



# IN 7 SCHRITTEN DEINEN PLATZ IM LEBEN FINDEN

KLARHEIT UND SICHERHEIT IN  
STÜRMISCHEN ZEITEN GEWINNEN

MAG. IRENE FELLNER MBA [WWW.SOULSISTERS.AT](http://WWW.SOULSISTERS.AT)



## DEIN SELBSTCOACHING E-BOOK MIT ANREGUNGEN, TOOLS, INFORMATIONEN UND ARBEITSBLÄTTERN ZUM SAMMELN

### WILLKOMMEN

Mein Name ist Irene Fellner. Ich gebe dir in diesem E-Book meine bewährtesten und wirkungsvollsten Anregungen und Übungen weiter, wie du stürmische Zeiten in deinem Leben in Rückenwind für ein erfülltes Leben verwandeln kannst! Sie haben sowohl mein eigenes Leben, als auch das von vielen, anderen Frauen entscheidend verändert!

Ich glaube an eine Welt, in der wir Frauen, aus unserer eigenen Kraft heraus, ein erfülltes Leben führen können, das wirklich zu uns passt und uns glücklich, zufrieden und erfolgreich macht. Und ich weiss, du kannst das auch!

## FEEDBACK:

"Ich bin immer wieder total fasziniert, mit welcher wirksamer Methoden-Vielfalt Du Deine Seminare anreicherst!! Mir gefällt Deine Art, die Themen von den unterschiedlichsten Seiten zu betrachten/bearbeiten und die wirkungsvolle Intensität Deiner gewählten Techniken ... Kurzum, es sind bei fast jedem Thema für alle Beteiligten Lösungsansätze dabei, weil Du die Themenbereiche von allen Seiten aus beleuchtest."

Judith St."

Wenn du jetzt beginnen möchtest dein Leben erfüllend zu gestalten und Anregungen suchst, wie du deine stürmischen Zeiten bestmöglich nützen kannst, dann wird dich dieses E-Book anregen, inspirieren und unterstützen und dir Hilfe zur Selbsthilfe anbieten! Dazu stelle ich dir in diesem E-Book 7 „Feel Good“ Strategien vor und zeige dir, wie du damit gleich ganz konkret arbeiten kannst.

### Dein Nutzen aus diesem E-Book

Diese 7 „Feel Good“ Strategien werden dir helfen zu erkennen:

Was du sofort tun kannst, damit es dir besser geht	Strategien 1-3
Was du längerfristig machen kannst um deine Situation zu verbessern	Strategien 4-7
Wie sinnvolle Hilfestellungen von außen aussehen könnten	Strategien 4-7

außerdem wir dir das E-Book helfen:

- immer besser zu verstehen, was gerade in dir vorgeht
- deine Herausforderungen besser zu meistern
- zu lernen mit den heftigen Gefühlen dieser Zeit besser umzugehen
- dir auch in schwierigen Zeiten Gutes zu tun
- BegleiterInnen zu finden und zu erkennen, die dich weiterbringen
- konkrete Schritte aus dem Sturm heraus zu setzen
- und dabei immer mehr DU SELBER zu werden.

Seit Jahren unterstütze ich in meinen Seminaren Frauen als Coach, Trainerin und spirituelle Begleiterin in Veränderungsprozessen. Meine Aufgabe sehe ich darin, mein Wissen und meine Erfahrungen weiter zu geben. Insbesondere sind es Orientierungshilfen, neue Perspektiven, Zuversicht, geschützte Entwicklungsräume und Hilfe zur Selbsthilfe, die ich dir anbiete und weitergebe. Besonders oft und gerne arbeite ich mit Frauen in der Lebensmitte. Aus diesem Interesse und persönlichem Arbeitsschwerpunkt heraus, habe ich am 21.12. 2012 Soul Sisters – Zentrum für Frauen in der Lebensmitte gegründet. Mehr über mich kannst du auf meiner Homepage [www.soulsisters.at](http://www.soulsisters.at) erfahren.

Als Mutter von zwei Kindern im Teenageralter, die über fast zwei Jahrzehnte meinen zentralen Lebensinhalt dargestellt haben, konnte ich selber erfahren, was für eine große Herausforderung die Lösung der

## FEEDBACK:

„Herzensbildung,  
Lebens- und  
Bewusstseinsbildung  
auf hohem Niveau.  
Heilung nicht  
ausgeschlossen.“

"Es ist eine  
Abenteuerreise ins  
eigene Labyrinth, eine  
Begegnung mit sich  
selber um wesentlich zu  
werden".

Siegrid B.

Kinder und die damit verbundene Umstellung der familiären Strukturen für Mütter darstellen kann. Ebenso habe ich erlebt, wie wichtig es in dieser Zeit wird, sich noch einmal intensiv mit sich selber, seinen Potenzialen und Talenten und seinen bisher ungelebten Träumen zu beschäftigen. Es geht darum, die vielen Chancen und Möglichkeiten einer Veränderung zu erkennen, damit du, auf dem aufbauend, was du bisher an Wissen und Erfahrung sammeln konntest, deine Herausforderungen meistern kannst und auf neue Aufgaben hin zu orientieren kannst, so immer mehr du selber wirst. Dabei möchte ich dich gerne mit diesem E-Book begleiten!

**Mache die Übungen! Nütze die Anregungen und arbeite mit mir!**

### Zum Aufbau des E-Books:

Nach einer kurzen Einleitung stelle ich dir die 7 Strategien vor. Zu jeder Strategie gibt es am Anfang einen kurzen Erklärungstext. Neben diesem erklärenden Einführungstext helfen dir insbesondere die nachfolgenden Tools dabei, deine Situation immer klarer zu erkennen und deine Schritte du setzten kannst. Diese vier Tools wirst du bei jeder Strategie finden. Es sind:

#### Deine **INFOBOXEN**

Mit Tipps und nützliche Infos zum jeweiligen Thema



#### Deine **ÜBUNGEN**

Zum Kraft tanken  
für zwischendurch



#### Deine **ARBEITS- BLÄTTER**

Mit Arbeitsaufgaben die dich weiter bringen



#### Mein besonderer Tipp für Dich



# LEBENSÜBERGÄNGE, STÜRMI- SCHE ZEITEN UND AUFBRUCH ZU NEUEN UFERN

## Zeiten der Veränderung

In jedem Frauenleben gibt es Zeiten der Veränderung und neben Krisen, die durch äußere Ereignisse in dein Leben kommen, sind es insbesondere die Übergänge im Leben von einem Abschnitt in den nächsten, die uns besonders herausfordern. Neben mehreren, kleineren Lebensübergängen sind das insbesondere die Pubertät und die Jahre in der Mitte unseres Lebens. Vielleicht erlebst du ja gerade einen solchen Übergang und fühlst gerade selber wie verunsichernd, schmerzhaft und beängstigend diese Zeit sein kann. Oder du fühlst dich ausgebrannt und seelisch erschöpft und hast das Gefühl, nur mehr zu funktionieren, statt zu leben.

## Pubertät und...

Die Pubertät ist die Zeit, in der aus einem Kind ein erwachsener Mensch wird. Verursacht durch hormonelle Umstellungen kommt es zu Stimmungsschwankungen, Verunsicherungen und einem Leben zwischen dem angepassten Kindessein und dem immer drängender werdenden Wunsch danach, ein eigenes Individuum zu werden, seinen eigenen Weg zu gehen und die brennenden Fragen des Lebens für sich zu beantworten. Diesen Übergang kennen wir alle!

## .. Midlife Crisis und Wechseljahre

Was dir vielleicht nicht so bewusst war, ist die Tatsache, dass uns das Leben ein zweites Mal vor einen ähnlich verlaufenden und ähnlich tiefgreifenden Wandlungsprozess stellt. Wieder bereiten Hormonumstellungen den Boden für diese tief-

greifende Veränderungen vor, und neben Krankheiten, beruflichen Problemen, dem Tod geliebter Menschen, oder Krisen in unseren Liebesbeziehungen sind es ganz oft unsere Kinder, die dann durch ihren Auszug aus dem gemeinsamen Heim, diesen zweiten Wandlungsprozess in Gang bringen.

Die Lebensmitte ist eine Zeit der radikalen Überprüfung alter Muster und Werte. Sie stellt uns manchmal auch vor anstrengende und schmerzliche Fragen, z.B. nach dem wahren Wert unserer bestehenden Beziehungen, wie Partnerschaften oder langjährige Freundschaften oder danach, ob unser derzeitiger Job tatsächlich der Richtige für uns ist. Die berühmte Midlife Crisis der Wechseljahre klopft an unsere Türe!

## Überall wo du deine Macht an andere abgegeben hast, drückt dich jetzt der Schuh.

Bequeme Kompromisse, die dich in mehr oder weniger subtile Abhängigkeiten geführt haben, können jetzt den Drang in dir auslösen, auszubrechen. Deine Beziehungen ändern sich wahrscheinlich. Nur dort wo Wandlung und ehrlicher Austausch möglich sind, können deine Beziehungen fruchtbar weiter gehen. Alte, langjährige Beziehungen gehen dann manchmal auseinander und neue Menschen kommen hinzu. Wahrscheinlich spürst du sehr deutlich, dass sich etwas Entscheidendes ändern muss, auch wenn du noch nicht weißt, was das genau sein soll.

