



ULRICH KERN  
ERFOLG MIT STRATEGIE



Hallo liebe/r Ulrich Kern,

ich hoffe, Sie haben bisher eine gute Woche. Im heutigen Newsletter geht es um eine negative Angewohnheit, die zu innerer Unsicherheit führt, das Selbstwertgefühl untergräbt und dazu führen kann, dass man mit seinem eigenen Leben unzufrieden ist.

Diese Angewohnheit hat sich entwickelt, seit wir einen Teil unseres Lebens ins Internet und in die sozialen Medien verlagert haben. Sie besteht darin, uns selbst und unser Leben mit den schönsten Bildern anderer Menschen zu vergleichen.

### **Was will ich damit sagen?**

Dass es so einfach ist, sein Leben mit dem Leben von Freunden, Bekannten, alten Klassenkameraden oder Prominenten jeder Couleur zu vergleichen, weil man jeden Tag sieht, wie perfekt ihr Zuhause, ihre Kinder, ihr Liebesleben sind und wie sehr ihr Leben mit wunderbaren Momenten gefüllt ist.

### **Aber ist das deren ganzes Leben, das auf Facebook, Instagram & Co. geteilt wird?**

Normalerweise nicht. Es sind nur die Highlights aus dem Leben der jeweiligen Person. Die positiven Momente. Und es ist ganz natürlich, dass man solche Momente oder Tage mit seinen Freunden oder Followern teilen möchte.

Für manche kann sich das jedoch zu etwas Destruktivem entwickeln. Es ist ein Weg, ein noch perfekteres Bild des eigenen Lebens zu schaffen, um eine sofortige Befriedigung zu erhalten, da die Leute über Kommentare und Bewertungen meist Positives hinzufügen.

Aber jeder Mensch hat irgendwann einmal Probleme, scheitert oder wird scheitern. Wir alle haben Schwächen, schlechte oder einfach nur normale Tage oder negative Gewohnheiten. Ganz gleich, wer man ist und wie man aussieht oder was man tut.

Auch ich habe diese Probleme. Wie jeder andere auch. An manchen Tagen schiebe ich immer noch etwas auf. Manchmal zweifle ich an mir selbst oder bin von Zeit zu Zeit auch mal pessimistisch. Aber genau das ist nur allzu menschlich.

Streben Sie also nicht danach, perfekt zu sein, oder messen Sie sich nicht an den Highlights der anderen. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf sich selbst. Werden Sie besser in den Dingen und schaffen Sie Schritt für Schritt gesündere Gewohnheiten.

Versuchen Sie zum Beispiel, 70 % der Zeit optimistisch und positiv gestimmt zu sein, wenn Sie es in den letzten Wochen vielleicht nur zu 50 % waren.

Und genau wie bei negativen Blogs, Foren oder Magazinen, von denen Sie das Gefühl haben, dass sie Sie herunterziehen, sollten Sie sich gegebenenfalls von Social Media abmelden oder Kontakte, die Ihr Selbstwertgefühl belasten, aus Ihrer Timeline entfernen.

Das Leben ist nicht einfach nur eine Erfolgsgeschichte, egal wer sie teilt. Sehen Sie darüber hinweg. Denken Sie daran, dass jeder nur ein Mensch – mit Ecken und Kanten – ist, und hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine wundervolle Zeit.

Ihr

*Ulrich Kern*

Business Coaching

**Erfolg mit Strategie**

---

**P.S.:** Wenn Sie weitere praktische Techniken und Möglichkeiten - aber keine Allheil -oder Wundermittel - wünschen, um destruktive Denkmuster zu überwinden und ein starkes Selbstvertrauen aufzubauen, dann nehmen Sie an meinem 6-wöchigen, schrittweise aufgebauten Email-Kurs teil.

**[Email-Kurs „In 7 Schritte starkes Selbstvertrauen aufbauen“](#)**

Ich empfehle Ihnen diesen Kurs auf jeden Fall, auch wenn Sie voller Zuversicht sind: Wir alle können von Zeit zu Zeit eine Erinnerung gebrauchen. 😊

Und alle anderen stärken ihr Selbstvertrauen – ODER... oder sie bekommen ihr Geld zurück!

**Meine Garantie:** Sollten Sie mit Ihrem Kauf nicht zufrieden sein, können Sie mich innerhalb von 30 Tagen ab dem Kaufdatum kontaktieren und bekommen den Kaufpreis komplett zurückerstattet.

---

## Aktuelles aus meinen Blog



### Wie man einen Lebensplan erstellt und Ziele erreicht

Die eigenen Ziele verwirklichen mit einem Lebensplan.

Was will ich im Leben? Was ist für mich wichtig? Wie fühle ich mich wirklich glücklich? [Weiterlesen](#)

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

---

## Coaching TuEsDAY - nächster Termin 21. Februar 2023

**Achtung: Nur noch ein Termin um 15.00 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](#)!

---

## 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.*



[jederzeit wieder abmelden](#)

[Abonnement verwalten](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)