



www.weripower.at

**Betreff: [weripower] Brief Nr. 9: Wind of Change**

Datum: Thu, 11 Jan 2007 15:05:08 +0100

Von: Ulrike Feichtinger <u.feichtinger@weripower.at>

Organisation: weripower

Liebe Leserin, lieber Leser!

Rund um Silvester war es bei uns im Salzkammergut sehr sehr stürmisch. In meinem Kopf hatte ich dauernd die Liedzeile der Scorpions: "Wind of Change"...

--> [http://de.wikipedia.org/wiki/Wind\\_of\\_Change](http://de.wikipedia.org/wiki/Wind_of_Change)

So wurde das Jahr 2007 für mich zum Wind-of-Change-Jahr. Ich spüre diese Veränderungen in mir, ich bemerke sie in meinem Umfeld und bei den Menschen, mit denen ich arbeite. Es scheint uns ein spannendes Jahr bevorzustehen! :)

In diesem Sinne übertitle ich auch diesen weripower Brief mit

\*\*\* Wind of Change \*\*\*

Inhalt des neunten Briefes:

=====

- \* Änderung im weripower Brief
- \* Die zwei Wölfe
- \* Neujahrsvorsätze
- \* Zuversicht für Schwangere
- \* Aktuelle Termine
- \* Coaching-Tage in Wien

=====

\*\*\* Änderung im weripower Brief \*\*\*

Wenn schon Wind of Change, dann gleich heute etwas, das ich mir schon seit einiger Zeit hin- und herüberlege. Da ich sehr viele Menschen auf dem Verteiler der weripower Briefe persönlich kenne und mit ihnen per Du bin, kommt es mir immer komischer vor, mit den Leser/innen meiner Briefe per Sie zu sein.

So möchte ich diesen Veränderungsbrief gleich dazu nützen, ab sofort auf das Du umzusteigen. Ich hoffe, dass dies für alle, die mich (noch) nicht persönlich kennen, in Ordnung ist! Einsprüche bitte an

--> [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)

:) :) :) :)

=====

\*\*\* Die zwei Wölfe \*\*\*

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten. Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: "Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft



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

und mitfühlend." – "Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?", fragte der Junge. "Der Wolf, den ich füttere," antwortete der Alte.

Verfasser unbekannt, Geschichte gefunden auf

--> [http://www.zeitzuleben.de/inhalte/in/geschichten/108\\_woelfe.html](http://www.zeitzuleben.de/inhalte/in/geschichten/108_woelfe.html)

=====

\*\*\* Neujahrsvorsätze \*\*\*

Viele Menschen nehmen sich vor, im neuen Jahr manches zu ändern. So auch E.B. aus Wien, die mit folgendes schreibt:

Ich lese jedes Mal mit Freude Deine weripower Briefe. Der letzte hat mich besonders berührt und auch nachdenklich gestimmt. Die Fragen zum Jahresrückblick habe ich als sehr spannend empfunden und aus den (für mich teilweise überraschenden) Antworten habe ich meine Vorsätze für das kommende Jahr formulieren können.

Sobald jemand einen Vorsatz zur Veränderung formuliert hat, wohnen in diesem Menschen zwei Wölfe: der Wolf des Gewohnten und der Wolf des Neuen.

Das Gewohnte kennen wir gut, das funktioniert fast "reflexartig". Da brauchen wir nicht lange nachdenken. Das Neue zieht uns an, hat eben jenen Reiz des Neuen. Meist haben wir auch eine schöne Vorstellung davon, wie es uns geht, wenn wir das Neue wirklich erreicht haben.

Den Wolf des Gewohnten zu füttern ist leicht, das haben wir bisher schon getan: Wir wissen, was er zum Fressen braucht und wann er gerne frisst. Den Wolf des Neuen zu füttern, ist am Anfang schwieriger: Was frisst denn der gerne? Zu welcher Tageszeit muss ich ihn füttern, damit er gedeiht? Das kostet anfangs Überlegungen und Energie. Doch wenn wir diese Anfangsphase überstanden haben, dann wird auch dieser Wolf des Neuen zu einem gewohnten Wolf und das Füttern geht uns bald leicht von der Hand.

