



ULRICH KERN

MEHR LEBENSFREUDE. MEHR ERFOLG.



Hallo liebe/r Ulrich Kern,

eine der häufigsten und destruktivsten Angewohnheiten im Alltag ist es, sein Leben und sich selbst ständig mit anderen Menschen und deren Leben zu vergleichen. Wir vergleichen Autos, Häuser, Jobs, Schuhe, Geld, Beziehungen, soziale Beliebtheit und so weiter.

Letztlich stampfen wir auf diese Weise unser Selbstwertgefühl in Grund und Boden und erzeugen in uns eine Menge negativer Gefühle. Und häufig macht sich das dann auch im Außen bemerkbar.

Im meinem letzten Newsletter hatte ich schon kurz erwähnt, dass ich früher selbst oft in diese Falle getappt. Die finanziellen Erfolge anderer, ihr Liebesleben und ihre gesellschaftliche Beliebtheit haben mich immer wieder heruntergezogen.

Was können wir also tun? Wie können wir diese Gewohnheit in den Griff bekommen?

Lassen Sie mich drei Schritte mit Ihnen teilen, die mir geholfen haben, mich davon zu entfernen und zu einer gesünderen Perspektive und Sicht auf mich selbst und das Leben zu gelangen.

Ihr

*Ulrich Kern*

Business Coaching  
**Erfolg mit Strategie**

---

**Aktuelles aus meinen Blog**



## **Loslassen und Raum für Neues schaffen**

Festhalten ist das, was Energie und Kraft kostet. Beginnen Sie einfach gleich jetzt und entscheiden sich bewusst für das Loslassen. [Weiterlesen](#)

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

---

## **Drei Schritte für einen gesunden Umgang mit sich selbst**

### **Erkenne einfach, dass du nicht gewinnen kannst, wenn du dich mit anderen vergleichst.**

Allein diesen Sachverhalt bewusst zu erkennen und zu akzeptieren ist schon hilfreich. Egal, was Sie auch tun, Sie werden mit ziemlicher Sicherheit jemanden auf der Welt finden, der mehr hat als Sie oder in etwas besser ist als Sie es sind.

Sicher werden Sie sich für eine Weile gut fühlen, wenn Sie ein schöneres Auto als Ihr Nachbar fahren. Aber schon wenige Tage später sehen Sie jemanden aus Ihrem Viertel oder Ihrem Ort, der mit einem noch schickeren oder teureren Auto unterwegs ist.

### **Vergleichen Sie sich mit sich selbst.**

Anstatt sich mit anderen Menschen zu vergleichen, schaffen Sie sich die Gewohnheit, sich mit sich selbst zu vergleichen. Sehen Sie, wie sehr Sie sich weiterentwickelt haben und gewachsen sind, was Sie erreicht haben und welche Fortschritte Sie auf dem Weg zu Ihren Zielen gemacht haben.

Diese Gewohnheit hat den Vorteil, Dankbarkeit, Wertschätzung und Freundlichkeit gegenüber sich selbst zu schaffen, während Sie beobachten, wie weit Sie gekommen sind, welche Hindernisse Sie überwunden haben und welche guten Dinge Sie getan haben.

Sie fühlen sich gut mit sich selbst und das, ohne an andere Menschen denken zu müssen.

### **Seien Sie freundlicher zu anderen Menschen.**

Meiner Erfahrung nach scheint die Art und Weise, wie Sie sich anderen gegenüber verhalten und denken, einen großen Einfluss darauf zu haben, wie Sie sich selbst gegenüber verhalten und über sich selbst denken. Wenn Sie andere permanent verurteilen und kritisieren, neigen Sie dazu, sich selbst permanent zu verurteilen und zu

kritisieren (oft fast automatisch).

Seien Sie also freundlicher zu anderen Menschen. Helfen Sie ihnen und Sie werden mehr und mehr auch freundlicher und hilfsbereiter zu sich selbst sein.

Konzentrieren Sie sich darauf, andere zu unterstützen und freundlich zu sein.  
Konzentrieren Sie sich auf die positiven Dinge an sich selbst und an den Menschen um Sie herum.

Auf diese Weise kommen Sie besser mit sich selbst und den Menschen in Ihrer Welt zurecht, anstatt sie und sich selbst zu bewerten und Unterschiede in Ihrem Geist zu schaffen.

Sie sind in Ordnung und alle anderen sind es auch.

Ihnen eine herrliche Zeit. Genießen Sie den Sommer!

Herzliche Grüße

Ihr

*Ulrich Kern*

**P.S.:** Eine weitere große Hürde, die mich von dem Leben abhielt, das ich mir zutiefst wünschte, war einfach die Tatsache, dass ich Schwierigkeiten hatte, um das zu bitten, was ich wollte. Ich werde Ihnen in der nächsten E-Mail mehr darüber erzählen.

---

## Interessante Termine in den kommenden Wochen



### **Webinar: Ein glückliches, erfülltes Leben**

Donnerstag, den **21. Juni 2022** von **18.00 - 19.00** Uhr  
Nutze das Geheimnis. Das Leben ist kurz. Mache es glücklich. **Infos und Anmeldung**

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

---



## Wandern für Unternehmer / Höchst / Odenwald

Samstag, den **02. Juli 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 **03. Juli 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 **03. Juli 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