

Gmunden, 20. Dez. 2007

Liebe Leserin, lieber Leser!

Gerade erleben wir, was als "die besinnliche Zeit" im Jahr bezeichnet wird. Besinnen - worauf? Vielleicht auf das, was uns wichtig ist? Was uns wirklich wichtig ist, was unser Leben grundlegend beeinflusst - also die Werte! Be-sinn-en darauf, was Sinn gibt und macht... So übertitle ich diesen Brief ganz schlicht mit:

Werte

Viel Spaß und gute Erkenntnisse beim Lesen und Besinnen! :)

Inhalt des 16. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Werte
- * Weihnachten als Metapher
- * Aktuelle Termine
- * Neu auf weripower.at
- * Coaching-Tage in Wien
- * Spannendes aus dem weripower Umfeld

Einfach zum Nachdenken

Wir verlangen, das Leben müsse einen Sinn haben – aber es hat nur ganz genau soviel Sinn, als wir selber ihm zu geben imstande sind.
(Hermann Hesse)

Die Arbeit läuft nicht davon, während du deinem Kind einen Regenbogen zeigst, aber der Regenbogen wartet nicht, bis du mit der Arbeit fertig bist.
(aus China)

Maria durch ein Dornwald ging,
der hat in sieben Jahr kein Laub getragen.
Ein kleines Kindlein
trug Maria unter ihrem Herzen.
Da haben die Dornen Rosen getragen,
als das kleine Kind durch den Wald getragen.
(Auszug aus dem bekannten Weihnachtslied)

Werte



Werte spielen eine zentrale Rolle im Leben, sie sind die abstrakten Bezeichnungen jener Dinge, die uns im Leben wirklich wichtig sind. Daher sind sie in der Pyramide der logischen Ebenen nach Dilts (siehe Grafik) ganz oben angesiedelt, direkt unterhalb unserer Quelle, unserer Spiritualität. Die Werte eines Menschen geben an, welche Prinzipien diesen Menschen im tiefsten Inneren bewegen, motivieren, anleiten.



"Gruppen" von Werten, die in einem Menschen zu einem gewissen Zeitpunkt gelten, nenne ich Wertesysteme. Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich die Wertesysteme eines jeden Menschen im Laufe des Lebens verändern und verlagern. [Spiral Dynamics](#) ist so ein Modell der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins und beschäftigt sich genau damit: mit Wertesystemen und mit ihren typischen spiral-förmigen Veränderungen im Laufe unseres Lebens. Für mich ist dieses Modell ungemein faszinierend, weil ich dadurch Menschen und ihr Verhalten viel besser verstehen kann - denn die Werte wirken sich auf die Überzeugungen eines Menschen aus, damit auf seine Strategien und schlussendlich auf sein Verhalten.

Sinn im Leben verspüren Menschen, die ihre Werte verwirklichen können, die ihre Werte leben - nicht nur theoretisch, sondern praktisch, ganz konkret im Alltag. In der Logotherapie von Viktor Frankl heißt es: Selbstverwirklichung durch Wertverwirklichung. Oder anders ausgedrückt: Wenn ich meine Werte verwirkliche, also das in meinem Leben manifestiere, was mir wirklich wichtig ist, dann verwirkliche ich mich automatisch selbst, fühle Sinn in meinem Leben - und erlebe ganz "nebenbei" noch Glück, Erfolg, Freude, etc.

Um gleich konkret zu werden: Was sind denn nun Beispiele für Werte? Mut, Flexibilität, Freude, Autorität, Liebe, Gemeinschaft, Familie, Individualität, Wohlstand, Entwicklung, Fortschritt, Gesundheit, Stabilität, Coolness, Gefühle leben, Erfolg, Bescheidenheit, Freiheit, Stärke, Optimierung, Erkenntnis, Verlässlichkeit, Weisheit, Einfachheit, ...