Mit anderen Worten: Veränderungen brauchen gerade am Anfang unsere Aufmerksamkeit, weil das neue erwünschte Verhalten noch nicht "in Fleisch und Blut übergegangen" ist. Sehr schnell wird sich die Frage stellen: Wie wichtig ist mir dieses neue Ziel wirklich? Zahlt es sich für mich aus, diese Aufmerksamkeit und Energie in dieses Ziel zu stecken?

Wichtig für die Erreichung des Zieles ist besonders am Anfang die "richtige" Formulierung eines Zieles. Davon habt Ihr sicher schon gehört. Hier zur Erinnerung noch einmal die SMART-Formel für Zielformulierungen:

S – Spezifisch: Male Dir möglichst genau aus, wie es aussieht, sich anhört, sich anfühlt, wenn Du Dein Ziel erreicht hast.

M – Messbar: Wie kannst Du messen bzw. erkennen, dass Du das Ziel erreicht hast?

A – Attraktiv: Attraktiv im Sinne von anziehend: Formuliere Dein Ziel positiv (ohne "nicht") und in der Gegenwartsform, so als ob das Ziel schon Realität wäre. Wichtig ist auch, dass das Ziel durch Dein Handeln beeinflussbar ist.

R – Realistisch: Bleibe realistisch – zu hoch gesteckte Ziele frustrieren. Teile große Ziele in Zwischenschritte, die Dir jeder für sich realistisch erscheinen.

T – Terminisierbar: Das Ziel soll eine zeitliche Vorgabe einschließen.

Ziel ohne SMART: Ich will heuer abnehmen.

SMARTes Ziel: Am 1. Juli wiege ich 62 Kilo, denn dann passe ich wieder in meine Sommerkleider Größe 38, in denen ich mich so wohl fühle und mich selbst gerne im Spiegel ansehe. Das erreiche ich, indem ich mich ausgewogen ernähre und täglich körperliche Bewegung mache. So nehme ich monatlich ein halbes Kilo ab.

In meinem Workshop

\* Und heuer schaff ich's! Neujahrsvorsätze wirklich umsetzen \*

--> <http://www.weripower.at/neujahrsvorsaetze.html>

am 20. Jänner im Frauenforum Salzkammergut begleite ich die Teilnehmerinnen noch ein Stück weiter:

Wie wichtig ist mir dieser Vorsatz?

Welche Hindernisse könnten auf dem Weg zur Zielerreichung eintreten?

Wie kann ich mein Ziel dennoch erreichen?

Wie motiviere ich mich immer wieder neu, das Ziel konsequent umzusetzen?

Ich freue mich, einige von Euch am 20. Jänner in Ebensee ein Stück auf dem Weg der Umsetzung Eurer Vorsätze begleiten zu dürfen! :)

Hinweis: Mitglieder der Vereinigten Tauschkreise Salzkammergut können auch teilweise in Talenten bezahlen – mehr Informationen beim Frauenforum!

=====

\*\*\* Zuversicht für Schwangere \*\*\*

Große Veränderungen stehen allen Frauen und Paaren ins Haus, die ein Kind erwarten.

Schwangere spüren die Veränderung am eigenen Körper, das ist offensichtlich! :) Doch auch emotional und mental tut sich bei schwangeren Frauen vieles: Fast überall wird uns das Bild der glücklichen Schwangeren vor die Nase gehalten. Oft passt dies nicht zum eigenen Erleben der werdenden Mutter.

Gleichzeitig werden viele Angst machende Geschichten erzählt. Ich erinnere mich noch daran, wie viel Energie ich in meiner ersten Schwangerschaft darauf verwendet habe, all diese Angst-Stories für mich persönlich zu entmachten!

Nicht jede Schwangerschaft führt zur Geburt eines Kindes, auch das habe ich am eigenen Körper erlebt. Bis heute bin ich verwundert, wie sehr dieses Thema der Fehlschwangerschaften und Fehlgeburten in unserer Gesellschaft tabuisiert wird!

Während der Schwangerschaft zu meinem zweiten Kind beendete ich gerade meine Coaching-Ausbildung. Da machte ich viele Erfahrungen, welche Coaching-Werkzeuge mir in diesen Umständen besonders gut taten.



