



Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 2, Ausgabe Nr. 6, März 2023



Die Kraniche kommen zurück, es ist Frühling. Zeit für Zuversicht

Wenn Du sie hörst, weißt Du, was die Stunde geschlagen hat: https://www.youtube.com/watch?v=5Vj_eAVucYE *

*Lass Dich von der Werbung in diesem Video nicht stören - Du kannst sie rechts unten überspringen - und genieße vier Minuten Kranichflug, bevor Du weiterliest.

Persönliche Anrede,

hast Du sie gehört? Ich hoffe, Deine Technik hat funktioniert. Denn der Ruf der Kraniche ist so schön und in dieser Länge eigentlich schon meditativ – jedenfalls ist er ein sicheres Zeichen für *Frühling*. Ich habe das Video mehrfach gesehen (im Vollbild) und gehört. Vielleicht hast Du sie inzwischen schon live erlebt?

Also, es ist Frühling und für manche ist jetzt Zeit für den Hausputz. Na, bitte schön. Aber das ist ja auch schon ein Zeichen der Zuversicht. Wenn alles schön sauber ist, können Sonne und Wärme und die Erfüllung der Hoffnung, die Bestätigung der Zuversicht, kommen.

Ich finde die Wortherkunft interessant: Althochdeutsch heißt sie *Zuofirsicht* und bedeutet etwa „ehrfurchtsvolles Aufschauen“, „Hoffen“, positive Erwartung“. Darin steckt doch auch die Bitte, dass es wieder so gut werden möge, wie wir es schon erfahren haben.



Auch junge Sonnenblumen sind voller Zuversicht: Mit ihrem Gesicht folgen sie der Sonne bis zum Untergang. Und schon in der Nacht drehen sie sich nach Osten in Erwartung ihrer Strahlen am Morgen. Sie sind sich ganz sicher, dass sie von dort kommen werden.

Zuversicht hat also eine gute Erfahrung als Basis und die Erwartung, dass sich „die Dinge“ – was immer das im Einzelnen sein mag – wiederum gut entwickeln. Die Zuversicht ist die Brücke von der guten Erfahrung in die ebenfalls – hoffentlich - gute Zukunft. Und sie nimmt die Angst vor der Ungewissheit, sie macht Zukunft vorstellbarer. Mir ist dabei der Kölner Spruch im Ohr: „Es ist noch immer gut gegangen“. Der wird ja gern gerade dann angewandt, wenn man sich eigentlich gar nicht so sicher ist, ob das denn auch so gut werden wird. Aber

die gute Erfahrung gibt den Mut, den Satz mit großer Überzeugung auszusprechen. Die Angst wird kleiner und der Mut - zum Handeln - größer.

Und so ist es mit dem Frühling: Er kommt auf jeden Fall, das war immer so. Egal, was sonst in der Welt passiert. Wenn schon von nichts anderem, so nehmen wir die Zuversicht vom Frühling, denn er ist zuverlässig. Wenn auch jeder Frühling anders ist.



Hierzu wäre vielleicht eine Mischung aus **Zuversicht** (es sind schon einige vor mir darüber gegangen) und **Hoffnung** (bei mir wird sie dann wohl auch halten) plus evtl. eine in Aussicht gestellte lohnenswerte Belohnung (**Motivation**) am andern Ende erforderlich. Oder einfach **Vertrauen** in Technik und Haltbarkeit der Verankerung. **Optimismus**?

Die Zuverlässigkeit des Frühlings gibt uns Sicherheit und löst so das Gefühl der Ohnmacht auf, das wir sonst vielleicht hätten.

Zuversicht sollten wir nicht gleichsetzen mit Optimismus. Der Optimist sagt „wird schon ...“ und braucht dazu nicht unbedingt positive Erfahrung. Das kann ein bisschen blauäugig wirken. In entsprechenden Situationen ist Optimismus allerdings sehr hilfreich. Der Kölner Spruch trifft ja überhaupt nicht immer zu! Und um dann nicht in Handlungsstarre zu verfallen, braucht es einfach Optimismus, auch wenn die Risiken vielleicht größer sind. Bei der Hängebrücke hier reicht Optimismus wahrscheinlich schon aus.

Der Sahne-Frosch. Diese Geschichte kennt Du vielleicht schon. Aber sie gehört hier einfach hin. Sie ist eine schöne Mischung aus Zuversicht (unbedingter Lebenswille) und dann doch auch Optimismus: Zwei Frösche fallen in den Sahnetopf. Der eine jammert: Ach du Schreck, hoffentlich kommt gleich jemand, der uns hier rausholt. Er erstarrt vor lauter Angst ... und versinkt. Der andere sieht das und denkt: Nee, so nicht. Und strampelt mit allen Füßchen so doll er nur kann. Er hat natürlich auch Angst, aber er muss halt, denkt er, irgendetwas etwas tun –



und das Einzige, das ihm in dieser Situation einfällt, ist Strampeln. Und das macht er. Als er schon fast nicht mehr kann, spürt er plötzlich Halt unter sich. Er kann stehen!! Er hat die Sahne zu Butter gestrampelt und kann sich jetzt ganz leicht mit einem Sprung über den Topfrand retten. Der kleine Kerl hat gehandelt, womit er auch die Verantwortung für seine Situation übernommen und die Geschichte für sich zu einem guten Ende gebracht hat.



