



Gmunden, 28. Nov. 2007

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der erste weripower Brief nach der Babypause! :) Es war und ist eine intensive Zeit! Der kleine Sebastian ist wohlauf und wächst und gedeiht! :) Mehr denn je steht es in meinem Leben an, mich dem Fluss anzuvertrauen und möglichst wenig Widerstand zu leisten, dafür mit der Energie zu gehen. Daher gruppieren sich die heutigen Beiträge rund um das Thema

### **Fluss des Lebens.**

In diesem Fluss habe ich mich auch entschieden, den weripower Brief ab sofort formatiert (bunt, mit Graphiken, etc.) zu versenden.

Viel Freude beim Lesen des aktuellen weripower Briefes - der erste im neuen Layout! :)

### **Inhalt des 15. Briefes**

- \* Einfach zum Nachdenken
- \* Widerstand minimieren
- \* Der berühmte Flow
- \* Aktuelle Termine
- \* Neu auf weripower.at
- \* Coaching-Tage in Wien
- \* Spannendes aus dem weripower Umfeld

---

### **Einfach zum Nachdenken**

Ich wünsche mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.  
Ich wünsche mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.  
Ich wünsche mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.  
(nach Friedrich Chr. Oetinger)

Ein Mensch, der seine Lebensaufgabe gefunden hat, findet darin Gründe, die das Leben lohnen und mit Freude erfüllen, ganz gleich, auf welche Hindernisse und Schwierigkeiten er stoßen mag, oder was für Schweres ihm zugemutet werden mag.  
(Jean Monbourquette)

---

### **Widerstand minimieren**

Es war eine der wichtigsten Botschaften von Eva Ulmer-Janes  
--> <http://www.kontiki.at/>  
in ihren Huna-Seminaren: "Verringert den Widerstand. Im Widerstand verpufft nur Energie. Widerstand ändert nichts an der Situation außer die persönliche Befindlichkeit. Erkennt an: Es ist, was es ist."

Diese Sätze habe ich mir gut gemerkt, und ich habe viel darüber nachgedacht.

Wenn ich z.B. den Zug verpasst habe, ist es relativ leicht: Es macht keinen Sinn, Energie in den Ärger zu investieren. Der Zug ist schon weg, ich kann ihm nicht nachlaufen. Ich kann nur noch Alternativen suchen. Es bringt auch nichts, mir selbst Vorwürfe zu machen. Wichtig ist, dass ich



mir merke, was ich daraus lernen kann: das nächste Mal früher weggehen, einen Puffer einplanen, einen anderen Weg zum Bahnhof einschlagen, oder Ähnliches.

Doch wie steht es um den Widerstand in zwischenmenschlichen Beziehungen? Im Büro? Mit der Kollegin? Mit den Kindern? Mit dem Partner? Im Verein? In der Politik?

Kann ich da immer alles annehmen, so wie es ist? Soll ich da alles "erdulden", damit ich ja keinen Widerstand leiste, damit ja keine Energie verpufft? Meine Antwort in solchen Situationen war manchmal ja und manchmal nein. Ich wußte nicht genau, wie sich diese Situationen unterschieden. Bis mir der Knopf aufgegangen ist - und die Erkenntnis kam durch den obigen Spruch von Friedrich Chr. Oetinger: Mut - Gelassenheit - Weisheit!

Das ist es! Dort Widerstand leisten, wo er angebracht ist - im pragmatischen Sinne: Ich kann dort die Situation tatsächlich verändern bzw. verbessern. Doch es muss nicht Kampf sein, es darf Unterstützung sein! Und mit dem Fluss gehen, wo ich nichts ändern kann - im pragmatischen Sinne: Ich kann die Situation nicht verändern und spare mir die Energie.

Was kann das konkret bedeuten?

Wenn mein Chef wieder mal "diese Tage" hat, wo er nur grantig ist, und alle wissen, dass das mit dem Mond zusammenhängt, hat's wohl wenig Sinn, Widerstand zu leisten. Nach 2 Tagen ist diese Phase wieder vorbei. Wenn mein Chef mich heute aber ungerecht behandelt, weil ihm gerade ein großes Geschäft durch die Lappen gegangen ist, dann kann ich sehr wohl eingreifen und die Situation entschärfen - vielleicht tut ein Gespräch bei einem Kaffee gut - oder ganz was anderes. Doch: Unterstützung statt Kampfansage!

