

Gmunden, 21. Jänner 2008

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der letzte weripower Brief war dem Thema "Werte" gewidmet. Seither schwelt in mir ein verwandtes Thema, nämlich die Be-wert-ungen, also welchen Wert bzw. welche Bedeutung wir gewissen Dingen zuschreiben. Das Thema lässt mich nicht mehr los, so übertitle ich den heutigen Brief mit:

Bewertungen

Inhalt des 17. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Abwerten und Wertschätzen
- * Die "aber"-Falle
- * Aktuelle Termine
- * Neu auf weripower.at
- * Coaching-Tage in Wien
- * Spannendes aus dem weripower Umfeld

Einfach zum Nachdenken

Es sind nicht die Dinge, die uns unglücklich machen, es ist unsere Sicht der Dinge.
Epiktet

Die Beurteilung anderer richtet sich immer nach dem Maß deiner Selbsterkenntnis.
Khalil Gibran

Plötzlich erkannte er, dass er die Welt entweder mit den Augen eines armen, beraubten Opfers sehen konnte, oder als Abenteurer auf der Suche nach einem Schatz.
Paulo Coelho (Der Alchemist)

Abwerten und Wertschätzen



Es geht um die gut bekannte Sache: Ist das Glas halb-voll oder halb-leer? Der Füllstand ändert sich nicht, egal wie ich ihn benenne. Aber meine Einstellung zu der Tatsache ist ganz unterschiedlich! Das Unglück - ebenso wie das Glück! :) - liegt also nicht in den Dingen, sondern in unserer Einstellung dazu. Ein großes Danke an Epiktet für diese Aussage! :)

Für uns alle ist es enorm wichtig, dass wir Menschen, Dinge und Situationen in unserem Leben sehr rasch beurteilen und bewerten können. Denn nur so ist es unserem Gehirn möglich, aus den unzählig vielen Informationen, die in jeder Sekunde auf uns einprasseln, jene herauszufiltern, die für uns relevant sind. Das ist die eine Seite.

Die andere Seite ist die, dass wir viel zu oft Menschen, Dinge und Situationen (vorschnell) abwerten. Dass wir das sehen, was fehlt, statt all dem, was ohnehin vorhanden ist. Dass wir andere Menschen als "Trottel" titulieren - und vielleicht nur deshalb, weil wir ihr Verhalten nicht verstehen. Oder wir machen uns darüber lustig, was andere Menschen tun und machen, welche Mühen sie auf sich nehmen, nur um etwas kaufen zu können, was uns zum Beispiel total uninteressant erscheint. Dabei könnten wir ja auch anerkennen, wie sehr sich diese Menschen für



das ins Zeug hauen, was ihnen wichtig erscheint - auch wenn wir diese Wichtigkeit nicht nachvollziehen können.

Seit ich mich mit [Spiral Dynamics](#) beschäftige, bin ich sehr sensibel geworden für all die Bewertungen, die Menschen im Alltag über andere Menschen äußern, besonders die negativen Bewertungen, die Abwertungen. Meistens liegt die Motivation für eine abschätzige Meinung darin, dass wir in einem anderen Wertesystem leben als dieser andere Mensch - oder anders ausgedrückt: Uns sind ganz andere Dinge wichtig, wir haben ganz andere Werte als jener andere Mensch.

Durch Spiral Dynamics habe ich gelernt, dass jedes Wertesystem seine Berechtigung hat und dass jedes Wertesystem mit Wertschätzung betrachtet werden kann und soll. In unterschiedlichen Situationen sind unterschiedliche Haltungen gefragt. Seither bin ich noch viel vorsichtiger geworden, Urteile über andere Menschen zu fällen. Dazu passt der Spruch von Khalil Gibran! :)

Auch [Huna](#) hatte zwei große Erkenntnisse in Sachen Bewertungen für mich bereit. Die eine Erkenntnis kommt aus dem 7. Huna-Prinzip:
PONO - Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit.

Es ist egal, ob irgendwer sagt, dass etwas gut oder schlecht ist. Wichtig ist einzig und alleine, ob es für mich, Dich oder um-wen-auch-immer-es-gerade-geht hilfreich ist. Für die eine Person mag eine Atemübung zur Entspannung hilfreich sein, für eine andere Person wieder ein heißes Bad oder ganz etwas anderes. Wirksamkeit ist das einzige, was im hawaiianischen Pragmatismus zählt. Da wird nicht nach richtig oder falsch bewertet. Hilfreich soll es sein!

Die andere Erkenntnis kommt durch die Lebenseinstellung der Hawaiianer/innen, das Leben als Abenteuer zu sehen und nicht als Kampf. Das macht einen riesigen Unterschied, zum Beispiel beim Thema Gesundheit: Ich kann ein Symptom (z.B. Schnupfen) als einen Fehler oder einen Feind (Erreger) in meinem Körper sehen, der zu bekämpfen ist - oder ich kann das Symptom als Zeichen für eine Unklarheit, einen Widerspruch, eine Überforderung oder eine Angst in meinem Leben erkennen und mich voll Neugierde auf Entdeckungsreise begeben, was mir dieses Symptom sagen möchte. Da kommt Paulo Coelho's Spruch ins Spiel! :)

Das sind ganz unterschiedliche Herangehensweisen. Einmal werte ich das Symptom ab, bezeichne es als Krankheit, die es zu bekämpfen gilt. Und einmal gehe ich voll Wertschätzung an dieses Symptom heran ("Danke, dass Du mir eine Botschaft übermitteln möchtest!") und stelle neugierig die Frage: "Was willst Du mir sagen?"

