

Gmunden, 17. Mai 2013

Liebe Seele!

Was für eine spannende Zeit es ist, in der wir gerade leben! Es ist eine schnell-lebige Zeit, in der die Taktung, "der Beat" sehr hoch ist. In vielen Bereichen erleben wir das als anstrengend und als Überlastung. In anderen Bereichen wiederum ermöglicht diese hohe Taktung große Veränderung in (relativ) kurzer Zeit. Mein Gefühl sagt mir, dass es eine Fähigkeit gibt, die derzeit besonders wichtig zu kultivieren ist:

den Rhythmus spüren

Ich wünsche dir eine anregende und erhebende Zeit beim Lesen dieses weripower Briefes! ☺

Inhalt des 52. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Rhythmen spüren und leben
- * Veranstaltungen
- * Neuigkeiten

Einfach zum Nachdenken

Wie gut es tut, aus dem raschen Strom des Lebens wieder einmal auszusteigen, einen Schritt zur Seite zu machen, das Leben vorbeiziehen zu lassen – und im eigenen Rhythmus das eigene Sein zu genießen!

Uli Feichtinger

<http://www.facebook.com/u.feichtinger/posts/4942834288795>

Nimm dir Zeit zum Lachen –
das ist die Musik der Seele.

Nimm dir Zeit freundlich zu sein –
das ist der Weg zum Glück.

Nimm dir Zeit zu lieben und geliebt zu werden –
das ist der wahre Reichtum des Lebens.

Nach einem alten irischen Gebet

Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit
Pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit
Töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit
Abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit
Weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit
Klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit
Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit
Herzen hat seine Zeit, aufhören zu Herzen hat seine Zeit
Suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit
Behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit
Zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit
Schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit
Lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit
Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit
Buch Kohelet, Kapitel 3



Das Glück ist die Fähigkeit,
dem wellenförmigen Rhythmus des Lebens
zu vertrauen und mitzuschwingen,
ohne jedesmal aus dem Gleichgewicht zu kommen.
Dann stellt sich das Glück von ganz alleine ein.
Schwangerschaft – Mythos und Wirklichkeit

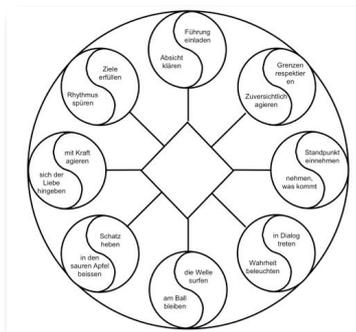
weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_52.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Rhythmen spüren und leben



In seinem Artikel "Archetypal Practices for Collective Wisdom"

→ http://www.collectivewisdominitiative.org/papers/hurley_archetypal.htm
stellt Thomas Hurley jeweils eine Yin- und eine Yang-Praxis vor, die sich ergänzen bzw. gegenüber stehen. Im Mittelpunkt seines Diagrammes steht: "Playing the Game magically"! ☺ Eines der Yin-Yang-Paare, die er anführt, ist "Ziele erreichen – den Rhythmus spüren".

Über "Ziele erreichen" brauche ich heute nicht zu schreiben – dazu gibt es genug Literatur. Diese Yang-Qualität ist in unserer Leistungsgesellschaft sehr wichtig und wird hoch geschätzt. Als Kollektiv haben wir in den letzten Jahrzehnten hervorragend bewiesen, dass wir gut gelernt haben, Ziele zu erreichen (wenn wir das wollen).

Was wir als Gesellschaft darüber verloren haben, ist die Verbindung zum eigenen Rhythmus, aber auch zum Rhythmus des Tages, des Monats, des Jahres, der Generationen. Auf der körperlichen und psychischen Ebene sehe ich BurnOut

→ <http://www.weripower.at/burnout/>

als ein Ergebnis von konstantem gegen-den-eigenen-Rhythmus-Leben an.

Was ist das denn eigentlich, der eigene Rhythmus?

Ich persönlich zum Beispiel fühle mich am wohlsten, wenn ich einen Schlafrhythmus von Mitternacht bis ca. 8 Uhr morgens habe, das ist mein Rhythmus, den ich für mich erkannt habe. Familien-, Arbeits- und Schulstruktur machen mir diesen Rhythmus derzeit nicht möglich und ich spüre, das es mich Kraft kostet, mich an den von anderen Vorgaben geprägten Ablauf zu halten.

Ein lieber Freund der Familie ist als Wissenschaftler tätig und kann seinen Tagesablauf sehr frei einteilen. Er frühstückt zu Mittag und arbeitet bis Mitternacht. Das ist sein Rhythmus, mit dem er sich wohlfühlt und den er größtenteils leben kann. (Für wichtige Vormittagsmeetings macht er dann mal eine Ausnahme! ☺)

Vielleicht merkst du es an dir selbst, dass du jetzt, wo die Tage länger werden, weniger Schlaf brauchst? Dass du dich im Sommer aktiver fühlst als im Winter? Oder du kennst deinen Biorhythmus und weißt daher, zu welchen Tageszeiten du leistungsfähig bist und zu welchen Tageszeiten du dir besser nichts Wichtiges vornimmst.

