



Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 1, Ausgabe Nr. 3, Dezember 2022



Die Feiertage zum Jahresende – Begeisterung oder Beklommenheit?

Vielleicht können wir – falls erforderlich - ein bisschen nachhelfen, sodass es besser als erwartet wird!

Persönliche Anrede,

heute ist der dritte Advent. Du bist schon auf Weihnachten eingestimmt? Freust Dich auf schöne Stunden mit Deiner Familie, mit Freunden? Ich wünsche es Dir sehr! Ich wünsche Dir auf jeden Fall, dass Du nicht zu der „Fraktion“ gehörst, für die die Feiertage ein Graus und eine Herausforderung für das Nervenkostüm sind und wo im Hintergrund Pläne geschmiedet werden, wie dem unauffällig zu entkommen wäre.

Und wenn doch, so hoffe ich für Dich, dass Du einen Ort hast, zu dem Du Dich begeben kannst, um unbeobachtet ein bisschen zu Dir zu kommen.



Wir alle sehnen uns irgendwie nach *Harmonie*. Und was brauchen wir dazu?

Wir brauchen **Klarheit** in unseren Gedanken, dazu vielleicht eine Möglichkeit zum **Rückzug**. Schön, wäre es, wenn sich ein wenig **Dankbarkeit** einstellt und der Blick nach vorne voll herzerwärmender **Zuversicht** erfolgen kann.

Vielleicht brauchen wir noch anderes, aber dies sind die Punkte, die wir uns jetzt ansehen. Wenn wir das alles gebacken bekommen, kann Weihnachten kommen und es wird schön werden.

Harmonie: Natürlich ist hier nicht von der „alles unter den Teppich kehrenden“ Harmonie die Rede, nicht von der moralinsauren „Guten Miene zum bösen Spiel“. Davon haben wir nichts, damit ist

nichts gewonnen, das gesamte Konfliktpotenzial dampft und schmort weiter - nur eben im Verborgenen. Und explodiert irgendwann, meist unverhofft, größer und kräftiger als vorstellbar und überrumpelt uns fassungslos.

Wir entscheiden uns hier nur für die *echte Harmonie*. Das muss nicht unbedingt Gleichklang sein, aber eben ohne übertünchte Konflikte und Missverständnisse. Und diese Entscheidung ist nicht immer einfach.

Wie kriegen wir das hin? Schauen wir – wie fast immer sonst auch – zuerst auf uns selbst.

Aus dem Griechischen übersetzt bedeutet Harmonie: „Zusammenfügen“. Fühlst Du Dich im Inneren harmonisch „zusammengefügt“? Das ist toll! Große Leistung! Gratulation!

Falls aber nicht, falls Du von Deinen inneren Gegensätzen hin und her gescheucht wirst, dann wäre es jetzt Dein erstes Ziel, mit diesen Gegensätzen Deinen Frieden zu machen. Sie zu akzeptieren und zuzulassen und Dich mit Deiner persönlichen Kombination von Eigenheiten anzufreunden.

Dabei achtest Du darauf, dass die Unterschiede erhalten bleiben. Keine Einheitssoße bitte! Und Du kennst Deine Eigenheiten. Wenn etwas dabei ist, das Dir nicht so gefällt, kannst du gelegentlich vielleicht daran arbeiten. Aber überlege zuvor, ob Du das wirklich brauchst und möchtest. Wenn ja, dann tue es. Wenn nein, dann lebe damit.

Auch, wenn Du bei Deiner Innenschau auf Wut, Neid oder Angst stößt: sie haben ihren Grund. Dann kümmere Dich um ihn, er ist die Ursache! (Ich weiß: Tautologie. Aber ich lasse es stehen)

Wenn es Dir aber gelungen ist, Dich selbst in innerer Harmonie zu einen, wirst Du sie auch nach außen strahlen. Deine Mitmenschen spüren sie. Und sie kann auch bei ihnen wirken.

Was brauchst Du also für Deine innere Harmonie? Vielleicht ein bisschen *Rückzug*?



Es muss nicht gleich die Wüste sein – darf aber durchaus. Doch Abstand von Trubel und Hektik findest Du auch in etwas näherer Umgebung.

Und was machst Du da? Versuche erst mal, nichts zu tun. Schwierig! Aber versuch's trotzdem und hör' als Experiment mal auf, zu funktionieren. Beobachte (ohne Bewertung, auch schwierig!) was sich an Gedanken zum Nachverfolgen so anbietet. Vielleicht triffst Du tatsächlich auf Deine ganz innere Wahrheit, vielleicht wirst Du Dir über Deine tiefsten Sehnsüchte klar?

