



# Glück ist Entscheidung

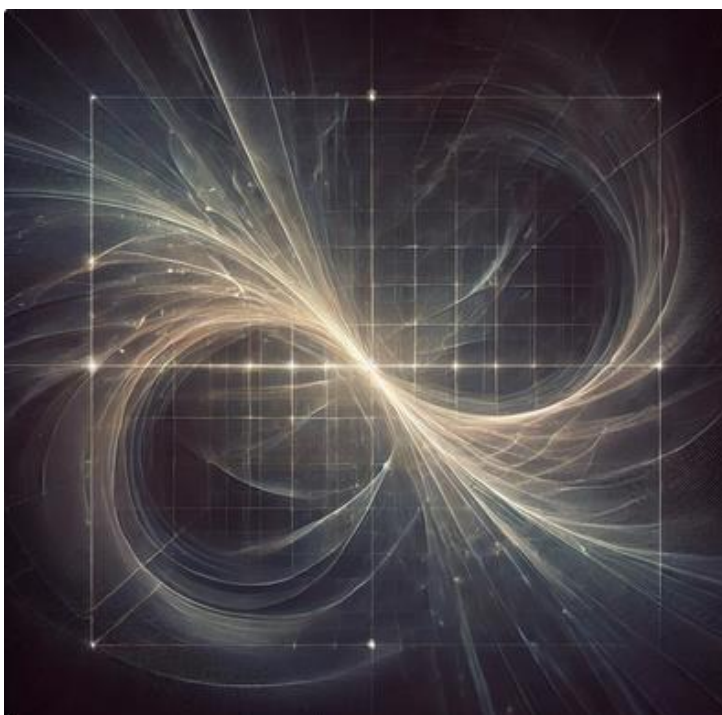
Newsletter Jahrgang 3, Ausgabe Nr. 22, November 2024



**Das Jahr neigt sich seinem Ende zu  
Weihnachten ist vielerorts eigentlich schon da  
Krisen versuchen, sich zu verkrümmeln  
Und wir krümmeln lieber mal mit Keksen?**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

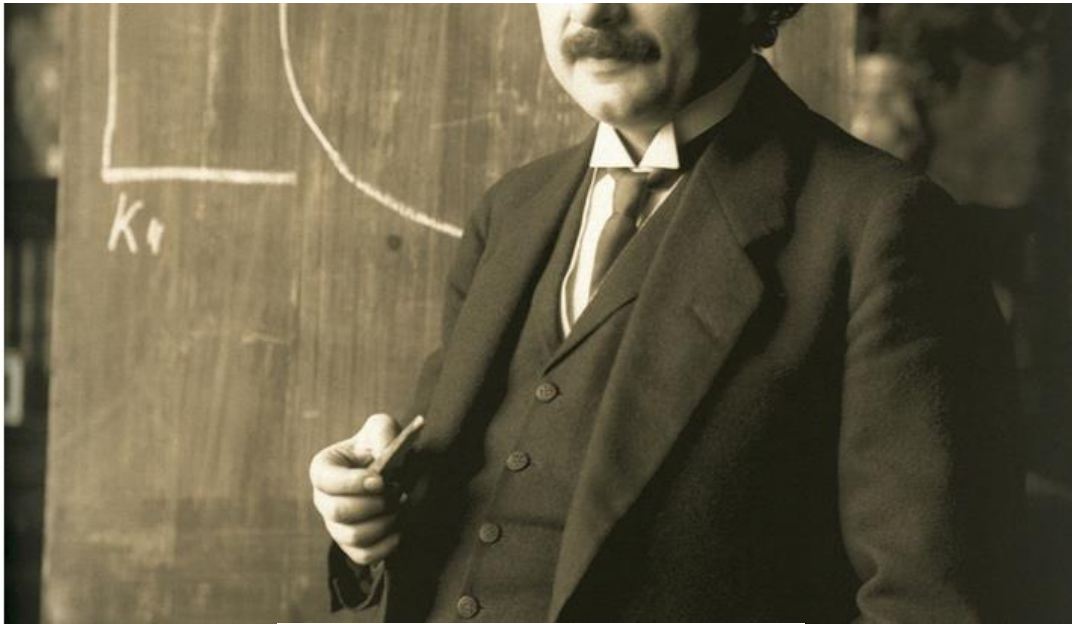
diese vier Zeilen charakterisieren m.E. die aktuellen Wochen – findet du nicht? Hast Du schon mal auf Deine letzten knapp elf Monate in diesem Jahr zurückgeschaut? Eine Delle in der Raumzeit wird wohl kein Rückblick – egal von wem - hinterlassen. Vielmehr: Neujahrsreden werden geschrieben, doch ich möchte keine Rum-Meckereien hören oder lesen. Davon wird nix besser.



