

Gmunden, 6. November 2013

Liebe Seele!

Mit Samhain / Halloween / Allerheiligen hat die dunkle Zeit des Jahres begonnen. Wenn wir der Versuchung widerstehen, all den Lichtern zu folgen, die unsere Aufmerksamkeit erhaschen wollen, dann bleiben wir in der Dunkelheit mit uns selbst. Eine Reise ins Innere kann beginnen.

Ich bin ...

Ja, wer bin ich denn eigentlich? Mit dieser Frage beginnt eine lohnende innere Erkundungsreise.

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

Inhalt des 55. Briefes

- * Einfach zum Nachdenken
- * Wer bin ich?
- * Ich bin.
- * Veranstaltungen
- * Neuigkeiten

Einfach zum Nachdenken



Wenn du zur Quelle willst,
musst du gegen den Strom schwimmen.
Aus dem Zen-Buddhismus

Alternde Menschen sind wie Museen:
Nicht auf die Fassade kommt es an,
sondern auf die Schätze im Innern.
Jeanne Moreau

Es gibt nichts, was ich haben muss,
nichts, was ich tun muss,
und nichts, was ich sein muss,
außer genau das, was ich in diesem Moment bin.
Neale Donald Walsch

Verwirrung ist der Beginn von Erkenntnis.
Khalil Gibran

Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick.
Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben,
verschwinden unsere Sorgen und Nöte und
wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern.
Thich Nhat Hanh

Dunkelheit ist ungeborenes Morgenrot.
Khalil Gibran

Wer bin ich?

Diese existenzielle Frage stellt sich wohl jeder Mensch mindestens einmal im Leben.

Viele Antworten auf diese Fragen sind Rollenzuschreibungen, die sich im Laufe des Lebens ändern können:

- Ich bin ein Kind.
- Ich bin eine alte Frau / ein alter Mann.
- Ich bin Lehrer / Installateurin / Meister / Geschäftsführerin / ...
- Ich bin Mutter / Vater / kinderlos.
- Ich bin heterosexuell / bisexuell / homosexuell.
- Ich bin Christin / Moslem / Jüdin / Hindu / Buddhistin / Atheist / ...
- Ich bin Vegetarier / Fleischesserin / vegan essend / ...
- Ich bin Single / verheiratet / geschieden / verwitwet / getrennt / ...

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_55.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Auf manche dieser Rollen sind wir stolz und identifizieren uns gerne damit. Manche sind uns eher peinlich. Manche dieser Rollen verlassen uns ein Leben lang nicht mehr, wenn wir einmal in sie hineingewachsen sind. Manche Rollen werden sehr plötzlich beendet.

In der Job-Rolle sind wir heute in weiten Bereichen mit enormem Arbeitseinsatz konfrontiert. Die Anforderungen sind hoch, das Tempo ist berauschend schnell, die Qualität soll auch stimmen. "Wer bin ich denn eigentlich noch, außer Roboter im Job?" fragen sich die Betroffenen. Freizeit besteht dann oft rein aus Regenerationszeit für den Job, doch die persönliche Entfaltung und Freiheit wird vernachlässigt. Die Frage, die sich stellt: "Wo bleibe ich?"



<http://www.weripower.at/burnout.html#wifi>

Menschen, die sich stark mit der (Führungs)Rolle in ihrem Beruf identifiziert haben, haben nach der Pensionierung oder im Krankheitsfall das Gefühl, dass sie "niemand" mehr sind. "Wer bin ich denn noch, wenn ich nicht mehr ... bin?" Die Berufstätigkeit hat Sinn <http://www.weripower.at/berufungscoaching.html> gegeben, nun wird nur die Abwesenheit von Sinn erlebt: "Bin ich überhaupt noch wer?"

Aber auch Menschen, die vollkommen in der Rolle der Betreuung anderer Menschen aufgehen, stellen sich irgendwann die Frage: "Wer bin denn eigentlich ich?" <http://www.weripower.at/meditation.html>
Wenn lange Zeit nur die Bedürfnisse der zu betreuenden Menschen im Vordergrund stehen (egal welches Alter diese zu betreuenden Menschen haben), ist es leicht den Bezug zu sich selbst zu verlieren. "Ja, was will denn ich eigentlich?"

