



Hallo liebe/r Leser/in,

die vielleicht einfachste und unkomplizierteste Methode, Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und ein glücklicheres Leben zu führen, besteht darin, sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um sich auf das zu konzentrieren, was schon da ist und wofür man in seinem Leben dankbar sein kann.

Das kann Ihnen helfen,...

- Ihre Stimmung zu heben und Ihre Motivation sehr schnell zu steigern,
- die Bereiche in Ihrem Leben zu finden, für die Sie noch mehr Zeit und Energie aufbringen wollen,
- die Dinge nicht einfach als selbstverständlich hinzunehmen und auch in schwierigen Zeiten Freude zu finden.

Es ist einfach eine großartige Gewohnheit, die wenig verlangt, aber viel zurückgibt. Deshalb möchte ich Ihnen im heute einige Möglichkeiten vorstellen, mit denen Sie mehr Dankbarkeit und Glück in Ihrem Leben kultivieren können.

Schreiben Sie einen Dankesbrief. Sie können sich selbst glücklicher machen und Ihre Beziehung zu anderen Menschen pflegen, indem Sie einen Dankesbrief oder eine E-Mail schreiben, in der Sie Ihre Freude und Wertschätzung für den Einfluss dieses Menschen auf Ihr Leben zum Ausdruck bringen.

Danken Sie jemandem im Geiste. Keine Zeit zum Schreiben? Es kann helfen, einfach an jemanden zu denken, der etwas Nettes für Sie getan hat, und sich im Geiste bei der Person zu bedanken.

Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, jeden Tag Gedanken über die Geschenke, die Sie erhalten haben, aufzuschreiben oder mit einem lieben Menschen zu teilen.

Zählen Sie die Segnungen in Ihrem Leben. Nehmen Sie sich jede Woche einige Minuten Zeit, in der Sie sich hinsetzen und über die Segnungen in Ihrem Leben schreiben - und darüber nachdenken, was gut gelaufen ist oder wofür Sie dankbar sind. Manchmal hilft es, wenn Sie sich eine bestimmte Anzahl von Dingen vornehmen - zum Beispiel drei bis fünf Dinge -, die Sie jede Woche aufschreiben wollen. Seien Sie beim Schreiben konkret und denken Sie an die Empfindungen, die Sie hatten, als Ihnen etwas Gutes widerfahren ist.

Beten Sie. Religiöse Menschen können das Gebet nutzen, um Dankbarkeit zu kultivieren.

Meditieren Sie. Bei der Achtsamkeitsmeditation konzentriert man sich auf den gegenwärtigen Moment, ohne zu urteilen. Obwohl man sich oft auf ein Wort oder einen Satz konzentriert (z. B. "Frieden"), ist es auch möglich, sich auf das zu konzentrieren, wofür man dankbar ist (die Wärme der Sonne, ein angenehmes Geräusch, usw.).

Dankbarkeit zu kultivieren bedeutet, sich dafür zu entscheiden, seine Zeit und Aufmerksamkeit auf das zu richten, was man schätzt. Ihr psychisches Wohlbefinden hängt weniger von den Dingen ab, die Ihnen passieren, als vielmehr von den Dingen, auf die Sie achten.

Wertschätzung macht uns weich, öffnet unser Herz und beruhigt unseren Geist, indem es uns mit den wunderbar gewöhnlichen Dingen verbindet, die wir sonst für selbstverständlich halten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude in den kommenden Wochen und Monaten mit der unglaublichen Kraft der Dankbarkeit.

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching
Erfolg mit Strategie

Das erfolgreiche Drei-Schritte-Programm

Der erfolgreiche Weg, um seine einzigartigen Potentiale zu entfalten und konsequent den eigenen Weg zu gehen. - Lösungen für ein glückliches und erfülltes Leben

Jetzt durchstarten

Aktuelles aus meinen Blog



Gedankenkarussell? Negative Gedanken loswerden

Ein negatives Gedankenkarussell kostet viel Energie. Lassen Sie sich davon nicht vereinnahmen. Brechen Sie jetzt aus diesem Teufelskreis aus. [Weiterlesen](#)

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

Termine in den kommenden Wochen



**Webinare in
Kooperation mit der
[onlineuniversity24](#)**

Wie man mit seinem Unternehmen sicher durch die Rezession kommt

16.11.2022 um 18:00 Uhr

Mentale Stärke: 7 Wege zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens

23.11.2022 18:00 Uhr

Sofort umsetzbare Lösungen in Unternehmenskrisen

07.12.2022 18:00 Uhr

Wie man Selbstzweifel überwindet und sein volles Potential entfaltet

14.12.2022 18:00 Uhr

Infos und Anmeldung

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



ULRICH KERN
ERFOLG MIT STRATEGIE

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