



ULRICH KERN
ERFOLG MIT STRATEGIE



Hallo liebe/r Leser/in,

an einem regnerischen Morgen in dieser Woche erwachte ich aus einem schlechten Traum. Als ich aufstand und Frühstück machte, spürte ich, dass meine Stimmung ungewöhnlich negativ war.

Die Situation sah irgendwie düster aus. Ein bisschen hoffnungslos. Eigentlich wollte ich nur wieder ins Bett gehen. Oder auf der Couch liegen und den ganzen Tag lang Filme gucken.

Also beschloss ich, das zu ändern. Die Methode, die ich jetzt mit Ihnen teile, hat mir nicht nur geholfen, schlechte Tage in gute zu verwandeln, sondern auch, eine optimistische Einstellung zu bewahren und auch längere schwierige Zeiten durchzustehen.

Und das habe ich folgendermaßen gemacht.

1. Ich habe eine Reise durch positive Erinnerungen unternommen.

Ein paar Minuten lang schloss ich die Augen und tauchte in positive Erinnerungen an die Zeiten in der Vergangenheit ein, in denen ich erfolgreich war. An die Zeiten, in denen die Dinge trotz Sorgen und negativer Erwartungen gut oder sogar noch besser liefen. Dieser kleine innere Urlaub hellte meine Stimmung auf und öffnete meinen vernebelten Geist.

2. Ich stellte mir zwei optimistische Fragen

Erstens: Wofür kann ich heute dankbar sein, auch wenn die Lage trostlos aussieht? Meine Antwort war, dass es in der Tat sehr gut war, ein Dach über dem Kopf zu haben, während es draußen in Strömen regnete. Dann öffnete sich mein Geist ein wenig mehr und half mir, einige weitere einfache Dinge zu erkennen, für die ich dankbar sein kann.

Dann fragte ich mich: Was ist ein kleiner Schritt, den ich jetzt tun kann, um weiterzukommen?

3. Ich habe einen kleinen Schritt nach vorne gemacht.

Mit der Antwort auf die zweite Frage im Hinterkopf setzte ich mich an meinen Laptop, machte einen kleinen Schritt nach vorn und arbeitete einfach 5 Minuten lang an einer wichtigen Aufgabe.

Nachdem ich angefangen hatte, mich vorwärts zu bewegen, war meine Motivation sofort gestiegen, und ich fühlte mich ziemlich gut, so dass ich beschloss, die Arbeit an dieser Aufgabe eine halbe Stunde lang fortzusetzen.

Und am Ende des Tages war es dann ein wirklich guter Tag.

Garantiert helfen Ihnen diese drei einfachen Schritte auch weiter, wenn mal wieder als hoffnungslos erscheint. Ich wünsche Ihnen einen schönen Freitag und ein wundervolles Wochenende!

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching
Erfolg mit Strategie

Aktuelles aus meinen Blog



Wie man Eigenliebe und Selbstakzeptanz entwickelt

Eigenliebe und Selbstakzeptanz sind entscheidende Aspekte im Leben. Sie prägen unsere körperliche, geistige und emotionale Gesundheit. [Weiterlesen](#)

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

Coaching TuEsDAY - nächster Termin 17. Januar 2023

Achtung: Nur noch ein Termin um 17.00 Uhr frei

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer die Entscheidung für ein persönliches **Coaching** in einem Gespräch per Skype, Zoom o.ä. fällt. Einerseits quälen akute Themen, für die man dringend eine Lösung braucht. Andererseits gibt es aber auch gewisse Vorbehalte, ob ein fremder Mensch wirklich helfen kann. Dieser Zwiespalt lähmt und letztlich kommt man auf diese Weise nicht aus dem Hamsterrad. Deshalb biete ich den Coaching TuEsDAY online **kostenlos** an.

Erleben Sie jedem **ersten** und **dritten** Dienstag im Monat zwischen 15.00 und 18.00 Uhr ein Business Coaching Online mit Mehrwert. Dieses besondere **Impuls Coaching** bietet Ihnen neue Sichtweisen und Perspektiven in allen Lebensbereichen.

Weitere Infos und Buchungsmöglichkeiten finden Sie **hier!**

Workshops in den kommenden Wochen



Selbstzweifel überwinden - Selbstvertrauen aufbauen

Donnerstag, den **19. Januar** von **19.00 - 20.30 Uhr**

Wer hält Sie zurück? Wenn es die Stimme in Ihrem Kopf ist, die Ihnen Selbstzweifel verursacht, dann ist dieser Workshop für Sie genau richtig! **Infos und Anmeldung**

Vorschau auf die nächsten Events



Wandern für Unternehmer / Alzenau / Spessart

Samstag, den **04. März** von **10.00 - 17.00 Uhr**

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

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

*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](#)