Zur be-sinn-lichen Zeit im Jahr stelle ich ein paar Fragen zusammen, die Euch bei der Jahresrückschau unterstützen können - heuer auf der Ebene der Werte:

- * Welche großen und kleinen Entscheidungen habe ich im Jahr 2007 getroffen?
- * Zwischen welchen Alternativen konnte ich in der jeweiligen Situation wählen?
- * Welche Werte haben die Entscheidung für die gewählte Möglichkeit maßgeblich beeinflusst?
- * Würde ich heute anders entscheiden? Wenn ja: Was hat sich verändert?

- * Aus welchen Situationen des Jahres 2007 habe ich am meisten gelernt?
- * Welche Werte waren in der jeweiligen Situation ganz selbstverständlich da?
- * Welche Werte konnte ich in dieser Situation nicht verwirklichen?

- * Welche Menschen waren mir 2007 ein abschreckendes Beispiel?
- * Für welche Werte stehen diese Menschen in der jeweiligen Situation?

- * Welche Menschen haben mich 2007 positiv beeindruckt?
- * Welche Werte verkörpern diese Menschen für mich?

Ich wünsche Dir die Ruhe und die Zeit, um Dich am Ende dieses Jahres auf das zu be-sinn-en, was für Dich und Dein Leben wichtig ist, was die Wegweiser in Deinem Leben sind, was Dich bewegt und anleitet, was Deine spezielle Persönlichkeit ausmacht! :) :) :)

Noch zwei Anmerkungen:

Wer sich für Spiral Dynamics interessiert, also für das Modell, das die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins beschreibt, kann bei weripower aktuell aus zwei Angeboten wählen:

- * kostenloser Vortrag am 6. Feber 2008 in Gmunden
- * Workshop-Reihe (7 Abende im Abstand von jeweils 2 Wochen) ab 20. Feber 2008 in Gmunden

Nähere Informationen dazu hier im weripower Brief unter Aktuelle Termine oder auf meiner Website unter

--> <http://www.weripower.at/spiraldynamics/>

Allen, die sich im Selbststudium noch intensiver mit Werten u.ä. auseinander setzen wollen, sei folgendes Buch empfohlen:

Lisa Krelhaus
Wer bin ich - wer will ich sein?
Ein Arbeitsbuch zur Selbstanalyse und Zukunftsgestaltung
mvg Verlag

Weihnachten als Metapher

Bei jedem meiner drei Kinder war ich zur Weihnachtszeit mehr oder weniger "frisch" schwanger. Und jedes Mal hat mich in dieser Situation die Weihnachtsgeschichte ganz besonders berührt - seither hat Weihnachten für mich eine neue Bedeutung. Ich sehe die Geschichte der Geburt des göttlichen Sohnes als Metapher - also als "symbolische" Geschichte, die eine tiefer liegende Botschaft übermitteln möchte.

Jedes Kind - nicht nur der göttliche Sohn in der Weihnachtsgeschichte - trägt in sich das Potential, die Welt zu einem besseren Ort zu machen - "der Retter" / die Retterin zu sein bzw. zu werden. Jedes Kind trägt den göttlichen Funken in sich. Jedes Kind ist so speziell und einzigartig, so typisch und unverwechselbar. Jedes Kind hat seine ganz eigene "Qualität", jedes Kind ist auf seine Art so perfekt - und lieben-swürdig, einfach "nur", weil es ist.

So wird durch die Geburt jedes Kindes die Hoffnung genährt - und die Zuversicht, dass alles gut ist und alles gut wird. Hoffnung und Zuversicht sind so unendlich stark, dass sogar der Wald aus Dornen, der seit sieben Jahren kein Laub getragen hat, plötzlich zu blühen beginnt - und nicht irgendwelche Blumen, nein, Rosen, die Blumen der Liebe... So bringt die Geburt jedes einzelnen Kindes Licht in die Welt!

Nicht zufälligerweise wird Weihnachten in der dunkelsten Zeit des Jahres, zur Wintersonnenwende, gefeiert. Das Licht kommt wieder in die Welt und gibt uns Hoffnung und Zuversicht. Ungeborenes und neugeborenes Leben verbindet uns sehr stark mit diesen ganz elementaren Bedürfnissen.

