



Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/

Gmunden, am 27. Nov. 2015

Liebe Seele,

Eigentlich hatte ich alles ganz anders geplant! Ich wollte um diese Zeit bereits mein erstes Online-Seminar abhalten - erinnerst du dich an die Umfrage im letzten Brief? Vielen Dank an alle, die ihre Meinung kund getan haben! www.weripower.at/du-bist-ok-umfrage-seminare/

Doch es ist alles anders gekommen. Eine Wendung in meinem Leben - und ich bin in der Unterwelt bei der dunklen Schwester Ereshkigal gelandet. Dieser Brief ist nun quasi meine

Postkarte aus der Unterwelt

und damit ein Lebenszeichen. Ich weiß, dass viele Menschen gerade (zum Teil dramatische) Wendungen in ihrem Leben durchmachen - all jenen möchte ich mit meinem Brief, meiner Postkarte besonders Mut machen: www.weripower.at/postkarte-aus-der-unterwelt/

- Eine Inspiration widmet sich dem Awakening Women Manifest als Basis für eine Kultur des Vertrauens. www.weripower.at/das-awakening-women-manifest/
- Ich habe einiges zum Thema "Gefühle fließen lassen" zusammen gesammelt. www.weripower.at/gefuehle-fliesen-lassen/
- In der Unterwelt ist Selbstfürsorge besonders wichtig, daher eine Inspiration zum Thema Selbstliebe. magazin.youbeee.com/themen/auszeit-nehmen/selbstliebe-ist-eine-revolution/
- Weil mich die Göttin Kali in der letzten Zeit des öfteren besucht hat, gibt's einen Artikel "... aber bitte verarsch mich nicht!" magazin.youbeee.com/themen/body-mind-soul/schattenarbeit-bitte-verarsch-mich-nicht/

Von ♥ wünsche ich dir, dass du immer und immer wieder zu dir selbst zurück findest, dass du immer wieder das Wunder des Lebens neu entdeckst, dass du bei jeder Wendung des Lebens das Ich-bin-OK-Gefühl verstärken kannst, dass du dein Herz offen halten kannst, dass du mit Herz und Hirn in der Welt aktiv bist, dass du dich immer wieder daran erinnerst: Himmel und Erde begegnen sich im menschlichen Herzen.



♥ liche und seelische Grüße sendet dir
Uli

Foto: www.robertmaybach.com

Lass dich inspirieren.

Awakening Women Manifest

Das Awakening Women Manifest wurde von Chameli Ardagh www.awakeningwomen.com www.awakeningwomen.de mit einer Gruppe von Frauen erarbeitet: Sie stellten sich die Frage, auf welcher Basis eine

Kultur des Vertrauens und der Wertschätzung weripower.blogspot.co.at/2013/10/kultur-des-vertrauens.html in einer (Frauen-)Gruppe entstehen kann. Das Ergebnis ist das sogenannte Awakening Women



Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/

Manifest. www.awakeningwomen.de/manifest-unserer-schwesterschaft/



Dieses Manifest, diese Richtlinien fließen selbstverständlich in unsere Tempelgruppe www.weripower.at/tempel/ ein, aber auch in alle anderen Gruppen, die ich anbiete. So stellt das Manifest im Lehrgang "Spirit im Alltag: Wachse in deine Größe"

www.weripower.at/lehrgang_spiritimalltag/ 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 reparieren.

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.

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 weiter erzählen.

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





Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/

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 stecken 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.

Welche Erfahrungen hast du mit dem Awakening Women Manifest gemacht?

www.weripower.at/das-awakening-women-manifest/

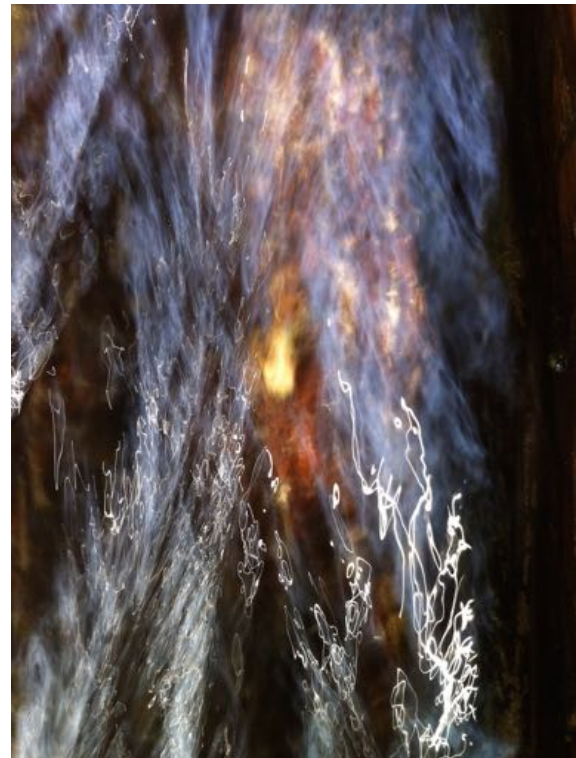
Gefühle fließen lassen

Als Physikerin ist mir wichtig zu betonen: Es gibt keine guten und schlechten Energien. Energie ist Energie. Gefühle sind ebenfalls Formen von Energie. Es gibt keine guten und schlechten Gefühle. Doch es gibt fließende Gefühle und unterdrückte Gefühle.