Oder bei den Kindern: Wenn sie total übermüdet sind, macht es keinen Sinn, gesteigerten Wert auf Manieren zu legen, weil sie in der Situation einfach nicht mehr (re-)agieren können wie normalerweise. Direkt nach dem Mittagsschlaf, wo sie munter und fröhlich sind, ist es auf jeden Fall sinnvoll, mit ihnen darüber zu sprechen, wie wir miteinander umgehen wollen. Doch: Kein Kampf, Unterstützung!

Und ich denke, so hat es Eva Ulmer-Janes auch gemeint. Sie hat ja nicht davon gesprochen, den Widerstand ganz aus dem Leben zu verbannen, sondern ihn auf ein gesundes und so geringes Maß wie möglich zu reduzieren, bewusst mit der Energie umzugehen. Oder wie das dritte Huna-Prinzip heißt: MAKIA - Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Ich habe in der Babypause damit "experimentiert" und dabei gute Erfahrungen gemacht. Denn den Widerstand durch Unterstützung zu ersetzen, bedeutet auch, den Kampf und den Kleinkrieg zu beenden und Platz für Heilung und Frieden zu machen. So hat es Serge Kahili King --> <http://www.huna.org/> bei seinem Seminar in Wien ausgedrückt und mich damit tief beeindruckt. Damals wurde mir klar, was mit Aloha Spirit --> <http://www.alohainternational.org/> gemeint ist! :)

Und welche Erfahrungen hast Du gemacht? Vielleicht möchtest Du damit experimentieren, wie es ist, bewusst in den Widerstand zu gehen, bzw. bewusst keinen Widerstand zu leisten. Vielleicht ist die Vorweihnachtszeit gerade die richtige Zeit dafür?

Ich freue mich über Deine Gedanken und Erfahrungen! :) Wie gewohnt bitte an --> [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)



#### Anmerkung:

Mehr zu den Huna-Prinzipien und dazu, wie diese alte hawaiianische Philosophie das Leben verändern kann, gibt's in meinem Vortrag "Huna - Altes Wissen aus Hawaii" am 13. Feber 2008 in Gmunden sowie im darauf folgenden Workshop "Huna Basic - Mit altem Wissen aus Hawaii zu einem erfüllten Leben" ab 27. Feber 2008 ebenfalls in Gmunden. Details unter

--> [http://www.weripower.at/huna\\_angebot.html](http://www.weripower.at/huna_angebot.html)

---

### Der berühmte Flow

Flow! :) Immer mehr Menschen kennen diesen Ausdruck, den Mihaly Csikszentmihalyi geprägt hat. Es geht dabei um diesen berühmten Zustand, wo alles wie von alleine geht, wo alles fließt, wo die betreffende Person die Welt um sich herum und die Zeit vergisst, wo sie ganz in einer Tätigkeit aufgeht, in einer Tätigkeit, die die Person fordert, weder überfordert noch unterfordert.

Solche Situationen kennt jeder Mensch in seinem Leben. Und diese Situationen sind es, die ich mit meinen Kund/inn/en im Berufungscoaching aufspüre. Ich gehe davon aus, dass es diese Flow-Erlebnisse sind, wo sich unsere Berufung, unsere Lebensaufgabe bereits in unserem Leben manifestiert, auch wenn wir es gar nicht bewusst wahrnehmen. In diesen Situationen ist die Angst automatisch wie weggeblasen, sind wir ganz einfach zuversichtlich! :) Flow also als Hinweis auf die eigene Berufung, den persönlichen Lebensauftrag.

In einer Vortragsreihe über Logotherapie - eine von Viktor Frankl begründete Form der Psychotherapie - habe ich etwas sehr Ähnliches gehört: Frankl sieht die zentrale Rolle im Leben darin, den Weg der Intention zu beschreiten - das ist der Weg, der dem Leben Sinn gibt, der Weg des Lebensauftrages, der Berufung. Wer sich auf diesen Weg macht, wer auf diese Weise seine Werte im Leben und in der Welt umsetzt, wird automatisch mit Freude, Glück, Erfolg und Selbstverwirklichung "belohnt". Doch wer sich auf die Abkürzung stürzt und direkt Freude, Glück, Erfolg und Selbstverwirklichung anstrebt, muss damit rechnen, dass Angst mit von der Partie ist. Denn wenn es immer um \*mein\* Glück, \*meine\* Freude, \*meinen\* Erfolg und \*meine\* Selbstverwirklichung geht, dann steht immer das eigene Ego im Mittelpunkt. Und ich werde immer wieder Angst haben, dass \*mir\* etwas passiert, dass \*mir\* jemand etwas neidet, etc.