So wie damals schleudern dich deine Hormone durch eine „Achterbahn der Gefühle“. Du bist vielleicht viel aggressiver als bisher, oder du spürst eine ganz tiefe Traurigkeit, die dich zu überschwemmen droht und vielleicht gibt es Momente, in denen du dich selber kaum mehr wieder erkennst:

- Du willst keine ungebetenen Ratschläge mehr hören.
- Du willst nicht angezweifelt werden, wenn du innerlich klar bist.
- Du willst dich aus Abhängigkeiten lösen, denn die Zeit der faulen Kompromisse ist vorbei
- Du willst nicht mehr nachgeben nur um des lieben Friedens willen,...

und so liebe sich die Liste deiner Rebellion wahrscheinlich noch länger fortsetzen.

Während du dich in der Pubertät wahrscheinlich gefragt hast, welche Talente, Möglichkeiten und Visionen du eigentlich hast, fragst du dich heute vielleicht, was aus diesen Wünschen, Träumen und Visionen von damals geworden ist... Es spielt sich also eine „Bilanz zur Halbzeit“ ab, die letztlich in der Frage mündet: „Was ist der Sinn meines Lebens?“

### **Weckruf der Seele - Welch' ein Glück!**

Denn jetzt bietet sich dir die Chance, Altes loszulassen und die Weichen neu zu stellen. Diese Zeiten, so unangenehm sie auch sein mögen, sind ganz normal und der Ausgangspunkt für tiefgehende Erneuerungen in deinem Leben. Sie sind nicht nur eine intensive Phase persönlichen Wachstums, sondern auch eine Quelle neuer Chancen, neuer Wege und eines ganz neuen Bewusstseins deiner Person.

Für H.C. Jung geht es in der ersten Lebenshälfte darum, seinen Platz im Außen, in der Gesellschaft zu finden – in der zweiten Hälfte müssen wir Innen und Außen in Übereinstimmung bringen. Wenn du beginnst, Krisen nicht nur als „Unglück oder Schicksalsschlag“ zu betrachten, sondern auch als Weckruf deiner Seele, dann wirst du erkennen, dass du gerade jetzt die wunderba-

re Möglichkeit hast zu wachsen, dich weiter zu entwickeln, immer mehr du selbst zu werden und deine Antworten auf die wesentlichen Fragen des Lebens zu finden.

### **Willkommen - Du bist in dieser spannenden Zeit nicht alleine**

In Österreich leben 1.284.000 Mio. Frauen zwischen 40 und 60 Jahren und in Deutschland sind es rund zehn Mal so viele. Laut dem „Österreichischen Frauenbericht 2010“ durchschreitet ein Drittel aller Frauen diese Zeit der Lebensmitte und des Wechsels ohne nennenswerte Beschwerden. Allerdings berichtet ein Drittel bereits von leichten Irritationen und ein Drittel aller Frauen leidet tatsächlich unter psychischen und physischen Beschwerden, welche ihre Lebensqualität merkbar beeinflussen.

All jenen rd. 860.000 österreichischen und 8,6 Mio. deutschen Frauen, in deren Leben während dieses Lebensübergangs „Irritationen“ auftreten bzw. deren Lebensqualität „merkbar beeinflusst“ wird, so wie den Menschen, die sie auf diesem Weg begleiten, widme ich dieses E-Book. Es wird dir helfen die Veränderungen zu deinem Vorteil zu nutzen und dabei immer mehr DU SELBST zu werden





STRATEGIE NR 1

**NIMM DIR AUSZEITEN UND  
ZIEHE DICH ZURÜCK**

Die wichtigste und zugleich auch oft schwerste Strategie in diesen so turbulenten Zeiten besteht darin, dass du dir Zeit nur für dich alleine nimmst und endlich wieder einmal mit dir auf „Tuchführung“ gehst. Vielleicht bist du aber, wie so viele Frauen, die ich kenne, sehr beschäftigt. Vielleicht hast du einen anstrengenden Job, Familie, Kinder und 1000 Verpflichtungen, denen du nachkommen solltest. Dann fällt es dir wahrscheinlich gar nicht so leicht, Zeit für dich zu nehmen. Vielleicht fürchtest du dich auch ein wenig vor der Zeit mit dir alleine und all den Gefühlen und Gedanken, die da in dir hochkommen könnten.

Oder du hast Angst egoistisch zu erscheinen, wenn du dir Raum für dich nimmst und vielleicht nicht mehr allen Anforderungen deiner Umwelt nachkommen kannst. Das kann ich gut verstehen, es geht uns an diesem Punkt allen sehr ähnlich!

Trotzdem ist Innehalten und Zeit und Raum für dich zu suchen der allerwichtigste Schritt, den nur du für dich setzen kannst. Wenn du Wege aus dem Sturm und in eine erfüllende Zukunft hinein finden möchtest, dann musst du deine Aufmerksamkeit von außen nach innen verlagern, beginnen auf deine innere Stimme zu hören und lernen das Flüstern deiner Seele wahrzunehmen. Die Stimme deiner Seele ist leise (wenn auch beharrlich) und wird nur all zu leicht von den lauten Tönen und der Hektik deines Alltags und deiner Geschäftigkeit übertönt. Es ist aber wie beim Navigationssystem deines Autos. Wenn du die Stimme deines Navis nicht hören kannst und die Karte nicht sehen kannst, dann wirst du den richtigen Weg in unbekanntem Gelände wahrscheinlich nicht finden. Deswegen brauchst du Ruhe und Zeit für dich, in der du mit deinem Inneren tiefer in Kontakt kommen kannst. Selbstreflexion

ist der „Königsweg“ in dieser Zeit, aber nicht damit du ewig nur um dich selber kreist, sondern damit du einen sicheren inneren Standort finden kannst, von dem aus du dein Leben und deine Beziehungen sinnerfüllt und beglückend gestalten kannst.

## ÜBUNG

**Es gibt viele Möglichkeiten, wie du diese Auszeit für dich gestalten kannst. Hier ein paar Anregungen**



- Du kannst jeden Morgen oder auch jeden Abend Zeiten der inneren Einkehr für dich einrichten. Ob du nun meditierst, betest oder einfach den Tag Revue passieren lässt, jede dieser Möglichkeiten hilft dir ein paar Minuten nur bei dir zu sein.
- Du kannst statt mit dem Auto oder der Straßenbahn, in der Früh zu Fuß in deine Arbeit gehen und einfach nur wahrnehmen, was du dabei alles bemerkst.
- Du kannst laufen oder joggen gehen und dein Hirn „auslüften“
- Du kannst dir, am besten regelmäßig einen freien Abend, Vormittag, Nachmittag,.. nur für dich einplanen, an dem du für niemand zu erreichen bist und an denen du dir absolut nichts vornimmst, sondern einfach nur offen bist für die Gedanken und Gefühle, die in dir aufsteigen.
- Vielleicht möchtest du auch zur inneren Einkehr für eine Zeit als Gast in ein Kloster gehen? Anbei gebe ich dir ein paar nützliche Adressen dafür
- Du kannst dich aber natürlich auch in jede andere Form eines spirituellen Umfelds zurückziehen.
- Du kannst natürlich auch Seminare, Workshops und Coachings besuchen, in denen du liebevoll und kompetent dabei unterstützt wirst, mit deinem Innenleben in Kontakt zu kommen



---

### INFOBOX - Kloster Tipp

#### Gast im Kloster

Unterschiedliche Klöster aus Österreich und Deutschland, sowie Mittel- und Osteuropa laden zum Leben als Gast im Kloster ein. Mehr Information findest du unter:

[www.kloesterreich.at](http://www.kloesterreich.at)

[www.GastimKloster.at](http://www.GastimKloster.at)

[www.canisius.at](http://www.canisius.at)

#### Abtei Frauenwörth, Chiemsee Deutschland

Mein besonderer  
Tipp  
für Dich



Auf dieser wunderschönen Insel mitten im Chiemsee, hast du die Möglichkeit für einige Tage, oder auch Wochen in einem eigenen Gästehaus direkt am See zu wohnen und die Seele baumeln zu lassen. Buche ein Zimmer mit Blick auf den See! Mehr

Info: <http://www.frauenwoerth.de/home/abtei/einkehr-einzelgast/>

---

## ZITAT

„Nimm dir  
eine freie Stunde am Tag  
einen freien Tag in der  
Woche  
eine freie Woche im  
Monat und  
ein freies Monat im Jahr“

Erich Fromm

und jetzt meine Frage an  
dich:

Wie viel Zeit nimmst du  
dir für dich?

## INFOBOX

### Buch Tipp:

Anregende Bücher für deine Auszeit:

Northrup Ch. „Weisheit der Wechseljahre“, Goldmann Arkana, 2010

Kafka A. „Wechseljahre Wandlungsjahre“, Joy Verlag 2010

Dethlefsen Th.. „Schicksal als Chance“, C. Bertelsmann, 1997

Schache R. „Der geheime Plan ihres Lebens“ Woher, wohin, warum?“, Goldmann Arcana 2009

Estes C.. „Die Wolfsfrau. Die Kraft der weiblichen Urinstinkte“, Heyne Verlag 1992

Brizendine L. „Das weibliche Gehirn. Warum Frauen anders sind als Männer“, Goldmann 2008

Fromm E.: „Haben oder Sein“, dtv, 1997

Fromm E. „Die Kunst des Liebens“, dtv, 1995

weitere spannende Bücher Tipps findest du auf der Soul Sisters Homepage: [www.soulsisters.at](http://www.soulsisters.at)

### Seminar Tipp:

Alle meine Seminare helfen dir genau dabei, diesen Kontakt zu dir herzustellen. Ganz besonders möchte ich dir jedoch den „Frauenkreis“ und das Seminar „Neuorientierung, Berufung und höherer Sinn im Leben“ in diesem Zusammenhang empfehlen.

