



Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 3, Ausgabe Nr. 21, September/Oktober 2024



Glück: Ist das etwas Elitäres?

Also nur für besondere Menschen?

Liebe Leserin, lieber Leser,

„na ja, das war halt Glück“ habe ich schon oft sagen gehört, wenn es darum ging, dass jemandem etwas Besonderes widerfahren oder gelungen ist.



ai-generated

Das Hauskätzchen sieht sich als Löwen. Es ist noch klein, vielleicht wird ja was draus? Wenn es Glück hat? Im übertragenen Sinn kann das durchaus passieren und dann kommen solche Bemerkungen wie oben. Normalen Leuten geschieht sowas nicht... Wirklich?

Ich nehm's gleich vorweg: **Unser Bild vom Glück entscheidet über unser Glück!**
Das Kätzchen hat vollkommen recht. Nehmen wir also unsere unterschiedlichen Bilder vom Glück einmal unter die Lupe - und dann entscheiden wir uns.

Was ging Dir als erstes durch den Kopf, als Du das niedliche Kätzchen vor dem gespiegelten Löwen sahst?

„Oh, du hast ja viel vor, wenn du so einer werden willst.“?

Aber das Kätzchen hätte auch nur die Vorstellung von einer fetten Maus haben können oder von einem gemütlichen Schlummer in der warmen Frühlingssonne – oder auf Mamis Couch.

Jedes Mal wäre ein Stoß des Katzen-Glückshormons (sehr ähnlich dem unseren!) durch das Kätzchen geschossen – und jedes Mal wäre es glücklich. Und: es würde umgehend die Vorstellung in die Tat umsetzen.

Natürlich ist die Löwen-Variante schwieriger zu realisieren, selbst für eine Katze. Doch alle Vorstellungen bringen die Glückshormone in Wallung. Und: Unser Gehirn unterscheidet manchmal nicht so präzise zwischen Vorstellung und Realität. Lebhaftes Kopfkino kann durchaus Wirkung zeigen! Die Glücksgefühle sind entsprechend.

Es gibt soooo viele Bilder vom Glück. Situationen, Vorstellungen, Wünsche aller Art, die, von der richtigen Seite angeschaut, uns glücklich machen können. Und – wie das Kätzchen – uns zur möglichst schnellen Umsetzung inspirieren und ins Handeln bringen.

Kürzlich sah ich eine Dokumentation über Wölfe: Zwei Männer mit Fernglas auf dem Hochsitz und einer in Tarnkleidung mit Kamera zu ebener Erde. Im Bild sah man dann zwei junge Wölfe herumlaufen, hin und wieder mit dem Blick in Richtung Hochsitz. Und nach einer Weile verschwanden sie lautlos.

Einer der jungen Männer auf dem Hochsitz sagte dann, sichtlich sehr berührt „also ich weiß nicht genau ...“ Pause „... ich glaube, ich bin glücklich“.

Wir müssen, um Glück zu empfinden, keine Wölfe beobachten. Wir können das überall, wenn wir vorurteilslos, mit offenen Sinnen und – ja, neugierig – durch die Welt gehen und einfach SEHEN, was Glück bedeuten kann. Oder HÖREN –

Musik zum Beispiel. Oder eine Stimme, die uns etwas bedeutet. Und dann spüren, wie sich das Glück dazu anfühlt.

Unsere Gedanken sind verantwortlich für unsere Emotionen. Indem wir lernen, unsere Gedanken zu kontrollieren, haben wir es in der Hand, was uns unsere Emotionen an Gefühlen liefern.

Wie könnte das gehen? Durch Beobachtung. Wie die Menschen in der Doku die Wölfe, beobachten wir unsere Gedanken. Und überlegen, ob das, was da gerade im Oberstübchen abläuft, sinnvoll und hilfreich für uns in der aktuellen Situation ist. Es ist sehr wichtig, das gründlich und wie oben schon gesagt, ohne Vorurteile zu tun.

Interessant wird es natürlich dann, wenn wir auf eine unangenehme Gedankenstruktur stoßen. Du hast ja vielleicht schon gehört, dass unser Gehirn uns 1. Immer beschützen will und 2. normalerweise ziemlich langsam arbeitet, um nicht zu sagen, etwas faul ist. Wenn etwas mal gute Gefühle verursacht hat, also vermeintlich gut für uns war, krallt es sich daran fest. Und will unbedingt darauf beharren (ich erwähne nur mal die Chipstüte).

Gedanken sind also „nur“ neuronale Vorschläge, die wir annehmen oder ablehnen können. Mit unserer Wahl können wir unseren Denkapparat einfach laufen lassen – oder ihn in andere Richtungen komplimentieren. Damit kratzen wir dann meist aber auch an Gewohnheiten. Doch die sind – ebenfalls „nur“ – verfestigte Gedanken (Pfade, die zu Autobahnen geworden sind). Und sie sind änderbar!

Wenn wir nach gründlicher Prüfung der Überzeugung sind, dieser eine Gedanke da ist jetzt aber gar nicht nützlich für uns und in dieser Situation, dann denken wir ihn um. Wir denken also „einfach“ etwas anderes. Mit diesen Gedanken kreieren wir das Bild, das uns in diesem Augenblick besser passen würde.

Natürlich stoßen wir auf Widerstand. Es geht hin und her, auch mal für eine ganze Weile und immer wieder. Aber der Widerstand wird geringer ...

Und Du bist Dir doch immer noch sicher, was Du willst. Oder? Bleibe gedanklich bei den Wölfen – bei dem Bild, das Du Dir wünschst, das Dich glücklich machen kann.

Bei der Beobachtung und Einordnung der Gedanken und Strukturen ist es Deine Entscheidung, wie Dein Blick und damit Dein Glücks-Bild ausfällt. Und nach den Gedanken kommt die Handlung.