Auf dem feminin-evolutionären Weg www.du-bist-ok.com nehmen wir Gefühle als Portale wahr - sie sind bei bewusster Praxis ein wunderbares Tor in die unsichtbare Welt, in den zugrunde liegenden Urgrund allen Seins, in das Mysterium des Lebens.

Damit steht der feminin-evolutionäre Weg in Kontrast zum landläufigen Verständnis, dass wir Gefühle "wegmachen" (bitte erlaube mir diese Verkürzung) sollen, damit sie dem Verstand und der Rationalität nicht im Weg stehen.

Fließende Gefühle bringen uns in Kontakt zu unserer Lebendigkeit - denn sie sind Lebensenergie. Gefühle bewusst wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben, sie jedoch unabhängig von der



Geschichte*) zu betrachten - das bringt uns in unsere Kraft.



Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/

*) "Die Geschichte" dazu wäre, wer wann was getan oder gesagt hat und warum und wieso....

Erst gestern habe ich wieder erlebt, wie wichtig diese Praxis mit den Gefühlen ist. Denn gestern früh bin ich mit einem Gefühl von Trauer aufgewacht. Der morgendliche Zeitplan mit den Kindern lässt mir keine Zeit für Praxis. So habe ich zuerst funktioniert, die Kinder versorgt und auf den Weg in die Schule geschickt. Dann kommt meine Morgenmeditationszeit. Gestern habe ich keine formale Morgenmeditation durchgeführt, sondern habe nachgespürt: Wie fühlt sich diese Trauer in meinem Körper

an? Wo kann ich sie spüren? Wie will sie sich ausdrücken? (Die Trauer fühlte sich wie ein Druck an im Herzbereich und hinter den Augen. Ausdrücken wollte sie sich über Tränen.) Das ging in drei oder vier Wellen so. Nachspüren - ausdrücken bzw. dem Gefühl Raum geben. Und siehe da: Danach fühlte ich mich lebendig und frei im Herzbereich - ich fühlte mich wie neugeboren - ich fühlte mich eingebettet in den großen Strom des Lebens.

Anmerkung: Diese Praxis mit Gefühlen üben wir speziell im Frauentempel.
www.weripower.at/tempel/

Hast du schon Erfahrungen mit dem bewussten Annehmen von Gefühlen gemacht?

www.weripower.at/gefuehle-fliesen-lassen/

Selbstliebe ist eine Revolution.

Unsere Leistungsgesellschaft kann nur deshalb funktionieren, weil wir kontinuierlich über unsere Grenzen gehen. Wir als Kollektiv haben verlernt, gut auf uns und unseren Körper zu achten. In solch einer Kultur ist Selbstliebe eine Revolution.

Burnout, www.weripower.at/burnout/ chronischer Stress, Schlafstörungen, chronische Magen-, Kopf-, Rückenschmerzen, ... Der Preis ist hoch, den viele von uns für das Funktionieren unserer Leistungsgesellschaft bezahlen.

Wird die Belastung zu hoch, ist das eigene System kurz vorm Zusammenbruch, ist die Leistungsgrenze erreicht, so machen viele einen Schnitt, nehmen sich eine Auszeit, orientieren sich neu, versuchen einen Neustart. Die Erfahrung meiner Coachings speziell mit Burnout-Betroffenen zeigt: Auch am neuen Job sind ähnliche Muster vorprogrammiert, wenn in deiner Auszeit nicht eine grundlegende Transformation stattfindet.

Selbstfürsorge: die Sauerstoffmaske im Flugzeug

Bei einer Flugreise hatte ich ein einschneidendes Aha-Erlebnis: Bei den

Sicherheitsinstruktionen heißt es, man solle sich im Falle eines Druckverlustes zuerst selbst die Sauerstoffmaske überziehen, bevor man anderen – auch den eigenen Kindern – hilft. Oh, das war eine Erkenntnis! Wie soll ich anderen beistehen, wenn mir selbst die Luft ausgeht? Ich muss auf mich selbst schauen, damit ich überhaupt eine Chance habe, für andere sorgen oder im Außen tätig sein zu können!





Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/

Seither ist Selbstfürsorge ganz oben auf meiner Prioritätenliste: für mich selbst sorgen. Manchmal braucht es eine Extrastunde Schlaf. Oder einen Besuch in meinem Lieblingscafé. Oder ein heißes Bad. Oder einen Spaziergang ganz alleine unter dem Sternenhimmel. Oder ein gutes Buch. Oder ein Stück Schokolade. Oder ein Gespräch mit meiner Freundin. Oder ganz etwas anderes.