Und: Waren wir nicht alle einmal kleine Kinder? Spüren wir noch dieses Licht in uns? Die Einzigartigkeit? Den göttlichen Funken? ...

Aktuelle Termine

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

6. Feber 2008, 19 Uhr
Teehaus Adagio, Traungasse 3, Gmunden
--> <http://www.weripower.at/spiraldynamics/>



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 Dir damit Möglichkeiten, Menschen und ihr Verhalten besser zu verstehen.

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

13. Feber 2008, 19 Uhr
Teehaus Adagio, Traungasse 3, Gmunden
--> <http://www.weripower.at/huna/>



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 leicht im täglichen Leben anwenden. An diesem Abend führe ich Dich in die Huna-Philosophie mit ihren sieben Prinzipien ein und vermittele Dir 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, Annastr. 7, Gmunden
--> <http://www.weripower.at/spiraldynamics/>

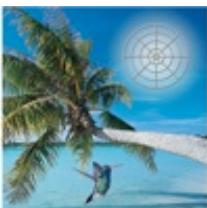


Spiral Dynamics ist ein Modell, das die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins beschreibt. Die grundlegende Idee dahinter ist, dass ein Mensch nicht immer dasselbe "Ich" hat, sondern dass sich dieses Ich im Laufe des Lebens verändert. In diesem Workshop führe ich Dich in die Grundlagen von Spiral Dynamics ein und vermittele Dir einfache Übungen, mit denen Du 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 Du im Alltag erkennst, in welchem Wertesystem sich Menschen gerade befinden, und adäquat reagieren kannst.

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, Annastr. 7, Gmunden
--> <http://www.weripower.at/huna/>



In diesem Workshop erfährst Du, wie Du altes und bewährtes Wissen aus Hawaii dazu verwenden kannst, um Dein Leben erfüllter werden zu lassen. Ich führe Dich in die Philosophie von Huna ein und vermittele einfache Techniken, mit denen Du unmittelbar schöne Erfolge erzielst. 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 erlernst Du eine Technik, mit der Du die dahinter steckende Idee

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_16.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

wirksam in Dein Leben bringen kannst. Ziel ist, dass Du Werkzeuge zur Hand hast, mit denen Du wirkungsvoll Verbesserungen für Dich und Deine Mitmenschen im Alltag erzielen kannst. Diese Übungen erweitern Dein Repertoire im Selbstcoaching!

Alle Termine unter

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

Neu auf weripower.at

Buchbesprechungen: Kaiserschnitt - Wie Narben an Bauch und Seele heilen können (pdf, 110 kB)

--> http://www.weripower.at/pdfs/dejong_kemmler_kaiserschnitt.pdf

Links: Wie Schönheit gemacht wird

--> <http://www.weripower.at/links.html#fw>

Meines Erachtens nach ein Muss für Frauen und Mädchen - aber auch für Männer und Buben. Unter dem Titel "Wie Schönheit gemacht wird" können wir in einem kurzen Video sehen, wie aus einer ganz normalen Frau eine Plakatschönheit gemacht wird. Es zeigt, wie utopisch das Schönheitsideal ist, das derzeit plakatiert und inszeniert wird. Daher ist der Link in der Rubrik "Frauenweisheit" untergebracht...

Download: Was mich wirklich interessiert (pdf, 40 kB)

--> http://www.weripower.at/download/was_mich_wirklich_interessiert.pdf

Ein Plädoyer von Oriah Mountain Dreamer für Dinge, die ihm wirklich wichtig sind...

Download: Wenn ich mein Leben noch einmal leben dürfte... (pdf, 30 kB)

--> http://www.weripower.at/download/wenn_ich_mein_leben_noch_einmal_leben_duerfte.pdf

Auch hier geht's um die Dinge, die wir vielleicht wichtiger nehmen sollten / könnten / müssten ...

