



# Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 2, Ausgabe Nr. 13, November 2023



## Advent - Zeit für inneren Frieden!

Kriegen wir das hin bei dem, was da überall los ist??

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

gestern war der erste Advent. Hast Du das wahrgenommen? Konntest Du es Dir ein wenig festlich machen – oder wenigstens gemütlich mit ein bisschen Kerzenlicht? Und (den ersten?) Lebkuchen?



Vielleicht schon mit ein bisschen Vorfreude auf die Feiertage? Oder sogar ein paar Tage Urlaub? Ja, so ist es doch: Die dunkle und kalte Jahreszeit sollte wenigstens innere Wärme und Grund zu Freude bringen. Zu innerem Frieden. Zu innerer Ruhe. Und wollen wir so vermessen sein und uns auch noch umfassendes Glück wünschen?

Die Antwort ist ein ganz dickes **JA!**

Und dann kommen die „Aber“. Aber da sind die täglichen persönlichen Sorgen, die in der letzten Zeit nicht weniger geworden sind. Da sind die erschütternden Nachrichten ... aus

immer weiteren unterschiedlichen Richtungen. Da ist vielleicht jemand, der Dir nahe steht und um den oder die Du Dir Sorgen machst ... **Wie soll man da inneren Frieden finden?**

**Der letzte Monat des Jahres steht vor der Tür.** Mit Tannenbaum und Marzipankartoffeln hoffentlich. Vielleicht nehmen wir auch schon die letzten Tage des November als Gelegenheit, in zwei Richtungen zu blicken.



**Zuerst zurück:** Ganz sicher war dieses Jahr für alle Menschen voller Herausforderungen und Unerwartetem. Macht sich da ein eher flaes Gefühl breit? Nicht zu Unrecht wahrscheinlich. Aber (wieder ein „Aber“) denk doch einmal etwas offener nach. Gab es nicht dennoch Gutes (um das Wort „positiv“ nicht überzustrapazieren) und Erfreuliches? Nicht doch etwas, das Dich vorangebracht hat? Etwas, worüber Du Dich gefreut hast? Was gelungen ist? Etwas, das Dich getröstet hat??

Der Mensch im allgemeinen neigt dazu, sich Negatives eher zu merken und im Gedächtnis zu behalten. Unser Gehirn macht das so, in dem Versuch, uns vor dem Negativen künftig bewahren zu können. Wenn Du Dir das einfach einmal vor Augen führst, kannst Du Deine Gedanken während des Rückblicks besser sortieren **und das, was gut war, fällt Dir eher auf.**

**Das solltest Du dann gründlicher betrachten und Dir besonders gut merken:** „*Was genau war es? Wie fühlte ich mich dabei? Wie kam es dazu? Wie groß war mein Anteil daran. Ist das wiederholbar? Was kann ich tun, dass es sich wiederholt und sich sogar weiter verzweigt?*“

**Denke Gutes – für Dich und andere. Sorge dafür, zur Ruhe zu kommen, das hilft dabei 😊.**

Das hilft auch dabei, Dich von nicht so schönen persönlichen und auch entfernten Ereignissen nicht allzu sehr anfassen zu lassen.

Das heißt nicht, solche Dinge zu ignorieren, **es hilft nur, in einer handlungsfähigen Distanz zu verbleiben** - soweit das möglich ist.

**Und in dieser guten Stimmung denke an Deine Zukunft.** Du hast ganz bestimmte Pläne für 2024 und weiter. Solche, die relativ sicher zu realisieren sind und vielleicht andere, deren Ausgang noch etwas wackelig ist. Bitte versuche weiter, Deine guten Gedanken zu kultivieren und gute Erlebnisse und Ereignisse im Gedächtnis zu behalten: Es ist keineswegs

albern, darüber ein Tagebuch zu führen – für eine tröstliche, erfreuliche oder auch lustige Rückschau. Wenn Du das regelmäßig machst, kann es zu einer Gewohnheit, zu einer Routine, werden (siehe NL 12) und Dein Gehirn merkt sich, dass Dir das gut tut. Auch ihm, dem Gehirn, gefallen gute Gedanken und es mag genau wie Du, welche Wirkung sie haben. Es wartet darauf!

Mit der Zeit (nicht von heute auf morgen!) wirst Du das in Deinem Alltag und vielleicht sogar körperlich spüren. **Ich hoffe, Du realisierst es dann als Deine Leistung!**

Nur für den Fall, dass Dir das doch ein bisschen schwer fallen sollte: Dabei kann ich Dir aller Wahrscheinlichkeit nach helfen. Doch selbst dann: Es wäre Deine Leistung, ich unterstützte Dich nur.

Nun wünsche ich Dir eine Adventszeit voll innerem Frieden und zumindest hier und da als umfassend empfundenem Glück. Du weißt ja, wie dieser Newsletter heißt?

### **Glück ist Entscheidung**

Du hast sicher auch schon gehört, dass man das erlernen kann. Ich habe Dir eben in aller Kürze einen der Wege dazu geschildert. Habe also eine gemütliche, anheimelnde, liebevolle und auch ein wenig festliche Adventszeit mit ein paar wunderbaren Glücks-Sternchen! Vor Weihnachten wirst Du noch einmal von mir lesen.

Bis dahin in herzlicher Verbundenheit



**P.s.:** Einige der Empfänger dieses NL bekommen ihn um ersten Mal. Ich heiße Euch herzlich willkommen und freue mich, wenn Ihr dabei bleibt. Zum Beispiel auch gleich hier:

**PPS.: Zum Vormerken:** Der nächste Call zur Zoom-Community „**Glück ist Entscheidung**“ ist am **Montag, 04. Dezember 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>. Für Neulinge noch in 2023 und alle diejenigen, die jetzt bereits in der Community sind, bleibt sie weiterhin kostenfrei 😊. Ab 2024 muss ich eine kleine Gebühr erheben (20 Euro pro Monat). Die persönliche und individuelle Vor- und Nacharbeit erfordert das und ich hoffe auf Euer Verständnis.

**PPPS: Geheimitipp:** Am **04. Dezember** 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 😊.  
(Ab 2024 wird das wohl nicht mehr so einfach gehen)

**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](mailto:erc@evelynrittmeyer.com) oder eine WhatsApp (0172 850 17 21), Signal geht auch. Ich lese jede Mail und jede andere Message 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](mailto:erc@evelynrittmeyer.com)  
Tel.: 06198 - 509 422



Manchmal hilft so eine Kleinigkeit schon, zu ein bisschen innerer Ruhe zu kommen.  
Der Duft und das Zuschauen, wie das Räucherstäbchen kleiner wird.