Selbstliebe: sich selbst annehmen

Ich glaube an die tiefe Intelligenz jedes Wesens, zu jedem Zeitpunkt bestmöglich zu handeln – so wie es im jeweiligen Augenblick am besten möglich ist. Was könnte also die gute Absicht sein, die dich und mich und uns alle immer wieder veranlasst, über die eigenen Grenzen zu gehen? Ist es nicht das tiefe Bedürfnis, sich "gut" zu fühlen, sich bestätigt zu fühlen, ein Erfolgserlebnis einzufahren, angenommen zu sein, sich zugehörig zu fühlen?

Und da berührt dann das berühmte Gedicht von Erich Fromm, in dem es in der immer wiederkehrenden Zeile heißt: "Es ist, was es ist, sagt die Liebe."

Es ist, was es ist, sagt die Liebe. Ich bin, wer ich bin, sagt die Selbstliebe. Und das ist gut so.

So lass die Erwartungen an dich selbst los – wenigstens für diesen Moment. Lass all die könnte-sollte-müsste-eigentlich-noch weiterziehen wie Vögel auf ihrer Wanderung in den Süden. Schick deine kritischen inneren Stimmen in den Garten zum Spielen. Komm mit der Aufmerksamkeit bei dir selbst an. Spüre dich atmen. Fühle das Herz in deiner Brust schlagen. Du bist hier. Das Mysterium des Lebens dachte, dass es eine gute Idee ist, dich auf die Welt zu schicken. Hier bist du. Bring deine Hände zu deinem Herzen und spüre: Du bist. Du bist, wie du bist. Und das ist gut so. Mit allen Ecken und Kanten. Das ist gut so. Verweile so lange, wie du dich mit dir selbst gut verbunden fühlst. Dann nimm einen tiefen Atemzug, seufze voller Erleichterung, dehne und strecke dich und nimm diese Liebe mit, wenn du nun wieder nach außen gehst.

Selbstliebe: im Körper ankommen

"Mögest du darauf vertrauen, dass du genau so bist, wie du gemeint bist." Dieser Wunsch stammt von der heiligen Teresa von Ávila. Ihr Segenspruch endet mit: "Möge sich dieses Wissen in deine Knochen setzen." Die Mystikerin des 16. Jahrhunderts wusste bereits, wie wichtig es ist, dieses Wissen und dieses Gefühl im Körper zu verankern und zu spüren.

So lade ich dich ein, mehrmals pro Tag innezuhalten (und wenn es die wenigen Minuten auf der Toilette sind) und ganz bei dir anzukommen: Du bringst die Hände auf dein Herz, fühlst dich atmen, nimmst deinen Körper ganz bewusst wahr, seufzt tief und spürst dich selbst. Ich bin, wie ich bin, und das ist gut so.

Selbstliebe: ein Akt der Revolution

Wenn du dich annimmst, wie du bist, unabhängig von dem, was du im Außen erbringst, beginnst du, aus dem Hamsterrad der Leistungsgesellschaft auszusteigen. Du spürst dich in deinem Körper viel deutlicher und damit deine Grenzen. Du nimmst dich und deine Gesundheit wichtig. Dein innerer Dialog mit dir selbst wird friedlich. Du würdigst wohlthuende Beziehungen. Du erkennst, wie wenig Materielles es braucht, um mit sich selbst glücklich zu sein. Mit alledem stärkst du dein inneres Leadership und deinen liebevollen Umgang mit dir selbst.





Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/

Aus diesem Ja zu dir selbst erwächst fast automatisch die Fähigkeit, gesunde Grenzen zu ziehen und nicht immer und überall erreichbar zu sein. Zuerst ist dies oft nicht einfach, weil viele Mitmenschen verärgert reagieren, wenn sie dich nicht sofort erreichen können. Doch die Erfahrung zeigt, wie wertvoll jeder und jedem von uns die bewusste Eigenzeit wird, wenn sie sich im Tagesablauf erst einmal etabliert hat. Eine Coaching-Kundin hat es so formuliert: "Ich werde richtig rebellisch, wenn ich an einem Tag keine Zeit für meine Selbstfürsorge habe."

Noch ist Selbstliebe nicht im Mainstream der Gesellschaft angekommen. Doch ich male mir aus, wie sich unsere Kultur verändert, wenn immer mehr Menschen sich in Selbstliebe stärken und nähren: wie sie dadurch in ihre menschliche Größe wachsen. Wie die Gemeinschaft dadurch in Konfliktsituationen gelassen zu gemeinsamen Lösungen findet. Wie sich Arbeit gerechter verteilt. Wie die oft übersehene unentgeltliche Arbeit in Familien und anderen Gemeinschaften gewürdigt wird. Wie energie- und kraftsparende Kooperation immer mehr in den Vordergrund tritt. Bist du dabei?

Selbstliebe und Selbstvergebung sind zentrale Themen im Lehrgang "Spirit im Alltag: Wachse in deine Größe", der am 16. Jänner 2016 erstmals in Wien startet.
www.weripower.at/lehrgang_spiritimalltag/

Mitdiskutieren auf der Website des youbeee Magazins:

magazin.youbeee.com/themen/auszeit-nehmen/selbstliebe-ist-eine-revolution/

... aber bitte verarsch mich nicht!

