



Hallo liebe/r Ulrich Kern,

Weihnachten, Neujahr und die festliche Jahreszeit können eine wunderbare Zeit des Feierns und der Verbindung mit Menschen sein, die wir lieben. Für einige von uns kann diese Zeit jedoch auch stressig sein und unangenehme Gefühle auslösen.

Trotz aller Verpflichtungen und Stressfaktoren in dieser Zeit des Jahres können Sie aber mental fit und gesund bleiben:

**Bleiben Sie aktiv:** Körperliche Aktivität kann wirklich dazu beitragen, die Stimmung positiv zu halten - egal, ob Sie gerne spazieren gehen, Rad fahren, Schlittschuh laufen oder Fußball spielen.

**Sie sind nicht in Feierlaune? Das ist nicht schlimm!** Es kann alle möglichen Gründe geben, warum sich manche von uns nicht festlich fühlen. Es ist in Ordnung, sich so zu fühlen, wie Sie sich fühlen - Sie sind nicht der/die Einzige!

**Schlafen Sie ausreichend:** Schlaf ist wichtig für unser Wohlbefinden. Versuchen Sie, ihn nicht zu kurz kommen zu lassen - auch nicht an Heiligabend!

**Gönnen Sie sich Freiraum:** Wenn alles etwas hektisch wird, nehmen Sie sich eine Auszeit in der Natur, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, lesen Sie ein aufmunterndes Buch - oder genießen Sie einfach den Augenblick.

**Essen Sie bewusst:** Es kann verlockend sein, es zu übertreiben, aber wenn Sie Ihre Routine beibehalten und viel Obst, Gemüse und Wasser zu sich nehmen, können Sie den Stress in Schach halten.

Oft sind nur ein paar kleine Veränderungen nötig. Manchmal brauchen wir uns nur von

den Vorgaben zu befreien, die uns in Verpflichtungen, Traditionen und Erwartungen gefangen halten und nicht zu uns passen.

Es würde mich freuen, wenn Ihnen diese Ideen helfen, eine friedliche Weihnachtszeit zu genießen, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördert.

Ich wünsche Ihnen von Herzen besinnliche Weihnachtstage im Kreis ihrer Lieben und einen guten Start ins neue Jahr 2023.

Ihr

*Ulrich Kern*

Business Coaching  
**Erfolg mit Strategie**

---

## Geschenkideen zu Weihnachten



Erfolg hat nicht nur etwas mit Können und Wissen zu tun. Es geht vor allem auch darum, dass du Tag für Tag, Monat für Monat positiv und fokussiert bleibst. Doch das ist eine echte Herausforderung in der heutigen Welt, die so voller Negativität ist. Egal, welche Nachrichtenseite man im Internet öffnet oder welche Zeitung man liest, es wird überwiegend über Katastrophen, Krisen und Kriege berichtet. Verfolgt man die Nachrichten, kann man schnell den Eindruck gewinnen, die Welt würde demnächst untergehen.

**Jetzt als Taschenbuch oder ebook bestellen**

★★★★★ **Wertvolle Impulse für jede Situation**

Kundenrezension aus Deutschland DE am 8. Februar 2022

Verifizierter Kauf

Man merkt beim Lesen, dass der Autor Ulrich Kern sehr viel Liebe und Freude in die jeweiligen Impulse gesteckt hat. Er gibt alltagstaugliche Tipps und Möglichkeiten, um jeden einzelnen Tag fokussierter und im Einklang mit sich selbst zu leben. Er unterstreicht in jedem einzelnen Kapitel die Kraft des Positiven. Das finde ich wundervoll, wenn man bedenkt, dass uns auf dieser Welt viel zu viel Negatives vorgesetzt wird. Ich empfehle dieses Buch jedem Menschen, der die Dinge in seinem Leben drehen will und Erfolg und Positivität leben will.



Stell' dir vor, dein Alltag wäre plötzlich viel einfacher geworden, und das nicht, weil sich etwas Großes geändert hätte. Du hast immer noch denselben Job, dieselben Freunde und dieselbe Familie, aber wie von Zauberhand – alles ist einfacher. Klingt gut, oder?! Alles, was du tun musst, ist, einige der inspirierenden und motivierenden Tipps und Anregungen anzuwenden, um im hektischen Trubel des Alltags ruhiger und gelassener zu sein. Lies also weiter und bring so ein wenig mehr Leichtigkeit in dein Leben.

[Jetzt als Taschenbuch oder ebook bestellen](#)

---

## Aktuelles aus meinen Blog



**Wege für ein glückliches und erfülltes Leben**  
Selbsterkenntnis und kraftpendende Rituale sind grundlegende Werkzeuge, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. [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

**21.12.2022 um 18:00 Uhr**

Mentale Stärke: 7 Wege zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens

**28.12.2022 18:00 Uhr**

Das Geheimnis eines glücklichen, erfüllten Lebens

**04.01.2023 18:00 Uhr**

Wie man Selbstzweifel überwindet und sein volles  
Potential entfaltet

**11.01.2023 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](#)