



Gmunden, am 7. März 2015

Liebe Seele,

Geht's dir auch so, dass dein Leben derzeit "rumpelt"? Dass nix "normal" ist? Dass dauernd irgendwas ist? Die gute Nachricht: Du bist damit nicht allein! ;-) Auf mich trifft das im Moment auf jeden Fall zu! Und auch auf viele andere, die mir von ihren aktuellen Herausforderungen berichtet haben.

Vor kurzem hatte ich dann ein starkes Gefühl: Das Thema im März für uns lautet:

## Finde Frieden in dir und mit dir.

Egal, was im Außen passiert – es geht um den Frieden in dir und mit dir. Diesem Thema widme ich den heutigen weripower Brief und die nächsten Seminare im März:

- Tempeltag in Linz, [www.weripower.at/tempel\\_linz/](http://www.weripower.at/tempel_linz/)
- Selbstliebe & Selbstvergebung. [www.weripower.at/lehrgang\\_spiritimalltag/](http://www.weripower.at/lehrgang_spiritimalltag/)

Von ♥ wünsche ich dir, dass du diesen Frieden in dir und mit dir immer wieder aufs Neue findest. Wenn alle Menschen diesen Frieden in sich kultivieren könnten, dann wäre die Welt des Wohlwollens bereits Realität! ☺



♥ liche und seelische Grüße sendet dir  
Uli

## Lass dich inspirieren.

### Selbstliebe und gesundes Verantwortungsbewusstsein

Wenn ich etwas aus meiner Burnout-Erfahrung gelernt habe, dann dieses: Es gilt, eine gute Balance zwischen Verantwortungsbewusstsein und Selbstliebe zu finden.

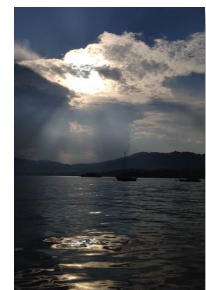
Das Verantwortungsbewusstsein in mir sagt so Dinge wie:

- Schau dir mal die politische Situation an, da muss was getan werden. Also, tu was!
- Die Mailbox ist übervoll, also leg eine Extraschicht ein!
- Die Freundin hat Sorgen, also ruf sie an!

Da hat das Verantwortungsbewusstsein auch tatsächlich recht, da ist überall etwas zu tun. Das seh ich ein, da stimme ich zu. Was ich erst durch die Burnout-Erfahrung gelernt habe, ist folgendes: Ich kann nur dann aktiv sein und mich kümmern, wenn ich vorher auf mich selbst geschaut habe, wenn ich also tatsächlich in meiner Kraft bin. Wer sich

kümmert und kümmert, ohne vorher auf sich selbst zu schauen, wird innerlich immer leerer, brennt aus, hat irgendwann keine Energiereserven mehr.

Eine Kundin, die nach einem Burnout-Zusammenbruch bei mir zum Coaching war, hat mir folgendes Bild erzählt: Das Herz ist dafür verantwortlich, das Blut in den Körper zu transportieren. Doch als allererstes (!) – bevor es noch das Blut ins Hirn, in die Lunge oder sonstwohin pumpt – versorgt es sich über die Herzkranzgefäße selbst mit sauerstoffreichem Blut. Das Herz kümmert sich also zu allererst um sich selbst, damit es sich dann um den Rest kümmern kann. – Das ist ein wunderschönes Bild, findest du nicht auch?





Brief zum Ausdrucken unter [www.weripower.at/briefe/](http://www.weripower.at/briefe/)

Als Mutter von drei Kindern war folgendes Gleichnis besonders hilfreich für mich: Im Flugzeug gibt es vor dem Abflug Sicherheitshinweise. Unter anderem hören wir dort, dass die Sauerstoffmasken bei Unterdruck automatisch aus ihrem Kästchen herausfallen. Wir sollen uns selbst zuerst eine Maske über Mund und Nase ziehen, bevor wir uns um andere kümmern – auch um die

eigenen Kinder! Denn wer kann dem Kind mit dem Maske-Überziehen helfen, wenn wir selbst an Sauerstoffmangel leiden?

Also braucht es ein gesundes Maß an Selbstliebe, damit wir für die Gemeinschaft (welche auch immer es sein mag) tätig sein können. Selbstliebe als Zeichen von Altruismus – wer hätte das gedacht!?! :) :)

Workshop zum Thema "Selbstliebe & Selbstvergebung" am 21. März 2015 am Traunsee  
[www.weripower.at/lehrgang\\_spiritimalltag/](http://www.weripower.at/lehrgang_spiritimalltag/)

Berichte von deinen Erfahrungen diesbezüglich – am besten gleich auf dem Blog mit Herz und Hirn: [www.weripower.at/selbstliebe-verantwortungsbewusstsein/](http://www.weripower.at/selbstliebe-verantwortungsbewusstsein/)

## Jammer-Fasten

Wie ich auf die Idee gekommen bin, weiß ich gar nicht mehr genau. Ich habe mir im Jahr 2012 vorgenommen, Jammer-Fasten zu machen. Während der Fastenzeit will ich gänzlich aufs Jammern und Beschuldigen verzichten. Am Aschermittwoch hab ich das auf Facebook gepostet 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, ...

