



# Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 2, Ausgabe Nr. 10, Juli 2023



## Müheles alles hinkriegen? Geht das denn?

**Wäre aber toll, gerade jetzt im Sommer. Einfach den Luftballons hinterher ?**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

Müheles geht – kommt aber auf den Zusammenhang an. Wie oft habe ich zum Beispiel dieses Wort in den letzten Monaten vorgebetet bekommen. Gern auch zusammen mit einem weiteren Mitglied dieser Rubrik: der Leichtigkeit. Anbieter von Internet-Marketing fanden mein Ohr eine Weile ganz weit offen. Als das nämlich alles noch so neu für mich war. Als ich herausfinden musste, welche Angebote seriös waren - denn die gab es auch. Als ich vor allem aber lernen musste, worauf zu achten war, um eben nicht auf Luftballons hereinzufallen, so attraktiv sie auch erschienen.



Foto: Roman Synkevych

Ich empfinde es als Glück, aus dieser Schleife heraus zu sein. Erleichtert kann ich mich nun um mein „Kerngeschäft“ kümmern – um das, was ich zuvor in meiner ausschließlich synchronen Praxis gemacht habe und was nun über den Bildschirm und andere elektronische Medien läuft. Und ich durfte feststellen, dass es – auch für mich selbst in manchen Aspekten erstaunlich – sehr gut funktioniert. Selbst mit Menschen, die ich zuvor nie gesehen habe. Ich bin äußerst zufrieden und zuversichtlich.



In diesen Monaten habe ich jedoch gegenüber Worten wie Mühelosigkeit und Leichtigkeit eine gewisse Vorsicht entwickelt, wenn sie verwendet werden, um Vorgehensweisen anzupreisen, die - mit gesundem Menschenverstand betrachtet – doch eher etwas kompliziert und langwierig sein müssten, so wie es mein Weg durch den Dschungel des Internets streckenweise war.

### **Aber ich habe auch begriffen, dass man Mühelosigkeit *richtig* verstehen kann**

Und das möchte ich Dir nun sehr gern erläutern. Bitte lies weiter.

Wenn man Mühelosigkeit im Kopf hat, möchte man ja meist irgendetwas erreichen. Am liebsten mühelos eben. Ohne Anstrengung. Aber das ist leider gerade der falsche Weg – oder der falsche Eindruck - der mit diesem Wort manchmal (absichtlich?) impliziert wird.

Auf keinen Fall ist *richtig verstandene* Mühelosigkeit eine Vorgehensweise, an die man sich sklavisch zu klammern und nach der man haargenau vorzugehen hat, da „es sonst natürlich nicht klappen kann“. Das wäre nicht die Mühelosigkeit, die ich meine. Und die ist auch nichts für nur einen Sommer. **Sie ist etwas für ein ganzes Leben!**

## Mühelosigkeit als Prinzip

Mühelosigkeit als Prinzip bedeutet, dass Du das Gesamte im Blick – und im Gefühl – hast: Dich selbst, Deine Kräfte, Deine Absichten und Ziele, die Dir zur Verfügung stehenden Ressourcen, Deine Umgebung, alles. Das Prinzip Mühelosigkeit setzt Abwägen, Überprüfen, Zustimmung, Ablehnen, Entscheiden, Sortieren usw. und auch eine gewissen Hartnäckigkeit voraus.

Aber - und das ist das Entscheidende: **Mühelosigkeit als Prinzip zeichnet sich dadurch aus, keine Energie zu verschleudern.** (Zum Beispiel durch Warten, dass etwas passiert 😊). Sie setzt vielmehr alle Ressourcen kenntnisreich aufeinander abgestimmt ein. Wenn Du dieses Prinzip anwenden möchtest, tust Du das mit Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit. Mühelosigkeit in diesem Sinn ist also mal nichts für kleine Faulpelze.

Und da Du mit Sicherheit kein Faulpelz bist – sonst würdest Du diesen NL überhaupt nicht lesen – folgt hier eine kurze Zusammenfassung von Mühelosigkeit als Prinzip, so wie sie Dir wirklich zugute kommen kann:

