



Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 2, Ausgabe Nr. 9, Juni 2023



Warum tust Du das?
Natürlich, um glücklich und zufrieden zu sein!
Und? Bist Du es?

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es geht nicht um diesen hinreißenden Hund da unten, obwohl er so schaut. **Es geht um Dich!**

Jeder strebt irgendwie nach Glück und Zufriedenheit, Du in Deiner ganz persönlichen Art sicher auch. Nicht umsonst stehen diese beiden Vokabeln auch ganz oben in meiner Website und ich wünsche Dir, dass sie auf Dich zumindest überwiegend zutreffen. Ich würde aber nicht gerade jetzt unbedingt



meinen NL drauf schreiben wollen, wenn mich nicht die *Zeit (ich meine die Zeitung) so deutlich drauf gestubst hätte. Unter dem Stichwort IKIGAI, in aktueller freier Übersetzung: „Das, wofür es sich zu leben lohnt“, befasst sich ein Artikel mit dem Streben nach Glück und Zufriedenheit. Nichts anderes meine ich ja auch mit meinen beiden Stichworten. Anders gesagt: Sinnbetonte Lebensgestaltung oder auch erst die Suche nach einem / dem Lebenszweck ist sogar die Voraussetzung für Glück und Zufriedenheit.

Und so schwierig kann das ja auch nicht sein: Mit ein paar der wohlbewussten Baustellen und Knackpunkten weniger (wenn sie denn immer so bewusst wären) sollte es jedem gelingen, ein Leben in Glück und Zufriedenheit zu führen.

Wenn man da mal nicht das Pferd vom Ende her aufzäumte.

Es geht um ein Gefühl der Lebensfreude, vielleicht sogar um ein klein wenig Stolz, dieses Gefühl erreicht zu haben. Oder um die Vorfreude darauf und die Gewissheit, es erreichen zu können. Aller Wahrscheinlichkeit erst nach Bewältigung mehr oder weniger hoher und erste einmal unüberwindlich erscheinender Hürden.

Dieses Gefühl wäre unabhängig von materiellen Dingen. Es ist eine geistige Einstellung, die auch etwas zu tun hat mit dem Wissen, dass das „Innerste“ nicht verletzt werden kann. Es wäre ein Ziel, das zu erreichen sich sehr lohnt, weil es unabhängig macht.

Wie geht das, wie kann man das erreichen?

Da kann ich hier leider keine Aufzählung bieten, höchstens Beispiele, aber die wirken dann auch gleich wieder einschränkend. Die Details sind extrem individuell, das geht seriös eigentlich nur im Eins zu Eins Verfahren. Aber ich kann hier einige allgemeine Vorschläge unterbreiten, die dann individualisiert werden müssten.



Wir könnten einmal den Blick auf unser Gehirn werfen. Die Art, wie wir so denken und fühlen, um dann zu handeln, bezeichnen mache heute als „Mind Set“ – da hat jeder seine persönliche Version. Und wenn etwas geändert wird oder dazukommt, oder etwas umgelernt wird, ergibt das ein

geändertes oder sogar neues „Mind Set“, so könnte man sagen. Und damit werden dann andere Ergebnisse erzielt.

Um etwas neu oder umzulernen, brauchen wir die Fähigkeit der Konzentration und der Imagination – und das ist die Rolle unseres Stirnhirns. Genau über der Nase und zwischen den Schläfen, hinter der Stirn. Hier steuern wir Gedanken und Gefühle und wir kommen, wenn wir uns mit Zugewandtheit, Freude und Neugier auf eine Tätigkeit fixieren, leicht in den sogenannten Flow. Das bedeutet, wir „gehen vollkommen auf“ in dieser Tätigkeit und vergessen unsere Umgebung.

Besonders kleine Kinder sind darin Weltmeister. Mittagessen, „Mami ruft“ kommen überhaupt nicht mehr an.