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!?! :) :)



Brief zum Ausdrucken unter [www.weripower.at/briefe/](http://www.weripower.at/briefe/)

Probier's aus, mach auch mit beim Jammer-Fasten! Auf meiner weripower Download-Seite [www.weripower.at/download/](http://www.weripower.at/download/) kannst du dich von Geschichten und Bildern inspirieren lassen, Dinge anders als normalerweise zu sehen! :)

### Anmerkung von Feb. 2015:

Dieser Aufruf zum Jammer-Fasten ruft seit 2012 jedes Jahr viel Resonanz hervor. Auf der einen Seite überrascht es mich – auf der anderen Seite spüre ich darin die Sehnsucht von vielen von uns, aus der Opferrolle heraus zu steigen und unsere Verantwortung zu übernehmen. Die Energie, die wir im Jammern verschwenden, lässt sich an anderer Stelle viel effizienter einsetzen.

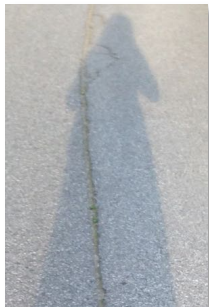
Und ja: Es braucht auch immer wieder Jammer-und-Beschwerde-Runden oder -Stunden! ;-) Wenn das Herz dann ausgeschüttet ist, geht es auch wieder viel leichter, Verantwortung fürs eigene (Innen-)Leben zu übernehmen: Wieder sind wir einen Schritt weiter im spirituellen Selbstmanagement!

Eine weitere Erfahrung, die ich gemacht habe – und die andere mit mir geteilt haben: Nach 40 Tagen Jammer-Fasten mag niemand mehr mit dem Jammern anfangen! ;-) ;-) ;-)

Lehrgang in spirituellem inneren Leadership  
"Spirit im Alltag: Wachse in deine Größe":  
[www.weripower.at/lehrgang\\_spiritimalltag/](http://www.weripower.at/lehrgang_spiritimalltag/)

Wie geht es dir mit dem Jammer-Fasten? Machst du auch mit? Berichte doch auf dem Blog mit Herz und Hirn: [www.weripower.at/jammer-fasten/](http://www.weripower.at/jammer-fasten/)

## Aufrichtigkeitsübung



Manchmal "schießt's dich ein" im Leben. Alles anders als geplant. Es fühlt sich alles zu viel an. Dann mache ich eine Pause. Manchmal lasse ich mich inspirieren. Aber \*immer\* mache ich die Aufrichtigkeitsübung – ich gestehe mir ein, was ich am liebsten verheimlichen möchte – nur mir und meinem Tagebuch. Ich schreibe dann Sätze und Absätze, die mit "Ja, es stimmt, ich ..." beginnen. Oh, was für

eine Erleichterung, wenn es gesagt wurde, wenn es draußen ist, wenn es geteilt wurde. Schattenarbeit ist ein zentraler Bestandteil des bewussten evolutionären Lebens. Denn dabei werden neue Energien frei, die wir dann wieder frisch mobilisieren können – für das, was uns wirklich wirklich wichtig ist! <3 <3

Mehr über Schattenarbeit im Lehrgang "Spirit im Alltag: Wachse in deine Größe":  
[www.weripower.at/lehrgang\\_spiritimalltag/](http://www.weripower.at/lehrgang_spiritimalltag/)

Mehr über evolutionäres spirituelles Leadership: [www.weripower.at/leadership/](http://www.weripower.at/leadership/)

Hast du Fragen zu dieser Übung? Gerne kannst du sie direkt auf dem Blog mit Herz und Hirn stellen: [www.weripower.at/aufrichtigkeitsuebung/](http://www.weripower.at/aufrichtigkeitsuebung/)



## Erlebe Uli Feichtinger live.



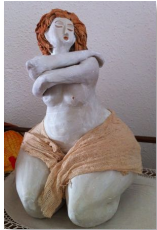
**Sa., 14. März 2015, 10 bis 17:30 Uhr**

### Tempeltag in Linz

#### Lagerfeuer der Seele >> Frauentempel

80 Euro, Yogalounge Link, Hauptstr. 84, [www.yogalounge.at](http://www.yogalounge.at)  
Anmeldung: 0650 460 4103 oder [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)