Der Weg der Intention hingegen, der Weg der Berufung, dort wo Flow zu Hause ist, der ist mit Erfolgserlebnissen gepflastert. Da halte ich es ganz mit Jean Monbourquette: Wer seine Berufung lebt, findet immer Wege und Lösungen für die Herausforderungen, die es möglichst elegant und fröhlich und respektvoll und liebevoll zu meistern gilt.

Den eigenen Weg voll Zuversicht zu gehen, bedeutet also auch, die eigene Berufung zu kennen und sie umzusetzen. Bewusst! Nicht getrieben vom Augenblick, von der aktuellen Stromschnelle, sondern gelenkt durch die persönliche Berufung, vom großen Fluss des Lebens. Menschen, die sich bewusst sind, was ihre Aufgabe in dieser Welt ist, was ihre besonderen Talente und Fähigkeiten sind, denen geht vieles ganz leicht von der Hand. Andere fragen sich: "Woher nimmt die / der die Energie? Wie schafft sie / er das alles? Wie kann das nur gehen?"

Es ist der Flow, die Begeisterung, die Minimierung von Widerstand, das Mitrudern mit dem Strom des eigenen Lebens. Es ist die Berufung, die vieles so viel leichter macht! :)



Hast Du nun Lust bekommen, Deine persönliche Berufung zu ent-decken? :) Zur Unterstützung dazu ein paar Denkanstöße:

- \* In welchen Situationen erlebe ich Flow bzw. habe ich Flow erlebt?
- \* Was haben diese Situationen gemeinsam? Umfeld? Tätigkeit? Menschen?
- \* Welche Werte lebe ich in diesen Situationen?
- \* Welche Fähigkeiten, Talente und Strategien setze ich in diesen Situationen ein?

Auch hier lade ich Dich wieder ein, Deine persönliche Erlebnisse zu teilen! Du weißt ja :) - wie immer an

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

Anmerkung:

Mehr zum Thema Berufung - u.a. auch Links und Downloads - findest Du auf meiner neuen Seite

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

---

## Aktuelle Termine

- Vortrag: **Spiral Dynamics - Die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins**

6. Feber 2008, 19 Uhr

Teehaus Adagio, Traungasse, Gmunden

--> [http://www.weripower.at/spiral\\_dynamics\\_angebot.html](http://www.weripower.at/spiral_dynamics_angebot.html)

Spiral Dynamics ist ein Modell, das die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins beschreibt. Die grundlegende Idee dahinter ist, dass ein Mensch nicht immer dasselbe "Ich" hat, sondern dass sich dieses Ich im Laufe des Lebens verändert. An diesem Abend vermittele ich die Grundkonzepte hinter Spiral Dynamics und gebe den Teilnehmer/inne/n damit Möglichkeiten, Menschen und ihr Verhalten besser zu verstehen.

- Vortrag: **Huna - Altes Wissen aus Hawaii**

13. Feber 2008, 19 Uhr

Teehaus Adagio, Traungasse, Gmunden

--> [http://www.weripower.at/huna\\_angebot.html](http://www.weripower.at/huna_angebot.html)

Huna ist die traditionelle Philosophie aus Hawaii und verbreitet sich derzeit sehr schnell in unserer westlichen Welt. Sie verbindet Verstand mit Intuition und lässt sich unkompliziert im täglichen Leben anwenden. An diesem Abend führe ich die Teilnehmer/innen in die Huna-Philosophie mit ihren sieben Prinzipien ein und vermittele ihnen Techniken, die zur Harmonisierung von Beziehungen und Situationen geeignet sind.

- Workshop-Reihe: **Spiral Dynamics - Menschen und ihr Verhalten besser verstehen**

7 Abende im 2-Wochen-Rhythmus

Beginn: 20. Feber 2008, 19 Uhr

Casa Lacus Felix, Gmunden

--> [http://www.weripower.at/spiral\\_dynamics\\_angebot.html#workshop](http://www.weripower.at/spiral_dynamics_angebot.html#workshop)

Spiral Dynamics ist ein Modell, das die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins beschreibt. Die grundlegende Idee dahinter ist, dass ein Mensch nicht immer dasselbe "Ich" hat, sondern dass sich dieses Ich im Laufe des Lebens verändert. In diesem Workshop führe



ich die Teilnehmer/innen in die Grundlagen von Spiral Dynamics ein und vermittele ihnen einfache Übungen, mit denen sie Menschen und deren Verhalten besser einschätzen und verstehen können. Spiral Dynamics ist - fast :) - ein Muss für alle, die Menschen besser verstehen möchten!

