

ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

inmitten der Hektik des Alltags vergessen wir meist, innezuhalten und bewusst auf unsere Erfolge und Herausforderungen zu blicken. Dabei können nur 5 Minuten tägliche Reflexion wahre Wunder bewirken!

Dieses Ritual hilft uns nicht nur, Erfolge wahrzunehmen, sondern auch, aus schwierigen Situationen zu lernen.

Warum tägliche Reflexion?

Indem Sie sich täglich Zeit nehmen, sich auf Ihre Fortschritte zu konzentrieren, stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und schaffen Klarheit. Diese einfache Übung fördert die Achtsamkeit und hilft Ihnen, die Verbindung zwischen kleinen Erfolgen und langfristigem Wachstum zu erkennen.

Wie Sie es in 5 Minuten schaffen:

1. **Erfolge anerkennen:** Notieren Sie sich jeden Tag mindestens eine Sache, die gut gelaufen ist.
2. **Herausforderungen betrachten:** Reflektieren Sie, welche Hindernisse es gab und was Sie daraus gelernt haben.
3. **Lösungsorientiert denken:** Fragen Sie sich, wie Sie diese Erfahrungen in Zukunft nutzen können.

Ein Beispiel für Ihre Reflexion:

- **Erfolg:** „Heute habe ich mein Tagesziel erreicht, ohne mich ablenken zu lassen.“
- **Herausforderung:** „Eine schwierige Aufgabe hat mehr Zeit in Anspruch genommen als erwartet.“
- **Lösung:** „Beim nächsten Mal plane ich mehr Zeit für komplexe Projekte ein.“

Warum es sich lohnt:

Diese Routine fördert eine positive Denkweise, hilft Ihnen, aus Fehlern zu lernen und Ihre Fortschritte bewusster wahrzunehmen. Sie werden feststellen, wie sich Ihr Selbstvertrauen und Ihre Fähigkeit zur Selbststeuerung verbessern.

Probieren Sie es aus! Nehmen Sie sich täglich 5 Minuten Zeit und beobachten Sie, wie Sie innerlich wachsen.

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

Herzliche Grüße

Ihr



Business Coaching
Erfolg mit Strategie

Neuigkeiten von ulrichkern.de



Erfolgstagebuch - Das Geheimnis der kleinen Schritte

Entdecken Sie ein Werkzeug zur täglichen Selbstreflexion und Zielerreichung. Dieses Tagebuch fördert tägliche Achtsamkeit und Dankbarkeit durch kleine Schritte.

[JETZT KAUFEN](#)

Interessantes aus meinen Blog



Mit einem Erfolgstagebuch seine Ziele erreichen

Das Erfolgstagebuch hilft Ihnen eine negative Stimmung in eine positive Grundhaltung zu verwandeln. Wie würde sich damit Ihr Leben verändern?

[WEITERLESEN](#)

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

Vorschau auf die nächsten Events



Sofort umsetzbare Lösungen in Unternehmenskrisen

Mittwoch - **23.10.2024** um **10:00 Uhr**

In diesem [LIVE] Seminar verrate ich Ihnen meine besten Tipps und Strategien aus über 20 Jahren Erfahrung, wie Sie Ihr Unternehmen wieder auf Kurs bringen.

[MEHR ERFAHREN](#)

Exklusives **GRATIS** Seminar für mittelständische Unternehmer



Wenn trotz Erfolg der Zweifel nagt

Freitag - **25.10.2024** um **17:30 Uhr**

Erfolg bedeutet nicht immer innere Zufriedenheit. In diesem Vortrag beleuchten wir die psychologischen Hintergründe des Selbstzweifels trotz äußerem Erfolg.

[ZUM EVENT](#)

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



Das Geheimnis eines glücklichen, erfüllten Lebens

Mittwoch - **13.11.2024** um **19:00 Uhr**

In diesem Webinar erfahren Sie das Geheimnis für ein glückliches, erfülltes Leben und wie Sie dies auf Ihr eigenes Leben anwenden können.

[JETZT ANMELDEN](#)

Webinar in Kooperation mit [onlineuniversity24.com](https://www.onlineuniversity24.com)

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](#)