



ULRICH KERN

MEHR LEBENSFREUDE. MEHR ERFOLG.



Hallo liebe/r Ulrich Kern,

eines meiner größten Hindernisse im Leben war meine Sorge, was die Anderen über mich denken oder sagen würden. Meine Gedanken drehten sich oft um genau dieses Thema: Was sollen die Leute nur von mir denken? Ich erinnere mich an Zeiten, in denen ich selbst mein schärfster Kritiker war und mich für einen Versager hielt.

Dieses Selbstbild hielt mich immer wieder davon ab meinen eigenen Weg zu gehen, oder einfach von dem, was ich wirklich im Leben wollte.

Aber die Dinge änderten sich aufgrund eines einzigen Gesprächs. Und genau davon und meinen damit verbundenen Erkenntnissen möchte ich Ihnen im heute erzählen.

Bereit, den ersten Schritt in ein selbst bestimmtes Leben zu gehen?

Viel Spaß dabei

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching

Erfolg mit Strategie

P.S. Wenn Sie sich eher auf ihre Fehler als auf ihre Stärken konzentrieren, dann finden Sie in meinem kostenlosen Report "**13 Tipps zur Überwindung von Selbstzweifeln**" wertvolle Tipps und Anregungen. [Jetzt durchstarten](#)

Aktuelles aus meinen Blog



Warum die Baustelle des Lebens wertvoll ist

Die Baustelle des Lebens ermöglicht persönliches Wachstum und Weiterentwicklung und führt zu einer magnetischen Ausstrahlung. [Weiterlesen](#)

Nutzen Sie meinen [Blog](#) regelmäßig - dieser lässt sich auch per [RSS Feed](#) abonnieren.

Lassen Sie sich davon im Leben nicht zurückhalten

Als ich einem Kollegen von einem Fehler erzählte, den ich als Unternehmer vor vielen Jahren gemacht hatte. Jahrelang habe ich mich dafür aufs Schärfste kritisiert. Ich war wütend auf mich selbst und fühlte mich - immer, wenn ich an diesen Fehler dachte - wie ein totaler Versager.

Als ich aufgehört hatte zu erzählen, sagte er jedoch nicht viel dazu. Vielmehr fing er sofort an über die Probleme zu sprechen, die er seit Monaten mit seinem wichtigsten Kunden hatte.

Durch diese Begebenheit ging mir ein Licht auf, man könnte auch sagen, ein ganzer Weihnachtsbaum fing an zu leuchten. Mein Freund war viel zu sehr mit seinen eigenen Problemen beschäftigt, als sich über mich Gedanken zu machen. Mir wurde klar, dass die Menschen nicht an mich denken und was ich wirklich so viel mache.

Ich verstand, dass das Zurückhalten im Leben aufgrund dessen, was andere Menschen über mich denken oder sagen könnten, zu einem großen Teil von einem Irrglauben herrührt, dass die Menschen sich dafür interessieren, was ich sagen oder machen werde.

Vielleicht haben Sie aktuell Angst, dass die Menschen in Ihrem Umfeld - in den nächsten Tagen oder für den Rest des Jahres - über Sie lachen oder analysieren, was Sie gesagt oder getan haben.

Ein viel, viel realistischeres Szenario ist doch, dass diese Menschen alle Hände voll damit zu tun haben, über ihr eigenes Leben, ihre Arbeit (oder die eigenen Kunden, wie es mein Freund tat), Kinder, Freunde und Haustiere nachzudenken. Und sich Sorgen darüber machen, was Sie und andere Menschen von ihnen denken könnten. 😊

Dieser Realitätscheck gab mir das Gefühl, in meinem eigenen Kopf und in dieser Welt etwas weniger wichtig zu sein. Und genau das hat mir geholfen, mich von lähmenden

Selbstzweifeln zu befreien. In der Folge wurde ich nicht mehr von diesem imaginären Hindernis im Leben zurückgehalten und konnte fortan das tun, was ich tief in meinem Inneren wollte.