Du brauchst dich nicht zu schämen für den Fehler, den du begangen hast. Fehler passieren. Wo gehobelt wird, fallen Späne. Niemand ist unfehlbar.

... aber bitte verarsch mich nicht! Lüg mich nicht an, dass du keine Ahnung hast, wie das alles passiert ist. Dass du gar nicht da warst, dass das "von ganz alleine" passiert ist. Bitte

Selbstreflexion

- Was tust du, um für dich selbst zu sorgen?
- Was tut dir gut?
- Was lädt deine Batterien wieder auf?
- In welchen Situationen bist du verleitet, immer wieder über deine Grenzen zu gehen?
- Wie erinnerst du dich selbst daran, mehrmals pro Tag in Selbstliebe innezuhalten?
- Welche gesunden Grenzen entstehen aus deiner Praxis der Selbstliebe?
- Was verändert sich durch die Praxis der Selbstliebe in deinem Leben?

Du bist OK. Raus aus der Was-mach-ich-nur-falsch-Falle! So lautet der Titel des kostenlosen eBooks von Uli Feichtinger, das dich auf dem feminin-evolutionären Weg begleitet. www.du-bist-ok.com

Links:

- Wie wir lernen uns selbst zu lieben – Titelstory von Welt der Frau www.welt-der-frau.at/themen/titelgeschichten/wie-wir-lernen-uns-zu-lieben/
- Selbstliebe und gesundes Verantwortungsbewusstsein www.weripower.at/selbstliebe-verantwortungsbewusstsein/
- Wir brauchen neue Vorbilder! www.weripower.at/wir-brauchen-neue-vorbilder/
- Du musst doch nur ...! Ausstieg aus der Verbesserungs-Trance www.weripower.at/du-musst-doch-nur/

stell dich nicht als armes Opfer hin, das von nichts gewusst hat und ganz unschuldig dazu gekommen ist.

Hab die Größe, deinen Fehler einzugestehen. Übernimm die Verantwortung für deinen Beitrag – aber auch nicht mehr als das! Lern aus dem, was passiert ist, für die Zukunft.



Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/

Vergib dir selbst und sei bereit, die Konsequenzen zu tragen.

Du brauchst dich für deinen Körper nicht zu schämen. Jeder Mensch hat ein ganz spezielles Packerl mitbekommen, kein Körper ist wie der andere. Dein Körper ist wunderschöner Ausdruck deines ganz persönlichen Seins.

... aber bitte verarsch mich nicht! Komm mir nicht arrogant und überlegen, weil dein Körper mehr dem gängigen Schönheitsideal entspricht als meiner oder viel tiefer in die Yoga-Positionen hineinsinken kann. Erzähl mir nicht, was ich deiner Meinung nach alles falsch mache. Zwing mir nicht deine Diäten, Cremes, Shape-Forming-Unterwäsche, Body Trainings oder sonst was auf.

Erlaube mir deinen Körper und erlaube dir deinen Körper. Lassen wir den Druck der Werbung und der Schönheitsindustrie einfach in der Luft verpuffen und erkennen, wie schön jeder Mensch ist – als körperlicher Ausdruck des unendlichen Mysteriums des Lebens. Genießen wir unsere Körper und ihre unschuldige Schönheit.

Du brauchst deinen Stress und deine Überforderung nicht zu verstecken. In deinen Gesichtszügen kann ich die Anstrengung sehen. Ich weiß, du hast viel um die Ohren, und nun kommt auch noch diese Zusatzbelastung dazu.

... aber bitte verarsch mich nicht! Dein aufgesetztes Strahlen und dein wiederholtes "Ach, das mach ich doch mit links!" sind so offensichtlich unecht, die Fassade bröckelt, die Maske hat bereits Risse bekommen. Ich weiß, dass nachts der Polster jene Tränen schluckt, die niemand sehen darf, nur um den Schein der Powerfrau oder des Super-Checkers zu erhalten.

Hör auf, dich mit Masken zu umgeben. Erlaube dir, echt zu werden. Authentisch. Du darfst dich auch mit deinen vermeintlichen Schwächen zeigen. Das macht dich umso menschlicher und liebenswerter. Endlich können wir uns begegnen, wenn die Masken uns nicht mehr auf Distanz halten. Ich



genieße es so sehr, dich in deiner Verletzlichkeit zu erleben.

Du brauchst deine Sucht nicht zu verstecken. Wir leben nunmal in einer Suchtgesellschaft. Wer frei von Süchten ist, werfe den ersten Stein. Süchte sind unsere Kompensation, um dem Druck, den wir in unserem Leben wahrnehmen, stand zu halten.

