aussagen mögen zwar richtig sein, sind jedoch Übergriffe gegen die andere Person bzw. Grenzüberschreitungen, wenn sie nicht explizit um Feedback gefragt hat. Jedes Wesen ist Ausdruck des göttlichen Bewusstseins und in diesem Sinne will sich das Göttliche gerade jetzt GENAU SO durch dieses Wesen ausdrücken und ver-körper-n.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_54.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_54.pdf)



*Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!*

**Ich werde dir zuhören ...** und nicht schon meine Antwort überlegen, während du noch sprichst. Wenn ich dir zuhöre, halte ich den Raum für dich, damit du dich und dein Innenleben erkunden kannst. Ob ich das, was du erzählst, verstehe oder nicht, spielt keine Rolle. Als Zuhörerin bin ich diejenige, die für dich den Raum hält.

**Ich werde das, was du mir erzählst, vertraulich behandeln und es nicht weitererzählen.** Wie oft habe ich das nicht schon erlebt, dass ich jemandem etwas anvertraut habe, was dann weitergetragen wurde. Wenn wir Vertrauen in der Gruppe leben wollen, müssen wir uns verlassen können, dass das, was wir von uns preisgeben, auch wirklich innerhalb der Gruppe bleibt. Vertraulichkeit ist wirklich zentral wichtig. Ich halte mich daran und trage keine Geschichten nach außen.

**Ich werde hinter deinem Rücken nicht schlecht über dich sprechen.** Auch das haben wir schon so oft erlebt. Tratschen verursacht so viele Missverständnisse, Verletzungen und vor allem verursacht es Misstrauen. Ich verspreche, jeden Moment neu und frisch anzunehmen. Ich stecke andere Menschen nicht in "Laden", in Kategorien: "Ach, das ist die, die immer gleich zum Heulen anfängt." – "Ach, das ist der, der ein Problem mit X und Y hat." Wer bin ich, dass ich mir anmaßen könnte, festgelegte Urteile über andere zu fällen und sie zu kategorisieren? Ich begegne den anderen Menschen lieber jedes Mal wieder voll Neugier für ihre Geschenke und Schönheit – jedes Mal frisch und neu.



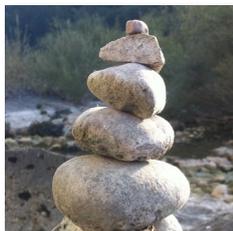
**Ich feiere deine einzigartige Schönheit und deine Gaben.** Im Alltag sind viele Menschen auf Fehler und Schwächen konzentriert. Spätestens im Schulsystem werden wir auf unsere Fehler und Schwächen hingewiesen – und oft genug darauf reduziert. Ich verspreche, mich in der Praxis zu üben, in den anderen Menschen die einzigartige Schönheit wahrzunehmen und die einzigartigen Gaben jeder einzelnen Person zu ehren.

**Ich werde mich selbst nicht zurückhalten, um dazuzugehören, und ich werde dich darin bestärken, das Gleiche zu tun.** In Gruppen ist es oft "gefährlich", den Kopf aus der Menge herauszustrecken und für die eigenen Wahrheit einzustehen. "Schau, sie will besser sein als wir!" – solche Aussagen (bzw. die Angst davor) bewirken nur, dass wir uns gegenseitig klein halten. Wenn ich die einzigartige Schönheit und die einzigartigen Gaben der anderen feiere, dann freue ich mich daran, dass die andere Person sich in ihrer Größe zeigt. So erlaube ich auch mir selbst, mich in meiner Größe zu zeigen.

Ich freue mich darauf, deine Erfahrungen und / oder deine Meinung auf meinem Blog zu lesen:

<http://weripower.blogspot.co.at/2013/10/awakening-women-manifest.html>

## Veranstaltungen



**Mo., 14. Okt. 2013, 19 – 20 Uhr**

### **Abendmeditation**

10 Euro, Kulana – Traunsteinstr. 52, Gmunden

Wir nehmen uns Zeit: Zeit für Innehalten. Zeit für Ruhe. Zeit für Auszeit.

In der Abendmeditation ziehen wir den Fokus von der Außenwelt ab und richten unsere Aufmerksamkeit auf unser eigenes Sein - Körper, Gedanken, Gefühle, Seele. Wir lernen uns selbst besser kennen und freunden uns immer mehr mit uns selbst an. Solche Oasen der Ruhe und Kontemplation geben uns Kraft, unser Leben in der modernen Welt bewusster zu bewältigen und zu gestalten.

Alle Informationen (Termine, 10er- und 5er-Block, etc.) zu diesem neuen weripower Angebot findest du auf meiner Website

<http://www.weripower.at/meditation/>

und im aktuellen Flyer

[http://www.weripower.at/pdfs/20130823\\_Flyer\\_Meditationsabende\\_vWeb.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/20130823_Flyer_Meditationsabende_vWeb.pdf)



**Sa., 19. Okt. 2013, 9 – 17 Uhr**

**Einstiegsmodul 8-Monat-Gruppe Spirit @ Alltag**

496 bis 992 Euro für die 8-Monat-Gruppe – Informationen zur Preisgestaltung unter  
<http://www.weripower.at/fragen6.html>

Kulana – Traunsteinstr. 52, Gmunden

In dieser 8-Monat-Gruppe tauchen wir tief in das Abenteuer ein, unseren Alltag mit unserem spirituellen Leben zu verbinden. Am Anfang und am Ende der 8 Monate steht jeweils ein ganztägiger Workshop - sie bilden den äußeren Rahmen. Monatliche Treffen dienen dazu, Themen zu vertiefen, Fragen zu erörtern, spirituelle Praktiken zu üben, uns fallen zu lassen, uns in einer Gruppe Gleichgesinnter aufzutanken. Um auch zwischen den Treffen miteinander in Kontakt zu bleiben und uns auszutauschen, gibt es die Möglichkeit, eine geschlossene Gruppe auf Facebook einzurichten.