Mehr Information dazu findest du unter

### Frauenkreis:

<http://www.soulsisters.at/programm/angebot/seminare-und-workshops/49-soul-sisters-frauengruppe.html>

### Seminar „Neuorientierung, Berufung und höherer Sinn im Leben“:

<http://www.soulsisters.at/programm/angebot/seminare-und-workshops/51-workshop-1-berufung.htm>



A serene sunset over a lake with mountains in the background and a wooden dock in the foreground. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. The mountains are silhouetted against the light sky. The dock is made of wooden planks and has a simple railing.

STRATEGIE NR 2

**ATME TIEF DURCH ...  
UND ÖFFNE DICH FÜR  
DEINE GEFÜHLE**

Zeiten der Veränderung verunsichern und mit der Verunsicherung kommen wahrscheinlich viele Emotionen die du als schwierig empfindest in dir hoch. Angst, Trauer, Scham, Hilflosigkeit, Wut oder auch tiefste Einsamkeitsgefühle können dir das Leben schwer machen. Vielleicht hast du das Gefühl von diesem Emotionschaos über-schwemmt zu werden und versuchst die Gefühle zu verdrängen, aber das gelingt dir wahrscheinlich nur sehr begrenzt. Denn die Emotionen, die du vielleicht bisher sehr erfolgreich zurückhalten und beherrschen konntest „drehen jetzt durch“ und lassen sich nicht mehr unterdrücken.

Viele Frauen erleben solche überwältigenden Gefühlswellen und oft fürchten sie sich davor, dass sie, wenn sie aufhören würden ihre Gefühle zu verdrängen, vielleicht nicht mehr aus diesen belastenden Gefühlen herauskommen könnten. Aber ich kann dich beruhigen, jede Emotion, auch wenn sie noch so heftig ist, geht einmal vorbei.

Woher kommt dieses Gefühlschaos? Diese Emotionen, die dich hier zu überwältigen drohen, sind sehr oft nicht ausgedrückte Gefühle, die in längst vergangenen Situationen entstanden sind. Damals waren sie für dich zu schwierig, als dass du gut mit ihnen hättest umgehen können. Gefühlen wie Wut, Trauer oder Ohnmacht, die du damals nicht fühlen wolltest oder ausdrücken durftest und die du daher unterdrückt hast, sind seit damals in den Zellen deines Körpers gespeichert. Viele dieser Emotionen sind auch das Ergebnis liebloser und verletzender Sätze, die du in deiner Kindheit gehört hast. 1) Heute überfluten dich diese alten, unverarbeiteten Gefühle immer wieder als unkontrollierbare, emotionale Wellen und die Hormonumstellungen in deinem Körper verstärken diesen Vorgang noch.

Solche emotionale Wellen sind einem Sturm vergleichbar und sie können großen Schaden anrichten. Daher müssen wir herausfinden, wie wir uns und unser Umfeld schützen und eine sichere Umgebung für uns schaffen können, um dort das Ende des Sturms abzuwarten ohne großen Schaden für uns oder andere anzurichten. Wir wollen uns nicht einfach schutzlos von diesem Sturm treiben lassen und allen Schäden die er mit sich bringt, schutzlos ausgeliefert sein!

In dieser Zeit sind wir aufgerufen gänzlich unabhängig von allem, was unsere Emotionen vielleicht gerade auslösen mag, zu lernen, konstruktiv mit ihnen umzugehen. Aber meistens fehlt uns das Wissen wie das geht!

Ich möchte dir daher einen Leitfaden und drei Anregungen mitgeben, die du einfach durchführen kannst und die dir helfen werden, immer besser mit deinen Emotionen umzugehen. Nach jedem gut überstandenen Sturm wirst du stärker und gefestigter sein und schon bald wirst du dich nicht mehr vor dem Auftauchen des nächsten Sturms fürchten.

#### **1) ZITAT:**

Die ersten sechs Jahre der Kindheit sind ein Stadium, in dem die Programme installiert werden. Es ist ein hypnotisches Stadium: Alles, was das Kind beobachtet, wird wie ein Programm heruntergeladen. Ein Vater sagt zu seinem 5 jährigen Kind: „Du bist es nicht wert!“ Doch selbst wenn das Kind eine Frau von 50 Jahren wird, wirken die Worte, die sie einst mit 5 Jahren gehört hat, unvermindert weiter und bestimmen ein Leben lang ihr Empfinden.

Bruce Lipton ist Biologe und Zellforscher mit dem Spezialgebiet des zellulären Bewusstseins. Er beschäftigt sich in seiner Forschungsarbeit intensiv mit den Auswirkungen von kindlichen Prägungen auf unser Zellbewusstsein.



## INFOBOX

### Leitfaden – Wie du mit heftigen Gefühlen gut umgehen kannst

Mein besonderer  
Tipp  
für Dich



- Innehalten:**  
Wenn du z.B. wütend wirst, reagiere nicht (sage und mache nichts) und ziehe deine Aufmerksamkeit vom Auslöser zurück. Das ist am Anfang sehr schwer, aber es lohnt sich!!
- Ansprechen:**  
Sprich aus, dass du gerade sehr emotional bist und Zeit für dich brauchst
- Rückzug:** Suche dir einen geschützten Rahmen und nimm dir Zeit, um mit dir selbst alleine zu sein. Dein Ziel ist es, aufsteigenden Emotionen Raum zu geben, sie wohlwollend anzunehmen und bereit zu sein, sie jetzt zu fühlen. So können sie sich auflösen und verändern. (mehr dazu in den folgenden Übungen) Stell dir vor, deine Emotionen wären Kinder oder Menschen, die du liebst und denen es gerade sehr schlecht geht und für den du gerne da sein möchtest.
- Klärung:** Wenn deine Emotionen verraucht sind, dann komme zurück und kläre allfällige Dinge, bei denen du Änderungsbedarf siehst



## ÜBUNG

Wenn du in einem geschützten Rahmen bist, gibt es mehrere Möglichkeiten wie du deine Emotionen ganz aktiv verändern kannst:

### 1. Feel – Kiss- Flow

Wenn du starke Emotionen aufsteigen spürst, dann setze oder stelle dich entspannt hin und gehe folgendermaßen vor:

#### Feel

Beginne damit in deinen Körper hinein zu fühlen, indem du jeweils einige Atemzüge lang mit deinem Gewahrsein im Bauch, im Brustraum, in den Schultern und im Magen verweilst. Fühle wie diese Achtsamkeitsübung dich weicher werden lässt. Achte darauf, was in deinem Körper geschieht. Vielleicht spürst du eine Verspannung im Nacken oder ein Ziehen im Magen oder Druck im Herzen?

#### Kiss

Atme, um dich entspannt auf deine Gefühlswelt einzulassen und atme mehrere Atemzüge lang zu der Stelle in deinem Körper hin, die du ganz besonders spüren kannst. Stelle dir vor, dass du deinen Körper von innen mit deinem Atem küsst. Und zwar genau an der Stelle, an der du den Druck oder die Anspannung spüren kannst

#### Flow

Erlaube dem was hochkommt, da zu sein, ohne deine Gefühle zu verurteilen oder zu unterdrücken. Fühle deine Emotionen und lass sie fließen. Du wirst bemerken, wie sich deine Gefühle nach einiger Zeit ändern.

Diese Übung ist von Chameli Ardargh inspi-



riert:

<http://awakeningwomen.com/>

<http://awakeningwomen.de>

## 2. Bewege Dich

Viele Formen der Bewegung sind gut geeignet, deine Energien wieder zum Fließen zu bringen, so dass sie sich verändern können. Du kannst tanzen, laufen, Yoga oder Qi Gong machen oder in die Natur spazieren gehen.

## 3. Atme in deine Gefühle

Ziehe dich an einen stillen Ort zurück, an dem du für mindestens 30 min ungestört bist und setze dich in aufrechter Position hin.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und beobachte deinen Atem, wie er durch deinen Körper fließt.

Wenn du merkst, dass du vergisst deinen Atem zu beobachten, kehre immer wieder zu deinem Atem zurück, und halte dich an ihm fest wie ein Steuermann an seinem Steuerrad. Schließe „alle

Luken“ (alle Sinneswahrnehmungen), gehe aus dem Kopf und höre auf zu denken. Konzentriere dich auf dein „Hara“ (den Bereich unter dem Nabel, der dein Kraftzentrum ist). Stelle dir vor, du bist ein Baum im Sturm. Die Äste wackeln und schleudern zwar, aber der Stamm bleibt unberührt und ruhig.



STRATEGIE NR 3

# MACHE EINE PERSÖNLICHE BESTANDSAUFNAHME



Eine große Herausforderung dieser Zeit ist die völlige Orientierungslosigkeit, die sich oft einstellt. Alles scheint vage und ungreifbar und das ganze Leben fühlt sich an wie im Nebel. Oft verlieren wir das Gefühl für unser Fundament und unsere Basis und wir wissen nicht mehr was uns eigentlich ausmacht. Wir fühlen uns überrollt von einer riesigen, unüberschaubaren „Problemwelle“ und wir haben oft keine Ahnung, was tatsächlich mit uns los ist, und wo genau die Herausforderungen liegen.

