



www.weripower.at

## Betreff: [weripower] Brief Nr. 10: Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Datum: Wed, 21 Feb 2007 13:42:46 +0100

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

Organisation: weripower

Liebe Leserin, lieber Leser!

Diesmal hat sich kein Thema über die letzten Tage angekündigt, wie es sonst oft bei den weripower Briefen der Fall war. Dabei handelt es sich bei der heutigen Ausgabe um ein Jubiläum!

:) :) :) Der 10. Brief ist es! Juchu! :) Ich danke Euch allen, die Ihr regelmäßig meine Briefe lest und mir Eure Gedanken dazu schreibt! :) Und noch etwas ist zu feiern! :) In den letzten Wochen seit dem 9. Brief ist die Zahl der Abonnent/innen auf über 100 gestiegen! Das freut mich natürlich auch besonders! :) :) :)

Aufgrund eines Seminars vom vergangenen Wochenende (siehe weiter unten) beschäftigt mich gerade folgendes Thema, das ich als Überschrift für die Jubiläumsausgabe wähle:

\*\*\* Verantwortung für das eigene Leben übernehmen \*\*\*

Inhalt des 10. Briefes:

=====

- \* Einfach zum Nachdenken
- \* Verantwortung - Keine Ausreden mehr!
- \* Verantwortung statt Schuld
- \* Neu auf weripower.at
- \* aktuelle Termine

=====

\*\*\* Einfach zum Nachdenken \*\*\*

Ob du glaubst, du kannst es, oder ob du glaubst, du kannst es nicht: Du hast immer recht.  
(Henry Ford)

Von einem bestimmten Alter an ist jeder Mensch für sein Gesicht verantwortlich.  
(Albert Camus)

=====

\*\*\* Verantwortung - Keine Ausreden mehr! \*\*\*

Vielleicht kennt Ihr das von Euch selbst: Ihr wart auf einem Seminar, in dem Ihr mit einer neuen Denkweise bekannt gemacht wurdet - und diese neuen Ideen und Gedanken sickern langsam ein ins Bewusstsein. Immer wieder kommt ein "aber...", doch je tiefer das Neue sickert, umso mehr begeistert Euch die neue Denkweise, weil Ihr merkt, dass sie Euch gut tut.

Tja, genau so geht es mir im Moment. Am letzten Wochenende habe ich bei Eva Ulmer-Janes das Seminar Huna I

--> <http://www.kontiki.at/>

besucht. Sie hat uns dort mit den Grundprinzipien der Hawaiianischen Philosophie und Denkweise bekannt gemacht! Spannend! :)

Einer der zentralen Leitsätze ist dort

"ike - die Welt ist, wofür du sie hältst"

Auch aus dem systemisch-konstruktivistischen Coaching-Ansatz heraus ist uns bewusst, dass jeder Mensch seine spezielle Wahrnehmung hat und dadurch seine subjektive Wirklichkeit erschafft. Das typische Beispiel: Die Geschichten von 4 Augenzeugen eines Vorfalls sind 4 vollkommen verschiedene Geschichten - einfach weil die Wahrnehmung so unterschiedlich ist.

Es geht noch weiter: Die Art und Weise, wie wir denken, beeinflusst unser Leben. Das, was wir über uns selbst, über unsere Mitmenschen, über unser Umfeld, über die Welt, über die Gesellschaft, über die Politik denken, hat Auswirkungen auf unser Leben. Wir werden immer wieder für unsere Denkweisen mit der entsprechenden Erfahrung "belohnt":

Wer mit der Überzeugung durchs Leben geht, dass alle Menschen Gauner sind, wird wirklich die Erfahrung machen, dass er/sie oft mit unlauteren Mitteln behandelt wird. Wer hingegen mit der Überzeugung durchs Leben geht, dass die Menschen prinzipiell freundlich sind, wird vielen freundlichen und netten und lächelnden Menschen begegnen.