Du kennst dieses Bild, die Prozentzahlen muss ich nicht dazuschreiben:



Entscheide, welche Hälfte die Deine ist.

Glück ist Entscheidung

Du kannst also Deinem Glück ordentlich auf die Sprünge helfen, indem Du Gedanken und Situationen beobachtest und „richtig“ einordnest.

Und am Schluss schauen wir auch mal nach, was Glück überhaupt ist. Dazu zitiere ich David del Rosario:

„Unabhängig von eigenen Vorstellungen, definieren wir „normale“ Menschen das Glück als das Gefühl, das entsteht, wenn wir unser Bild vom Glück von den Dingen mit dem gegenwärtigen Augenblick vergleichen.“

Wenn also unser Glücks-Bild mit unserer Realität übereinstimmt, sind wir glücklich. Ich zitiere weiter: *„Ein Bild vom Glück ist ein mit der Gesellschaft assoziiertes geistigen Bild, das durch die Erziehung vorgegeben ist, und durch persönliche Erfahrungen nachgebessert wird. Wir alle haben zum Beispiel ein Bild vom Glück der „Familie“, bestehen aus Papa, Mama und Kindern, die sich gegenseitig respektieren und schätzen. Dieses Bild begleitet uns überall hin.“*

Dem gegenüber steht die Situation jedes einzelnen und seine individuelle Wahrnehmung der Realität. Das ist bitte nie zu unterschätzen und die Auswirkungen dieser Realität können dramatisch sein.

Dennoch: Es gibt unendlich viele Bilder vom Glück. Sie sollten für alle reichen.
Glück ist definitiv nichts Elitäres! Hier eine einfache Formel von Herrn Rosario:

GLÜCK = Bild vom Glück = Gegenwärtiger Moment
LEIDEN α Bild vom Glück – Gegenwärtiger Moment

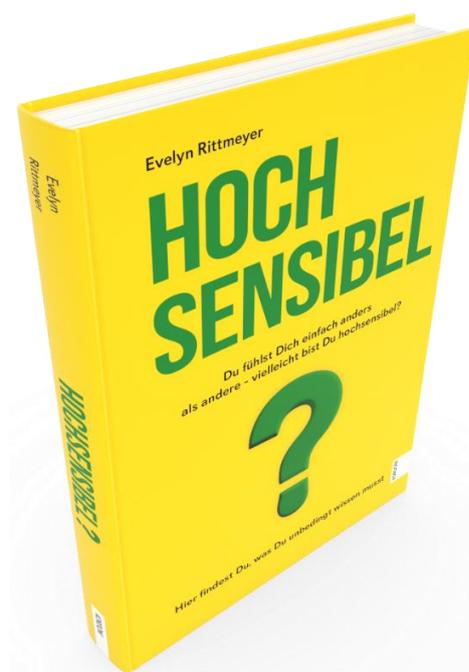
Wir sind glücklich, wenn unser Bild vom Glück genau mit dem gegenwärtigen Augenblick übereinstimmt. Wir sind nicht glücklich, wenn das Gegenteil der Fall ist. Der Blick auf unseren gegenwärtigen Augenblick ist also entscheidend. Versuchen wir, eher realistisch zu sein mit diesem Blick auf den Augenblick. Vielleicht muss manchmal ein bisschen positiv interpretiert werden. Seis drum!

Ich wünsche Dir für jeden Tag ganz viele Glücks-Bilder!

Und für heute verbleibe ich – bis zum November -
mit allen guten Wünschen und herzlichen Grüßen



Neu: Endlich zum Anfassen



Mein Buch zum Thema Hochsensibilität:

Alles, was Du unbedingt darüber wissen musst

- wenn Du gerade merkst, dass Du vielleicht hochsensibel bist
- wenn Du Dich selbst nicht so fühlst, aber HSP um Dich herum hast
- wenn Du Dir wünschst, dass Ihr alle gut miteinander auskommt

Hier bestellen!

Viel Spaß und gute Erkenntnisse!

Anhang zum NL Nr. 21: Hier geht es um den Umbau des Gehirns, falls Du das mal probieren möchtest. Gelesen habe ich dazu ein Buch von **David del Rosario**: „Das Buch, das Dein Gehirn nicht lesen möchte“. Freie Entscheidung? Na klar, lass Dich doch nicht veräppeln.

PS.: Falls Du daran denkst, ein **Orientierungs-Gespräch** mit mir haben zu wollen: Trau Dich, es ist kostenfrei und unverbindlich. Und damit es für uns beide richtig Sinn macht, wäre als Vorbereitung dazu eine kleine Selbstbefragung (**Zu finden ganz vorn auf meiner Website**) und/oder eine kurze Skizze Deines Anliegens per Mail oder WhatsApp / Signal 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.: Zum Vormerken: Der nächste Call zur Zoom-Community „Glück ist Entscheidung“ findet am **Montag, 04. November 2024 um 19.00 Uhr** statt. Wir diskutieren wie immer locker über ernsthafte und auch mal nicht so ernste Themen, die uns – und Dich? - 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> 😊.

PPPS.: Diesen NL habe ich am Sonntag, dem 06. November geschrieben. Das war der Tag der **Gewaltfreien Kommunikation**. Dazu gibt es einen Blog, den Du **hier** lesen kannst. Weiterhin zum Thema Glück empfehle ich den NL Nr. 16 (Februar 2024) mit einem anderen Gesichtspunkt: „**Die Anatomie des Glücks**“.

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



**Stell Dir vor, Du säßest direkt hier vorn bei den Mohnblumen. Was würde Dein Herz fühlen?
Das Glück, genau am richtigen Platz zu sein? Geht doch gar nicht anders. Oder?**