Die Auswirkungen von Abwertung und Wertschätzung lassen sich ganz leicht am eigenen Körper erfahren. Wer es ausprobieren möchte, kann zum Beispiel so vorgehen:

1. Lass den heutigen Tag (oder den gestrigen) an Deinem inneren Auge Revue passieren und achte darauf, was Du Deiner Meinung nach alles falsch gemacht hast, was Du alles besser, schneller, schöner, etc. hättest machen können.
2. Wie fühlt sich das in Deinem Körper an?
3. Und dann lass denselben Tag an Deinem inneren Auge Revue passieren und lobe Dich selbst für alles das, was Du erreicht und geschafft hast, den kleinsten Schritt, der Dir gelungen ist. Erkenne jedes Lächeln an, das Du verschenkt hast, jede Geste des Mut-Machens, etc.



4. Mach das mindestens fünf Minuten lange - auch wenn Dir scheinbar nichts mehr einfällt, überlege weiter, wofür Du Dich selbst wertschätzen kannst. Es wird Dir noch etwas einfallen! :)

5. Wie fühlt sich das nun in Deinem Körper an?

Wem bei 3. nicht viel einfällt, die/der sei auf das nächste Kapitel, die "aber"-Falle, verwiesen! :)

Aus der Erfahrung, dass es mir und meinem Körper einfach sehr gut tut, das Gute, das Erreichte, das Schöne zu sehen und wertzuschätzen, lege ich meine Aufmerksamkeit darauf. Ich lade Euch ein, dieses Experiment auch zu starten. Vielleicht braucht es anfangs ein bisschen Übung, doch ich bin sicher: Es zahlt sich aus! :) :) :)

Die "aber"-Falle

In unserem Kommunikationsseminar "Spielerisch bewusster kommunizieren"

--> http://www.weripower.at/akte_k.html

laden wir (mein Kollege Andreas Mitterlechner und ich) unsere Teilnehmer/innen dazu ein, das Wort "aber" aus ihrem Wortschatz zu streichen. Warum?

- * Du hast das gut gemacht, aber das nächste Mal soll's schneller gehen.
- * Du hast einen Einser auf die Mathematik-Schularbeit, aber in Latein stehst Du auf einem Vierer.
- * Das Projekt haben Sie gut abgewickelt, aber mit ihrer sonstigen Leistung bin ich nicht zufrieden.
- * Die neue Kollegin ist sehr kompetent, aber ihre Art ertrag ich nicht.
- * Danke, dass Du den Geschirrspüler eingeräumt hast, aber optimal sortiert ist das nicht.

Fünf Beispiele aus ganz unterschiedlichen Situationen. Dieses kleine Wörtchen "aber" hat eine große Auswirkung: Die Wertschätzung des ersten Halbsatzes geht durch den aber-Satz verloren. Was bleibt im Ohr? Die Kritik des zweiten Halbsatzes. Beurteile selbst, ob die Wertschätzung des ersten Halbsatzes überhaupt ankommt!

Also: Streichen wir das "aber" weitgehend aus unserem Wortschatz! Bringen wir die Botschaft anders rüber! Dazu habe ich folgende Vorschläge:

- * Das hast Du gut gemacht. Beim nächsten Mal wirst Du auch sicher schon schneller sein!
- * Ich freu mich über den Einser auf die Mathematik-Schularbeit. Das feiern wir, damit Du Dich in Latein auch verbesserst!
- * Das Projekt haben Sie gut abgewickelt. Daher weiß ich, dass Sie auch sonst zu solch guten Leistungen imstande sind.
- * Auch wenn ich ihre Art nicht so mag - kompetent ist sie, die neue Kollegin!
- * Danke, dass Du den Geschirrspüler eingeräumt hast! Wenn Du noch enger einschlichstest, dann passt noch mehr Geschirr hinein.

Kommt da nicht gleich viel mehr Zuversicht und Vertrauen in den anderen Menschen und seine Fähigkeiten ins Spiel? :) Gibt das nicht Mut? :)

[Anmerkung: Die Relativierung durch das Wörtchen "aber" kann dann hilfreich sein, wenn Du eine schlechte und eine gute Nachricht zu überbringen hast: Wenn Du zuerst die schlechte Nachricht verkündest, mit einem "aber" überleitest und dann die gute Nachricht erzähst, kann Dein Gegenüber die beiden Dinge unter Umständen leichter annehmen. Beispiel: "Die Firma wird 100 Leute entlassen. Aber Sie behalten Ihren Job!"]