Für mich ist in diesen Beispielen und darüber hinaus so spannend zu bemerken: Dies sind alles Rollen und Identifikationen. Das ICH "dahinter" ist viel größer als jede Rollenzuschreibung.

Ja, ich bin dreifache Mutter, und ich bin viel mehr als das.
Ja, ich bin Unternehmerin, und ich bin viel mehr als das.
Ja, ich bin Coach & Trainerin, und ich bin viel mehr als das.
Ja, ich bin Frau, und ich bin viel mehr als das.
Ja, ich bin Freundin, und ich bin viel mehr als das.

Mit jeder Rollenzuschreibung, mit jeder Identifikation beschränken wir uns selbst, fokussieren wir uns auf einen Teilaspekt von uns. Das kann in manchen Situationen extrem hilfreich sein, in anderen Situationen kann es einschränkend und deprimierend sein.

Ich lade dich ein, die dunkle Zeit des Jahres dieser Frage zu widmen: Wer bin ich?

Du kannst damit beginnen, alle Rollen zu notieren, mit denen du dich identifizierst oder identifiziert hast.

Du kannst beobachten, welche Sätze mit "Ich bin..." du aussprichst und denkst, beispielsweise

- Ich bin traurig.
- Ich bin wütend.
- Ich bin fröhlich.
- Ich bin überrascht.

In der Meditation <http://www.weripower.at/meditation/> oder in einer ruhigen Minute kannst du nachspüren:

- Wer ist dieses Ich "hinter" den Rollen und Identifikationen?
- Wer ist dieses Ich, das traurig, wütend, fröhlich, überrascht, ... ist?
- Wer ist dieses Ich, das in diesen Rollen lebt?
- Wer ist dieses Ich, das in diesen Gefühlen lebt?
- Wer denkt diese Gedanken?
- Wer nimmt diese Gefühle wahr?

Es kann sehr leicht sein, dass du keine Antwort findest, die sich in Worte



weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_55.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

fassen lässt. Dieses Ich hinter den Rollen und Identifikationen und Gefühlen und Gedanken, das ist kaum zu beschreiben, und dennoch kann es jeder Mensch für sich selbst *erfahren*. Daher: Diese Einladung zu lesen und kognitiv durchzugehen, das ist eine Sache. In diese offene Fragestellung einzutauchen, die Erfahrung selbst zu machen, das ist eine andere Sache.

Ich freue mich darauf, deine Erfahrungen auf meinem Blog zu lesen!

<http://weripower.blogspot.co.at/2013/11/wer-bin-ich.html>

Ich.bin.



Voll Freude darf ich dir heute ein Projekt präsentieren, an dem ich mit 11 anderen Frauen seit etwas mehr als 2 Monaten arbeite! ☺ Wir sind ein Team von 12 Frauen, die sich intensiv mit ihrem Frau-Sein und ihrem Mensch-Sein beschäftigen. Im Frauenkreis Ich.bin. bieten wir in 12 Monaten 12 Workshops rund um das Thema "Entdecke das Wunder des Frau-Seins" an.

<http://www.frauenkreis-ichbin.at/>

Aus den unterschiedlichsten Richtungen nähern wir uns diesem Wunder des Frau-Seins. Jede Referentin auf ihre Art und Weise, jede Referentin mit ihrer persönlichen Motivation. Wenn du einen Blick auf meine Berufung wirfst, wirst du sicher gleich erkennen, wieso mir dieser Frauenkreis so am Herzen liegt:

Ich bin hier,
um Himmel und Erde zu verbinden,
um Yin und Yang zu versöhnen.

Ich bin als Frau hier,
um Spirit auf die Welt zu bringen,
um das Feminine zu stärken.



Ja, es geht mir um die Stärkung des Femininen und um eine Balance zwischen Yin und Yang. Daher wird es in meinem Workshop "Ich.bin. in Balance" um Zentrierung, Erdung und Stärkung der Zuversicht gehen.