Das hat jede/r von uns schon erlebt: Wer grantig durch die Strassen geht, bekommt das von seinen Mitmenschen gespiegelt. Wer fröhlich durch die Welt geht, erntet auch von anderen Fröhlichkeit und Herzlichkeit.

Das obige Zitat von Henry Ford - "Ob du glaubst, du kannst es, oder ob du glaubst, du kannst es nicht: Du hast immer recht." - beschreibt genau dasselbe mit anderen Worten.

Die Hawaiianer/innen würden sagen: Alles, was Du im Innen denkst und für möglich hältst, wird sich im Außen manifestieren.

Wenn ich also meine Energie auf die Gedanken "Ich krieg' diesen Auftrag eh nie, was mach ich denn dann? Wie bezahle ich dann meine fälligen Rechnungen?" lenke, stehen die Chancen gut, dass ich den Auftrag nicht bekomme. Wenn ich meine Gedanken allerdings damit beschäftige, wie gut und leicht mir die Erfüllung dieses Auftrages gelingen wird, wie hilfreich meine Tätigkeit für die Auftraggeber/innen sein wird, wie ich nachher das Honorar feiern werde, habe ich sehr gute Chancen, dass sich meine Erwartungen ebenso erfüllen werden! :)

All diese Dinge konsequent weitergedacht: Wir sind für unser Leben selbst verantwortlich. Es gibt keine Ausrede mehr:

- \* "Ja, weil ich im Internat war, deswegen habe ich nie..."
- \* "Ja, weil ich eine schwierige Kindheit hatte, kann ich jetzt nicht..."
- \* "Ja, weil mein Chef so ein Sturkopf ist, habe ich noch immer nicht..."
- \* "Ja, weil die anderen immer so gemein sind, kann ich nie..."

Alles, was in meinem Leben passiert, hat mit mir und mit meinem Leben zu tun. Ich habe die jeweilige Situation durch meine Denkmuster und Denkanahmen selbst (mit)gestaltet.

Es stimmt, wir bekommen einiges in unser weiteres Leben mit, was wir als hinderlich empfinden. Doch Verantwortung zu übernehmen und selbstbestimmt zu leben, bedeutet auch, sich dieser hinderlichen Muster anzunehmen und sie in förderliche Muster zu verwandeln. Oder wie es Albert Camus ausgedrückt hat: "Von einem bestimmten Alter an ist jeder Mensch für sein Gesicht verantwortlich." Ausreden gelten nicht mehr...

Was mir hier noch ganz wichtig ist, sind zwei Punkte:

1. Verantwortung bedeutet etwas anderes als Schuld - siehe unten!
2. Niemand muss die notwendigen Veränderungen alleine machen. Alle dürfen sich Unterstützung holen!

Sich Unterstützung zu organisieren, bedeutet nicht, die Verantwortung abzugeben! Es bedeutet

- \* sich der Verantwortung voll bewusst zu sein,
- \* sich selbst zuzugestehen, dass nicht jede/r alles alleine können muss,
- \* Input von außen zuzulassen.

Beispiel: Auch wenn eine Steuerberatungskanzlei meine Steuererklärungen ausfüllt, muss weiterhin ich selbst unterschreiben und die Verantwortung für die Richtigkeit der Zahlen übernehmen.

Wo können Menschen also Unterstützung für Veränderungen suchen?

Alle meine Einzelcoaching-Kundinnen und -Kunden wissen, dass jede/r Coach einfache Methoden hat, damit Coachees Überzeugungen und Denkmuster von hinderlich nach förderlich verändern können. Also Coaching kann Unterstützung sein.

So manche/r meiner Coachees weiß auch die Anwesenheit eines Krafttieres zu schätzen - Unterstützung aus der nicht-materiellen Welt!