Ein abstrakter, mysteriöser Verweis auf die Eleganz und Komplexität von Einsteins Grundidee der Relativitätstheorie und des vierdimensionalen Kontinuums von Raum und Zeit.

ai-generated

Mehr als 100 Jahre alt sind die Überlegungen Albert Einsteins über Raum und Zeit und die Zusammenhänge des Universums mit uns. Und die meisten von uns verstehen diese Theorien noch immer nicht. Das wird sich auch kaum ändern – oder?



Hat er etwa einen Keks in der Hand?

In „**Zurück in die Zukunft**“ konnten wir auf der Filmleinwand zeitlich rückwärts und wieder vorwärts reisen.

Ich habe gelesen, es gäbe tatsächlich kein bekanntes Naturgesetz, das es unmöglich machen würde, in die Vergangenheit zu reisen. Es wäre zwar extrem kompliziert und teuer, aber ... interessant, findest Du nicht? Passend dazu hörte ich neulich, wie jemand sinngemäß sagte, dass alles, was möglich ist, auch passiert. Sollte das neben allem Beängstigendem auch ein Trost sein? Zu unseren Lebzeiten wahrscheinlich nicht mehr. Allerdings: früher konnte man auch nicht fliegen... .

Spannend?

**Wir sollten nur aufpassen, wo wir unsere Träume, Wünsche und Visionen ansetzen lassen. Dieses aktuelle Krisengetümmel verfügt über ein paar ganz „heiße Herdplatten“.**

Dennoch kann ich mich nicht dagegen wehren, in diesem Zusammenhang an das berühmte Großvater-Paradoxon zu denken. Das geht so: Jemand reist in

die Vergangenheit, um seinen Großvater, den er nicht mehr kennenlernen konnte, zu treffen. Großvater ist in dieser Besuchszeit noch ein entzückendes Kleinkind.

Was würde passieren, wenn diesem süßen kleinen Jungen durch eine Ungeschicklichkeit des Besuchers, sagen wir, ein tragischer Unfall zustieße? Hätte der Reisende dadurch seine eigene Zeugung verhindert?

Mir fielen einige solcher Reisen ein, deren Folgen – nach positiver Beantwortung der Möglichkeit in der obigen Frage – höchst interessant sein könnten. Aber leider ist das ja wohl Quatsch. Gibt es nicht, Gott sei Dank ... oder?

Meinen eigenen Großvater jedenfalls kannte ich als freundlichen älteren Herren. Sollte ich gegen alle Erwartungen je auf so eine Rückwärts-Reise geraten – ihm würde ich, wie immer er mir begegnete, nichts Übles wollen! Wirklich!

### **Und warum nun das Ganze?? Um mit Keksen zu krümeln?**

Ja, warum nicht? Stell Dir einen schönen Tee in einer edlen Tasse vor und vielleicht meine Lieblingskekse – Shortbread! Lege einen kleinen Tannenzweig dazu, dann sieht auch dieser (überaus leckere) Allerweltskeks ein bisschen zur Saison passend aus.



ai-generated

Setz Dich in Deinen bequemsten Sessel, lehne Dich zurück, leg die Füße hoch und dann „lass einfach mal sacken“ (so sagt man doch). Schau mal nicht aufs Handy. Betrachte Deine Gedanken. Was kommt als erstes ins Bewusstsein?

Nimm einen Schluck Tee, beiß ein bisschen von Deinem Keks ab (es krümelt!), nimm noch einen Schluck. Was siehst Du?

Ist es etwas von außen oder aus Deiner direkten Umgebung? Nimmst Du Anteil? Berührt es Dich? Denkst Du weiter oder bleibst Du dabei? Wie fühlst Du Dich? Macht Dir, was Du vor Deinem inneren Auge siehst, Angst? Bist Du noch angespannt oder kannst Du schon locker lassen? Verfolgst Du Deine Gedanken mit einem seligen Lächeln auf den Lippen, weil die Erinnerung so angenehm ist?

**Was in der Welt so alles geschieht ... Wie immer Du Dich fühlst, sei zuerst einmal dankbar und zufrieden, dass Dich das meiste davon (so hoffe ich sehr für Dich) nicht ganz direkt und auch nicht physisch betrifft.**

Wenn Du an etwas erfreuliches gedacht hast, bleibe bei diesem Gedanken und koste ihn ein bisschen aus. Schließ die Augen, spüre ganz deutlich, dass es Dir gut tut. Verweile etwas. Falls Du einschläfst, wirst Du etwas Schönes träumen.