... aber bitte verarsch mich nicht! Tu nicht so scheinheilig, als ob du frei von Süchten wärest, und nur die anderen ihr Leben nicht im Griff hätten. Steig von deinem hohen Ross herab und kehre vor deiner eigenen Türe. Höre auf, mich für meine Sucht zu verurteilen und mir gute Ratschläge zu geben. Hör auf, mehr Kontrolle und noch mehr Härte zu predigen, und im nächsten Moment deiner eigenen Sucht nachzugehen.

Erkenne, wonach du selbst süchtig bist. Gestehe dir ein: "Ja, es stimmt, ich habe das Gefühl, dass ich ohne ... mein Leben nicht in den Griff bekomme." Wenn du deine eigene Sucht erkennen kannst, wirst du viel nachsichtiger und einfühlsamer mit anderen Menschen umgehen. Dein Herz wird weicher und offener werden, wenn du erkennst, wie unschuldig unser aller Bemühen ist, Kompensationen für den allgegenwärtigen Druck zu finden.

Lass uns endlich echt werden.

Hören wir mit dem Vortäuschen falscher Tatsachen auf, mit den Masken, den Fassaden! Wann haben wir begonnen,



Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/

manche unserer Anteile für "falsch" oder "schlecht" zu erachten? Wann haben wir begonnen, diese Anteile in den Keller zu sperren, damit sie unsere strahlende Fassade nicht beschmutzen können? Egal, wann's begonnen hat: Lassen wir jetzt unsere verschmähten Anteile wieder aus dem Keller kommen!

Ich möchte lieber ganz sein als gut.
~ C. G. Jung

Gesteh dir diese Anteile ein, die du jahre- und jahrzehntelang in den Keller gesperrt hast, weil du geglaubt hast, dass sie nicht "gut" sind. Sie gehören zu dir, wie all die schönen Anteile auch. Nimm die Erleichterung in deinem ganzen Sein wahr, wenn diese Schatten endlich ans Licht kommen dürfen. Spüre, wie du aus dir selbst heraus wächst, wie du immer mehr ganz du selbst wirst, je weniger du von dir verleugnest. Hebe die verschmähten Schätze deines Seins.

Ja, ich weiß, es ist intensive Arbeit, diese vermeintlichen Monster in die Persönlichkeit zu integrieren. Doch der Aufwand lohnt sich. Du wirst fehlerverträglicher, verständnisvoller, einfühlsamer, versöhnlicher, weicher, flexibler, milder, offener.

Mitdiskutieren auf der Website des youbeee Magazins:

magazin.youbeee.com/themen/body-mind-soul/schattenarbeit-bitte-verarsch-mich-nicht/

Postkarte aus der Unterwelt

In einem uralten sumerischem Mythos steigt die Himmels- und Erdgöttin Inanna in die Unterwelt hinab, um ihre dunkle Schwester Ereshkigal zu besuchen. Auf dem Weg hinunter ist sie gezwungen, all ihre Identitäten abzulegen – doch das lasse ich gerne Chameli Ardagh erzählen:

www.youtube.com/watch?v=CrEYSxF_Uqo

Diesen Mythos können wir auch heute noch als Landkarte für unsere persönlichen Reisen in die Unterwelt verwenden. So wie Chameli sagt: Jede Frau steigt irgendwann in ihrem Leben in die Unterwelt hinunter – irgendetwas passiert, wo dir **der Boden unter**

Bitte, lass uns endlich echt werden!

Schatten und Schattenarbeit sind zentrale Themen im Lehrgang "Spirit im Alltag: Wachse in deine Größe", der am 16. Jänner 2016 erstmals in Wien startet.

www.weripower.at/lehrgang_spiritimalltag/

Links:

- Schatten: Die dunkle Seite der Seele – Artikel von Sabine Standenat www.standenat.at/artikel/dunkle-seite-der-seele.htm
- Schatten: ... du musst doch nur! www.weripower.at/du-musst-doch-nur/
- Schatten: Die Fallen der Spiritualität – Interview mit dem Autor Abdi Assadi www.sein.de/interview-abdi-assadi-die-fallen-der-spiritualitaet/
- Schattenarbeit: der Scham begegnen www.weripower.at/der-scham-begegnen/
- Schattenarbeit: die Aufrichtigkeitsübung www.weripower.at/aufrichtigkeitsuebung/

Du bist OK. Raus aus der Was-mach-ich-nur-falsch-Falle! So lautet der Titel des kostenlosen eBooks von Uli Feichtinger, das dich auf dem feminin-evolutionären Weg begleitet. www.du-bist-ok.com

den Füßen weggezogen wird, wo kein Stein auf dem anderen bleibt – ein Vorfall, der dein Leben in "davor" und "danach" unterteilt. Was genau diese Reise in die Unterwelt auslöst, ist sehr unterschiedlich, doch die Eckpunkte der Reise sind, archetypisch gesehen, dieselben.