Und so ganz unter uns: Es kann gut tun - natürlich in vollstem Einverständnis, wenn möglich - auch einmal vom Ehe- oder sonstigen Partner etwas auf Abstand zu gehen. Dieses Anliegen vorzubringen, kann Mut viel erfordern. Sammle ihn.

Ich wünsche Dir, dass Du selbst und rechtzeitig erkennst, wann wieder ein Rückzug angesagt wäre. Schaufle Dich frei dafür. Du kannst nur richtig funktionieren, wenn Deine Batterien aufgeladen sind resp., wenn Du Dich wieder auf Deine innere Harmonie verlassen kannst.

Dann wirst Du auch spüren, selbst wenn Du mal mutterseelenallein sein solltest, dass Du doch nicht ganz allein bist. Das Unsterbliche in Dir ist immer da. Damit kannst Du jederzeit Kontakt aufnehmen.



Wenn Du keine Katzen magst,
stellt Dir einfach einen Hund vor
oder ein Eichhörnchen.

Oder Dich selbst?

Mit diesem Absatz haben wir uns im Rahmen dieses Newsletters auch schon kurz mit der Klarheit der Gedanken befasst. Geh' aber davon aus, dass dieses Thema hier noch öfter auftreten wird.

Wenn Du Dich also gerade mit Deiner inneren Wahrheit befasst hast – da bin ich ganz sicher - wird der eine oder andere Gedanke auch im Zusammenhang mit Dankbarkeit aufflammen. Es ist kein Zufall, dass diese beiden Worte den gleichen Stamm haben!

Schütze diese Flamme, gib ihr Sauerstoff, lass sie groß werden und betrachte, was sich zeigt. Und spüre den Gefühlen nach, die Du bei der Erinnerung an Anlässe zu Dankbarkeit empfindest.

Es sollte Dir sehr gut tun. Das wünsche ich Dir.

Und nun schauen wir noch etwas in die Zukunft. *Zuversichtlich.*



Nachdem Du Deine innere Harmonie mit ein paar Schritten vielleicht schon recht gut gepflegt hast, kannst Du voller Vertrauen und Zuversicht in Deine Zukunft schauen. Übe ein bisschen, wenn es schwer fällt.

Zuversicht bedeutet natürlich nicht, all das, was derzeit um uns und mit uns geschieht, zu ignorieren. Im Gegenteil. Aber Du wirst alles mit einem Dir innewohnenden Gefühl der Geborgenheit, mit innerer Sicherheit erleben, und nicht sofort in Panik oder Wut verfallen. Und Du wirst trotz allem stark und zuversichtlich sein.

Das sind meine Wünsche für Dich.

Frohe Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr!

A handwritten signature in green ink, appearing to read 'Eugen', written on a light blue background.

Ps: Apropos Dankbarkeit: Hattest Du den November-NL gelesen? Das Märchen vom **Hans im Glück** strotzt davon! Glück und Dankbarkeit haben ganz direkt miteinander zu tun. Mach die Probe!

PPs.: Du darfst mir sehr gern auf jeden NL antworten. Ich freue mich auf Anmerkungen, Vorschläge, Themen, die Dich besonders interessieren und was immer Du mir sagen möchtest.



In festlicher Erwartung

Anhang des heutigen Newsletters:

- **Engelsbrücke. Römische Betrachtungen**, Marie Luise Kaschnitz, dtv, antiquarisch
- **Glaub nicht alles, was du denkst**, Alexandra Reinwarth, mvg Verlag, 2019
- **Glück**, Will Ferguson, Roman, List Taschenbuch, 2003 (Deutsche Erstausgabe)

Bist Du auf Social Media unterwegs? Dann verlink Dich gerne mit mir!



Klick einfach auf die Symbole - und schon bist Du drin!



- Du bekommst diese Post, weil Du Dich mit Deiner E-Mail-Adresse in unsere Mailing-Liste eingetragen hast. Einigen wenigen Mail-Inhaber*innen sind wir hier einen kleinen Schritt entgegen gekommen, weil wir uns schon so lange kennen.
- Der Newsletter und seine Themen gefallen Dir? Dann leite ihn doch weiter an Freunde, die von den Inhalten vielleicht auch profitieren könnten.
- Dieser Newsletter wurde an Dich weitergeleitet? Dann melde Dich [hier](#) für unsere Mailing-Liste an und Du bekommst künftig Deine eigene Ausgabe von „Glück ist Entscheidung“.
- Dieser Newsletter landet später auch in unserem Newsletter-Archiv. Mal reinschauen? Hier: [Newsletter-Archiv](#)



Impressum

erc energy resource coaching
Evelyn Rittmeyer
Am Vogelgesang 1
65817 Eppstein
Deutschland

Mail: erc@evelynrittmeyer.com
Tel.: 06198 - 509 422