Coaching-Tage in Wien

Das nächste Mal bin ich von Mo., 7. Jänner bis Mi., 9. Jänner 2008 in Wien. Für Coaching-Termine bitte rechtzeitig telephonisch (0650 / 460 4103) oder per Email (u.feichtinger@weripower.at) anmelden! :)

Spannendes aus dem weripower Umfeld

Weihnachtsgeschenke in allerletzter Minute

Wer in der allerletzten Minute noch ein persönliches Geschenk sucht, kann daran denken, einen weripower Wert-Gutschein zu verschenken! :) Diese Gutscheine stelle ich in (fast!) jeder Höhe aus. Sie sind im gesamten weripower Angebot einlösbar - also entweder für Einzelcoaching oder für das aktuelle Workshop-Angebot, das unter

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

abrufbar ist. Anruf (0650 / 460 4103) oder Email (u.feichtinger@weripower.at) genügt! :) :)

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_16.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Thema der Zeit

Das aktuelle "Thema der Zeit" ist Umbrüchen gewidmet - also jenen Zeiten, wo die Zukunft beginnt! :) Wer noch mal nachlesen oder kommentieren möchte, ist herzlich eingeladen, --> <http://weripower.blogspot.com/> zu besuchen! :)

Lacus Felix - Gesundes und bewusstes Leben am Traunsee

Wie viele von Euch wissen, bin ich Mitglied im Gesundheitszentrum Lacus Felix - Gesundes und bewusstes Leben am Traunsee. In diesem Zentrum haben sich an die 30 Personen aus dem Gesundheits- und Coaching-Bereich zusammengetan, um ihren Kundinnen und Kunden ein ganzheitliches Gesundheitsangebot zu machen: Körper, Geist und Seelen sollen gleichermaßen Chancen bekommen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden! :)

Neben dem gesamten weripower Angebot :) gibt es Qigong, Bioresonanz, Aufstellungsarbeit, Tuina Massage, Ayurveda, Beckenbodentraining, Lyrik und Tanz, Urton-Trommeln und vieles mehr! :) Ein Blick auf die Website lohnt sich bestimmt: --> <http://www.lacus-felix.at/>

Bei uns in Gmunden ist die Nacht extrem dunkel, Schnee gibt ein bisschen "Helligkeit" und es ist eisig kalt. So stellen wir uns im Klischee Weihnachten vor. Doch findet Weihnachten nicht eigentlich in uns drinnen statt? Wir machen uns Weihnachten selbst - entweder mit Stress, Hektik und übergroßen Erwartungen - oder mit Ruhe, Freude und Streichen von angeblich soooo notwendigen Dingen...

Ich wünsche Euch allen eine wunderschöne Weihnachtszeit - Zeit für Euch selbst und Zeit für Eure Lieben, Zeit fürs Innenleben und Zeit fürs Außenleben. Möge das neue Jahr, möge 2008 so viel Frieden und Freude sowie Gesundheit und Glück als irgend möglich bringen - wieder im Innen wie im Außen! Mögen wir das Licht, den Funken in uns spüren und leben und zum Leuchten bringen! :)

Ich danke Euch für Euer aufmerksames Lesen der weripower Briefe und für die vielen Rückmeldungen. Ich danke Euch für Eure Fragen und für Eure Anmerkungen. Ich danke Euch für Euer anhaltendes Vertrauen und für Eure interessanten Aufträge! :)

Herzliche Grüße in alle Richtungen und auf ein Wiederlesen im neuen Jahr! :)



ULI

G.N. (= Good News): Der weripower Brief im neuen Layout kommt offensichtlich sehr gut an! :) Danke für all Eure netten Rückmeldungen! :) :) :) :)

Noch mehr Good News warten auf Dich - und Deinen Beitrag! :) - unter --> <http://www.iramollay.net/forumgoodnews.htm>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_16.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

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

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

<http://www.weripower.at/> - u.feichtinger@weripower.at

+ 43 (0) 650 460 4103

4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52

1040 Wien, Gußhausstr. 24 / 12