In ihrem Inanna Online Sadhana hat Chameli einen Satz geprägt, als sie mit der Stimme von Ereshkigal gesprochen hat:

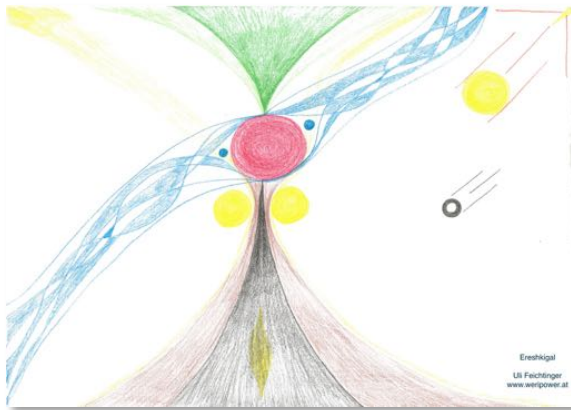
*Du (=Inanna) kannst nicht einfach so hier herunter in die Unterwelt reisen. Das ist kein Ort für Sightseeing! **Du kannst nicht einfach eine Postkarte aus der Unterwelt schicken,***



Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/

wo draufsteht: "Bin bald zurück!" Das ist kein Urlaub hier!

Diese Wut der Ereshkigal vor mangelndem Respekt ihrer Kraft und ihrem Reich gegenüber verstehen wohl viele von uns. Mich berührt der Punkt, dass man nicht "einfach so" eine Postkarte aus der Unterwelt schicken kann. Und dennoch ist dieser Text so etwas wie eine Postkarte aus der Unterwelt. Vielleicht nicht so leichtfertig und fröhlich wie eine Karte aus dem Urlaub – doch ein Lebenszeichen.



Die Reise in die Unterwelt ist ein heiliger Weg der Transformation: Gewohntes legst du an den Toren ab. Hinter diesen Dingen hast du dich lange genug versteckt, sie passen gar nicht mehr zu dir, die du in der Zwischenzeit geworden bist. Und dennoch fällt es dir nicht leicht, weil du mit jeder Schicht, die du ablegst, verletzlicher wirst – all die Identitäten haben dir Sicherheit und Schutz vermittelt. Auf dem Weg zu deiner dunklen Schwester stehen dir die Identitäten nur mehr im Weg – bis sie unten auf der tiefsten Ebene in der Begegnung mit Ereshkigal sterben und du auf dem Fleischhaken landest.

Wo bin ich jetzt gerade, als ich diesen Text schreibe? Ich glaube, ich hänge gerade an Ereshkigals Fleischhaken und verrotte... Die "Todesfeen" ("the mourners" – die Trauernden) haben Ereshkigal inzwischen erreicht. Sie windet sich vor Schmerz. Alles kommt so klar zum Vorschein. Die beiden Mourners spiegeln ihr diesen Schmerz und die Klarheit, mit der alte Wunden zum Vorschein kommen. Zum Glück ist da niemand, der / die Ereshkigal "reparieren" oder an ihr

herumdoktern will. Sie darf ganz in ihrem Schmerz aufgehen – begleitet von den beiden Mourners, die einfach bei ihr sind und den Raum für ihren Prozess halten.

Auf solch einer Reise darfst du dich immer wieder daran erinnern, dass jeder Schritt ein heiliger ist, dass alle Personen des Mythos Aspekte von dir selbst sind, dass es sich um eine archetypische Reise handelt. Mit dem Wissen darum kannst du **aus dem Unabwendbaren ein Ritual machen**. Das bedeutet nichts anderes, als Übergänge bewusst wahrzunehmen und zu gestalten. Ein Ritual braucht dabei nichts Großes zu sein, es darf eine symbolische Handlung, ein Gebet, eine Meditation, eine Dusche, eine Wanderung, etc. sein.

Sobald du erkennst, dass du dich auf eine Reise in die Unterwelt gemacht hast, verläuft dein Leben wahrscheinlich auf zwei parallelen Bahnen. Auf der einen Bahn gilt es, "das normale Programm" zu absolvieren: einkaufen, sich um die Kinder kümmern, arbeiten, den Geschirrspüler einräumen, Wäsche waschen, etc. Auf der anderen Bahn bist du in der Unterwelt unterwegs und folgst vollkommen anderen Gesetzen, nämlich jenen deiner dunklen Schwester.

Daher empfehle ich immer allen Reisenden in der Unterwelt, sich selbst ganz viel Selbstfürsorge zukommen zu lassen. Sei mitfühlend mit dir selbst. **Sei liebevoll mit dir selbst**. Sei zart und achtsam mit dir selbst. Nimm dir Zeit für dich alleine. Verwöhne dich mit etwas, das dich nährt.

www.youtube.com/watch?v=ihWYx-QJ95I

Erlaube dir selbst, um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen. Inanna hat am Eingang zur Unterwelt ihre Priesterin Ninshubur postiert, die dort trommelnd auf ihre Rückkehr wartet. Auf uns übertragen kann das bedeuten, dass du eine besonders gute Freundin informierst, die während deiner Reise dein Anker in der Welt ist. Oder du suchst dir (zusätzlich?) eine/n Spezialist/in. Woran du gute Raumhalter/innen erkennst, habe ich in meinem kostenlosen eBook "Du bist OK." niedergeschrieben.