Wenn du eine "rote" Frau bist (also eine Frau im gebärfähigen Alter), dann weißt du um die ganz normalen Leistungsschwankungen im Verlaufe eines Monatszyklus. Auch hier hat jede Frau ihren ganz persönlichen Rhythmus. Christiane Northrup führt in ihrem Buch "Frauenkörper.Frauenweisheit"

→ http://www.weripower.at/pdfs/northrup_frauenkoerper_frauenweisheit.pdf

PMS, das Prämenstruelle Symptom, u.a. darauf zurück, dass wir Frauen in der heutigen Gesellschaft verleitet sind, unseren natürlichen Rhythmus zu verbergen, zu übergehen, zu verheimlichen, etc.

Der Tag, das Jahr, das Leben zeigt uns den Rhythmus von Werden, Blühen, Vergehen und Rasten an. In der Leistungsgesellschaft, in der wir leben, wird jedoch ein Unterschied gemacht: Leistung erbringen ist besser / wichtiger / profitabler / ... als pausieren und erholen. Der Tag wird höher bewertet als die Nacht, der Sommer höher als der Winter und die Jugend höher als das Alter. Tun und Machen stehen im Vordergrund. Sein und Ruhen stehen im Hintergrund.

So verlangt es Mut von jeder und jedem einzelnen, zum eigenen Rhythmus zu stehen – denn zum eigenen Rhythmus gehört auf jeden Fall auch die (tendenziell abgewertete) Ruhezeit dazu. Und mit Ruhe meine ich Ruhe! Kein Handy, kein Email, kein Fernsehen, kein Internet, kein Radio, keine Musik. Sondern Ruhe. Auch wenn – ja wirklich! – auch wenn die Arbeit noch nicht fertig erledigt ist.

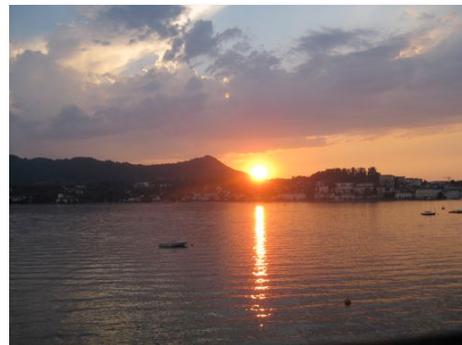


Folgende Fragen dienen dazu, dich näher an deinen eigenen Rhythmus zu bringen:

- Zu welcher Tageszeit fühle ich mich fit, wann fühle ich mich schlapp?
- Wann bin ich wirklich hungrig? Unabhängig davon, wann "man" isst...
- Wann bin ich wirklich müde? Unabhängig davon, wann "man" schläft...
- Ist mir gerade eben nach Tätigkeit oder nach Ruhe?
- Wieviel Ruhe brauche ich – wieviel Ruhe gönne ich mir?
- Wann kann ich mir eine komplette Auszeit von allem nehmen? Und seien es nur 20 Minuten pro Tag...
- Wieviel Zeit des Tages verbringe ich mit geistigen Tätigkeiten und wieviel mit handwerklichen?
- Als Frau: Kann ich mir die Tage, für die ich meine nächste Monatsblutung erwarte, lockerer gestalten, damit ich mir mehr Ruhe gönnen kann?
- Wann bin ich für andere erreichbar, wann nicht? Auf welchem Kanal?
- Welche Hobbies genieße ich zu welcher Jahreszeit?
- Wie verändert sich meine Ernährung mit der Jahreszeit?

Angelehnt an das Zitat aus dem Buch Kohelet, möchte ich für die heutige Zeit hinzufügen:

Tun hat seine Zeit, Sein hat seine Zeit
Leistung hat ihre Zeit, Ruhe hat ihre Zeit
Geschwindigkeit hat ihre Zeit, Langsamkeit hat ihre Zeit
Gemeinschaft hat ihre Zeit, Rückzug hat seine Zeit
Kommunikation hat ihre Zeit, Stille hat ihre Zeit
Planung hat ihre Zeit, Planlosigkeit hat ihre Zeit
Helligkeit hat ihre Zeit, Dunkelheit hat ihre Zeit
Kontrolle hat ihre Zeit, Vertrauen hat seine Zeit
Stehen hat seine Zeit, Liegen hat seine Zeit
Pflichterfüllung hat ihre Zeit, Seelebaumeln hat seine Zeit
Input hat seine Zeit, Output hat seine Zeit
Einatmen hat seine Zeit, Ausatmen hat seine Zeit



- In welchem Verhältnis lebst du diese Qualitäten?
- Ist es ein Verhältnis, das dir gut tut?
- Wenn nein: Wovon möchtest du mehr in dein Leben holen, um deine Lebensqualität zu erhöhen?
- Wie machst du es?
- Und: Wann steht was an?

