



Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 3, Ausgabe Nr. 23, Dezember 2024



Gute Gedanken sind wie reine Seide

Ich wünsche Dir für die Feiertage ganz viel reine Seide

Persönliche Anrede,

zuerst ist es ein Gefühl, ein Wunsch, eine verschwommene Vision? Dann formen sich Gedanken, auf denen wir herumdenken und die dadurch präziser werden. Und die müssen dann an etwas vorbei, das sie beurteilt: An unserem Gewissen? Unserer Einstellung? An etwas, das wir gelernt haben? Eine gewisse Überprüfung führt kurz zurück zum Ursprung! Wie fühlen wir uns damit? Wenn wir zufrieden sind mit dem, was wir erspüren, egal, ob nun moralisch in Ordnung oder nicht ganz so, folgt meist eine Tat. Wie setzen unsere Gedanken, die zuvor Gefühle waren, in Taten um.

Irgendwie so ist es immer.

Sicher habe ich darüber schon mal geschrieben und ganz sicher weißt Du das sowieso: Man kann seine Gedanken beeinflussen, sie tatsächlich lenken. Unangenehme Gedanken kann man bearbeiten, solange, bis sie sich besser oder sogar gut anfühlen. Gut im allgemein verständlichen Sinn. Einfach als Gegenteil von nicht gut. Für uns! Und für andere?



Das hat nichts mit Weihnachten zu tun. Aber besonders zu Weihnachten ist dieser Vorgang recht nützlich und wertvoll. Bei all dem Stress rutschen Gedanken gern mal in den Keller. Bemerkten wir das überhaupt?

Mal ehrlich: negative Gedanken, Gefühle und auch Ereignisse behalten wir doch nachhaltiger im Gedächtnis, als etwas positives, das uns geschehen ist oder das wir gesehen haben. Darüber gibt es Untersuchungen ... Der Schutzmechanismus dahinter für unser Leben ist heute aber nicht mehr ganz so erforderlich, wie zu Säbeltiger-Zeiten.

Viel wichtiger für unser Wohlbefinden heutzutage ist es, Gutes, Freundliches, Hilfreiches, Liebenswertes, Schönes das uns begegnet, schlicht erst einmal zu wahrzunehmen!! Durch den Strudel des Alltäglichen hindurch. Und nicht erst unter dem Weihnachtsbaum (dann könnte es zu spät sein).

Ich könnte jetzt hier einen Achtsamkeitskurs abhalten, habe aber keine Lust dazu. Es ist gleich Weihnachten!!! Ich möchte Dir, falls Du es gerade brauchst, nur einen kleinen Nudge in die richtige Richtung geben.

Alles andere kannst Du bitte selbst. Denk einfach dran. Entscheide Dich, daran zu denken. Dann geht es schon fast von selbst.



Dieser Text ist nicht besonders weihnachtlich , aber eventuell hilfreich für die Feiertage, falls Du ihn vorher liest.

So eine Skulptur passt schon eher. Hier ist ein Screenshot der Madonna, wie sie in Notre Dame, Paris, zu bewundern ist.

Sie hat auch mir außerordentlich gut gefallen, deshalb kannst Du sie hier betrachten.

Der Wiederaufbau von Notre Dame kam mir vor, wie ein starkes Sinnbild für Zuversicht. Ganz besonders, als man sehen konnte, wie der Vierungsturm wieder aufgerichtet wurde(schau das Ergebnis im allerletzte Bild in diesem NL). Du erinnerst Dich vielleicht an die Nachrichten von vor fünf Jahren, als er brennend auf das Dach der Kathedrale stürzte.

Obwohl diese Entscheidung sicherlich auch politischen Hintergrund hatte, sie macht - besonders, wenn man den Wiederaufbau in mehreren Dokumentationen beobachten konnte - wirklich Mut zu großen Vorhaben und deren Realisation.

Das kann vielleicht einigen von uns ein Mutmacher für eigene große Pläne sein, für alle auch ein schönes Symbol für gute Gedanken. Den Vergleich guter Gedanken mit reiner Seide finde ich ebenfalls sehr eingängig, ich habe ihn einem Zen-Meister abgeguckt. Shunryu Suzuki sagte „**Seid wie reine Seide und scharfer Stahl**“. Das ist auch der Titel eines seiner Bücher, falls es Dich interessiert. Er bezog übrigens beide Begriffe auf die Eigenschaften von Gedanken und auf das, was daraus wird!

Und übermorgen ist Heiligabend!

Wie immer Du die kommenden Tage begehst, habe es schön, sei friedlich und vielleicht auch ein bisschen glücklich. Nimm es einfach wahr!

Und dazu:

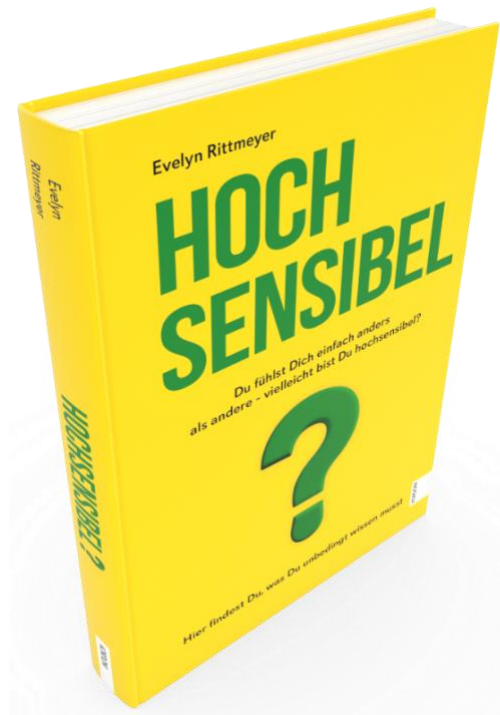
Ich wünsche Dir einen reichhaltigen Vorrat an reiner Seide!

So verbleibe ich mit meinen herzlichsten Wünschen für die Feiertage und das Neue Jahr

Deine

A handwritten signature in green ink, appearing to be 'Graf', written in a cursive style.

Hier 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!

Zum Vormerken: Der nächste Call zur Zoom-Community „Glück ist Entscheidung“ ist am **Montag, 06. Januar 2025 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, die Teilnahme ist kostenfrei: <https://evelynrittmeier.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@evelynrittmeier.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. 😎

P.S.: 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, wäre als Vorbereitung dazu eine kleine Selbstbefragung ([Zu](#)

finden ganz vorn auf meiner Website) und/oder eine kurze schriftliche Skizze Deines Anliegen 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/>



- 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



Spitze des neuen Vierungsturms von Notre Dame, Paris

Entschieden und nach fünf Jahren glücklich neu errichtet
Glück ist Entscheidung