Alle Informationen zu dieser immer erneut spannenden Gruppe auf meiner Website  
<http://www.weripower.at/spiritimalltag/>  
und im aktuellen Flyer  
[http://www.weripower.at/pdfs/20130819\\_Flyer\\_SpiritimAlltag\\_vWeb.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/20130819_Flyer_SpiritimAlltag_vWeb.pdf)



**Mo., 28. Okt. 2013, 19 – 20 Uhr**

**Abendmeditation**

10 Euro, Kulana – Traunsteinstr. 52, Gmunden

Wir nehmen uns Zeit: Zeit für Innehalten. Zeit für Ruhe. Zeit für Auszeit.

In der Abendmeditation ziehen wir den Fokus von der Außenwelt ab und richten unsere Aufmerksamkeit auf unser eigenes Sein - Körper, Gedanken, Gefühle, Seele. Wir lernen uns selbst besser kennen und freunden uns immer mehr mit uns selbst an. Solche Oasen der Ruhe und Kontemplation geben uns Kraft, unser Leben in der modernen Welt bewusster zu bewältigen und zu gestalten.

Alle Informationen (Termine, 10er- und 5er-Block, etc.) zu diesem neuen weripower Angebot findest du auf meiner Website  
<http://www.weripower.at/meditation/>  
und im aktuellen Flyer  
[http://www.weripower.at/pdfs/20130823\\_Flyer\\_Meditationsabende\\_vWeb.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/20130823_Flyer_Meditationsabende_vWeb.pdf)

Alle Veranstaltungen sind online abrufbar unter

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

Kulana Lageplan und Anfahrt sind ebenfalls auf meiner Website zu finden

<http://www.weripower.at/fragen7.html>

---

## Neuigkeiten

### Handexpertise - der "andere" Blick auf die Hände

Wenn meine liebe Freundin und Kollegin Ulrike Amon über die Schlingen auf den Fingerkuppen oder über die Linien im Handteller spricht, dann wird's immer ganz ruhig im Raum, weil alle interessiert zuhören und mehr erfahren wollen! ☺ Nun bietet Ulrike Amon, psycholog. Managementtrainerin, Einzelsitzungen für alle Interessierten an! ☺

Die Handexpertise dient als Grundlage für die Auseinandersetzung mit sich selbst, den eigenen Stärken und Schwächen und dem vorhandenen Potential - somit ermöglicht sie Lern- und Lebensaufgaben zu erkennen, Stress abzubauen, Konflikte zu lösen und Verständnis zu fördern. Erst durch den Abdruck beider Hände und der Vergrößerung werden die spezifischen Besonderheiten konkret lesbar und ermöglichen eine fundierte Analyse.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:  
→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_54.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_54.pdf)



Coaching & Training  
mit :-Faktor!

Wenn du dich für eine solche Handexpertise (inkl. Abdruck beider Hände zum Mitnehmen) interessierst, melde dich bitte direkt bei Ulrike Amon: 0664 / 2202902.

### 8-Monat-Gruppe Spirit@Alltag

Wenn du es nicht zum Informationsabend von Spirit@Alltag

<http://www.weripower.at/spiritimalltag/>

geschafft hast, aber dennoch teilnehmen möchtest, ruf mich einfach an! Gerne gebe ich dir Auskunft und Antworten auf deine offenen Fragen. Auf Anfrage schicke ich dir das Handout auch per Email zu. Anmeldungen zur 8-Monat-Gruppe nehme ich bis Montag, 14. Okt. 2013 entgegen! ☺

---

Das Schlusswort des heutigen weripower Briefes hat heute Theresa von Avila. Von ihr stammt der folgende Segen, dem ich mich anschließe:



Möge heute Frieden in deinem Inneren sein.  
Mögest du darauf vertrauen, dass du genauso bist, wie du gemeint bist.  
Mögest du nie die unendlichen Möglichkeiten vergessen, die aus dem Glauben an dich selbst und an andere geboren werden.  
Mögest du die Gaben nutzen, die du bekommen hast und die Liebe weitergeben, die du empfangen hast.  
Mögest du mit dir selbst zufrieden sein, so wie du bist.  
Möge sich dieses Wissen in dir festigen und deiner Seele die Freiheit geben zu singen, zu tanzen, zu loben und zu lieben.

Herzliche und seelische Grüße sendet dir

Uli

G.N. (= Good News): Mögest du darauf vertrauen, dass du genau so bist, wie du gemeint bist!

<http://www.facebook.com/photo.php?fbid=10151921527459474>

Mach auch du mit bei der Initiative Good News! Statt eines P.S. am Ende des Emails ein G.N. (=Good News)!  
☺ ☺ ☺ Mit einer Email an [update@mutmacherei.net](mailto:update@mutmacherei.net) erhältst du wöchentlich eine Anregung für Deine Good News! ☺

---

### 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 unter  
→ <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