

ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

es passiert automatisch, unbewusst und nahezu den ganzen Tag – das Gespräch, das wir mit uns selbst führen, der eigene innere Dialog. So wie die meisten Menschen mit sich selbst reden, würden sie sicher niemals mit ihrem besten Freund umgehen.

Auch mir war viele Jahre meines Lebens nicht bewusst, welche transformative Kraft die Worte „ICH BIN“ in sich tragen. Dabei sind das die zwei wichtigsten Worte, wenn es darum geht, ein erfolgreiches Leben zu führen.

Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie die bewusste Verwendung von "ICH BIN" nicht nur die Art, wie wir über uns selbst denken, sondern auch maßgeblich unseren Weg zum Erfolg gestaltet. Tauchen wir gemeinsam ein in neue Verhaltensweisen und in die Welt des nachhaltigen Erfolgs!

Die Macht der Worte

Worte haben eine erstaunliche Kraft, unser Denken und Handeln zu beeinflussen. Besonders die Worte, die wir über uns selbst sagen, können einen tiefgreifenden Einfluss auf unser Selbstbild und unsere Erfahrungen haben. Die Schlüsselworte "ICH BIN" markieren den Anfang eines Satzes, der nicht nur beschreibt, sondern auch formt, wer wir sind.

Selbstbewusstsein stärken

Die bewusste Verwendung von positiven Formulierungen nach dem Muster "ICH BIN" kann Ihr Selbstbewusstsein stärken und Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten zu erkennen. Anstatt sich auf Schwächen zu fokussieren, können Sie sich auf Ihre Stärken konzentrieren und diese weiterentwickeln. Sagen Sie beispielsweise "Ich bin kompetent", "Ich bin kreativ" oder "Ich bin erfolgreich", und Sie werden feststellen, wie sich Ihr Denken und Handeln positiv verändern.

Die Macht der Affirmationen

Affirmationen sind positive Selbstbegründigungen, die regelmäßig wiederholt werden, um das Unterbewusstsein zu beeinflussen. Indem Sie bewusst positive "ICH BIN"-Aussagen in Ihre tägliche Routine integrieren, können Sie langfristig Ihre Denkmuster verändern und einen positiven Einfluss auf Ihr Leben nehmen. Die Macht der Affirmationen liegt

darin, dass sie Ihnen helfen, negative Glaubenssätze zu überwinden und Selbstzweifel zu überwinden.

Erfolg beginnt im Kopf

Viele erfolgreiche Persönlichkeiten betonen, dass der Weg zum Erfolg im Kopf beginnt. Indem Sie Ihre Denkweise ändern und positive "ICH BIN"-Aussagen in Ihr tägliches Leben integrieren, schaffen Sie eine optimistische Grundlage für Ihre Handlungen. Dieser positive Fokus kann Sie motivieren, Herausforderungen anzunehmen, Chancen zu nutzen und letztendlich Ihren Weg zum Erfolg zu gestalten.

Praktische Tipps für die bewusste Verwendung von "ICH BIN"

Selbstreflexion: Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Selbstreflexion. Identifizieren Sie positive Eigenschaften und Fähigkeiten, die Sie besitzen.

Tägliche Affirmationen: Integrieren Sie positive "ICH BIN"-Affirmationen in Ihre tägliche Routine. Wiederholen Sie sie morgens und abends, um eine positive Denkweise zu fördern.

Visualisierung: Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Ziele erreichen, und verwenden Sie dabei positive "ICH BIN"-Aussagen. Visualisierung verstärkt den positiven Einfluss auf Ihr Unterbewusstsein.

Umgebung beeinflussen: Umgeben Sie sich mit positiven Menschen und positiven Umgebungen. Dies trägt dazu bei, eine optimistische Denkweise zu fördern.

Abschließende Gedanken

Die Schlüsselworte "ICH BIN" können eine mächtige Quelle der Selbstentfaltung und des Erfolgs sein. Indem Sie bewusst positive Aussagen über sich selbst machen, beeinflussen Sie nicht nur Ihr Denken, sondern auch Ihre Handlungen und letztendlich Ihren Lebensweg. Nutzen Sie diese Schlüsselworte, um Ihr volles Potenzial zu entfalten und auf dem Weg zu nachhaltigem Erfolg voranzuschreiten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrer Reise zur besten Version Ihrer selbst!

Herzliche Grüße

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching

Erfolg mit Strategie

Aktuelles aus meinen Blog



Wie man sich durch dranbleiben belohnen kann

Geben Sie nie auf! Halten Sie stets an Ihren Wünschen, Träumen und Vorstellungen von einem glücklichen und erfüllten Leben fest. [Weiterlesen](#)

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

Vorschau auf die nächsten Events



Wandern für Unternehmer / Spessart / Alzenau

Samstag - **02. März 2024** 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.



7 Wege zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens

Mittwoch - **13.03.2024** um **19:00 Uhr**

Mentale Stärke und eine gute geistige Gesundheit ermöglicht es uns, in verschiedenen Aspekten unseres Lebens aufzublühen, selbst in schwierigen Zeiten.

Webinare in
Kooperation mit der
[onlineuniversity24](#)

JETZT ANMELDEN



Ein Leben nach den eigenen Prinzipien

Freitag - **16.02.2024** um **17:30 Uhr**

Mit dem Wissen aus diesem Impuls-Vortrag können Sie auf einfache Art und Weise Ihr Leben aktiv verändern und nach den eigenen Prinzipien gestalten.

**Impuls-Vortrag in
Kooperation mit der
[DIE SCHULE DES LEBENS](#)**

JETZT ANMELDEN



Coaching **TuEsDAY** - einfach die Perspektive wechseln

Dienstag - **05.03.2024** zwischen **15.00** und **19:00 Uhr**

Erleben Sie ein kostenloses Business Coaching mit Mehrwert! [Infos und Anmeldung](#)



Gemeinsam die KI-Welt gestalten: Erleben Sie wegweisende Keynotes, topaktuelle Neuigkeiten und interaktive Workshops auf den KI-Kompetenztagen.

NH Düsseldorf City - 14. und 15. Mai 2024

INFOS UND ANMELDUNG

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](#)