Ich freue mich darauf, deine Erfahrungen und / oder deine Meinung auf meinem Blog zu lesen:

→ <http://weripower.blogspot.co.at/2013/05/rhythmen-spuren-und-leben.html>

Veranstaltungen

Tempel Traunsee



Mi., 22. Mai 2013, 19 bis 21 Uhr

Frauentempel

20 bis 40 Euro, [Yogahaus Traunsee](http://www.yogahaus-traunsee.at)

Anmeldung erforderlich

weiterer Termine vor den Sommerferien: Fr., 14. Juni 2013

Der Tempel ist ein heiliger Ort für Frauen, in dem wir unsere Weiblichkeit feiern. Ein geschützter, geheimnisvoller Raum, in dem wir all unsere Gefühle willkommen heißen. Wir lassen unsere einstudierten Rollen und Masken fallen, indem wir in Tempelübungen unsere Wut, Trauer, Freude, Schönheit und unsere Liebe zeigen.

→ <http://www.weripower.at/tempel/>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_52.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

FiB Gesundheitstag "Die Heilkraft in uns"



Fr., 24. Mai 2013, 17:00 Uhr

Weckrufe der Seele

freiwillige Spenden, [Frauen in Bewegung](#) – Esplanade 23, Gmunden

Anmeldung erbeten: 07612/77447 oder office@fraueninbewegung.at

Körpersymptome sind Weckrufe der Seele, sie erinnern uns daran, das wirklich Wesentliche ins Zentrum des Lebens zu stellen. Wer achtsam mit sich selbst ist, kann die Botschaften der Seele richtig verstehen und umsetzen.

Mit weiteren Vorträgen:

Christine Thurner: Wie kann FRAU ihre Mitte stärken

JoHanna Mühringer: Hörst du in dich und auf dich

Veranstaltung auf Facebook: <https://www.facebook.com/events/510952348969623/>

Alle Veranstaltungen sind online abrufbar unter

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

Neuigkeiten

Antworten auf Emails

Was ich hier im weripower Brief schreibe, hat natürlich auch mit mir und meinem Leben zu tun. In meiner Inbox warten viele Emails auf Beantwortung – so auch sehr wertschätzendes Feedback auf die letzten weripower Briefe. Und ich merke, wie es mir zusehends schwerer fällt, die Zeit für all diese Kommunikation aufzubringen – weil ich mich meinem persönlichen Rhythmus verpflichtet habe. Wenn du also von mir seit Wochen keine Antwort bekommen hast, heißt das nicht, dass ich die Email nicht gelesen habe, oder dass es etwas mit dir zu tun hat. Es bedeutet einfach, dass ich meiner Erholungszeit viel höhere Priorität gebe als noch vor einigen Jahren. Wenn dir etwas ganz besonders wichtig ist und ich noch keine Antwort darauf gegeben habe, schreibe mir bitte und füge den Hinweis dazu, was dir an der Angelegenheit so wichtig ist.

Alles hat seine Zeit. Es geht nicht darum, dass das eine gut ist und das andere schlecht. Es gibt (wieder einmal) kein Entweder-Oder. Sondern es geht darum, den eigenen Rhythmus zu finden – und ihn vermehrt zu leben. Wer den eigenen Rhythmus lebt, gibt sich selbst Wert, nimmt sich selbst ernst, liebt sich selbst

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_43.pdf

Ich sehe diese Fähigkeit, vermehrt zum eigenen Rhythmus zu stehen, als eine zukunftsweisende Fähigkeit an – wenn es nicht mehr darum geht, einfach dem Mainstream zu folgen, sondern auf Situationen bezogen angemessen zu reagieren. Dass es dazu – zumindest anfangs – eine gewisse Portion Mut braucht, ist mir bewusst. Doch die Früchte, die wir ernten, belohnen unseren Mut – und machen uns zu Menschen, die voll Zuversicht ihren eigenen Weg gehen. Und das ist es, was ich uns allen wünsche!

Herzliche und seelische Grüße sendet dir

Uli



G.N. (= Good News): "Vielleicht geht's bei Heilung gar nicht so sehr darum, besser zu werden, sondern viel mehr darum, all das loszulassen, was wir gar nicht sind, alle Erwartungen, alle Überzeugungen – und die zu werden, die wir sind." ~ Rachel Naomi Remen

→ <http://www.facebook.com/weripower/posts/10151599525414474>

Mach auch du mit bei der Initiative Good News! Statt eines P.S. am Ende des Emails ein G.N. (=Good News)!

☺ ☺ ☺ Mit einer Email an update@mutmacherei.net erhältst du wöchentlich eine Anregung für Deine Good News! ☺

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_52.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Impressum

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

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 - Spiritualität* sowie Veranstaltungsankündigungen von Ulrike Feichtinger übermittelt.

Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin:
Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training

Anmeldungen zum Newsletter werden gerne hier
→ <http://www.weripower.at/briefe.html>
entgegen genommen! ☺

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