



# Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 1, Ausgabe Nr. 1 Oktober 2022



## Thema der Erstausgabe :

### Glück ist Entscheidung - Warum heißt dieser Newsletter so und für wen ist er gedacht?

Glück ist Entscheidung, das ist – zugegeben - leichter gesagt als getan.

Entscheide Dich, glücklich zu sein! Niemand würde sich freiwillig für „Pech“ entscheiden - oder? Und doch tun es viele, ohne dass ihnen die entscheidenden Zusammenhänge wirklich bewusst sind.

Apropos wissen: Ich möchte gern, dass Du weißt, warum ich diesen Newsletter schreibe. Ich bin Evelyn Rittmeyer, Coach und Mentorin, zuständig für innere Zufriedenheit und umfassendes Glück. Und eigentlich würde wohl jeder liebend gern in so einem Zustand sein. Ab und zu wenigstens.

Häufig wird dieses Wunschbild aber gar nicht oder eben viel zu selten erreicht. Innere Knoten und Knackpunkte verhindern, eine taumelnde Leere zu überwinden. Viel schöner ist es doch, in völliger Klarheit den ganz persönlichen Lebenssinn zu entdecken, zu (er-)leben und zu feiern.

Erstaunlich häufig aber trifft so ein negatives Bild auf rein äußerlich sehr erfolgreiche Menschen zu. Ich habe das in meiner Praxis oft erlebt. Niemand merkt ihnen normalerweise ihre innerlichen Handicaps an. Aber ihren „Besitzern“ sind sie oft sehr bewusst und sie würden sie liebend gern loswerden.

Oder sie würden künftig gern einmal die eine oder andere Ausgabe dieses Periodikums jemandem unter die Nase halten! Siehste? Guck mal hier!

Solltest Du Dich also schon irgendwo hierin wiedererkennen oder auch nur neugierig sein, wie es weitergeht, **so schreibe ich diesen Newsletter für Dich ganz persönlich.**

Ich möchte zum Nachdenken anregen, den einen oder anderen Impuls geben, und auch einige Erfahrungen weiterreichen, die da andernorts schon sehr geholfen haben. Und die man mit ein klein wenig Mühe auch selbst in die Tat umsetzen kann, so man möchte. Der NL dient also nicht in erster Linie dem Verkauf meiner Module (ich würde das allerdings auch nicht unbedingt verhindern wollen). Aber hier würde ich viel lieber in einen Dialog mit Dir treten, im besten Fall einen Austausch initiieren und fördern. Ich freue mich also sehr, wenn ich ein Feedback von Dir erhalte. Vielleicht hast Du Spaß daran?

Die verschiedenen Aspekte von „Glück“ sind so weitreichend und tiefgreifend, da ist für Jahre vorgesorgt. „Glück“ taucht ja in allen Kulturkreisen mit unterschiedlicher Wichtigkeit und nicht immer gleichem Ansehen auf. Die verschiedenen Färbungen, in denen es gesehen wird, die vielen Wege, es zu erreichen, seine erstaunlichen Varianten und die Geschichten, die sich darum ranken - sogar die Wissenschaft bemüht sich darum und forscht emsig! Vieles davon werde ich aufgreifen, vielleicht nutzt Dir das eine oder andere.

Jedenfalls möchte ich Dir während ein paar Minuten Lesezeit – idealerweise in entspannter Kontemplation - einen kleinen freundlichen Dienst erweisen.

Ich plane zehn Ausgaben pro Jahr, also fast jeden Monat eine. Der Empfang ist kostenfrei und unverbindlich. Zum Nacharbeiten oder tiefer gehen wird es auch immer Hinweise geben, also Bücher, Weblinks, Podcasts usw. Ggf. werde ich auch einmal einen Gastartikel, der aktuell passt und weil er mir gut gefallen hat, zur Vertiefung anhängen.

Das Motto dieses Newsletters – und meiner Arbeit – ist **Glück ist Entscheidung**. Wir beschäftigen uns mit Fragen wie diesen hier:

- Merke ich eigentlich, wenn ich Glück habe – oder sogar glücklich bin?
- Was ist „Sinn“ für mich? Hab ich ihn schon gefunden oder such ich noch?
- Woher kommt meine Unzufriedenheit? Bin ich so? Könnte ich auch anders sein?
- Und was hat Glück eigentlich zu tun mit
  - Entscheidung
  - Lebens-Sinn
  - Überforderung & Langeweile
  - Wut & Geduld
  - Prokrastination & Flow
  - Hektik & Alleine sein
  - Selbst-Mitgefühl
  - Hochsensibilität

Wunderst Du Dich gerade über diese Zusammenhänge? Du bist eingeladen, darüber zu lesen.

Ich bin aber auch daran interessiert, konkret zu erfahren, welche Themen für Dich persönlich von Wert sein könnten. Du kannst mir Deine Favoriten einfach mitteilen, indem Du auf die Mail, mit der diese PDF zu Dir gekommen ist, antwortest. Die Aufzählung oben zeigt ja nur die Spitzen von vielen Eisbergen. Wenn Du möchtest, geh mit Deiner Antwort ruhig ins Detail, umso besser kann ich dann darauf eingehen.

Der Dialog mit Dir wird sicher interessant und ich freue mich riesig, wenn Du ihn in Gang setzt. „**Glück ist Entscheidung**“ wird nun regelmäßig, kostenfrei und unverbindlich in Deinem Postfach vorzufinden sein. Viel Vergnügen damit!

In herzlicher Verbundenheit

Evelyn

P.s.: Bis Du auf Social Media unterwegs? Dann

[Verlink Dich hier mit mir auf Facebook](#)

[Verlink Dich hier mit mir auf LinkedIn](#)

Klick einfach auf die farbigen Zeilen und schon bist Du drin.

PPs: Für den bedauerlichen Fall, dass Du den Newsletter nicht weiter erhalten möchtest, findest Du in der Mail, mit der er gekommen ist, die Möglichkeit zum Abmelden.



## Impressum:

### Information according to § 18 para. 2 Medienstaatsvertrag

erc energy resource coaching

Evelyn Rittmeyer

Am Vogelgesang 1

65817 Eppstein-Bremthal

Deutschland



[erc@evelynrittmeier.com](mailto:erc@evelynrittmeier.com)

<https://www.evelynrittmeier.com>

<https://www.evelynrittmeier.com/impressum/>



- 
- ◆ Du bekommst diese Post, weil Du Dich in unsere Mailing-Liste eingetragen hast.
  - ◆ Der Newsletter und seine Themen gefallen Dir? Dann leite ihn doch einfach weiter an Freunde, die vielleicht auch von diesen Inhalten profitieren.