www.du-bist-ok.com



Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/

Es wird mit großer Wahrscheinlichkeit in deiner Umgebung irgendwen geben, der / die dir schon bald vermitteln wird, dass du nun schon "lange genug" mit deiner Krise beschäftigt bist und nun endlich wieder zur Normalität zurück kehren sollst. Es lohnt sich, mit sich selbst ehrlich zu sein:

- Bin ich tatsächlich im Selbstmitleid versunken?
- Oder ist die Krise so tief, dass ich hier alleine nicht mehr raus komme?
- Oder ist dies einfach noch die natürliche Trauer- und Rekonsolidierungsphase, die manche Mitmenschen nur schwer mitanschauen können, weil sie mich lieber wieder fröhlich, unkompliziert, funktionstüchtig, wie gewohnt stabil und stark sehen wollen?

Aus meinen Erfahrungen von früheren Reisen in die Unterwelt wirst du **bei deiner Rückkehr "nicht mehr die Alte" sein**. Du bist gewachsen, du bist deinem Kern wieder näher gekommen, du kannst klarer sehen. Du siehst vieles nicht mehr als selbstverständlich an, du bist dankbarer, du weißt dein Leben noch mehr zu schätzen. Du bist nicht mehr so anfällig für Angstmacherei, du kennst dich selbst besser, du bist großzügiger geworden.

Da gibt es nur eine Sache, die du wissen sollst: **Wenn dir der Kelch der Bitterkeit angeboten wird, lehne dankend ab**. Verbitterung würde sich wie ein Schleier über die heilige Reise-Erfahrung legen, dir die Reise "madig" machen, dich in der Opferrolle halten und dich an Wachstum und Entfaltung hindern. Lass diesen Kelch an dir vorüber gehen.

www.weripower.at/hilfe-ich-verbittere/

Auch wenn ich hier am Fleischhaken meiner dunklen Schwester hänge, weiß ein Teil von

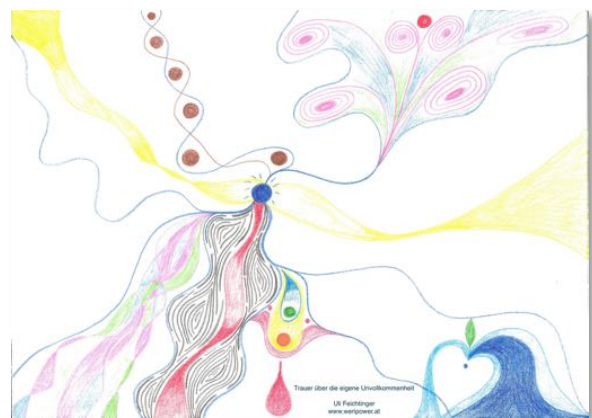
Welche Erfahrungen hast du bei Reisen in die Unterwelt gemacht?

www.weripower.at/postkarte-aus-der-unterwelt/

mir, wie wichtig und heilig diese Reise, dieser Übergang, diese Transformation ist. Ich bin voll Dankbarkeit für meine Schwestern, die mir Mourners sind und mich nicht zu reparieren versuchen. Ich danke der dunklen Schwester Ereshkigal, die sich ihrem Schmerz hingibt, ihn ganz fühlt, sich vollkommen davon erfüllen lässt – weil sie weiß, dass bewusst gefühlte Emotionen wieder fließen können und sich so transformieren.

Ich weiß, dass viele von uns gerade auf solch einer Reise sind – und all jenen schicke ich dieses Lebenszeichen aus der Unterwelt. Weil ich weiß, dass **die Welt von morgen darauf angewiesen ist, dass Frauen von heute all das Alte ablegen und immer mehr in ihre wahre Größe wachsen**. Die Welt von morgen braucht Frauen, die sich auf Reisen in die Unterwelt kennen gelernt haben und daher ihr feminin-evolutionäres Leadership entwickeln können.

www.weripower.at/leadership/



Diesem Mythos widmen wir uns intensiv im Lehrgang "Spirit im Alltag: Wachse in deine Größe" ab 16. Jänner 2016 in Wien. 3 Plätze sind noch frei!

www.weripower.at/lehrgang_spiritimalltag/



Erlebe Uli Feichtinger live.



Do., 10. Dez. 2015, 8 – 8:30 Uhr

Empfange den Segen der Teresa von Ávila Webinar der weripower online Akademie

Die heilige Teresa von Ávila hat uns einen wunderschönen Segen hinterlassen: Die Mystikerin vermittelt uns, dass es Zeit ist, uns selbst anzunehmen, wie wir sind. Selbstliebe. ♥ Dieser Segen wurde zum Leitmotiv meiner Arbeit - daher übermittle ich ihn dir von Herzen gerne. ♥♥ siehe auch www.du-bist-ok.com

Veranstaltungsort & Anmeldung: www.sofengo.de/w/139266
Teilnahmebeitrag: keiner



Do., 10. Dez. 2015, 18:30 – 20:30 Uhr

Wassertempel mit Birgit Reja Der Frauentempel geht ins Wasser.