In solchen Situationen hat es sich sehr bewährt, die eigene Situation ein bisschen strukturierter zu analysieren, um zu erkennen in welchen Bereichen des Lebens derzeit tatsächlich der größte Handlungsbedarf besteht. So dass du ein, als riesig empfundenenes, Problem in Teilbereiche zerlegen kannst, die du dann viel besser überblicken und bewältigen kannst. Außerdem ist es sehr wichtig, dass du deine Aufmerksamkeit

nicht ausschließlich auf deine Herausforderungen lenkst, sondern auch auf das, was du bereits in deinem Leben alles geschafft hast und auf die Ressourcen, die dir für deine nächsten Schritte zur Verfügung stehen.

Im Folgenden habe ich dir ein paar Arbeitsblätter beigelegt, die dir helfen werden einen besseren Überblick über deine Situation zu bekommen. Ich empfehle dir, diese Arbeitsblätter auszudrucken und in einer Mappe zu sammeln. In dieser Mappe kannst du auch alle weiteren Anregungen und Erkenntnisse sammeln, die dich und deinen Weg betreffen.



## **ARBEITSBLATT: Deine Lebensuhr**

Dieses Arbeitsblatt gibt dir ein Gefühl dafür, wo in deinem Leben du gerade stehst und wofür gerade jetzt die richtige Zeit ist. So gehst du vor:

1. Male bitte auf ein Stück Papier einen Kreis. Nun stelle Dir vor, dass Deine Lebensspanne zwischen Geburt und Tod zwölf Stunden dauert. Wie spät ist es dann auf Deiner Lebensuhr?
2. Überlege ein paar Minuten und trage dann oben in Deinen Kreis (er symbolisiert Deine Lebensuhr) Deine >>persönliche Zeit << ein, also den Minuten- und Stundenzeiger. Wie "spät" ist es?
3. Mit Blick auf Deine Uhr, beantwortest Du jetzt folgende Fragen:
  - Es ist zu spät, um ...
  - Es ist noch zu früh, um ...
  - Es ist genau der richtige Zeitpunkt, um...
  - Ich brauche noch Zeit, um ...
  - Der Wecker ist gestellt auf ...Uhr. Das bedeutet: Schreibe alle Antworten auf, die dir kommen
4. Überlege, was fängst Du jetzt mit diesem Wissen an?



**Möchtest du meine Hilfe dabei, die Ergebnisse des Arbeitsblattes in deinem Leben umzusetzen, dann vereinbare einen Termin mit mir und kontaktiere mich unter: [office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at)**



## **ARBEITSBLATT:**

### **Was sich in meinem Leben alles ändern soll**

Mit diesem Arbeitsblatt bekommst du langsam einen konkreten Überblick über die Themen, die dich am meisten belasten und die du am dringendsten ändern möchtest.



So gehst du vor:

1. Mache eine Liste und schreibe ein paar Tage lang unsortiert alles auf, was sich in deinem Leben ändern soll.
2. Fasse jeweils ähnliche Gedanken zu übergeordneten Themenblöcken zusammen, so dass du am Ende alle deine Änderungswünsche zu etwa 3- max. 7 großen Themenkreisen zusammengefasst hast.
3. Bewerte jetzt auf einer Skala von 1-10 (1 heißt ganz unwichtig – 10 heißt super wichtig) jeden dieser Themenkreise hinsichtlich darauf, wie dringend der Änderungsbedarf derzeit ist. Jetzt kannst du wahrscheinlich gut erkennen, wo du anfangen solltest etwas zu ändern

**Möchtest du meine Hilfe dabei, die Ergebnisse des Arbeitsblattes in deinem Leben umzusetzen, dann vereinbare einen Termin mit mir und kontaktiere mich unter: [office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at)**



## ARBEITSBLATT: Dein Ressourcen Pool

Wenn du etwas in deinem Leben verändern willst, dann ist es wichtig, dass du erkennst, welche Ressourcen dir zur Verfügung stehen, auf denen du aufbauen kannst. Diese „Schätze“ können materielle genauso wie immaterielle Werte sein. So gehst du vor:

1. Nimm ein leeres Blatt Papier und zeichne einen großen runden Kreis auf. Dieser Kreis stellt deinen Ressourcen Pool dar
2. Stell dir vor dieser Ressourcen Pool ist ein riesiger Tank. Wie voll ist dein Tank? Ziehe in dem Tank dort einen Strich wo die „Wasserlinie“ verläuft. Ist dein Tank ganz voll oder halb leer, wo hast du die Linie gezogen?
3. Jetzt schreibe alle Ressourcen, über die du verfügst und die diesen Tank anfüllen, in deine Zeichnung hinein. Zur Anregung berücksichtige bitte die folgenden Bereiche, aus denen deine „Schätze“ kommen können. Welche Ressourcen hast du in Bezug auf:
  - Geld
  - Zeit
  - Angehörige
  - Freunde
  - Kontakte, Netzwerke,...
  - Gesundheitszustand
  - Professionelle Unterstützung
  - Alternative Betätigung/Beschäftigung
  - Qualifikationen
  - Persönliche Stärken & Fähigkeiten
    - Ausstattung: z.B. Büroräume, Infrastruktur wie Fax, Computer, Kopierer,...
    - Erfahrungen aus ähnlichen Situationen
4. Betrachte deine Zeichnung und spüre nach, ob du den „Ressourcen Pegel an die richtige Stelle gesetzt hast, oder ob du nicht vielleicht doch über mehr Ressourcen verfügst, als du ursprünglich gedacht hast. Du kannst deinen Ressourcen Pool natürlich jederzeit ergänzen oder abändern.
5. Nimm eine andere Farbe und markiere damit deine 5-7 wichtigsten Ressourcen in diesem Pool. Sie sind die Grundlage auf der du alles Weitere aufbauen kannst.



**Möchtest du meine Hilfe dabei, die Ergebnisse des Arbeitsblattes in deinem Leben umzusetzen, dann vereinbare einen Termin mit mir und kontaktiere mich unter: [office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at)**



**ARBEITSBLATT:**  
**Was du in deinem Leben bisher alles erreicht hast**

So gehst du vor:

Trage hier alles ein was du in deinem Leben bereits erreicht hast und auf das du stolz bist.

Bereich deines Lebens	Erfolge und Erreichtes
Deine Ausbildung	
Dein Beruf	
Deine Familie und deine Beziehungen	
Hobbys/Dinge die du gelernt hast	
Deine Gesundheit	
Dinge die du aufgebaut hast (Haus, Wohnung,...)	
Sonstiges	

Genieße jetzt das Ergebnis und sei stolz auf dich!

**Möchtest du meine Hilfe dabei, die Ergebnisse des Arbeitsblattes in deinem Leben umzusetzen, dann vereinbare einen Termin mit mir und kontaktiere mich unter: [office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at)**



STRATEGIE NR 4

# SUCHE DIR VERBÜNDETE

HOLE DIR UNTERSTÜTZUNG UND SUCHE DIR  
GLEICHGESINNTE BEGLEITERINNEN!

Neben ausreichend Zeit für dich, sind Menschen denen du vertrauen kannst und die dich aufbauen, in dieser Phase deines Lebens von besonderer Bedeutung. Einen ganz besonderen Stellenwert haben hier natürlich deine besten FreundInnen oder vielleicht deine Mutter oder andere Personen, denen du voll vertraust und denen du dich offen anvertrauen kannst. Menschen, die dich annehmen wie du bist, die dir auf jeden Fall das Gefühl geben wertvoll und geliebt zu sein und die dich auch tatkräftig unterstützen, wenn du akut Hilfe brauchst. Vertraue dich diesen Menschen an und bleibe nicht alleine mit deinen Stürmen!

Nach dem ersten Spenden von Trost und Zuspruch kommst du allerdings in den Gesprächen mit deinen FreundInnen wahrscheinlich an einen Punkt, an dem es nicht mehr wirklich weiter geht. Die Gespräche drehen sich schnell um die immer gleichen Themen und es entwickelt sich eigentlich nichts Neues für dich. Sicher, diese Gespräche sind sehr wichtig für deine Seele, aber sie helfen dir nur wenig in deiner Weiterentwicklung. Nach einiger Zeit beginnen sie wahrscheinlich auch dein Gegenüber zu belasten. Wahrscheinlich hast du selber schon einmal erlebt wie schwer es ist, liebevoll und aufmerksam zuzuhören, wenn du dieselbe Geschichte immer wieder hörst.

Was du an diesem Punkt in deinem Leben brauchst, sind erfahrene BegleiterInnen, die dir neue Perspektiven eröffnen können, dir helfen dich immer besser kennen zu lernen, die neue Erfahrungen für dich ermöglichen und die dich auffangen können, wenn du einmal sehr verzweifelt bist.

---

## INFOBOX - Notfalladressen

wenn du oder deine Lieben einmal ganz dringend Hilfe brauchen

Adressen in Österreich:

### Notfallpsychologischer Dienst

Tel: 0699/18855400 (24 Std.)

