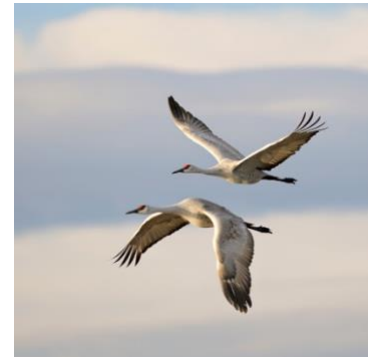




Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 2, Ausgabe Nr. 4, Januar 2023



Willkommen in 2023 – schon mal probiert, wie 's schmeckt?

Der Champagner ist alle und wir durften wohl auch allesamt schon mal ein bisschen vom „Neuen Jahr“ kosten ...

Persönliche Anrede,

das neue Jahr ist also da. Und es fand Dich so vor, wie und wo Du gerade warst. Ob Silvester mit dem Champagnerglas in der Hand und den schönen, neuen Vorsätzen im Kopf? Oder nach ein paar Tagen, schon ohne Vorsätze und indem Du einfach (so?) weitermachst?

Ich will Dir nicht allzu nahe treten, ein bisschen aber schon. **Wie geht es Dir?**

Blickst Du zuversichtlich in diese neuen 12 Monate? Oder bist Du eher zögerlich - gerade in Anbetracht der zahlreich bei uns und weltweit verstreuten Krisenherde wäre das verständlich. Höchstwahrscheinlich bist Du ja auch, wie die meisten von uns, sogar irgendwie betroffen davon. Und, seien wir mal ehrlich, wenigstens auf die eine oder andere Weise nachdenklich, wenn schon nicht gleich ängstlich.



Krokus und Schneeglöckchen sind ausgemacht zuversichtlich!

Ich möchte Dir heute eine Frage näherbringen, die Dir vielleicht gar nicht unbekannt ist (so oder ähnlich ist sie vielerorts zu lesen):

„Mache ich die richtigen Dinge falsch – oder mache ich die falschen Dinge richtig?“

Vorsicht: Daran herumzudenken kann in ungeahnte Tiefen führen. Außerdem fallen einem dabei gleich die leicht zu verwechselnden Bedeutungen von Effizienz und Effektivität ein. Genau!

Die Antwort auf welchen Teil der Frage kommt häufiger vor? Wovon hängen *falsch* und *richtig* ab? Ist das überhaupt eine angebrachte (!) Betrachtungsweise?

Auf jeden Fall wirst Du, falls Du beginnst, darüber nachzudenken, zwangsläufig kurz innehalten und überlegen: Was mache ich hier eigentlich? Und warum?



Neulich schrieb ich einem Freund, der gerade einmal etwas knurrig war mit sich selbst: **„Sei gegenwärtig!“** Ich glaube, er hat den Wink verstanden und versucht, sich etwas Freiraum zu verschaffen, um mit sich selbst ins Gespräch zu kommen. Erinnerst Du Dich an den NL Nr. 3? Da ging es unter anderem um Rückzug, und der ist wirklich manchmal die letzte Rettung. So ein bisschen Distanz kann wie eine Art Befreiung hin zu Dir selbst sein. Vielleicht ist sie nur temporär, aber sie dient Deiner Erholung und Deiner Klarheit. Die wünsche ich Dir, falls Du Dich auf diesen Weg machst.

Dort begegnest Du möglicherweise ungewohnten Gedanken:

„Was wäre, wenn ich die ganze Zeit das alles hier vollkommen richtig mache – es ist aber einfach das Falsche, für das ich mich einsetze?“

Woher kommt dieses unangenehme Gefühl des am falschen Platz Seins?

Warum quält mich das so, es läuft doch alles gut und alle anderen finden das auch!“

Gibt es einen Ausgang? Kann ich hier überhaupt raus?



Labyrinth
oder
Irrgarten?

An dieser Stelle möchte ich eine junge Frau zitieren, die ein jahrelanges Martyrium durchleiden musste, deren Geschichte durch die gesamte Presse ging und die die Kraft gefunden hat, über ihr Schicksal ein inspirierendes Buch zu schreiben. Natascha Kampusch: „... **frei sind wir alle nicht – werden es auch nie sein -, aber man kann sich so fühlen. Freiheit ist eine bewusste Entscheidung**“. Dahin muss man erst mal kommen, so etwas zu sagen!

Zurück zu den richtigen und den falschen Dingen. Eine simple Multiplikation kommt auf gefühlt erstaunlich kleine Zahlen: Die Anzahl der Wochen, die einem durchschnittlichen Leben zur Verfügung steht. Rechne doch mal selbst: Das Jahr hat 52 Wochen ...

Findest Du etwa, dass diese einstellige Tausenderzahl viel ist? Du wirst auch nicht mehr zusammenbekommen. Und das war's dann. Helmut Schmidt, Altbundeskanzler und Kettenraucher, kam mit seinen knapp 97 Jahren auf ganze **5.044!** Oliver Burkeman hat mich mit seinem Buchtitel **4.000 Wochen** (Ø Menschenalter) sofort zum Nachrechnen gebracht. Und zum Überlegen wegen dieser Dinge ...

Burkeman behauptet, dass wir (alle) trotz aller unserer Privilegien selten dazu kämen, die richtigen Dinge zu tun. Wir spürten (siehe oben), wenn wir sozusagen auf dem Holzweg sind. Wir sehnen uns nach wichtigen, erfüllenden Möglichkeiten für unsere Existenz. Aber, aber ...

Wir seien frustriert mitten im Luxus, haben zu viel eigentlich Uninteressantes um uns herum. Keine Ahnung, ob es Dir so geht. Mit persönlich geht es in dieser Hinsicht viel besser als früher. Gott sei Dank! Ich wünsche auch Dir die Klarheit, die du verdienst, solltest Du noch nicht da sein, wo Du Dich zu sein wünschst.

Und ich trau's mich kaum zu schreiben: Es hat nicht unbedingt etwas mit Geld oder Vermögen zu tun. Es hat damit zu tun, dass die Dinge, die man tut und denen man sich

widmet, erfüllend und für einen selbst wichtig sind. Deshalb mach ich jetzt Schluss mit dem Schreiben und lass den Kater rein – sicher tropfnass, denn es regnet gerade.

Nur das noch: Du bist herzlich eingeladen, mir zu antworten. Das ist ziemlich ungefährlich und tut Dir vielleicht ein bisschen gut.

Für heute in herzlicher Verbundenheit



P.S.: Das Dritte Buch im Anhang ist schwere Kost. Es ist ein kleines Büchlein, aber der Inhalt ist viel größer. Und es handelt trotz aller furchtbarer Tragik letztendlich von Zuversicht, wie der Titel richtig vermuten lässt.

PPS.: Sei gegenwärtig 😊

Anhang des heutigen Newsletters (Nr. 4):

- **4000 Wochen – Das Leben ist zu kurz ...**, Oliver Burkeman, Deutsch bei Piper 2022
- **Stärke zeigen – Bewältigungsstrategien ...**, Natascha Kampusch, Dachbuch Verlag, Wien 2022
- **... trotzdem Ja zum Leben sagen**, Viktor E. Frankl, Wien 1946

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



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





Impressum

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

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