Andere Menschen wiederum bestellen beim Universum ihre Veränderungen und holen sich von dort Unterstützung für ihre Anliegen und ihren Weg. (Da fällt mir auf, dass ich die Buchbesprechung von "Bestellungen beim Universum" von Bärbel Mohr noch nicht geschrieben habe. Wird nachgeholt, versprochen! :) )

Unterstützung kann auch Information sein: Manchmal fehlt einfach das Wissen um andere Möglichkeiten, um Alternativen. Da ist dann oft ein Buch hilfreich, ein Vortrag, eine Sendung in Radio oder Fernsehen, ein Artikel in der Zeitung, was auch immer...

Unterstützung ist aber auch Wohlwollen, Zuneigung und Vertrauen. Daran erinnere ich gerne! Wir haben's doch schon alle erlebt: Oft ist es für uns in einer schwierigen Situation sehr hilfreich, wenn es eine Person gibt, die einfach wohlwollend zuhört (ohne gleich Rat-Schläge zu geben!) und immer wieder authentisch vermittelt, dass sie Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten hat. Mit einer ehrlichen Umarmung haben wir dann ganz sicher wieder die große Kraft in uns aktiviert! :)

Meine Frage an Euch: Wie und wo organisiert Ihr Euch Unterstützung für Eure Veränderungsprozesse? Was sind Eure Erfahrungen? Ich freue mich auf Eure Zusendungen an --> [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)

=====

\*\*\* Verantwortung statt Schuld \*\*\*

Bei Diskussionen über die Verantwortung für das eigene Leben verfallen viele Menschen schnell in das Schuld-Denken:

- \* "Heißt das, dass ich selbst schuld bin, wenn ich einen Autounfall habe?"
- \* "Heißt das, dass ich selbst schuld bin, wenn ich bei der Prüfung durchfalle?"
- \* "Heißt das, dass ich selbst schuld bin, wenn meine Frau mich verlässt?"

Meine Antwort ist zweifach:

- \* Nein, Verantwortung ist etwas anderes als Schuld! Du bist nicht schuld daran.
- \* Und ja, Du hast einen Beitrag dazu geliefert und somit hast Du Verantwortung für das Ergebnis.

Schuldgefühle sind "zerfleischend", zermürend, zerstörend. Durch Schuldgefühle wertet sich ein Mensch selbst ab. Schuldgefühle sind selbst-zerstörerisch und greifen die Integrität eines Menschen an.

Schuldgefühle helfen niemandem auf dieser Welt! Sie helfen nicht dem Menschen, der sie erlebt, und sie helfen auch nicht jenen Menschen, die unter Umständen zu Schaden gekommen sind. Schuld vermischt den Menschen und sein Verhalten.

Hingegen heißt "Verantwortung übernehmen", dass Menschen sich bewusst sind, dass sie Verantwortung für ihr Verhalten, für ihr Tun haben. Dass vielleicht ein Handeln hinderlich, vielleicht sogar falsch war, bedeutet dann nicht gleichzeitig, dass der handelnde Mensch schlecht oder gar wertlos ist.

Bei Schuld spielt die Moral mit (gut - böse) und meistens wird gleichgesetzt: böses Handeln = böser Mensch. Schuld schaut in die Vergangenheit: "Was hast Du da getan? Wie konntest Du nur?"

Bei Verantwortung gesteht sich der Mensch ein, einen Beitrag zum Ergebnis geleistet zu haben. Das Ergebnis selbst mag für die einen positiv und für die anderen negativ sein. Eine allgemein gültige Bewertung wird hier nicht durchgeführt. Die Bewertung mag sich auch mit der Zeit verändern.

Oft ist uns der Sinn eines Erlebnisses im Augenblick nicht klar. Doch das heißt nicht, dass es gar keinen Sinn darin gibt. Wer von uns weiß schon, was passiert wäre, wenn dieses bestimmte Erlebnis nicht oder nicht in dieser Weise stattgefunden hätte?