Die Basis dieses Modells der Bewusstseins-Entwicklung sind Wertesysteme, also Weltbilder, die von einer gewissen Gruppe von Werten geprägt sind. Wir beschäftigen uns intensiv mit den einzelnen Entwicklungsebenen und untersuchen, wo sie in unserem persönlichen Leben zu finden sind. Ziel ist es, dass die Teilnehmer/innen selbständig im Alltag erkennen, in welchem Wertesystem sich ihr Gegenüber gerade befindet, und adäquat reagieren können.

- **Workshop-Reihe: Huna Basic - Mit altem Wissen aus Hawaii zu einem erfüllten Leben**

7 Abende im 2-Wochen-Rhythmus

Beginn: 27. Feber 2008, 19 Uhr

Casa Lacus Felix, Gmunden

--> [http://www.weripower.at/huna\\_angebot.html#workshop](http://www.weripower.at/huna_angebot.html#workshop)

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer/innen, wie sie altes und bewährtes Wissen aus Hawaii dazu verwenden können, um ihr Leben erfüllter werden zu lassen. Ich führe sie in die Philosophie von Huna ein und vermittele einfache Techniken, mit denen die Teilnehmer/innen unmittelbar schöne Erfolge erzielen. Denn diese Übungen liefern einen positiven Beitrag dazu, nicht nur das eigene Leben, sondern auch Beziehungen und die Umwelt zu harmonisieren.

Wir beschäftigen uns mit den sieben Huna-Prinzipien und ihren Auswirkungen. Zu jedem Prinzip erlernen die Teilnehmer/innen eine Technik, mit der sie die dahinter steckende Idee wirksam in ihr Leben bringen können. Ziel ist, dass die Teilnehmer/innen Werkzeuge zur Hand haben, mit denen sie wirkungsvoll Verbesserungen für sich und ihre Mitmenschen im Alltag erzielen können. Diese Übungen erweitern das persönliche Repertoire im Selbstcoaching!

Alle Termine unter

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

---

## Neu auf weripower.at

Coaching: Berufscoaching - Den roten Faden im Leben entdecken

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

Training: Huna - Altes Wissen aus Hawaii

--> [http://www.weripower.at/huna\\_angebot.html](http://www.weripower.at/huna_angebot.html)

Training: Spiral Dynamics - Die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins

--> [http://www.weripower.at/spiral\\_dynamics\\_angebot.html](http://www.weripower.at/spiral_dynamics_angebot.html)

Buchbesprechung: "Der Stadtschamane" von Serge Kahili King

--> [http://www.weripower.at/pdfs/king\\_stadtschamane.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/king_stadtschamane.pdf) (pdf, 100 kB)

Download: Zitate Berufscoaching

--> [http://www.weripower.at/download/zitate\\_berufungscoaching.pdf](http://www.weripower.at/download/zitate_berufungscoaching.pdf) (pdf, 60 kB)

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_15.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_15.pdf)



*Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!*

Download: "Mit dem höchsten Potential in die Sackgasse gefahren"

--> [http://www.weripower.at/download/mit\\_dem\\_hoechsten\\_potential.pdf](http://www.weripower.at/download/mit_dem_hoechsten_potential.pdf) (pdf, 320 kB)

Artikel von Harald Hutterer und Ulrike Feichtinger über die Krise der Grünen aus der Sicht von Spiral Dynamics

---

## Coaching-Tage in Wien

Die nächsten Coaching-Tage in Wien finden noch vor Weihnachten statt:

Mo., 17. Dez. - Mi., 19. Dez. 2007

Wer Interesse an einem Termin hat, möge sich bitte bei mir melden! :) Am einfachsten per Telefon unter 0650 / 460 4103! :)

---

## Spannendes aus dem weripower Umfeld

- Gutscheine für Weihnachten

In den letzten Wochen wurde ich vermehrt gefragt, ob ich Gutscheine für Weihnachten und sonstige Anlässe anbiete - damit Menschen ihren Lieben zum Beispiel Einzelcoaching oder die Teilnahme an Workshops schenken können. Die Antwort darauf: Ja, es gibt Gutscheine in - fast! :) - jeder beliebigen Höhe! :) Einlösbar sind diese Gutscheine im Einzelcoaching oder im Workshop-Angebot von weripower. Das aktuelle Angebot ist jeweils unter --> <http://www.weripower.at/termine.html> abrufbar.