www.weripower.at/wassertempel/

Teilnahmebeitrag: 25 Euro
Veranstaltungsort: Hummelhofbad, Ramsauerstr. 12, Linz
Anmeldung: unbedingt notwendig, da max. 10 Frauen teilnehmen können
[verbindung @ weripower.at](mailto:verbindung@weripower.at)

Foto:
www.reja-energy.com



Sa., 16. Jän. 2016, 10 – 18 Uhr

Start von "Spirit im Alltag: Wachse in deine Größe" Intensiv-Lehrgang in spirituellem Selbstmanagement und innerem Leadership

Veranstaltungsort: studio lebensart, Gentzg. 6, 1180 Wien
Der erfolgreiche Lehrgang wird erstmals in Wien angeboten!
www.weripower.at/lehrgang_spiritimalltag/



Mi., 27. Jän. 2016, 18:30 Uhr

Evolutionäre Führung – Ihr Unternehmen auf die Zukunft ausrichten Vortrag in der Reihe "Spiritualität und Wirtschaft" der WIFI UAK

WIFI Unternehmer Akademie; Wiener Str. 135, Linz
39 Euro :: Anmeldung:
www.wifi-ooe.at/web/guest/spp-tnportal?fsc_lectkeys=WIFI_2016_10413

Foto: www.wifi-ooe.at

All die aktuellen Krisen können wir als aufrüttelnde Weckrufe ansehen, endlich zukunftsfähig zu handeln und zu wirtschaften. Wer proaktiv an dieser Entwicklung beteiligt ist, gestaltet die Welt und Wirtschaft von morgen.



Vorankündigungen:

Weckruf der Seele – dem Leben Sinn und Ausrichtung geben

Fr. 4. März 2016, 19 Uhr bis So., 6. März 2016, 12 Uhr

Veranstaltungsort: Bildungshaus Schloss Puchberg
Details folgen.

Entscheidungen im Einklang mit der Berufung treffen – Veränderungen bewusst gestalten

Mi., 16. März 2016, 18:30 Uhr

aus der Vortragsreihe "Spiritualität und Wirtschaft" der WIFI Unternehmer Akademie

Veranstaltungsort: WIFI Unternehmer Akademie, Linz

Information und Anmeldung:

www.wifi-ooe.at/web/guest/spp-tnportal?fsc_lectkeys=WIFI_2016_7973

Tempel-Wochenende: Blühe in deiner Berufung auf

Fr. 15. April bis So., 17. April 2016

Veranstaltungsort: Roter Salon, Schloss Cumberland, Cumberlandstr. 36,
Gmunden

www.weripower.at/tempel/

Alle Veranstaltungen im Überblick:

www.weripower.at/veranstaltungen/

Erfreue dich an Good News.

Inanna - Musik passend zum Abstieg in die Unterwelt

Karin Hackl

www.karinhackl.at

hat den Mythos der Inanna musikalisch wunderschön umgesetzt:

Inanna ist die große Göttin, entspringt dem sumerischen Mythos, der schon 7000 Jahre alt ist. SUMER steht für den GEMEINSAMEN Ursprung von Orient und Okzident. Daher ist diese archaische Musik aktueller denn je. Meine syrischen FreundInnen lieben sie und daher trete ich auch damit bei Taste of Syria auf. Nächster Event: 18.12., 18h in Wien im Zsam Zsam von Suhaib Zidan. Vivenotgasse 8, Wien Meidling, U6 Niederhofstrasse.

Die Musik gibt's auf CD zu kaufen

www.karinhackl.at/#!visions-of-kaya/c1qt4

und regelmäßig auch live zu hören.

www.facebook.com/diestimmfriseurin

Ich bin nun Xing Coach!

Die Business Plattform Xing bietet eigens Profile für Coaches an, damit Nutzer/innen leichter Coaches finden und weiterempfehlen können! ;-) Seit einigen Tagen habe auch ich dort mein Profil - damit niemand sagen kann, er / sie hätte mich nicht gefunden. ;-) Bitte hier entlang:

coaches.xing.com/coaches/4465617

Good News: Über die Selbstliebe

Ich kann nicht alles Gute machen, das die Welt braucht. Aber die Welt braucht all das Gute, das ich tun kann.

~ Jana Stanfield

www.facebook.com/weripowerLeadership/posts/1510876345878744



Brief zum Ausdrucken unter www.weripower.at/briefe/

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/

Anmeldungen zum Newsletter werden gerne unter www.weripower.at/briefe/ entgegen genommen! ☺

DJⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger
weripower – Leadership mit Herz & Hirn
www.weripower.at - u.feichtinger@weripower.at
+ 43 (0) 650 460 4103
4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52

international: www.dharma-garden.com/

Facebook:

www.facebook.com/u.feichtinger

www.facebook.com/weripower

www.facebook.com/Ulispooks

Twitter:

www.twitter.com/weripower

Fotonachweise:

Uli Feichtinger (wenn nicht anders angegeben)