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genau-Hinhören, welche Wertschätzung vor dem Wörtchen "aber" versteckt ist! :) :) Ich freue mich über Erfahrungsberichte! :) Wie gewohnt bitte an

--> u.feichtinger@weripower.at

Aktuelle Termine

Spiral Dynamics - Die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins



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.

Weiterlesen unter

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

kostenloser Einführungsvortrag

An diesem Abend vermittele ich die Grundkonzepte hinter Spiral Dynamics und gebe Dir damit Möglichkeiten, Menschen und ihr Verhalten besser zu verstehen.

6. Feber 2008, 19 Uhr

Teehaus Adagio, Traungasse 3, Gmunden

Workshop-Reihe: Menschen und ihr Verhalten besser verstehen

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!

7 Abende im 2-Wochen-Rhythmus

Beginn: 20. Feber 2008, 19 - 20:15 Uhr, Folge-Termine unter

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

Casa Lacus Felix, Annastr. 7, Gmunden

Teilnahmebeitrag: 200 Euro (Ermäßigung auf Anfrage)

Huna - Altes Wissen aus Hawaii



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.

Weiterlesen unter

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

kostenloser Einführungsvortrag

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.

13. Feber 2008, 19 Uhr

Teehaus Adagio, Traungasse 3, Gmunden

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

In diesem Workshop führe ich 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 wirksam in Dein Leben bringen kannst. Diese Übungen erweitern Dein Repertoire im Selbstcoaching!

7 Abende im 2-Wochen-Rhythmus

Beginn: 27. Feber 2008, 19 - 20:15 Uhr, Folge-Termine unter

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

Casa Lacus Felix, Annastr. 7, Gmunden

Teilnahmebeitrag: 200 Euro (Ermäßigung auf Anfrage)

Alle Termine unter

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

Neu auf weripower.at

Download: Glück oder Unglück? (pdf, 55 kB)

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

Die "alte" Geschichte vom chinesischen Bauern, seinem Pferd, seinem Sohn und dem Krieg - ein schönes Beispiel, welche Auswirkungen Bewertungen auf unser Leben haben.

Download: Von der Erleuchtung (pdf, 45 kB)

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

Auch diese Geschichte lehrt uns etwas über Bewertungen! :)

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_17.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Coaching-Tage in Wien

Die nächste Möglichkeit, bei mir Coachings in Wien zu buchen, bietet sich

am Sonntag, 4. Feber 2008 [ausnahmsweise! :)] und am Montag, 5. Feber 2008.

Ich freu mich über alle Anmeldungen - am besten per Telephone (0650 / 460 4103) oder Email (u.feichtinger@weripower.at)! :)

Spannendes aus dem weripower Umfeld

Hawaiianische Massage in Gmunden Umgebung! :)

Vor kurzem eröffnete Regina Ettlinger ihr Massage-Studio in Gschwandt, wo sie (unter anderem) die hawaiianischen Massagen Lomi Lomi Nui und Huna Mana anbietet! :) :) Ich freu mich darüber! :) Den Link zu ihrer Website findet Ihr unter

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

Lacus Felix Glückswochen

Im letzten weripower Brief habe ich auf den Gmundner Gesundheitsverein "Lacus Felix - Gesundes und bewusstes Leben am Traunsee" aufmerksam gemacht. Nun ist es soweit! Das Programm der Lacus Felix Glückswochen ist online! (pdf, 3 MB)

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

Die Lacus Felix Glückswochen laden im Juli und August 2008 dazu ein, die Freizeit in der schönen Umgebung des Salzkammergutes zu verbringen und gleichzeitig der Gesundheit bzw. dem eigenen bewussten Leben etwas Gutes zu tun! :) Lasst Euch von dem vielfältigen Programm verwöhnen - natürlich gibt es auch weripower Angebote bei den Lacus Felix Glückswochen! :)

Thema der Zeit

Im aktuellen Thema der Zeit geht um "Etwas Neues? Oder mehr vom Alten?" Nachzulesen und zu kommentieren unter

--> <http://weripower.blogspot.com/>

Draußen vor meinem Fenster scheint die Sonne. Wir freuen uns über jeden Sonnenstrahl nach einer langen Nebel-, Schnee- oder Regenperiode. Sonne wird bei uns hoch geschätzt. Und es gibt Regionen dieser Erde, die sich über jeden Regentropfen freuen... Ja, so unterschiedlich können die Be-wert-ungen sein... Gibt das nicht zu denken???

Herzliche sonnige Grüße aus Gmunden sendet Euch in alle Richtungen

ULI



weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_17.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

P.S.: Freust Du Dich auch immer, mit Deinen besten Freundinnen und Freunden etwas Gemeinsames zu haben? Ihnen von dem zu berichten, was Dich bereichert? Dann leite ihnen doch diesen weripower Brief weiter! Das würde mich sehr freuen! :)

G.N. (= Good News): Wer sich für Good News interessiert, kann beim Good News Network

--> <http://www.goodnewsnetwork.org/>

den kostenlosen Newsletter bestellen und bekommt Good News freihaus geliefert! :)

Wenn Du Dich an der Initiative "Good News" beteiligen willst, hänge an Deine Mails statt eines P.S ein G.N. (good news) an! 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

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