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

So entstand nach und nach meine Idee, Coaching für Schwangere unter dem Titel

\* Zuversicht für Schwangerschaft und Geburt \*

--> [http://www.weripower.at/zuversicht\\_schwangerschaft\\_geburt.html](http://www.weripower.at/zuversicht_schwangerschaft_geburt.html)

anzubieten. Mein Angebot richtet sich an Einzelpersonen (Paket von 3 Einzelstunden zum Preis von 2 Einzelstunden) und an Gruppen (mit / ohne Partner/n).

Inhalte des Schwangeren-Coachings:

- \* die eigene Kraftquelle entdecken
- \* hinderliche Muster erkennen und verändern
- \* eine innere Helferin für die Geburt kennen lernen

In Gmunden halte ich am 7. Feber um 19 Uhr in der Casa Lacus Felix einen

\* Informationsabend \*

zu diesem Thema ab. An diesem Abend erfahrt Ihr

- \* mehr darüber, welche Überzeugungen mich bewegen, dieses Angebot abzuhalten,
- \* mehr über die Methoden, die ich verwende,
- \* mehr über die oben genannten Inhalte des Schwangeren-Coachings,
- \* mehr über die Themen, mit denen Ihr beim Schwangeren-Coaching richtig seid, etc.

Der Informationsabend ist kostenlos – ich freue mich über viele Interessentinnen und Interessenten! Ich werde auch für Kulinarisches sorgen! :)

Bitte um Anmeldung unter 0650 / 460 4103 oder unter

--> [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)

=====

\*\*\* Aktuelle Termine \*\*\*

Details und weiterführende Links unter

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

\* Und heuer schaff ich's! Neujahrsvorsätze wirklich umsetzen

- Coaching Workshop für Frauen
- 20. Jänner 2007, Frauenforum Salzkammergut, Ebensee

\* Zuversicht für Schwangerschaft und Geburt

- Vortrag und Informationsabend
- 7. Feber 2007, Casa Lacus Felix, Gmunden

\* Von der Angst zur Zuversicht

- Mini-Workshop und Informationsabend
- 14. März 2007, Casa Lacus Felix, Gmunden

\* Mein Erfolgsrezept - Mein persönlicher Glückskuchen

- Coaching Workshop
- 24. März 2007, Casa Lacus Felix, Gmunden

=====



\*\*\* Coaching-Tage in Wien \*\*\*

Und noch eine Veränderung! :) Ab sofort werde ich Euch mittels der weripower Briefe wissen lassen, an welchen Tagen ich in Wien Coaching-Sitzungen anbiete – das erleichtert uns allen die Planung, denke ich! :)

Die nächsten Coaching-Tage in Wien finden von Mittwoch, 24. Jänner 2007 bis Mittwoch, 31. Jänner 2007 statt. Auf Eure Anmeldungen freue ich mich telephonisch oder per Email --> [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)

=====

Nach einer extrem stürmischen Nacht ist es nun windstill bei uns in Gmunden. Der See liegt ganz ruhig... Und dennoch spüre ich die Kraft und die Energie dieses Veränderungsjahres!

Möge uns das Jahr 2007 erfreuliche Veränderungen und Neuerungen bringen. Möge es uns helfen, unseren größten Träumen und Sehnsüchten näher zu kommen. Möge es uns den Weg zeigen, immer mehr bei uns selbst anzukommen.

Das wünscht Euch ganz herzlich  
Eure Uli Feichtinger

=====

\*\*\* Impressum \*\*\*

Du erhältst diesen Newsletter als KundIn oder InteressentIn von weripower Coaching & Training mit :) - Faktor.

Anmeldungen, Adress-Änderungen und Abmeldungen vom Verteiler sind entweder mit einem formlosen Email an

--> [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)  
oder über folgende Seite möglich:  
--> <http://www.weripower.at/briefe.html>

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 - Leben aktiv gestalten - selbstbestimmt leben\*\*\* sowie Veranstaltungsankündigungen von Ulrike Feichtinger übermittelt.

Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin: Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training

siehe auch  
--> <http://www.weripower.at/impressum.html>

--  
Dr.^in Ulrike Feichtinger, Coach & Trainerin

weripower: Coaching & Training mit :) - Faktor

[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  
1040 Wien, Gußhausstr. 24 / 12