- Wenn Du Dich mit Deinem Ziel beschäftigst, gönne Dir volle Konzentration darauf. Habe es im Fokus und versuche, alles auszublenden, das Dich ablenken könnte. Verfolgst Du mehrere Ziele, versuche, sie aufeinander abzustimmen. Welches ist das Wesentliche für Dich persönlich?
- Imagination: Bildhaftes Denken, Tagträumen, Fantasieren, all das brauchst Du, um Deiner Kreativität Raum zu geben. Dein starker Wille protestiert? Gib ihm zu verstehen, dass er etwas nachgeben **darf**. Doch bitte achte auf die Dosis. Auch davon ist zu viel nicht gut. Versuche, eine oder zwei verwertbare Kreationen pro dieser Art Freilauf zu finden.
- Achte auf regelmäßige Entspannung. Weg vom Schreibtisch, weg vom PC. Du hast da Deine eigenen Erfahrungen, nutze sie. Und wähle aus, was Dir wirklich Freude macht, wobei Du „abschalten“ kannst während Dein Gehirn sich neu einstellt.
- Überprüfe bitte auch Deine Gedanken im Sinn dessen, was Du erwartest. Achte bitte darauf, dass Deine Erwartungshaltung positiv ist. Gehe ruhig gedanklich verschiedene Möglichkeiten durch, wie sich dies oder das entwickeln kann, doch achte darauf, dass Du nicht gezielt nach negativen Verläufen suchst. Solltest Du das bemerken, korrigieren Dich bitte. Falls Du nicht unbedingt zu Optimismus neigst, versuche dennoch, Deine Gedanken in erfreuliche Richtungen zu lenken. Dein Gehirn wird sich das merken, denn Dopamin lässt grüßen und das mag es sehr.
- Noch einmal zu Deinen Zielen. Du möchtest das Ziel XY erreichen? Gut. Du hast oben vier Vorschläge, die Dir in ihrem Zusammenspiel die Erreichung vielleicht etwas erleichtern. Aber zu Deinem Ziel selber: Außer dass Du es erreichen möchtest – gibt es noch etwas etwas anderes Positives dabei? Ist zum Beispiel mit der Erreichung etwas im Sinn einer Belohnung verbunden? Das wäre das gleiche, wie wenn man Dir früher versprochen hat, nach den Schularbeiten gibt es schönes Eis! Unser Gehirn lässt sich gern belohnen. Heutzutage vielleicht mit einer exquisiten Reise – oder mit dem Paar Schuhe, das schon so lange auf Dich wartet? Das Wort Belohnung ist gar nicht so passend, es ist eigentlich zu prosaisch. Verbinde einfach mit Deinem Ziel noch etwas anderes, das Dir Freude macht. Wenn Du das Ziel erreicht hast, dann ... Diese Freude entwickelt und vertieft sich in Deinem Oberstübchen und spornt Dich die ganze Zeit freundlich zum Durchhalten an.

All das spielt sich also initial zwischen Deinen Ohren ab. Wenn Du Deine Handlungen so ausstattest und abfederst, wie vorgeschlagen, könnte es sein, dass Du dieser Art Mühelosigkeit ein großes Stück näher kommst und sie Dich fast unbemerkt und geheimnisvoll beflügelt.

Es braucht ein bisschen Vertiefung, eine gute Portion Übung – und Beharrlichkeit. Zugegeben. Und die hängt natürlich auch von der Art Deiner Ziele ab. Also ob Du wirklich mit ihnen einverstanden bist, ob Du davon überzeugt bist, .....ob Du dafür brennst! Über das Ausmaß Deines Engagements für Dein Ziel solltest Du Dir klar sein, denn davon hängen ggf auch die Risiken ab, die Du für die Verwirklichung bereit bist, einzugehen.

Lass Dich nicht hetzen. Die drei Worte, die ich im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung als die wichtigsten identifiziert habe, sind:



Davon wünsche ich Dir von Herzen das jeweils erforderliche Maß. Orientierung, Ruhe und Vertrauen kannst Du auch außerhalb eines Zendo (Meditationsraum) finden und Du müsstest auch nicht unbedingt meditieren. Es gibt mehrere Zugänge, die Dir die Konzentration auf das Wesentliche und die erforderlichen Vorgehensweisen ermöglichen und Dich auch in der geschilderten Art der Mühelosigkeit unterstützen würden.

**Pass auf Dich auf und bleib gegenwärtig!**

Für heute in herzlicher Verbundenheit



**PS: Wenn Du zu diesem Thema ganz persönlich ein Feedback geben und Antwort von mir haben möchtest**, schreib mir einfach eine Mail: [erc@evelynrittmeyer.com](mailto:erc@evelynrittmeyer.com) oder eine WhatsApp (0172 850 17 21). Ich lese jede Mail und jede WhatsApp und antworte a.s.a.p. 😎

**PPS.: Im August**, Ihr Lieben, wird es keinen Newsletter geben. Viele von Euch werden dann sowieso im Urlaub sein und sicher andere Beschäftigungen haben. Außerdem habe ich 10 Ausgaben pro Jahr versprochen und die Augustausgabe ist die eine davon, die ausfällt. Aber: siehe das PPS unten!

**PPPS.: Zum Vormerken:** Der nächste Call zur Zoom-Community „**Glück ist Entscheidung**“ ist am **Montag, 07. August 2023 um 19.00 Uhr**. Wir diskutieren wieder locker über ernsthafte Themen, die uns alle im Alltag begegnen und bewegen. Wenn Du noch nicht dabei warst oder sein konntest: Hier findest Du eine Kurzbeschreibung kannst Dich auch gleich anmelden:

<https://evelynrittmeyer.com/#zoom-community>. Es ist kostenfrei und unverbindlich 😊.