[office@notfallpsychologie.at](mailto:office@notfallpsychologie.at)/[www.notfallpsychologie.at](http://www.notfallpsychologie.at)

### Frauen Helpline gegen Männergewalt

Tel: 0800/222555 (24 Std gratis aus ganz Österreich)

[frauenhelpline@aof.at](mailto:frauenhelpline@aof.at)/[www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)

### HEP Österreich – Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter

Tel: 01/512 70 90

[office@hpe.at](mailto:office@hpe.at) / [www.hpe.at](http://www.hpe.at)

### Rat auf Draht

ORF Kinder- und Jugendhotline

Tel: 147 (24 Std. gratis aus ganz Österreich)

### Telefonseelsorge

Tel: 142 (24 Std. gratis aus ganz Österreich)

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)





Chameli Ardargh



Yatro Alana Werner

---

### INFOBOX - BegleiterInnen die ich dir empfehlen kann

#### Hast du Fragen zu deiner Sexualität oder möchtest du deine Sexualität tiefer erkunden?

Dann lege ich dir das AMBA Frauenjahr von Yatro Alana Werner sehr ans Herz. Mit viel Wissen und Einfühlungsvermögen schafft diese großartige Lehrerin in ihrem tantrischen Frauenjahr Erfahrungsräume, in denen du deine Sexualität ganz geschützt völlig neu entdecken kannst. Mehr Info findest du hier: <http://www.liebeswege-wachleben.de/>



#### Möchtest du deine eigene Spiritualität tiefer erkunden und die Schönheit eines Frauenkreises kennenlernen?

Dann lege ich dir die Workshops von Chameli Ardargh oder unseren Soul Sisters Frauenkreis, den ich seit fast 5 Jahren leite, ans Herz. Chameli ist eine Pionierin weiblicher Spiritualität und hat bereits an vielen Orten Frauenkreise, so wie den Soul Sisters Frauenkreis ins Leben gerufen hat. Mehr Infos findest du hier:

##### Soul Sisters Frauenkreis:

<http://www.soulsisters.at/programm/angebot/seminare-und-workshops/49-soul-sisters-frauengruppe.html>

**Chameli Ardargh:** <http://awakeningwomen.com/>,



Irene Fellner



STRATEGIE NR 5

ERFORSCH UND NUTZE  
DEINE GLÜCKSQUELLEN



Gerade in herausfordernden Zeiten, in denen du vielleicht das Gefühl hast, dass nichts mehr geht, dass alles keinen Sinn macht, dass du einfach nicht herausfinden kannst wo es hingehen soll und dass die Versuche, die du vielleicht unternimmst, erfolglos sind, ist es um so wichtiger dir Gutes zu tun und auf all jene Dinge zu schauen, die in deinem Leben gut funktionieren und die du in deiner derzeitigen Verfassung vielleicht gerade übersiehst.

Ein ganzer Zweig der psychologischen Forschung, hat sich in den letzten 10 Jahren intensiv mit der Frage nach einem erfüllten und glücklichen Leben beschäftigt. Es zeigt sich, dass unsere Neigung zum kritischen Nachdenken über das Negative, über das Nichterledigte und über Schwierigkeiten aller Art zwar typisch menschlich sind, jedoch nicht zu einem erfüllten Leben oder dem tiefen Gefühl von Lebensglück und Lebendigkeit führen. Vor diesem Hintergrund wurden Methoden entwickelt, um das positive Erin-

nern zu lernen bzw. zu stärken, um so Rückschläge erfolgreich und nachhaltig meistern zu können und Widerstandskräfte aufzubauen.

Eine dieser Methoden, die ganz leicht gehen und nicht viel Zeit brauchen, möchte ich dir im Folgenden vorstellen. Diese Übung wurde vom renommierten Psychologen Dr. Martin E.P. Seligmann entwickelt und von ihm „The Blessing Exercise“ genannt. Dadurch lernst du, wie du selber in der Lage bist erfreuliche Ereignisse wieder besser wahrzunehmen, deine Glückszustände selber bewusst zu beeinflussen und du wirst vielleicht auch entdecken, wie wichtig und schön es ist Dankbarkeit zu empfinden. Wenn du diese Übung drei Monate hindurch konsequent machst, kannst du dein Gefühl von Zufriedenheit und deine Widerstände gegen etwaige Unliebsamkeiten des Lebens langfristig erhöhen. Das Negative wird dabei nicht ausgeblendet, es wird hier nur ganz bewusst nicht niedergeschrieben.



## ÜBUNG

### 1. Schreibe ein Glückstagebuch

Kaufe dir ein schönes Buch, das dir jedes mal Freude bereitet, wenn du es in die Hand nimmst

Trage in dieses Buch jeden Abend vor dem Schlafen gehen 3 Dinge ein, die du heute als positiv empfunden hast. Bitte achte darauf, dass es immer mindestens 3 Dinge sind, die von großer, aber auch ganz kleiner Bedeutung für dich sein können. Außerdem schreibe auf, warum du diese Dinge als positiv empfunden hast.

Lies dir diese 3 Dinge am nächsten Morgen wieder durch, so dass du gleich mit ein bisschen Freude in den neuen Tag starten kannst.

Nimm dein Büchlein 1x im Monat zur Hand und schreibe auf eine extra Seite, welche wichtigen Glücksquellen du aus dem, was du niedergeschrieben hast, erkennen kannst. So bekommst du nach und nach eine Sammlung deiner Glücksquellen

### 2. Tue dir Gutes

Aus deinen Glücksquellen kannst du dir jetzt eine Liste all jener kleineren und größeren Freuden erstellen, die dir gut tun. Baue in deinen Alltag Zeitfenster ein (wie in Strategie 1 besprochen), in denen du diese Dinge dann für dich umsetzen kannst. Das kann von einer kleinen Atemübung zwischen zwei Besprechungen, über einen Spaziergang im Park oder ein Vollbad am Abend jede Form annehmen, die dir gut tut. Hilfreich ist es, wenn du jeden Morgen einen Blick auf deine Liste wirfst und dir in Erinnerung rufst, wie viele Möglichkeiten du hast, dir Gutes zu tun. Dann bleibe einfach bereit dafür und du wirst die Zeit dafür finden

## INFO BOX

### Buch Tipp:

„Flourishing – Wie Menschen aufblühen, Die positive Psychologie des gelingenden Lebens“ von Dr. Martin Seligmann, Kösel Verlag 2012

### Geschenk - Tipp:

Eine wunderbare Form ein Glückstagebuch zu schreiben, die sich auch sehr gut als kleines Geschenk eignet, ist z.B.

### „Das Glückstagebuch“

Von Prof. Dr. Utho Creusen, Nina-Ric Eschemann,  
Copenrath Verlag,  
ISBN Nr: 978-3-8157-9932-1

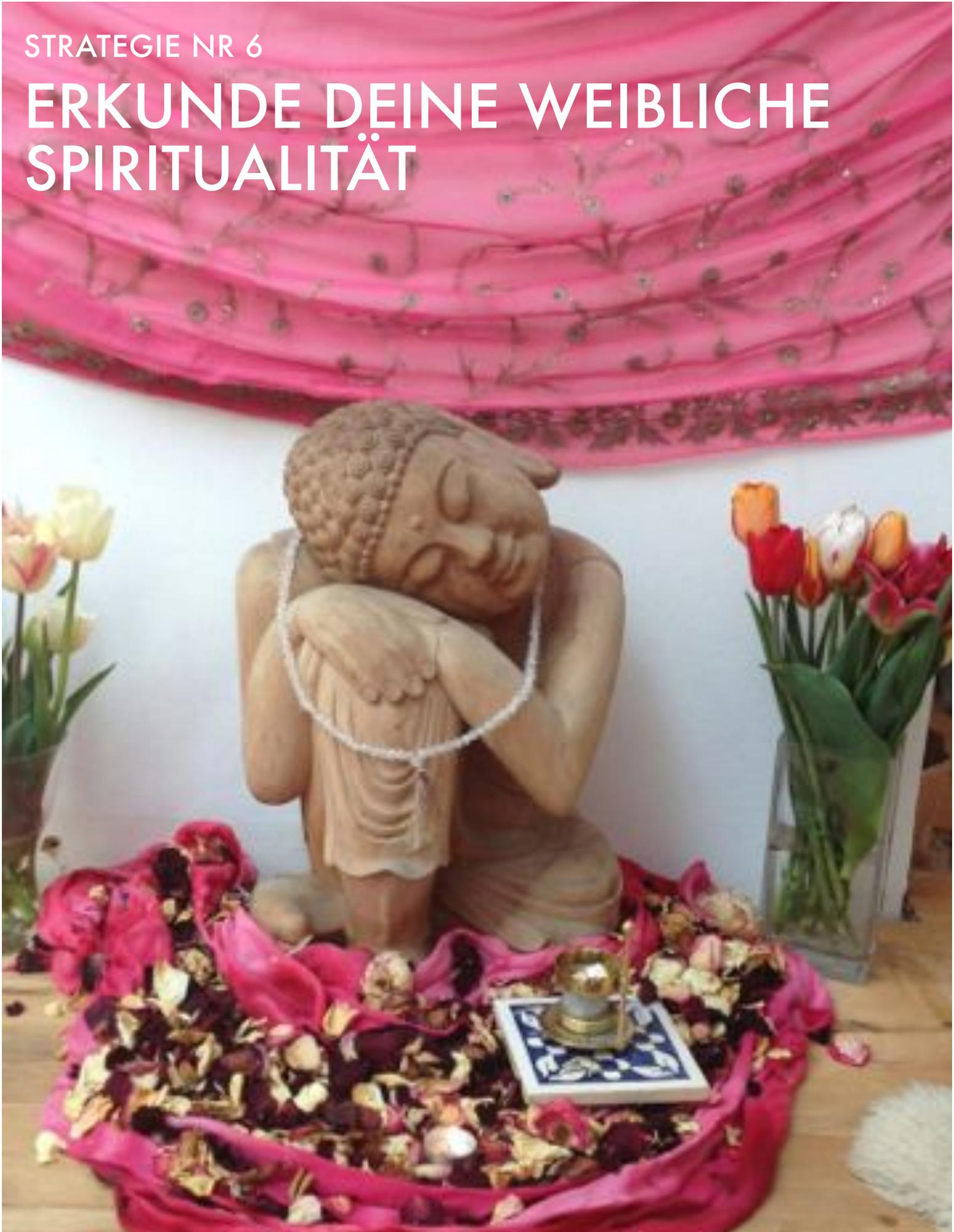


In diesem kleinen Büchlein hast du nicht nur jeden Tag die Möglichkeit deine 3 schönsten Eindrücke aufzuschreiben, sondern außerdem birgt es wunderschöne, kleine Geschichten über das Glücklich sein und Anregungen für mögliche Glücksquellen im Alltag.