- Thema der Zeit

Der kleine Bruder des weripower Briefes ist der Newsletter "Thema der Zeit". Die Idee zu diesem Mini-Newsletter kam mir in der Babypause, als ich zwar keine Zeit hatte, einen ganzen weripower Brief zu schreiben, und dennoch das Bedürfnis verspürte, Impulse und Denkanstöße zu setzen. "Thema der Zeit" wird weiterhin in unregelmäßigen Abständen erscheinen - immer dann, wenn ich den Eindruck habe, dass sich ein ganz spezielles Thema in vielen unterschiedlichen Begegnungen und Gesprächen wiederholt und sich so zum "Thema der Zeit" qualifiziert! :) Nachzulesen sind die bisherigen Ausgaben unter --> <http://weripower.blogspot.com/>  
Hier kannst Du auch Deine Kommentare selbst posten! :) Ich freue mich über Dein Feedback! :)

- Good News Initiative

Ein paar Menschen haben sich zur Good News Initiative zusammengetan. Ziel ist es, dass wir nicht nur den schlechten Nachrichten unsere Aufmerksamkeit schenken, sondern uns vermehrt mit guten Nachrichten auseinandersetzen. Wie schon weiter oben geschrieben: MAKIA - Energie folgt der Aufmerksamkeit! :) Also die Welt verbessern durch Aufmerksamkeit für die guten Neuigkeiten! :) So einfach kann's sein! :)

Was kannst Du tun? Zum Beispiel Emails nicht mit P.S., sondern mit G.N. (Abkürzung für Good News) beenden. Oder im Good News Forum posten:

--> <http://www.iramollay.net/forumgoodnews.htm>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_15.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_15.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

Spannend wäre dort vor allem die Rückmeldung: Welches Printmedium verbreitet Deiner Meinung nach Good News? Und aus der Initiative entstand auch ein neuer Berufszweig! :)  
Christa Langheiter

--> <http://www.klartext-schreiben.com/>

ist die erste mir bekannte Good News Journalistin! :) :) :)

Der Fluss des Lebens - während ich an diesem Brief geschrieben habe, sind mir wieder Ideen gekommen, in welchen Bereichen ich den Widerstand noch verringern könnte oder sollte. Zum Glück gibt's immer was zum Lernen, sonst wär' uns ja bald langweilig, oder!?! :)

Ich wünsche uns allen möglichst viel Ruhe und Gelassenheit in der oftmals hektischen Vorweihnachtszeit. Mögen wir uns immer daran erinnern, was uns \*wirklich\* wichtig ist, wofür wir \*wirklich\* unsere Zeit und unsere Energie verwenden wollen!

Sonnige Wintergrüße aus Gmunden sendet Euch allen



ULI

G.N. (= Good News): Am vergangenen Samstag war Kauf-Nix-Tag. In der Mariahilferstraße lagen ein paar Weihnachtsmänner ganz entspannt in Liegestühlen und machten Pause, verteilten Gratis-Umarmungen und animierten zum Kreditkarten-Zielwerfen in den Mistkübel. Warum? Um uns zu erinnern, was Weihnachten vielleicht auch sein könnte. Vielleicht mal gewesen ist. Vielleicht (wieder) sein sollte. Zur Ruhe kommen. Innehalten. Nach innen schauen. Zeit haben für unsere Liebsten. Vor und nach dem Kauf-Nix-Tag sitzen die Organisator/inn/en allerdings nicht faul rum, sondern versorgen uns mit jeder Menge Good News: wo man sich eine Geschenkverzichtserklärung für Weihnachten abholen kann oder - wenn's sein muss - Tipps für alternative Weihnachtsgeschenke - wie etwa Gutscheine, um ein Stück Regenwald freizukaufen. Jede Menge Informationen dazu sowie zum Kauf-Nix-Tag gibt's auf

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

Noch mehr Good News warten auf Dich - und Deinen Beitrag! :) - unter

--> <http://www.iramollay.net/forumgoodnews.htm>

## 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.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_15.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_15.pdf)



Coaching & Training  
mit :-Faktor!

---

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.<sup>in</sup> Ulrike Feichtinger, Coach & Trainerin  
weripower Coaching & Training mit :) - Faktor  
<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