Er hat auf seine Tatkraft vertraut. Er wusste, dass er gut strampeln kann – das gab ihm Zuversicht und das hat er gemacht! Gestrampelt um sein Leben! Und er halt gewonnen! Obwohl er – genau wie sein Kumpel – in eine scheinbar ausweglose Misere geraten war. Er hat die einzige Möglichkeit zu handeln ergriffen – und sich selbst aus eigener Kraft gerettet.

Übertragen wir das doch mal auf uns: Ein Mensch mit Zuversicht kann Schwierigkeiten recht nüchtern betrachten und analysieren. Er hat durchaus Angst. Aber er lässt sich durch sie nicht bis zur Untätigkeit lähmen. Er entdeckt, was sich trotz der misslichen Lage machen lässt. Was er selbst tun und wie ihn die Umgebung unterstützen kann.

Aus dem Sahnetopf herausgedacht, kann ein zuversichtlicher Mensch seine Zukunft positiv sehen und in dieser Haltung Schwierigkeiten meistern. Und er kann sich ausdenken, wie schön und vielversprechend seine Zukunft aussehen wird. Er vertraut auf seine eigene Kraft und seine Fähigkeiten.



Zuversicht bedeutet im Ursprung „ehrfurchtsvolles Aufschauen“, „Hoffen“, „positive Erwartung“. Verbunden mit der Bitte, dass es wieder so gut werden möge, wie wir es schon erfahren haben.

Und das Beste: Zuversicht kann man lernen. Sie ist nicht eine Charaktereigenschaft, die man hat oder eben nicht. Jemand kann zwar ein positives Naturell besitzen und es fällt ihm dann auch leichter, zuversichtlich in seine Zukunft – oder auch in die der Welt – zu blicken. Jemand anders ist aber vielleicht nicht so geartet. Dieser Mensch könnte sich aber eine gehörige Portion Zuversicht aneignen. Zuversicht ist eine innere Haltung, die man bis zu einem wirksamen Grad tatsächlich lernen kann. Selbstbeobachtung und persönlich

zugeschnittene gedankliche Übungen helfen, das **Mind Set** – wie viele heute dazu sagen – in Richtung Zuversicht zu modellieren.

Das wäre zum Beispiel ein Thema für meine neue Zoom Community! Sie startet in Kürze und Du kannst herzlich gern zu den ersten Teilnehmenden gehören, indem Du Dich jetzt gleich anmeldest. Vorerst ist das alles noch kostenfrei – und für diejenigen, die gleich zu Beginn dabei sind, bleibt das auch so, solange die Community existiert.

Mit diesem Link: <https://evelynrittmeyer.com/#zoom-community> **kommst Du auf eine Kurzbeschreibung, wo Du Dich auch anmelden kannst.** Wie gesagt: kostenfrei und unverbindlich. Ich würde mich sehr freuen, wenn wir uns dort sehen.

Und wie fast immer nur das noch: **Du bist herzlich eingeladen, mir zu antworten.** Das ist ziemlich ungefährlich und tut Dir vielleicht ein bisschen gut.

Für heute in herzlichster Verbundenheit



PS.: Wer gelernt hat, zu lernen, kennt keine Grenzen. Hab´ ich in irgendeiner TV-Sendung gehört und ist hängen geblieben!! Gefällt mir!

PPS.: Eine Sache, bei der man eigentlich auch nur lernen – besser gesagt, Erfahrungen sammeln und austauschen – kann, ist meine neue **Zoom-Community**. Du kannst Dich dazu heute schon anmelden, sie startet in Kürze. Hier ist der Link zur Anmeldung: <https://evelynrittmeyer.com/#zoom-community> und dort findest Du auch eine Kurzinformation. Das Start-Datum und den Link direkt in den Zoom-Raum schicke ich Dir rechtzeitig per Mail.

Anhang zu Newsletter Nr. 6:

- Ich gebe mir wahrlich Mühe, ordentliches Deutsch zu schreiben. Meistens auch zu sprechen. Du auch? Dann lies mal das hier: „**Bin ich hier der Einzige, wo Deutsch kann?**“ Andreas Hock, riva Verlag, 13. Auflage 2022 😊
- Alt werden ist immer noch die einzige Möglichkeit, lange zu leben. Zitat aus: „**Jung im Kopf**“, Martin Korte, Pantheon Verlag, 4. Auflage 2014. Unwiderlegbar – oder? Empfehlenswert dazu: Wenn irgend möglich, das Oberstübchen beweglich halten, eben jung im Kopf bleiben
- Mein Kater weiß, wann ich nach Hause komme. Und er kennt mein Auto. Sobald er das hört, kommt er selbst aus der hintersten Ecke des Gartens und erwartet mich, thronend auf der obersten von drei Treppenstufen. Wie kriegt er das hin? Das steht in: „**Der siebte Sinn der Tiere**“, Rupert Sheldrake, Nikol Verlag, 2023

Übrigens: Wenn Du schnell und ganz persönlich ein Feedback geben und Antwort von mir haben möchtest, schreib mir einfach eine Mail: erc@evelynrittmeyer.com oder eine WhatsApp (0172 850 17 21). Ich lese jede Mail und jede WhatsApp und antworte a.s.a.p. 😊



- 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](#) Noch geht das ohne Anmeldung!



Impressum

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

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

Es kann auch mal etwas zu viel Zuversicht geben. Also immer auch ein bisschen aufpassen!