**PPPS: Geheimtipp:** Am **07. August** früh gibt es auch für Dich den Reminder zur Zoom-Community „**Glück ist Entscheidung**“. Mit dieser Mail kommt dann auch für alle der **Link direkt in den Meeting-Raum abends um 19.00h**. Wenn Du noch nicht dabei warst, aber jetzt endlich mal reinschauen möchtest: Damit geht das auch mal ohne Anmeldung. Falls Du Dich traust 😊.

## Anhang zum Newsletter Nr. 10:

Für diese Ausgabe habe ich mich mit einem der Bücher von Dr. Marcus Täuber beschäftigt. Ich habe die Mühelosigkeit für diesen NL ausgesucht, weil ich mich selbst darin besonders abgeholt und bestätigt fühlte. Und sie als ein spannendes Thema für dieses Medium ansehe. Dr. Täuber ist Autor mehrerer sehr interessanter Werke im Zusammenhang Hirnforschung und Mental Training. Seine Definition: ***Mentaltraining ist die systematische Anwendung von Methoden der Auto-Suggestion, Entspannung und Imagination mit dem Ziel einer langfristigen Veränderung von Denken, Fühlen und Handeln, aber auch von Bewegungsabläufen und der Physiologie. Wissenschaftliche Grundlage sind dabei Wirksamkeitsstudien wie auch Erklärungsmodelle aus der Hirnforschung.*** Seine Bücher sind in der Goldegg Verlag GmbH erschienen. Er selbst ist in Wien ansässig, Neurobiologe, Lehrbeauftragter mehrerer Hochschulen und Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien. Er bringt Erkenntnisse der Hirnforschung wirksam auf den Punkt.



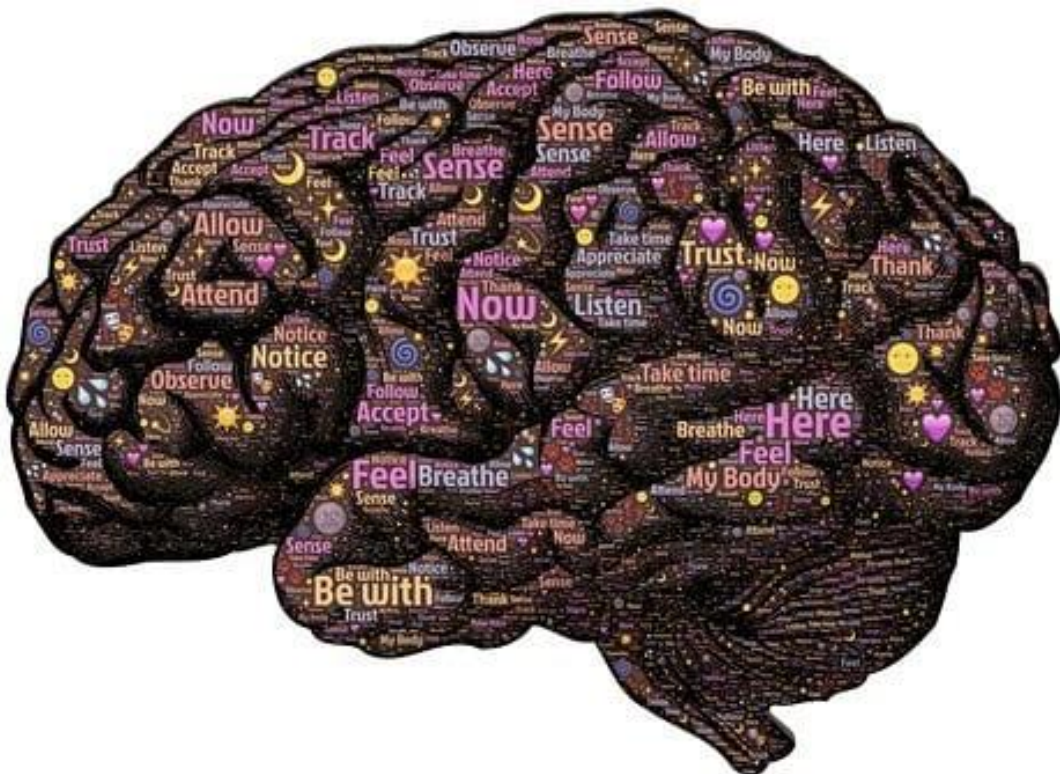
- Du bekommst diese Post, weil Du Dich mit Deiner E-Mail-Adresse in unsere Mailing-Liste eingetragen hast. Einigen wenigen Mail-Inhaber\*innen sind wir hier einen kleinen Schritt entgegen gekommen, weil wir uns schon so lange kennen.
- Der Newsletter und seine Themen gefallen Dir? Dann leite ihn doch 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  
Mail: [erc@evelynrittmeier.com](mailto:erc@evelynrittmeier.com)  
Tel.: 06198 - 509 422

---



**Die Zentrale unseres Lebens. Sie sorgt für Dich, kümmere Dich um sie.**