Sollten Deine Gedanken unerfreulich oder beängstigend sein, nimm den Faden weiter oben wieder auf, sei einfach einmal dankbar dafür, dass Du in Deinem Sessel sitzt, einen schönen Tee und feine krümelige Kekse hast. Verweile auch hier etwas und dann denke an das, was Dir Sorgen macht. Überlege, was Du tun kannst, damit sich der Zustand verbessert. Kannst Du das allein oder brauchst Du Hilfe. Wenn Du Dir allein helfen kannst, überlege die ersten Schritte und mach Dich daran, sobald Du soweit bist. Andernfalls schaue, wo und wie Du Dir Hilfe organisieren kannst. Mach langsam. Solange Du in Deinem Sessel sitzt, kann Dir nichts passieren!

Sicher wirst Du mit diesen paar Zeilen nicht alle Probleme der Welt lösen. Was Du aber verstehst: Ab und zu einmal – selbst ohne Anlass – Zwischenbilanz ziehen: Dir ein paar Minuten und bei Bedarf auch ein paar Stunden Ruhe und innere Einkehr gestatten. Und langsam, Stück für Stück, das Gehirnkarsell anhalten und untersuchen, was darin alles herumkollert. Statt mit Tee und Keksen kannst Du eine solide Ausgangsbasis für gute Lösungen auch mit einem Spaziergang oder einem ruhigen und anteilnehmenden Gespräch erreichen.

Auf diese Weise sind schon sehr große Probleme gelöst worden. Höre in Dich hinein und beobachte gleichzeitig, was außen herum vor sich geht. Du bist außer Gefahr, in Sicherheit, zumindest im Augenblick. Sei offen für das, was sich zeigt, aber sei auch kritisch. Eventuell besprich Deine Lösungen mit einer Dir vertrauten Person - ergebnisoffen. Wenn Befürchtungen und Angst sich erst einmal etwas beruhigt haben, ist es einfacher, gute Lösungen zu finden.

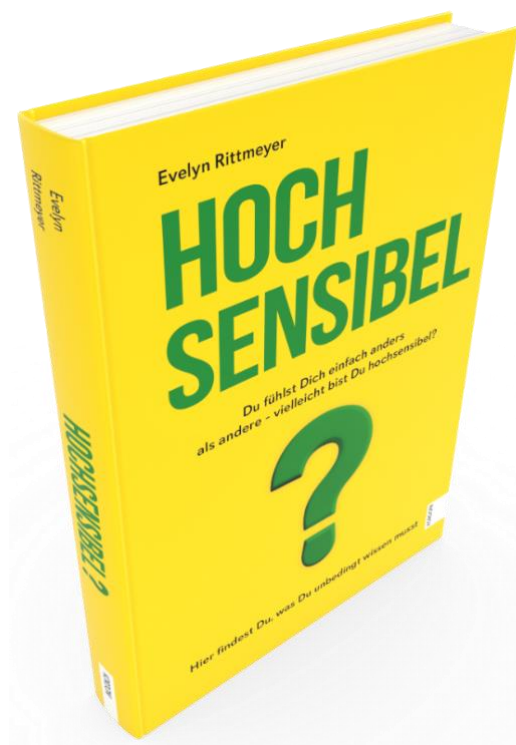
Besorge Dir einen feinen Tee und Deine Lieblingskekse. Nimm Dir die Zeit, nach innen zu schauen und einmal Zwischenbilanz zu ziehen – wenigstens so kurz vor dem Ende des Jahres. Und dann gönne Dir öfter so eine kleine Auszeit.

**Ich wünsche Dir, dass Du Dich sicher fühlst!**

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



**Endlich zum Anfassen:** Mein Buch zum Thema Hochsensibilität



**Darin steht, was Du vielleicht gern schon früher gewusst hättest**

- wenn Du eben erst merkst, dass Du hochsensibel sein könntest
- wenn Du glaubst, HSP um Dich herum zu haben und wissen willst, warum Ihr beide Euch wundert
- wenn Du Dir wünschst, dass Ihr alle gut miteinander auskommt

**Hier kannst Du es bestellen**

Da ich selbst betroffen bin, weiß ich ziemlich genau, wie es Dir gehen kann. **Also: Viel Spaß und gute Erkenntnisse!** Vorab mehr Info? [Klick](#) auf den Blog!

**PS.:** Falls Du daran denkst, ein **Orientierungs-Gespräch** mit mir haben zu wollen: Trau Dich, es ist kostenfrei und unverbindlich. Und damit es für Dich richtig Sinn macht, ist 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.: Zum Vormerken:** Der nächste Call zur Zoom-Community „Glück ist Entscheidung“ ist am **Montag, 02. Dezember 2024 um 19.00 Uhr**. Wir diskutieren wie immer 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](mailto: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@evelynrittmeier.com](mailto:erc@evelynrittmeier.com)  
Tel.: 06198 - 509 422

---



ai-generated

**Weißt Du, wohin diese Stufen führen?  
Aber Du befindest Dich darauf!  
Weiter oben gibt es eine Abzweigung.  
Und es werden noch andere kommen.**