

ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

in einer Welt, die oft von Hektik und unzähligen Verpflichtungen geprägt ist, gibt es eine Fähigkeit, die uns ermöglicht, inneren Frieden und Freiheit zu finden: das Loslassen.

Das Loslassen ist ein Geschenk an uns selbst, ein Akt der Selbstliebe und ein Schlüssel zum Glück. Im heutigen Newsletter möchte ich mit Ihnen die wertvollen Geschenke des Loslassens näherbringen und praktische Tipps teilen, wie Sie diese transformative Fähigkeit in Ihrem eigenen Leben nutzen können.

Die Geschenke des Loslassens

Innerer Frieden: Wenn wir loslassen, befreien wir uns von dem Gewicht vergangener Fehler, alten Grolls und unverarbeiteter Wunden. Dies führt zu einem tiefen inneren Frieden, der es uns ermöglicht, im gegenwärtigen Moment zu leben.

Freiheit: Das Loslassen von Erwartungen, Ängsten und unnötigem Ballast schafft Freiraum in unserem Leben. Diese Freiheit erlaubt uns, unser volles Potenzial zu entfalten und unser Leben auf unsere eigene Art und Weise zu gestalten.

Neue Chancen: Wenn wir Altes loslassen, machen wir Platz für Neues. Dies können neue Beziehungen, berufliche Gelegenheiten oder persönliche Entfaltung sein. Das Loslassen eröffnet die Tür zu aufregenden und erfüllenden Möglichkeiten.

Wie funktioniert das Loslassen wirklich?

Selbstreflexion: Der erste Schritt zum Loslassen ist die Selbstreflexion. Erkennen Sie, was Sie loslassen müssen, sei es die Vergangenheit, ungesunde Beziehungen oder Ängste. Ehrliche Selbstreflexion ist der Schlüssel zur Veränderung.

Akzeptanz: Das Loslassen erfordert die Akzeptanz dessen, was ist. Es bedeutet nicht,

die Realität zu leugnen, sondern sie anzunehmen. Akzeptanz ist der Ausgangspunkt für den Transformationsprozess.

Geduld: Das Loslassen ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Seien Sie sanft zu sich selbst und verstehen Sie, dass Veränderungen nicht über Nacht geschehen.

Praktizieren Sie Achtsamkeit: Achtsamkeit hilft Ihnen, im gegenwärtigen Moment zu leben und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Sie lehrt Sie, Ihre Gedanken und Gefühle ohne Urteil zu beobachten.

Unterstützung suchen: Das Loslassen kann oft schwierig sein. Suchen Sie Unterstützung von Freunden, Familie oder einem Therapeuten, der Ihnen bei diesem Prozess helfen kann.

Das Loslassen ist ein Geschenk, das wir uns selbst machen können. Es befreit uns von alten Belastungen, schafft inneren Frieden und eröffnet die Tür zu neuen Chancen. Es ist eine Reise der Selbstentdeckung und des persönlichen Wachstums. Ich lade Sie ein, das Geschenk des Loslassens anzunehmen und die damit verbundenen Geschenke in Ihrem eigenen Leben zu entdecken.

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen für Ihre Reise des Loslassens,

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching

Erfolg mit Strategie

P.S.: Der Beitrag "Wie man durch Loslassen Raum für Neues schaffen kann" auf meiner Website bietet Ihnen weitere Einblicke in die Kunst des Loslassens.

Aktuelles aus meinen Blog



Loslassen und Raum für Neues schaffen kann

Festhalten ist das, was Energie und Kraft kostet. Beginnen Sie einfach gleich jetzt mit dem Loslassen. So können Sie Raum für Neues schaffen.. [Weiterlesen](#)

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

Vorschau auf die nächsten Events



Impuls-Vortrag: Vergebung als Weg für ein glückliches, befreites Leben: **20. Oktober 2023 um 17.30 Uhr**

Sie lernen Methoden und Strategien kennen, die einen tiefen inneren Frieden fördern. [Infos und Anmeldung](#)

In Kooperation mit der [Schule des Lebens](#) von Prof. Dr. Christian Zielke



Erlebnistraining: Intuition entfalten und wirksam nutzen: **01. November 2023 um 08:00 Uhr**

Eine verlässliche Intuition ist einer der besten Wegweiser im Leben. [Infos und Anmeldung](#)



Das Verständnis für künstliche Intelligenz und die Integration von KI-Technologien in die Geschäftsstrategie wird entscheidend dazu beitragen, dass Unternehmen effektiver, wettbewerbsfähiger und zukunftsfähiger werden.

Mastermind-Event am 07. und 08. November 2023

Frankfurt am Main

[Infos und Anmeldung](#)



Wandern für Unternehmer / Taunus / Königstein

Samstag, den **04. November** 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.

Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde weiter, damit auch sie von diesem Wissen profitieren.

Ihnen wurde dieser Newsletter weitergeleitet?

Dann melden Sie sich [**hier**](#) für unsere Mailingliste an und verpassen künftig keine Neuigkeiten mehr.

ULRICH KERN

[jederzeit wieder abmelden](#)

[Abonnement verwalten](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)