Der Zustand im Flow ist meist der Höhepunkt einer vorangegangenen intensiven, mehr oder weniger langen Zeit der Beschäftigung mit dem Thema, während der wir es von allen Seiten beleuchten, sozusagen das „Aufladen“, das Sammeln von Informationen und das Forschen. Im Flow selbst müssen wir uns gar nicht mehr bewusst konzentrieren, wir sind von ganz allein gefesselt. Es ist die „Entladung“, fast das Gegenteil von Konzentration.

Auf diese Art und Weise können wir Bücher schreiben, Vorträge erarbeiten, Gewohnheiten umlernen, Ansichten und Einstellungen überprüfen und erproben.

Das heißt, wir können auch Baustellen und Knackpunkte, die im täglichen Leben stören oder auch intensiviert werden sollten, modellieren.

Dabei könnte ich Dich wirkungsvoll unterstützen. Irgenwo anders habe ich einmal geschrieben, dass ich so eine Art Navi bin. Du würdest „eingeben“ wo Du gern hin möchtest. Also, welcher Knackpunkt zum Beispiel unter die Lupe genommen werden sollte, weil er Dich stört und von allein nicht verschwindet. Ich würde Dir auf einer imaginären Landkarte den Weg zeigen, Dich begleiten und Dir beschreiben, welche Schwierigkeiten sich zeigen werden und wie Du sie überwinden kannst. Den Weg selbst, also sozusagen in der realen Landschaft, müsstest Du natürlich selbst gehen. Doch ich bin immer da, Du kannst jederzeit Dein „Navi“ zu Rate ziehen. Und wenn wir angekommen sind, wird Dich Dein Navi begrüßen und beglückwünschen. Denn die eigentliche Arbeit hast DU für DICH getan.

Wenn Du nun spürst, dass da ein Thema in Dir ist, über das Du gern einmal gesprochen hättest. Weil Du Dir vorstellen kannst, mit etwas Unterstützung leichter zu erreichen, was Du Dir verstellst. Weil Du siehst dass dieses Thema – oder sagen wir, dieser Knackpunkt – Dich schon lange ärgert und er immer noch da ist und Dich hintert, dahin zu kommen, wohin Du möchtest.

Dann habe ich einen Vorschlag: Vereinbare einen unverbindlichen Orientierungstermin mit mir. Da bekommen wir heraus, ob und was ich für Dich tun könnte. Du gewinnst Klarheit und kannst Dich gut informiert entscheiden.

Doch zuerst musst Du Dich entscheiden, auf diesen Button zu klicken:

**Ich buche jetzt einen Termin für ein kostenfreies
Orientierungsgespräch mit Evelyn**



Ich wünsche Dir ein gutes Stück weiter auf dem Weg der Sinnbetonten Lebensgestaltung, zu Glück und Zufriedenheit im Sinn des IKIGAI.

Pass auf Dich auf und bleib gegenwärtig!

Für heute in herzlicher Verbundenheit

PS.: Wenn die japanische Lebenskunst Dein Interesse findet: Es gibt unter den Stichwort **IKIGAI** eine ganze Reihe von hübschen Büchern mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Z.B. **IKIGAI, Die japanische Lebenskunst**, Ken Mogi, Dumont

PPS.: **Zum Vormerken:** Der nächste Call zur Zoom-Community „**Glück ist Entscheidung**“ ist am **Montag, 03. Juli 2023 um 19.00 Uhr**. Wir diskutieren locker über ernsthafte Themen, die uns 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 **03. Juli** früh gibt es auch für Dich den Reminder zur Zoom-Community „Glück ist Entscheidung“. Mit dieser Mail kommt auch 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 ohne Anmeldung. Falls Du Dich traust 😊.

Anhang zum Newsletter Nr. 9:

- In der *Zeit, Ausgabe 14/2023 gab es auch einen Test zum Thema Lebenszufriedenheit. So etwas gibt es aber auch einfach im Netz, z.B. unter <https://ikigaitest.com/de/>. Probier's doch mal, macht Spaß.

Übrigens: Wenn Du mal 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
Mail: erc@evelynrittmeyer.com
Tel.: 06198 - 509 422



Lass Deine Gedanken fliegen und beobachte sie dabei.

Es ist Deine Entscheidung