Der Bogen dieses Jahres im Frauenkreis ist weit und farbenfroh: Es gibt Workshops, wo du deine Kreativität mit Stimme und Händen ausleben kannst. In anderen Workshops geht es um die Stärkung deines Körpers und deiner

Intuition, um Selbstwahrnehmung und um die Weisheit, die in deinen Händen gespeichert ist. Der Bogen bietet auch eine Systemaufstellung und einen Frauentempel an. Den Abschluss bildet ein Workshop zum Thema Dankbarkeit – gefolgt von einem Abschlussfest! ☺ Ja, es soll ein farbenfrohes, fließendes, freudiges, interessantes und bereicherndes Jahr sein, das wir gemeinsam im Frauenkreis verbringen.

<http://frauenkreisichbin.wordpress.com/workshop/>

Ich bin sicher, dass dieses Jahr jede einzelne Referentin und jede einzelne Teilnehmerin in irgendeiner Art und Weise berührt und verändert. Es wird eine spannende Reise in das Wunder des Frau-Seins – geprägt von Achtsamkeit, Respekt und Wertschätzung. Das Awakening Women Manifest

<http://weripower.blogspot.co.at/2013/10/awakening-women-manifest.html>

ist Basis unserer Zusammenarbeit im Team und soll im gesamten Jahreskreis eine Kultur des Vertrauens

<http://weripower.blogspot.co.at/2013/10/kultur-des-vertrauens.html>

ermöglichen.

Wenn du neugierig geworden bist, lade ich dich herzlich zu unserem kostenlosen Informationsabend am 15. November ein, an dem du Live Musik und andere Überraschungen genießen kannst! ☺

<http://www.facebook.com/events/179901692198349/>

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

<http://weripower.blogspot.co.at/2013/11/ichbin.html>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_55.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Veranstaltungen



Mo., 11. Nov. 2013, 19 – 20 Uhr
Abendmeditation
10 Euro, Kulana – Traunsteinstr. 52, Gmunden

Wir nehmen uns Zeit: Zeit für Innehalten. Zeit für Ruhe. Zeit für Auszeit.

Informationen über Termine und 10er- bzw. 5er-Abonnements findest du auf meiner Website
<http://www.weripower.at/meditation/>
und im aktuellen Flyer
http://www.weripower.at/pdfs/20130823_Flyer_Meditationsabende_vWeb.pdf

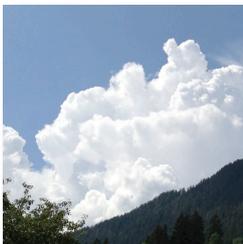


Fr., 15. Nov. 2013, 18:30 Uhr
kostenloser Informationsabend zum Frauenkreis Ich.bin.
Yogahaus Traunsee, Feldstr. 20, Altmünster – <http://www.yogahaus-traunsee.at/>

Der Frauenkreis Ich.bin. beschäftigt sich ein Jahr lang mit den unterschiedlichsten Aspekten eines modernen Frauenlebens. Im Vordergrund steht, mich mit all meinen Qualitäten zu schätzen, mich selbst zu nehmen und zu lieben, wie Ich.bin.

Bei diesem kostenlosen Informationsabend stellen sich die 12 Referentinnen vor und präsentieren ihre Angebote – inklusive Live Musik und anderen Überraschungen! ☺

Alle Informationen (sämtliche Referentinnen, alle Workshops und Termine) findest du auf unserer brandneuen Website
<http://www.frauenkreis-ichbin.at/>
und zum Ausdrucken in unserem Flyer
http://www.weripower.at/pdfs/Flyer_Frauenkreis_Ichbin.pdf



Do., 21. Nov. 2013, 18:30 Uhr
Und wo bleibe ich? Dem BurnOut rechtzeitig vorbeugen – ein spiritueller Ansatz

39 Euro, WIFI Gmunden
Anmeldung direkt beim WIFI: <http://tinyurl.com/kmq148v>

Aus spiritueller Sicht ist BurnOut ein Weckruf der Seele: Wer sich selbst verliert, wird über körperliche Symptome daran erinnert, das wirklich Wesentliche ins Zentrum des Lebens zu stellen. BurnOut ist vermeidbar, wenn wir die Botschaften unserer Seele rechtzeitig verstehen und umsetzen. Dann leben und arbeiten wir im Einklang mit dem Seelenplan - dies ist die Basis für Begeisterung, Erfolg und Zuversicht!