Wenn Sie sich also weniger Gedanken darüber machen wollen, was andere über Sie denken, so werde Sie sich zuerst darüber bewusst, was Sie über sich und bestimmte Dinge und Verhaltensweisen denken.

Und dann rufen Sie sich ins Bewusstsein: Es sind Ihre Gedanken. Sie können diese jederzeit ändern. In jedem Moment. Und mit Selbstreflexion – und Mentaltraining (oder auch Coaching) – klappt das sogar relativ schnell.

In diesem Sinne wünsche Ich Ihnen einen guten Start in die neue Woche und eine schöne und erfolgreiche Zeit bis zum nächsten Newsletter im Juni.

Herzliche Grüße

Ihr

Ulrich Kern

P.S.: Obwohl mir diese Erkenntnis geholfen hat, meine Selbstzweifel zu überwinden, bin ich doch hin und wieder in der Perfektionsfalle gelandet. Manchmal steckte ich auch in einer negativen und lähmenden Stimmung fest, weil ich mich in die destruktive Vergleichsfalle verwickelt habe. Von diesen Erfahrungen werde ich Ihnen im nächsten Newsletter berichten.

Interessante Termine in den kommenden Wochen



Impulsvortrag: Lebendige Beziehungen

Freitag, den **20. Mai 2022** von **17.30 - 18.30** Uhr

Wie schaffen wir uns Möglichkeiten für eine erfüllende Lebensgestaltung? [Infos und Anmeldung](#)

Ein kostenloser Impulsvortrag von [Dr. Saskia Frommelt](#) aus der Veranstaltungsreihe

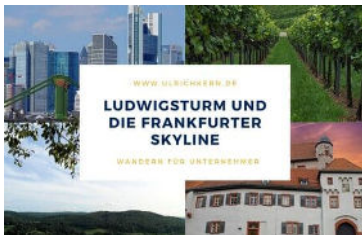
"Die Schule des Lebens" an der THM Gießen, anschl. offener Erfahrungsaustausch.



Webinar: Leben im HIER und JETZT

Donnerstag, den **26. Mai 2022** von **18.00 - 19.00** Uhr
Der Schlüssel zu einem besseren und erfolgreicherem Leben. **Infos und Anmeldung**

Ein kostenloses Webinar **Ulrich Kern** in Kooperation mit der **Onlineuniversity24**.



Wandern für Unternehmer / Alzenau / Spessart

Samstag, den **04. Juni 2022** von **10.00 - 17.00** Uhr

Leadership, Wandern, Natur, Austausch auf Augenhöhe?
Infos und Anmeldung

Für Menschen, die etwas im Ihrem Leben bewegen möchten, die Bereitschaft für Veränderungen mitbringen und mit Begeisterung neue Wege gehen wollen.



Sunday-Talk: Besser auftreten - mehr erreichen

Sonntag, den **05. Juni 2022** von **11.00 - 12.30** Uhr

Exklusiver Austausch über Themen, die Sie bewegen und weiterbringen. **Infos und Anmeldung**

Der kostenfreie "Sunday Talk" ist ein vertraulicher Austausch im geschützten Raum, der immer am 1. Sonntag im Monat um 11 Uhr online stattfindet.



Stunde der Zuversicht - Gemeinsam Probleme lösen

Sonntag, den **05. Juni 2022** von **13.00 - 14.00** Uhr

Die Hoffnung stirbt nie. Lösen Sie Ihre Probleme durch kollegiale Fallberatung. **Infos und Anmeldung**

Die "Stunde der Zuversicht" ist ein kostenfreies regelmäßiges Veranstaltungsformat, das

jeden 1. Sonntag im Monat in der Zeit von 13.00 - 14.00 Uhr online stattfindet.

Sie bekommen diese Mail, weil Sie sich für meinen Newsletter eingetragen haben, Teilnehmer an einem meiner Webinare waren oder mein Kunde sind.



[jederzeit wieder abmelden](#)
[Abonnement verwalten](#)
[Impressum](#)
[Datenschutzerklärung](#)

MailPoet