STRATEGIE NR 6

# ERKUNDE DEINE WEIBLICHE SPIRITUALITÄT





Der Weg zu dir selber führt dich ganz automatisch zur Frage wer du bist. Ganz tief drinnen, wer bist du im Kern deines Wesens? Richtig! Du bist ein spirituelles Wesen. Aber wahrscheinlich hast du, so wie die Meisten von uns, nur wenig Ahnung von diesem tiefsten inneren Kern. Die Verbindung mit diesem tiefsten inneren Kern, und die Erkundung meiner weiblichen Spiritualität, war auf meinem Weg der entscheidende Faktor, der mir den Durchbruch in meine Berufung, ermöglicht hat

Die schönste und wirkungsvollste Möglichkeit, die ich kenne um deine weibliche Spiritualität zu erkunden, ist der Besuch eines Frauenkreises.

Im Frauenkreis stärkst du die Verbindung zu dir selber und die Freude an deiner Weiblichkeit, tauchst in deinen vollen Gefühlsreichtum ein, tankst Freude und Wohlbefinden auf, übst die lei-

se Stimme deines Herzens wieder besser zu hören und praktizierst deine weibliche Spiritualität.

Hier ein paar Fakts, was einen Frauenkreise ausmacht (Auszug aus dem Blog von Johanna Leon Schneid: „Wenn du nicht mehr weiter weißt, besuche einen Frauenkreis“

<http://johannaleonschneid.com/frauenkreis/>):

- Du triffst dich mit Frauen in einem klaren und vorgegebenen Rahmen. Es gibt einen Beginn und ein vor definiertes Ende, es gibt ein Rahmenprogramm und es gibt die klare Bereitschaft jeder Besucherin zur aktiven Teilnahme.
- Der Alltag bleibt draußen. Du sprichst über Dich, Deine Gefühle, das was Dich beschäftigt. Doch es gibt kein Geraunze über den Partner, die Chefin oder das zuweilen schwierige Kind.
- Es gibt keine Beurteilung, keine gut gemeinten Ratschläge, kein „es wird wieder gut“ trösten

## ZITAT

Sei das, wonach Du Dich sehnst.

“Du musst der Wandel sein, den Du in der Welt sehen möchtest.“ Um tiefere Liebe, nach der Du Dich sehnst, zu entwickeln, musst Du sie sein.

Wenn Du Dich nach Respekt sehnst, sei respektvoll.  
Wenn Du Dich danach sehnst, gesehen zu werden, sei jemand, der andere sieht.

Wenn Du Dich nach Freundlichkeit sehnst, sei freundlich.  
Wenn Du geliebt werden möchtest, gib Liebe.

**Mahatma Gandhi**

durch andere Frauen. Klingt jetzt hart? Ist aber eine großartige Erfahrung. Denn Deine Gefühle, alles was Du bist, alles was dich ausmacht egal ob „gut“ oder als „unerwünscht“, „unangenehm“ erlebt, darf hier sein und ausgedrückt werden. Hier musst du dich nicht zusammennemen, die verständnisvolle Mutter, die schöne und fitte Erfolgsfrau oder die sexy Partnerin geben. Hier darfst du ganz offen auch deine Müdigkeit, Überforderung, Wut, Verwirrung, dein Anlehnungsbedürfnis, deine Wildheit oder deine Sehnsüchte und Träume äußern. Die anwesenden Frauen bieten dir dafür einen sicheren Raum, sie sind einfach da in Wertschätzung und Respekt für dich.

- Was im Frauenkreis geschieht, bleibt im Kreis. Was du mitteilst bleibt vertraulich. Es wird auch nicht heimlich hinter deinem Rücken über dich oder andere Frauen gesprochen. Ehrlichkeit und Respekt sind absolute Grundsätze jeden Frauenkreises.
- Und last but not least: Frauenkreise machen schön. Das was in einem Frauenkreis passiert, kann sehr unterschiedlich sein. Oft wird getanzt, es gibt Einheiten tiefer Entspannung, es wird gelacht und geweint. Doch das was ich bisher immer erleben durfte war ein Aufblühen jeder Teilnehmerin. Die Haut schimmert samtig, die Augen glänzen groß und klar, die Gesichtszüge entspannen sich, der Gang wird weicher,... Das liegt am Anti-Stress Hormon Oxytocin, das im Rahmen von Frauenkreisen massig ausgeschüttet wird...

Im Frauenkreis wird getanzt, gesungen und meditiert, es werden kleine Rituale durchgeführt und durch achtsame Berührungen und Blicke jenseits von Worten verbinden wir uns tief mit uns selbst und den anderen Frauen im Kreis. In unserem Körper führt all das zu einer verstärkten Ausschüttung des „Wohlfühlhormons“ Oxytocin, so dass dein Glücksspiegel durch deine veränderte Körperchemie kontinuierlich ansteigt und du dich nach einem Abend im Frauenkreis einfach wieder viel besser fühlst.

Diese Frauenkreise sind initiiert durch Chameli Ardagh, die seit Jahrzehnten weibliche Spiritualität erforscht und ein weltweites Frauennetzwerk, basierend auf unzähligen dieser Gruppen, aufgebaut hat.

---

## INFOBOX - Frauenkreis Empfehlungen

### Wien: Soul Sisters Frauenkreis

<http://www.soulsisters.at/programm/angebot/seminare-und-workshops/49-soul-sisters-frauengruppe.html>

### Möglichkeiten mit Chameli Ardagh zu praktizieren findest du hier

<http://www.awakeningwomen.com>  
<http://www.awakeningwomen.de>



### Liste von Tempelgruppen im deutsch-sprachigen Raum:

[www.awakeningwomen.de/tempel-gruppen/](http://www.awakeningwomen.de/tempel-gruppen/)