Ich habe lange überlegt, ob ich diesem Tempeltag ein "Thema" geben soll... Doch in Resonanz gehe ich dann, wenn ich mich in einen "unaufgeregten" Tempeltag einfühle, der uns allen die Möglichkeit gibt, noch mehr in uns anzukommen, ruhig zu werden, Frieden in uns selbst drinnen zu finden, zu spüren, was gerade da ist, zu S.E.I.N. - jede für sich und gleichzeitig alle gemeinsam im Kreis. [www.weripower.at/tempel\\_linz/](http://www.weripower.at/tempel_linz/)



**Sa., 21. März 2015, 10 bis 18 Uhr**

### Selbstliebe und Selbstvergebung

#### Lehrgang in innerem Leadership: Spirit im Alltag – Wachse in deine Größe

95 bis 190 Euro nach Selbsteinschätzung; siehe

[www.weripower.at/preisgestaltung/](http://www.weripower.at/preisgestaltung/)

Yogahaus Traunsee, Feldstr. 20, Altmünster, [www.yogahaus-traunsee.at](http://www.yogahaus-traunsee.at)  
Anmeldung: 0650 460 4103 oder [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)

... dir selbst aus dem Weg gehen ...  
... dein Herz wieder öffnen ...  
... dich selbst nähren ...  
... blockierte Energie freisetzen ...

Burnout-Prävention & Ho'oponopono

[www.weripower.at/lehrgang\\_spiritimalltag/#selbstliebe](http://www.weripower.at/lehrgang_spiritimalltag/#selbstliebe)



**Sa., 9. Mai 2015, 10 – 18 Uhr**

### Versöhnung mit den Ahn/inn/en

#### Lehrgang in innerem Leadership: Spirit im Alltag – Wachse in deine Größe

95 bis 190 Euro nach Selbsteinschätzung; siehe

[www.weripower.at/preisgestaltung/](http://www.weripower.at/preisgestaltung/)

Yogahaus Traunsee, Feldstr. 20, Altmünster, [www.yogahaus-traunsee.at](http://www.yogahaus-traunsee.at)  
Anmeldung: 0650 460 4103 oder [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)

Versöhne dich mit deinen Ahn/inn/en und sage aus vollem Herzen JA zum Leben. [www.weripower.at/lehrgang\\_spiritimalltag/](http://www.weripower.at/lehrgang_spiritimalltag/)

Alle Veranstaltungen im Überblick:

[www.weripower.at/veranstaltungen/](http://www.weripower.at/veranstaltungen/)



---

## Erfreue dich an Good News.

---

### Video von One Billion Rising Gmunden / Salzkammergut 2015

Afra Hämmerle-Loidl

hat wieder ein wunderschönes Video von One Billion Rising erstellt! ♥♥♥ Schau's dir gleich an  
– und tanz mit! ☺☺☺

[www.f-stop.at](http://www.f-stop.at)

[www.vimeo.com/119862536](https://www.vimeo.com/119862536)

### Kraft-Raum-Abende

Ab 16. März gehen die Kraft-Raum-Abende bei Eva-Maria Großmayer-Gurney weiter – der innere wie der äußere Raum sind sehr ansprechend! ♥♥ Gönn dir Zeit für dich! ♥♥

<https://evamariagrossmayergurney.wordpress.com/angebot/>

### Good News: Das Geheimnis der Veränderung

Fokussiere all deine Energie nicht auf das Bekämpfen des Alten, sondern auf das Erschaffen des Neuen.

~ Sokrates

[www.facebook.com/weripowerLeadership/posts/1417929118506801](https://www.facebook.com/weripowerLeadership/posts/1417929118506801)

---

#### Impressum

Du erhältst diesen Newsletter als Kund/in oder Interessent/in von weripower Leadership mit Herz und Hirn.

#### Medieninhaberin:

Für den Inhalt der weripower Briefe ist Uli Feichtinger verantwortlich.

#### Richtung des Newsletters:

Die weripower Briefe enthalten Inspirationen rund um spirituelles inneres und äußeres Leadership mit Herz und Hirn, sowie Ankündigungen zu Veranstaltungen von Uli Feichtinger.

#### Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin:

Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin ist Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training, siehe auch

[www.weripower.at/kontakt-impressum/](http://www.weripower.at/kontakt-impressum/)

Anmeldungen zum Newsletter werden gerne unter [www.weripower.at/briefe/](http://www.weripower.at/briefe/) entgegen genommen! ☺

DI<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Uli Feichtinger

weripower – Leadership mit Herz & Hirn

[www.weripower.at](http://www.weripower.at) - [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)

+ 43 (0) 650 460 4103

4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52

international: [www.dharma-garden.com/](http://www.dharma-garden.com/)

Facebook:

[www.facebook.com/u.feichtinger](https://www.facebook.com/u.feichtinger)

[www.facebook.com/weripower](https://www.facebook.com/weripower)

[www.facebook.com/Ulispeaks](https://www.facebook.com/Ulispeaks)

Twitter:

[www.twitter.com/weripower](https://www.twitter.com/weripower)

Fotonachweise:

Uli Feichtinger