Nehmen wir das Beispiel der Prüfung (eine fiktive Geschichte, von mir erfunden): Weil ich bei der Interne-Prüfung durchgefallen bin, bin ich nochmals den ganzen Stoff durchgegangen, habe unter anderem noch nachgelesen, was im Falle eines Schockzustandes zu tun ist. Und genau dieses Wissen hat mir kurze Zeit später geholfen, das Leben eines Menschen bei einem Autounfall zu retten.

Zurück zur Verantwortung: Selbst-verantwortliche Menschen gestehen ihren Beitrag an einem Ergebnis ein. Sie überlegen sich bei nicht-förderlichen Ergebnissen, was sie beim nächsten Mal besser machen könnten und wie. Sie überlegen sich Lösungen für die derzeitige Situation. Sie schauen nach vorne: "Was kann ich nun damit tun? Was lerne ich daraus für die Zukunft?"

Für viele ist das alles ein harter Brocken, da die meisten von uns in dem gut-böse-Denken aufgewachsen sind. Doch für mich ist es eine Überlegung wert. Das Konzept "Verantwortung statt Schuld" passt gut zu meinem Menschen- und Weltbild - viel besser als die sich-selbst-klein-machenden Menschen, die sich mit Schuldgefühlen plagen.

Das Konzept "Verantwortung statt Schuld" macht uns zu mündigen Menschen, die nicht mehr in die Opferrolle passen, macht uns zu Menschen, die eben Verantwortung für sich und ihr Leben übernehmen.

=====

\*\*\* Neu auf weripower.at \*\*\*

\* Zuversicht für Schwangerschaft und Geburt

Der aktuelle Flyer steht nun zum Download bereit, auch die Informationsseite selbst hat sich geändert:

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

\* Schwangerschaft - Mythos und Wirklichkeit

Buchbesprechung eines wunderschönen Buches von Karen Sailer und Martina Czolgoszewski. Download (pdf, 54 kB) in der Kategorie "Frauen" auf

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



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

\* Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter

Buchbesprechung eines spannenden Buches von Maya und Julia Onken. Download (pdf, 63 kB) in der Kategorie "Frauen" auf

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

\* Glück

Eine wunderschöne Powerpoint-Präsentation, die sehr zum Nachdenken und zum Glück-im-eigenen-Leben-Finden anregt! Sehr berührend! Download (pps, 673 kB) unter

--> <http://www.weripower.at/download/Glueck.pps>

\* Kyle

Die Geschichte von Kyle zeigt wunderschön, wie Menschen (oft ganz unbewusst) einen großen Beitrag leisten. Eine Geschichte, die das Herz erwärmt. Download (pdf, 22 kB) unter

--> <http://www.weripower.at/download/kyle.pdf>

=====

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

Details und weiterführende Links unter

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

\* Von der Angst zur Zuversicht

Mini-Workshop und Informationsabend

14. März 2007, 19 Uhr, Casa Lacus Felix, Gmunden

\* Mein Erfolgsrezept - Mein persönlicher Glückskuchen

Coaching-Workshop

24. März 2007, 9-18 Uhr, Casa Lacus Felix, Gmunden

\* Was ist und kann Coaching?

Vortrag und Informationsabend

18. April 2007, 19 Uhr, Casa Lacus Felix, Gmunden

=====

Die Beschäftigung mit bisher unbekanntem Wissensgebieten bereichert mich immer ungemein. Oft finde ich Querverbindungen zu Dingen, die ich bereits weiß oder kenne. So habe ich in der Hawaiianischen Philosophie einiges entdeckt, das mich z.B. an NLP-Techniken erinnert. Ich denke, dass es ganz altes Wissen gibt, das sich hier und dort manifestiert. Diesem ganz alten Wissen auf der Spur zu sein, das macht mir immer mehr Freude! :) Ich werde Euch sicher auf dem Laufenden halten! :)

Für heute ist's genug, der Brief ist ohnehin schon sehr lange geworden - die Sonne und frühlingshafte Temperaturen warten draußen auf mich! :)

Ganz herzlich grüßt Euch aus Gmunden  
Uli Feichtinger



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

=====

\*\*\* 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