**Buch Tipp:** „Komm dir näher – und liebe deine tiefste Sehnsucht“, Chameli Gad Ardagh, Verlag Weltinnenraum, 2013

### Artikel über die Wirkung von Oxytozin:

<http://www.awakeningwomen.de/2012/03/03/ucla-study/>



---

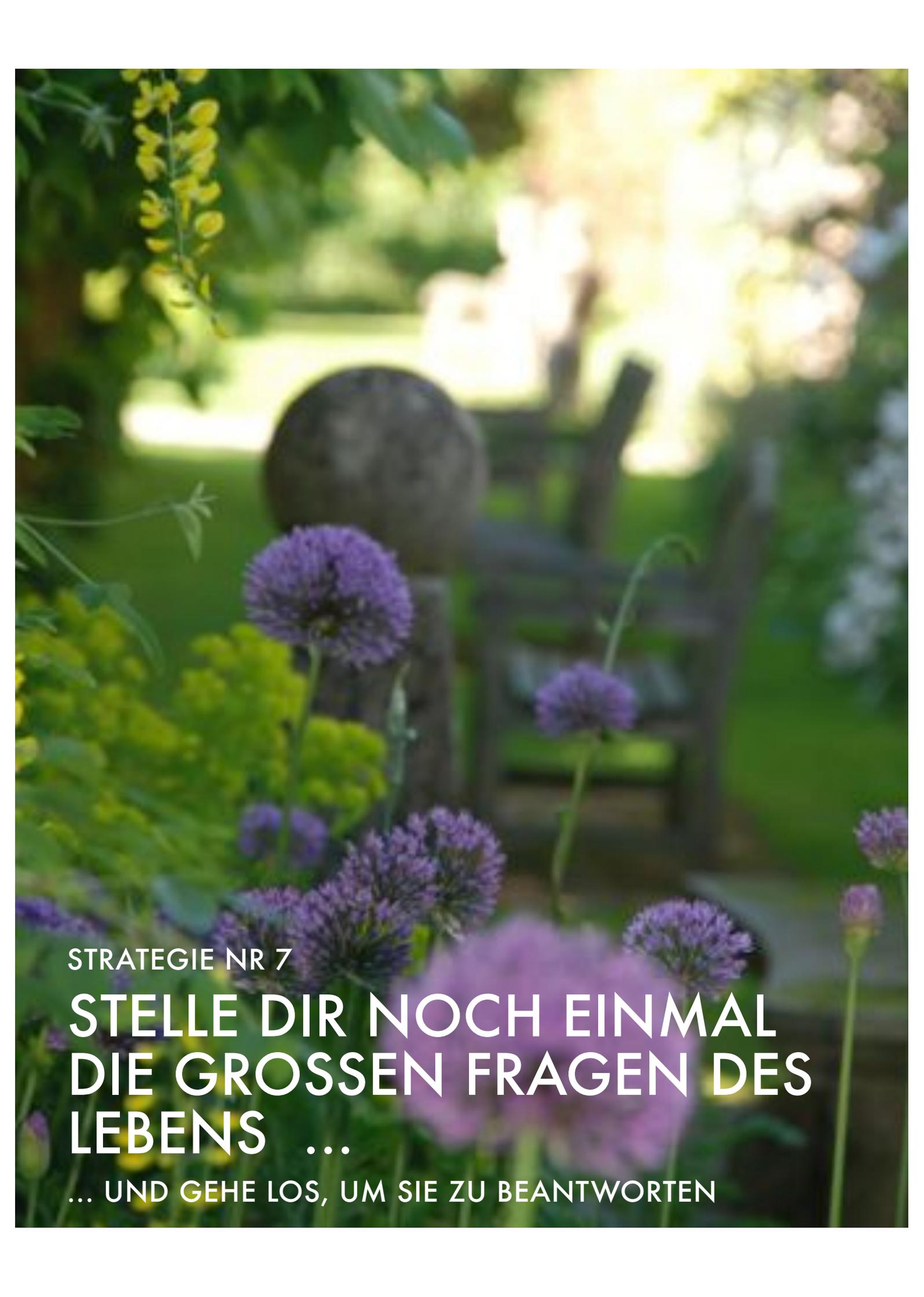
## ÜBUNG

### Die Göttinnen-Dusche

Diese einfache Übung ist eine der ersten Übungen die wir bei Chameli gelernt haben und die ich immer noch jedes Mal sehr genieße.

- Sitze oder stehe und atme.
- Lege deine Hände auf deinen Kopf und fange langsam an, deinen Kopf, dein Gesicht, deinen Hals und deinen Körper hinunter zu streicheln. Streichle Deinen Körper sanft bis zu den Füßen.
- Dann lass den Oberkörper vorn überfallen und lass dich für ein paar Atemzüge hängen, in der Hüfte gebeugt. Erlaube deinem Oberkörper und Kopf, locker und schwer zu sein.
- Dann richte deinen Körper bis zum Kopf wieder Wirbel für Wirbel auf.
- Jetzt nimm dir einen Moment Zeit und öffne dich ganz für die Empfindungen in deinem Körper so dass du sie gut fühlen kannst.

Die Auswirkungen dieser Übung werden immer kraftvoller, je öfter du sie durchführst, also vielleicht möchtest du jeden Tag mit dieser kleinen Übung aus dem Frauenkreis beginn.



STRATEGIE NR 7

**STELLE DIR NOCH EINMAL  
DIE GROSSEN FRAGEN DES  
LEBENS ...**

... UND GEHE LOS, UM SIE ZU BEANTWORTEN



Wenn du gerade im Sturm der Veränderung stehst, bemerkst du wahrscheinlich, dass du dich sehr intensiv mit deinem Leben und den Rollen beschäftigst, die du bisher in diesem Leben eingenommen hast.

Ganz spezielle Fragen stellen sich auf einmal über die du wahrscheinlich schon lange nicht mehr nachgedacht hast! Ja, es sind eigentlich gerade diese Fragen, die diese Zeit so herausfordernd machen, denn sie wollen beantwortet werden und lassen sich nicht mehr zurückdrängen:

- Wer bin ich WIRKLICH – jenseits von Rollenerwartungen, Tradition und Gesellschaft?
- Was ist mir WIRKLICH wichtig?
- Was kann ich WIRKLICH gut?
- Was passt WIRKLICH zu mir?
- Was ist WIRKLICH meine Berufung
- Womit kann ich WIRKLICH einen sinnvollen Beitrag im Leben leisten?“
- Wie kann ich das, was ich bin, WIRKLICH ausdrücken und in die Welt bringen? Und wie geht es jetzt weiter?



Aber vielleicht geht es dir wie den meisten anderen Frauen in dieser Situation auch und du hast erst mal keine Ahnung, wie du dir diese Fragen, in denen es um etwas ganz Substantielles in deinem Wesen geht, beantworten sollst. Die Antwort auf diese Frage zu finden, geht auch nicht so schnell. Da kannst du dich nicht einfach eine Stunde hinsetzen und ein bisschen darüber nachdenken. Es reicht nicht +/- Listen zu schreiben und dir „den Kopf über deine Situation zu zerbrechen“. Die Antworten auf diese Fragen findest du nämlich nicht in deinem Kopf.

Nein – du findest sie in deinem Herzen und um die Antworten des Herzens zu hören, braucht es (meistens) viel mehr. Du musst viel tiefer gehen und wieder lernen die leise Stimme deiner Seele zu hören. Es braucht Zeit, Ruhe, Geduld, ein geschütztes Umfeld, Gleichgesinnte mit denen du dich austauschen kannst und eine sichere Führung, die dich dabei anleitet, einen Zugang zu

jenen Teilen tief in deinem Inneren zu finden, die du vielleicht schon sehr lange nicht mehr besucht hast.

Dann, wenn du die Antworten in deinem Herzen gefunden hast, brauchst du deinen Kopf, um gute Wege zu finden, deine Erkenntnisse umzusetzen. Dein Kopf wird also zu deinem wertvollen Werkzeug dabei, deine Herzenswünsche umzusetzen, aber er ist nicht die geeignete Instanz dir jene Antworten zu geben, die du suchst.



TEILNEHMERINNEN  
FEEDBACK  
FRAUENJAHR

Das Frauenjahr mit Irene Fellner nähert sich dem Thema **Berufung** aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln an. Leicht und spielerisch mit einer großen Bandbreite an Übungen und Tools werden wir achtsam in die Tiefe der Materie geführt.

Die Gemeinschaft und Verbundenheit mit den teilnehmenden Frauen erlebe ich dabei als höchst bestärkend, unterstützend, wertschätzend und liebevoll.

Der Workshop hinterlässt mich mit einem innigen Glücksgefühl, mit viel Unterstützung durch Irene und die Teilnehmerinnen, vielen erhellenden Aha-Momenten und ganz konkreten Anregungen und Aufgaben das Erlebte und Gelernte unmittelbar in meinem Leben umzusetzen.

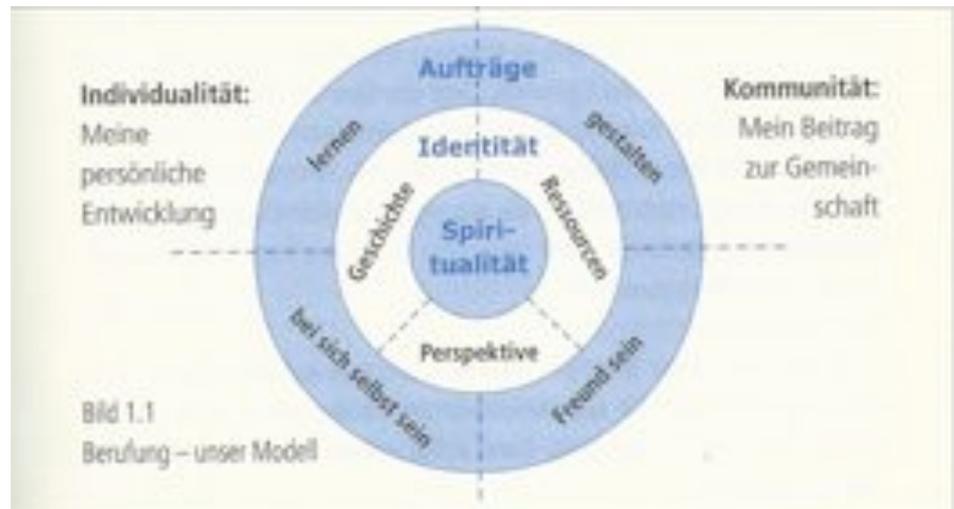
Highly recommended!

Johanna L.

**INFO BOX:**

**„Wegbeschreibung“ zur Beantwortung deiner Lebensfragen**

Als „Wegbeschreibung“ für die Entdeckungsreise zur Beantwortung deiner großen Fragen, kann dir die folgende Grafik dienen. Sie zeigt dir die drei Hauptbereiche, die dir zusammen mit den Unterpunkten einen guten Überblick über alle Themen gibt, die für dich bei der Beantwortung deiner Fragen wichtig sind.



(Auszug aus „Berufung als Lebensstil“, Paul C. Donders, Peter Essler)

„Das Wort „Aufträge“ steht für die Verantwortung, die jeder Einzelne in verschiedenen Lebensbereichen trägt. Mit „Individualität“ ist das Erkennen, Wachsen und Formen eines gesunden und authentischen Wesens gemeint. „Spiritualität“ bedeutet, die Achtsamkeit auf das Leben zu lenken, sowie nach dem Sinn und der Quelle des Lebens zu suchen.“ (Donders/Essler)

Die tiefe Erkundung deiner Spiritualität und deiner Identität schaffen dabei deine innere Erkenntnisgrundlage auf deren Basis du dir dann gezielt überlegen kannst, wie du im Außen aktiv werden willst so dass es wirklich zu dir passt. Es geht darum zuerst in dir zu erkennen wer du wirklich bist und was wirklich in dein Leben gehört. Auf dieser soliden Grundlage kannst du dann aus deinem Inneren heraus tätig werden.