Weiterlesen unter <http://www.weripower.at/burnout.html>



Mo., 2. Dez. 2013, 19 – 20 Uhr
Abendmeditation
10 Euro, Kulana – Traunsteinstr. 52, Gmunden

Wir nehmen uns Zeit: Zeit für Innehalten. Zeit für Ruhe. Zeit für Auszeit.

Informationen über Termine und 10er- bzw. 5er-Abonnements findest du auf meiner Website
<http://www.weripower.at/meditation/>
und im aktuellen Flyer
http://www.weripower.at/pdfs/20130823_Flyer_Meditationsabende_vWeb.pdf

Alle Veranstaltungen sind online abrufbar unter:
Der Lageplan bzw. Anfahrtsplan zum Kulana ebenfalls:

<http://www.weripower.at/termine.html>
<http://www.weripower.at/fragen7.html>

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:
→ http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_55.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Neuigkeiten

DRINGEND: Wohnung gesucht

Eine liebe Freundin von mir sucht eine kostengünstige Wohnmöglichkeit in Gmunden oder Altmünster. Am liebsten wäre es ihr, für Leistungen in Haushalt und / oder Garten Logis zu erhalten. Gerne kümmert sie sich auch um einen älteren Menschen, der vermehrt auf Hilfe angewiesen ist. Ich weiß um ihre Zuverlässigkeit, um ihren grünen Daumen im Haus und im Garten, um ihre Nähkünste und ihre Kochkünste! ☺ ☺ Außerdem ist sie mobil mit eigenem PKW. Angebote bitte mit Angabe von Name und Telefonnummer an mich: u.feichtinger@weripower.at. Ich leite alles weiter. Danke! ☺

Premiere: Vortrag am WIFI in Gmunden

Bereits zum dritten Mal bin ich mit meinen Vorträgen im Jahresprogramm der Unternehmerakademie des WIFI Oberösterreich vertreten. http://www.weripower.at/pdfs/20130821_Flugblatt_Feichtinger_FINAL.pdf
Ich freue mich sehr, dass ich am 21. Nov. den Vortrag "Und wo bleibe ich? Dem BurnOut rechtzeitig vorbeugen – ein spiritueller Ansatz" <http://www.weripower.at/burnout.html#wifi>
am WIFI in Gmunden halten kann! ☺ Denn immer wieder haben mir Interessierte aus dem Salzkammergut gesagt, dass ihnen der Weg nach Linz zu weit ist. So kommt dieses Angebot nun zurück ins Salzkammergut! ☺ ☺ ☺



Was auch immer deine Antwort auf die Frage "Wer bin ich?" sei, ich wünsche dir, dass du deinen ganz persönlichen Weg voll Zuversicht gehst. Vielleicht fällst du manchmal hin, dann steh auf, richte deine Krone und geh weiter! ☺ ☺ ☺

Möge dir die Sonne tagsüber neue Energie schenken.
Möge dich der Mond nachts sanft regenieren.
Möge der Regen deine Sorgen wegwaschen.
Möge ein Lüftchen neue Kraft in dein Sein wehen.
Segen der Apachen

Herzliche und seelische Grüße sendet dir

Uli

G.N. (= Good News): Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen alle Wesen in Sicherheit sein. Mögen alle Wesen überall frei sein. <http://www.youtube.com/watch?v=DzPTHstpJ2I>
May all beings be happy. May all beings be safe. May all beings everywhere be free.

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! ☺

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 unter <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

Blog:
<http://weripower.blogspot.co.at/>

Facebook:
<http://www.facebook.com/u.feichtinger>
<http://www.facebook.com/weripower>

Twitter:
<http://www.twitter.com/weripower>