

Gmunden, 18. Dezember 2013

Liebe Seele!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Zur Überraschung vieler war 2013 transformativer und turbulenter als 2012. Es hat sich viel getan, emotional hat dieses Jahr die wenigsten kalt gelassen. In meiner Wahrnehmung sind viele von uns an den Herausforderungen spirituell gewachsen, so sehe ich 2013 als ein großes Lehrjahr an. Ein großer Brocken war und ist,

mit Hilflosigkeit umgehen

zu lernen. Davon handelt der Inspirationsteil des heutigen weripower Briefes. Im Abschnitt über die Veranstaltungen weise ich besonders auf den Start von ICH.BIN., dem Frauenkreis im Salzkammergut, hin sowie auf den Vortrag über spirituelles Selbstmanagement in turbulenten Zeiten. Mein Weihnachtsgeschenk an dich findest du bei den Neuigkeiten! ☺ ☺ ☺

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

Inhalt des 56. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Mit der Hilflosigkeit sitzen
- * Veranstaltungen
- * Neuigkeiten

Einfach zum Nachdenken

Ich will, dass du mir zuhörst, ohne über mich zu urteilen.
Ich will, dass du deine Meinung sagst, ohne mir Ratschläge zu erteilen.
Ich will, dass du mir vertraust, ohne etwas zu erwarten.
Ich will, dass du mir hilfst, ohne für mich zu entscheiden.
Ich will, dass du für mich sorgst, ohne mich zu erdrücken.
Ich will, dass du mich siehst, ohne dich in mir zu sehen.
Ich will, dass du mich umarmst, ohne mir den Atem zu rauben.
Ich will, dass du mir Mut machst, ohne mich zu bedrängen.
Ich will, dass du mich hältst, ohne mich festzuhalten.
Ich will, dass du mich beschützt, aufrichtig.
Ich will, dass du dich näherst, doch nicht als Eindringling.
Ich will, dass du all das kennst, was dir an mir missfällt, dass du es akzeptierst, versuch es nicht zu ändern.
Ich will, dass du weisst... dass du heute auf mich zählen kannst...
Bedingungslos.

Aus dem Lateinischen von Jorge Bucay

Life will give you whatever experience is
most helpful for the evolution of your consciousness.
How do you know this is the experience you need?
Because this is the experience you are having at this moment.
Eckart Tolle



Solange wir jemandes Dunkelheit nicht gesehen haben,
wissen wir nicht wirklich, wer er ist.
Solange wir jemandes Dunkelheit nicht vergeben haben,
wissen wir nicht wirklich, was Liebe ist.
Marianne Williamson

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

Mit der Hilflosigkeit sitzen



Eine Freundin hat ihr Baby in der 14. Schwangerschaftswoche verloren.
Eine Freundin steht mit ihrem Sohn vor einer Delogierung und hat keine Wohnung in Aussicht.
Eine Freundin hat Metastasen im ganzen Körper.
Ein Freund weiß nicht, wie er seine Konkursraten bezahlen soll.
Zwei Freundinnen zerbricht das Herz, weil ihre Töchter von Essstörungen betroffen sind.
Eine Freundin ist ungeplant schwanger und überlegt eine Abtreibung.
Eine Freundin möchte vor der Menopause noch ein Kind empfangen.

Dies sind nur die intensivsten Dinge, die mich aktuell in den letzten Wochen beschäftigen. In dieser Liste sind die alltäglichen Dinge wie kleinere Krankheiten der Kinder, Arbeitsüberlastung, Meinungsverschiedenheiten, organisatorische Herausforderungen etc. gar nicht aufgenommen.

Was in den letzten Wochen alles eingetreten ist, wäre über ein ganzes Jahr verteilt vielleicht zu verdauen - doch in so kurzer Zeit? Alles gleichzeitig?

In manchen Situationen können wir konkret oder theoretisch helfen. Und wir können die Situation mit Ratschlägen zuspitzen: "Du musst nur XY, dann..." Oder - noch schlimmer - Schuldgefühle verstärken mit Sätzen wie "Ja, hättest du halt rechtzeitig..." oder "Du hättest ja wissen können, dass ..." (All das hab ich miterlebt in den letzten Wochen, das ist nicht erfunden.)

Solche Reaktionen sind für mich ein Zeichen von Hilflosigkeit... gerne helfen wollen, doch nicht können... aus welchem Grund auch immer. Doch statt sich mit der eigenen Hilflosigkeit auseinander zu setzen, wird die Schuld bei den Betroffenen gesucht, die etwas falsch gemacht haben, die etwas unterlassen haben, die doch "nur" (!) dies und jenes machen müssten, um sich aus ihrer "Misere" (!) zu befreien.