Im Außen wirst du durch „Erfüllung deiner Aufträge“ aktiv. Das heisst nichts anderes, als dass du für dich selber und für andere tätig wirst indem du „lernst“ und „bei dir bist“ bzw. „gestaltest“ und „Freund bist“.

---

## INFO BOX:

### Finde deine Berufung im Soul Sisters Frauenjahr zur persönlichen Neuorientierung

Im Frauenjahr gehen wir gemeinsam entlang dieser „Wegbeschreibung“ und du findest Antworten auf deine Fragen.



Du wirst immer klarer erkennen:

- Was deine einzigartige Individualität ausmacht,
- Wo deine individuellen Stärken, Talente und Möglichkeiten liegen,
- Wo bzw. was du lernen und gestalten möchtest
- Welchen Sinn-vollen Beitrag du in der Gesellschaft leisten kannst und
- Wie du diesen zur Basis deiner weiteren Existenz machen kannst.

Du wirst deine tiefsten Sehnsüchte, deine Spiritualität und dein Beziehungsnetz erkunden und basierend auf den vielen Anregungen und Erkenntnissen, die in diesem Jahr aus allen wesentlichen Lebensbereichen deines Frau-Seins kommen, planst du am Ende ganz konkret die Umsetzung deines persönlichen Berufungsprojektes. Das Frauenjahr besteht aus 5 Workshops zu je 3 Tagen im Zeitraum eines Jahres, einem begleitenden Coaching Programm und einer Reihe gezielter Vor- und Nachbereitungsaufgaben.

### Du interessierst dich für das Frauenjahr? Dann kannst du jetzt so vorgehen:

1. Wenn du auf die Homepage des Frauenjahrs kommen möchtest, dann klicke hier: <http://www.soulsisters.at/programm/angebot/soul-sisters-frauenjahr.html> oder lade dir das kostenlose PDF mit allen Inhalten, Terminen und Kosten herunter. [http://www.soulsisters.at/images/Soulsisters/diverses/Frauenjahr\\_Infobooklet.pdf](http://www.soulsisters.at/images/Soulsisters/diverses/Frauenjahr_Infobooklet.pdf)
2. Vereinbare gleich dein kostenfreies Orientierungsgespräch mit mir unter: [office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at) oder komme zu einem der nächsten Informationsabende über das Frauenjahr hier geht es zu den Terminen: <http://www.soulsisters.at/dein-einstieg/informationabende.html>
3. Melde dich gleich hier zum ersten Seminar des neuen Frauenjahres „Neuorientierung, Berufung und höherer Sinn im Leben“ im Jänner an. Hier ist der Link zur Anmeldung: <http://www.soulsisters.at/programm/anmeldung.html>

Ein Einstieg in das komplette Frauenjahr ist immer nur mit diesem Seminar möglich. Du kannst dich allerdings erst einmal nur für diesen ersten Workshop anmelden und auch nur diesen bezahlen und hast am letzten Tag des Workshops noch die Möglichkeit dich zu entscheiden ob du am gesamten Frauenjahr teilnehmen möchtest.





## ÜBUNGEN - Herzöffnung

Und letztlich, egal was sich in deinem Leben ändern soll, wahrscheinlich sind es weniger Dinge oder Menschen nach denen du dich sehnst, sondern gute Gefühle aus deinem Inneren, das Gefühl von Verbundenheit und Harmonie, Leichtigkeit und Lebensfreude. Diese Gefühle kommen allerdings nicht von außen, sondern immer nur aus deinem Herzen. Daher gebe ich dir zum Abschluss diese Übung mit, die dir dabei hilft, wieder Zugang zu den wunderschönen Gefühlen in deinem Herzen zu finden.

- Schließe deine Augen und erinnere dich an eine Situation in der du wirklich sehr glücklich warst. Rufe dir diese Situation mit allen Details wieder in Erinnerung. Begib dich ganz in diese Erinnerung, bade darin, bis du das Gefühl hast, dass sie jede Zelle in dir ausfüllt. Jetzt erinnere dich an deine Gefühle in dieser

Situation. Wie war es z.B. als du zum ersten Mal in den Armen deines Partners gelegen hast, oder als dein Kind auf die Welt gekommen ist, oder als jemand dich uneingeschränkt so angenommen hat, wie du bist? Was hast du gefühlt?

- Wandere jetzt mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper und spüre, wo du dieses Gefühl wahrnehmen kannst. Welche Regungen löst es aus? Kannst du vielleicht irgendwo ein Strömen oder Fließen in deinem Körper spüren? Wie fühlt sich dein Atem an? Wie fühlt es sich an, wenn dein Herz glücklich und geöffnet ist?
- Speichere jetzt im Geist dieses wunderbare Gefühl auf deiner inneren „Gefühlslandkarte“ ab. Dann kannst du es jederzeit hervorholen und dich hineinbegeben, wenn dir danach is



## HIGHLIGHTS DES ZWEITEN TEILS

In den nächsten 7 Tagen bekommst du jeweils ein email von mir mit weiteren kostenlosen Anregungen und besonderen Vergünstigungen für dich! Darüber hinaus kannst du deinen Schatz an „Feel Good Tools“ noch weiter vergrößern

**Bestelle dazu den zweiten Teil dieses E-Books:**

## NOCH MEHR „FEEL GOOD TOOLS“ FÜR DICH! - E-BOOK TEIL 2

**zum Preis von nur 19.90 (statt 25.00 €)**

gleich hier: [office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at) Du bekommst dann, sobald der zweite Teil erscheint, wieder neue Arbeitsblätter, Übungen und Informationen zu jeder der 7 „Feel Good“ Strategien, die du in dein E-Book einsortieren kannst und die dich immer weiter auf deinem Weg führen und inspirieren werden. Also entweder:

5 x Kaffee bei Starbucks trinken

1x ins Kino gehen und Popkorn essen

1 schnelles Mittagessen beim Italiener ums Eck genießen

**oder gleich deine neuen „Feel Good Tools“ vorbestellen und dir wirklich etwas Gutes tun!!**

## VORSCHAU und HIGHLIGHTS

### NOCH MEHR „FEEL GOOD TOOLS“ FÜR DICH!

## Ein paar Highlights des zweiten Teils (gepl. Termin 12/2015)

### Themen im Fokus:

- **ANGST:** Wie Du deinen Ängsten begegnen und deine Schritte heraus gehen kannst. Eine Übung, die dir sofort hilft deinen Stress abzubauen, wenn die Angst hochsteigt. u.v.m....
- **WECHSELJAHRE:**  
Was sind die Wechseljahre? Woran erkenne ich, dass ich im Wechsel bin? Welche Symptome können jetzt auftreten und was kann ich machen? ....

### INFO Boxen:

- Woran du gute BegleiterInnen erkennen kannst
- Psychiater, Psychologen, Therapeuten, Coaches, Berater... „Who is Who?“ Kleiner Info Guide wer wofür zuständig ist und zu wem du wann gehen solltest.
- **Mein besonderer Tipp für dich:**
  - TOP Begleiter, wenn du Beziehungsprobleme hast
  - TOP Tests ,die dir helfen mehr über dich zu erfahren
  - Die besten Kraftplätze für deine Auszeit
  - „Feel Good“ - Musiklisten  
zum Träumen, zum Meditieren, zum Fröhlich sein  
... u.v.m.

### Übungen und ARBEITSBLÄTTER:

- Noch mehr Dankbarkeitsübungen, die dein Herz glücklich machen!
- Die 3 schönsten Übungen für deine Auszeit aus dem Frauenkreis
- Vorhandene Lösungsansätze in zehn Minuten erarbeiten
- Deine ganz besondere Begabung in 3 Schritten erkennen
- Mit 6 Säulen deine Identität erkennen - ein einfaches und sehr kreatives Tool, das dir einen ganz neuen Blick auf dich ermöglicht

und wieder viele Buch Tipps, Weblinks, Zitate, und wunderschöne Bilder für die Seele ... u.v.m.

Wenn du mich persönlich kennen lernen möchtest, dann vereinbare unter:  
[office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at) dein kostenfreies Orientierungsgespräch mit mir

**Ich freue mich auf Dich!**  
**Herzlichst!**  
**Irene**



# IMPRESSUM

Medieninhaberin:

Mag. Irene Fellner, MBA  
Soul Sisters – Zentrum für Frauen in der Lebensmitte  
[www.soulsisters.at](http://www.soulsisters.at)

Hergestellt und verlegt von:

Mag. Irene Fellner, 1040 Wien, Österreich  
Fotonachweis: wenn nicht anders angegeben, Mag. Irene Fellner  
S 1: Bettina Futter  
S 20, 23: Fotolia  
s 22: Awakening Women Institute

© Mag. Irene Fellner, MBA

Die in diesem E-Book veröffentlichten Inhalte und Bilder unterliegen dem urheberrechtlichen Schutz. Mag. Irene Fellner hat das ausschließliche Nutzungsrecht an diesem E-Book. Das Material darf ohne schriftliche Genehmigung der Medieninhaberin weder kopiert, verkauft, verliehen noch in irgend einer anderen Weise vervielfältigt werden. Änderungen und Druckfehler sind vorbehalten

Kontaktdaten:

Mag. Irene Fellner, MBA  
Soul Sisters – Zentrum für Frauen in der Lebensmitte  
1040 Wien, Goldeggasse 2/5  
Tel: 0043/1/945 73 70  
[office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at)