



Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 3, Ausgabe Nr. 17, März 2024



Das Glück des Augenblicks Ostern 2024

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ostern findet in diesem Jahr nun wirklich vor einem Hintergrund geballter Herausforderungen statt! Global gesehen ist das wohl jedem bewusst – aber vielleicht hast Du persönlich ja auch noch zusätzlich das eine oder andere Päckchen zu verarbeiten.

Ich wünsche Dir von Herzen die Kraft, die Ideen und die Möglichkeiten, mit Deinen Päckchen in Deinem Sinne umzugehen.

Wenn es schwierig wird und eng zu sein scheint, tun kleine Erleichterungen gut. Meistens sind sie (eigentlich) schon da und wollen nur gefunden werden.

Es ist nicht immer leicht, sie zu entdecken, aber man kann den Blick dafür ein bisschen trainieren.

Indem Du Dir die Zeit nimmst, Situationen noch einmal genauer zu betrachten und Dir vergegenwärtigst, was daraus geworden ist. Zwischen Ereignis und Ergebnis kann Zeit vergehen – Sekunden, Stunden, Tage oder auch Jahre...!

Oder du achtest einmal ganz bewusst auf (All)tägliches. Eine hübsch zubereitete Mahlzeit, die große Hortensie, die auf der Terrasse schon viel Grün sehen lässt und Du weißt, bald wird sie ganz neu mit ihren schönen blauen

Blüten dort stehen (das letzte war jetzt eigentlich von mir, aber vielleicht hast Du ähnliches, das Dir Freude bereitet).

Vielleicht zauberst Du auch am Ostersonntag duftende Muffins und genießt dazu ganz besonders Deinen frischen Kaffee oder Tee. Und dabei siehst Du Deine Gesellschaft mit festtäglichen Augen ...

Dir fallen sicher Dutzende Begebenheiten ein, die liebenswerte Kleinigkeiten und besondere Augenblicke beinhalten.

Fange sie auf und lass sie Dein Goldenes Ei – Dein Glück des Augenblicks – werden.



In der gerade zu Ende gegangenen Woche hatten wir zwei besondere Ereignisse:

Erstens war Weltglückstag (UN International Day of Happiness 2024). Deutschland ist da ein paar Punkte zurückgefallen, ich hoffe für Dich, dass Du dazu nicht beitragen musstest.

Und zweitens war Frühlingsanfang! Dieses Jahr fielen beide Anlässe auf denselben Tag: den **20. März, das war der Mittwoch der letzten Woche.**

Kannst Du Dich erinnern, was dieser Tag für Dich bedeutet hat? Ist etwas geschehen, das gut für Dich war? Das Dir Freude bereitet hat? Bei dem Du glücklich warst? Wenn ja, notiere diesen Tag in Deinem (elektronischen?) Kalender ... und den Grund dazu. Nächstes Jahr kannst du Dich daran erinnern und das gute Gefühl nochmals erleben!

Falls nicht: Sei beruhigt, es kommen neue Gelegenheiten, versuche und übe, sie zu erspüren und zu entdecken ... ggf. erst in der Erinnerung?



So, wie Du die Biene auf diesem Foto wahrscheinlich erst auf den zweiten Blick entdeckst 😊.

Liebe Lesende, von ganzem Herzen wünsche ich Euch, dass Ihr Ostern friedlich, fröhlich und zuversichtlich erleben könnt. Das geht nicht allen so – auch hier in Deutschland nicht. Seien wir uns dessen bewusst und denken wir an die, denen es nicht so (gut) geht.

Wir dürfen uns dennoch an Schönerem erfreuen und sogar glücklich sein. Von einem schlechten Gewissen geht es niemandem besser. Doch Mitgefühl macht uns stärker. Wir müssen unsere Kraft erhalten und stärken ... für Situationen, in denen wir sie dringend brauchen. Für uns und andere.

Und jetzt:

Frohe Ostern

mit Hoffnung, Freude, Dankbarkeit, Erneuerung, Zuversicht
und vielen herzlichen Grüßen von



Anhang zum NL Nr. 17: Wenn Du noch weitere Anregungen und andere Aspekte zum Auffinden des Glücks des Augenblicks suchst, kannst Du sie in diesem kleinen Büchlein finden: *Das Glück des Augenblicks – Liebeserklärung an den Moment*, **Marc Augé**, C.H. Beck Verlag

P.S.: Falls Du daran denkst: Ein **Orientierungs-Gespräch** mit mir ist kostenfrei und unverbindlich. Damit es für Dich richtig Sinn macht, wäre als Vorbereitung dazu eine kleine Selbstbefragung ([Zu finden ganz vorn auf meiner Website](#)) und/oder eine kurze schriftliche Skizze Deines Anliegens per Mail oder WhatsApp / Signal sehr hilfreich. Das Orientierungs-Gespräch ist auf ca. 30 Minuten begrenzt, das ist ausreichend, wenn wir beide uns etwas vorbereitet haben! Suche Dir hier einen Termin aus: <https://evelynrittmeyer.com/termin/>

PPS.: In meinem **Blog** habe ich für Dich noch ein paar andere Aspekte zum Thema Glück: [Das Glück des Torwarts](#), [Glück ist nicht, was du dir wünschst](#), ... [und was ist Glück wirklich?](#). Warum klickst Du nicht einfach mal rein? 😊. Auch im **Newsletter-Archiv**, in dem alle bisher erschienenen NLs enthalten sind, findest Du relevante Themen.

PPPS.: Zum Vormerken: Der nächste Call zur Zoom-Community „Glück ist Entscheidung“ ist am **Montag, 08. April 2024 um 19.00 Uhr**. Wir diskutieren locker über ernsthafte oder auch mal nicht so ernste Themen, die uns bewegen. Wenn Du noch nicht dabei warst und das jetzt gern möchtest: Hier findest Du eine Kurzbeschreibung und den Link zur Anmeldung:

<https://evelynrittmeyer.com/#zoom-community> 😊.

Dein Feedback: Hier kannst Du schnell und ganz persönlich Deine Meinung kundtun und Antwort von mir erhalten. Schreib mir einfach eine Mail: erc@evelynrittmeyer.com oder eine **WhatsApp (0172 850 17 21)**. **Signal** geht auch. Ich lese jede persönliche Mail und jede 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](#)



Mental Coaching & Agile Mentoring

Impressum

erc energy resource coaching
©Evelyn Rittmeyer
Am Vogelgesang 1, 65817 Eppstein
Mail: erc@evelynrittmeyer.com
Tel.: 06198 - 509 422



Nicht von der Hand zu weisen: Um ein tadelloses Mitglied einer Schafherde sein zu können, muss man vor allem ein Schaf sein. (Albert Einstein 1879 - 1955)