Seit Jahren beschäftige ich mich damit, wie wir mit der eigenen Hilflosigkeit umgehen können. Es beginnt für mich damit, sich das Gefühl bewusst zu machen und aufrichtig wahrzunehmen:

Ja, es stimmt, ich fühle mich hilflos.

Der zweite Schritt ist, in diesem Gefühl zu bleiben und es nicht mit Ersatzhandlungen wegmachen zu wollen - mit der Hilflosigkeit sitzen - sie aushalten. Sie auf den Schoß nehmen. Sie umarmen. Sie nicht verurteilen, sondern willkommen heißen. Vielleicht öffnet sich alleine durchs Lesen schon dein Herzen?

Aus dieser Intimität mit der Hilflosigkeit entsteht eine gewisse Gelassenheit, aus der heraus Handlungen möglich werden:

- Ich mache, was ich kann, um den lieben Menschen um mich herum beizustehen - wissend:
- Ich kann ihnen den ganz konkreten Weg nicht abnehmen.
- Ich kann meinen Beitrag leisten (der in jeder Situation anders aussieht).
- Ich kann meine Vorstellungen von "richtigen" und "falschen" Wegen komplett zurücknehmen.
- Ich kann die Betroffenen in ihren Entscheidungen bestärken.
- Ich kann gegebenenfalls den Betroffenen erzählen, was ich in vergleichbaren Situationen gemacht habe und was meine Erfahrungen damit waren - um den Blick auf Möglichkeiten zu erweitern, nicht um auf einen konkreten Ratschlag zu fokussieren!
- Ich kann ihnen meine Liebe und mein Mitgefühl schenken.
- Ich kann ihnen meine Präsenz (nicht notwendigerweise körperlich) schenken.



Was passiert auf diese Weise? Der Raum der Möglichkeiten wird größer, offener, freier. Das ist ein Geschenk, das wir Menschen in Turbulenzen machen können: diesen Raum für die ureigene Entwicklung offen zu halten. Ohne "den richtigen Weg" zu kennen. Ohne eine Lösung parat zu haben. Präsent. Voller Vertrauen. In der Zuversicht. Mit einem offenen Herzen. In Liebe.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_56.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Wer mit der eigenen Hilflosigkeit ausgesöhnt ist, hat meistens die mystische Erfahrung gemacht, dass es eine größere Instanz gibt. Wir haben über den Tellerrand des eigenen Ichs geschaut ... und die Unendlichkeit und die Weite wahrgenommen ... verschwommen vielleicht, doch präsent und allumfassend. Eine der betroffenen Freundinnen hat es so beschrieben: Hinter den Sorgen nehme ich die liebevollen Augen der unendlichen Präsenz wahr.

**When I've done all that I can
And I try to do my part
Let sorrow be the doorway
Into an open heart**

**Mögen alle Wesen glücklich sein.
Mögen alle Wesen in Sicherheit sein.
Mögen alle Wesen überall frei sein.**

Auszüge aus der Meditations-CD "In these Arms" von Jennifer Berezan

<http://www.youtube.com/watch?v=DzPTHstpJ2I>

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

<http://weripower.blogspot.co.at/2013/11/mit-der-hilflosigkeit-sitzen.html>

Veranstaltungen



Mo., 23. Dez. 2013, 19 – 20 Uhr

Mo., 6. Jän. 2014, 19 – 20 Uhr

Mo., 27. Jän. 2014, 19 – 20 Uhr

Mo., 3. Feb. 2014, 19 – 20 Uhr

Abendmeditation

10 Euro, Kulana – Traunsteinstr. 52, Gmunden

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

Informationen über Termine und 10er- bzw. 5er-Abonnements findest du auf meiner Website

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

und im aktuellen Flyer

http://www.weripower.at/pdfs/20130823_Flyer_Meditationsabende_vWeb.pdf



Fr., 10. Jän. 2014, 18:30 Uhr

ICH.BIN. gestärkt in meiner Mitte – mit Christine Thurner

35 Euro – Yogahaus Traunsee, Feldstr. 20, Altmünster

<http://www.yogahaus-traunsee.at/>

Die Wandlungsphase ERDE steht im Shiatsu für das Zentrum im Lebenskreislauf, für die Mitte von allem. Christine verbindet uns voll Achtsamkeit und Tiefe mit unserer Mitte, sodass wir mit unserer Intuition verbunden sind und ihr vertrauensvoll folgen.

Der erste Workshop des Frauenkreises ICH.BIN. <http://www.frauenkreis-ichbin.at/>

Alle Informationen zum Ausdrucken in unserem Flyer

http://www.weripower.at/pdfs/Flyer_Frauenkreis_Ichbin.pdf

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_56.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!



Mi., 29. Jänner 2014, 18:30 Uhr

Vortrag: Das Leben als Lehrmeister - Spirituelles Selbstmanagement in turbulenten Zeiten

39 Euro – WIFI Linz

Anmeldung direkt beim WIFI: <http://tinyurl.com/q7lkhpw>

Wenn wieder einmal alles zusammenkommt und wir nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht, können wir verzweifeln ... oder die Herausforderungen als spirituelle Lehrzeit ansehen! So steigen wir aus dem Drama aus und öffnen uns für die Chancen, die uns das Leben bietet. Aus Transformationszeiten gehen wir dann mit neuer Kraft und Klarheit heraus - wir sind menschlich und spirituell gewachsen.

Weiterlesen unter

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



Fr., 7. Feb. 2014, 18:30 Uhr

ICH.BIN. in meiner Hand lesbar – mit Ulrike Amon

35 Euro – Yogahaus Traunsee, Feldstr. 20, Altmünster

<http://www.yogahaus-traunsee.at/>

Der Handabdruck gibt Hinweise auf Persönlichkeit und Neigungen, Lebensweise und Weltanschauung, Lern- und Lebensaufgaben einer Person. Mit viel Einfühlungsvermögen und Liebe analysiert Uli mit uns unsere eigenen Handabdrücke.

Der erste Workshop des Frauenkreises ICH.BIN. <http://www.frauenkreis-ichbin.at/>

Alle Informationen zum Ausdrucken in unserem Flyer

http://www.weripower.at/pdfs/Flyer_Frauenkreis_Ichbin.pdf

Alle Veranstaltungen sind online abrufbar unter:
Der Lageplan bzw. Anfahrtsplan zum Kulana ebenfalls:

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

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

Neuigkeiten

Weihnachtsgeschenk in letzter Minute: ICH.BIN. Gutscheine



Für die Workshops von ICH.BIN., dem Frauenkreis im Salzkammergut,

<http://www.frauenkreis-ichbin.at/>

gibt es bei jeder Referentin Gutscheine zu kaufen, die in beliebiger Höhe ausgestellt und bei allen Workshops nach Wahl eingelöst werden können. Bis zum Abend des 23. Dezember stelle ich gerne Gutscheine aus – bitte um kurze telefonische Voranmeldung für die persönliche Abholung: 0650 460 4103. Vielen Dank! ☺

weripower Weihnachtsgeschenk

Wie jedes Jahr habe ich ein Weihnachtsgeschenk für dich vorbereitet. Diesmal ist es ein Märchen, das ich selbst geschrieben habe! ☺ Ich hoffe, ich kann dir damit Freude bereiten.

http://www.weripower.at/download/Weihnachtsgeschenk_2013_vWeb.pdf

Goddess Card Readings

Antonella Masotto

<http://goddesssite.weebly.com/>

bietet wunderbare, einfühlsame Readings (deutsch und englisch) auf Basis von Göttinnen-Karten an, in denen sie wertvolle Informationen aus den Tiefen des Unbewussten holt. Bis zum 31. Dezember dieses Jahres kosten die einstündigen Readings nur 35 statt 70 SFr. Wer nicht extra nach Zürich reisen will, kann per PayPal bezahlen und die Sitzung über Skype abhalten. Wer Antonella's Readings vorab näher kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, auf ihrer Facebook-Seite The Goddess Site zu schmökern:

<http://www.facebook.com/TheGoddessSite>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_56.pdf



Coaching & Training
mit :-Faktor!

Von Herzen wünsche ich dir und uns allen, dass wir Mahatma Gandhi's Aufforderung verwirklichen können:
Sei du selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest.



Und wenn wir das Gefühl haben, dass wir angesichts der vielen Herausforderungen hilflos sind, so mögen wir nicht ins Jammern, ins Beschuldigen, ins Resignieren flüchten – vielmehr wünsche ich uns, dass wir uns bewusst mit unserer Hilflosigkeit auseinandersetzen und so scheinbare Wunder möglich machen! ☺

Ich wünsche dir frohe und friedvolle Feiertage rund um die Neugeburt des Lichtes in jeder und jedem von uns. Ich wünsche dir für das neue Jahr 2014 Zuversicht, Lebensfreude, Leichtigkeit und Erfüllung.

Herzliche und seelische Grüße sendet dir

Uli

G.N. (= Good News): Es braucht ein gesundes Maß an Selbstliebe, damit wir für die Gemeinschaft tätig sein können. Selbstliebe als Zeichen von Altruismus – wer hätte das gedacht!? ☺ ☺ ☺

<http://weripower.blogspot.co.at/2012/04/gesund-es-verantwortungsbewusstsein.html>

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 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 Veranstaltungsankündigungen 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.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

Blog:
<http://weripower.blogspot.co.at/>

Facebook:
<http://www.facebook.com/u.feichtinger>
<http://www.facebook.com/weripower>

Twitter:
<http://www.twitter.com/weripower>