

# ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

Weihnachten steht vor der Tür – eine Zeit, die uns daran erinnert, innezuhalten und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Gerade in der Hektik des Alltags verlieren wir jedoch manchmal den Blick für die kleinen Dinge, die unser Leben bereichern.

Dabei können wir mit einer bewussten Haltung der Dankbarkeit nicht nur unser eigenes Wohlbefinden steigern, sondern auch positive Emotionen in unserem Umfeld auslösen. Lassen Sie uns die Weihnachtszeit nutzen, um diese Haltung zu kultivieren und unser Leben mit kleinen Gesten zu bereichern.

## Warum Dankbarkeit so kraftvoll ist

Dankbarkeit ist mehr als nur ein freundliches „Danke“. Sie ist eine innere Einstellung, die unsere Sicht auf die Welt verändern kann. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Dankbarkeit empfinden und ausdrücken, zufriedener sind, weniger Stress empfinden und stärkere soziale Beziehungen pflegen. Dankbarkeit hilft uns, den Fokus auf das Positive zu richten und das, was wir haben, wertzuschätzen – anstatt uns auf das zu konzentrieren, was uns fehlt.

## Die kleinen Gesten, die Großes bewirken

Oft sind es die scheinbar unbedeutenden Dinge, die den größten Unterschied machen. Ein ehrliches Kompliment, ein handgeschriebener Brief oder ein aufmerksames Zuhören – diese Gesten kosten wenig, haben aber eine immense Wirkung.

Haben Sie schon einmal bemerkt, wie sich jemand's Gesicht aufhellt, wenn Sie herzlich „Danke“ sagen? Diese Momente schaffen Verbindungen, die tiefer gehen, und erinnern uns daran, dass wir alle Teil eines größeren Ganzen sind.

## Wie Sie Dankbarkeit in den Alltag integrieren

Dankbarkeit muss nicht kompliziert sein. Hier sind einige einfache Wege, wie Sie diese Haltung im Alltag praktizieren können:

- **Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch:** Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Diese kleine Routine hilft Ihnen, das Positive in Ihrem Leben bewusst wahrzunehmen.
- **Drücken Sie Ihre Wertschätzung aus:** Sagen Sie Ihren Liebsten, wie wichtig sie Ihnen sind. Sei es durch Worte, Gesten oder kleine Aufmerksamkeiten – jede Form der Anerkennung zählt.
- **Schenken Sie Zeit:** In einer Welt, die oft von materiellen Dingen dominiert wird, ist Zeit das Wertvollste, was wir einander schenken können. Verbringen Sie bewusst Zeit mit Menschen, die Ihnen am Herzen liegen.

## Die Weihnachtszeit als Anlässe für Dankbarkeit

Weihnachten bietet die perfekte Gelegenheit, Dankbarkeit aktiv zu leben. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um auf das Jahr zurückzublicken und zu reflektieren, was Ihnen Freude bereitet hat.

- Vielleicht gibt es jemanden, dem Sie schon lange einmal Danke sagen wollten – warum nicht jetzt?
- Auch ein wohltätiges Engagement kann ein Ausdruck von Dankbarkeit sein, indem Sie anderen etwas von Ihrem Glück zurückgeben.

## Abschließende Gedanken

Dankbarkeit - nicht nur zu Weihnachten - bedeutet, die kleinen Momente zu schätzen und die Kraft dieser Emotion bewusst zu nutzen, um sich selbst und anderen Freude zu bereiten. Beginnen Sie noch heute mit einer kleinen Geste der Dankbarkeit und beobachten Sie, wie sie Kreise zieht. Sie werden sehen: Es sind die kleinen Dinge, die am Ende den größten Unterschied machen.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit voller Dankbarkeit und Freude sowie einen guten Start ins neue Jahr.

Herzliche Grüße

Ihr



Business Coaching  
**Erfolg mit Strategie**

---

## Last-Minute-Geschenk für Weihnachten



### **Erfolgstagebuch - Das Geheimnis der kleinen Schritte**

Mit morgendlichen und abendlichen Fragen sowie wöchentlichen Reflexionen hilft das Erfolgstagebuch, kontinuierlich kleine Fortschritte zu machen und ein bewussteres, erfüllteres Leben zu führen.

**JETZT KAUFEN**

---

Das Erfolgstagebuch ist als Taschenbuch und gebundener Ausgabe erhältlich, sodass Sie das passende Format wählen können.

---

## Interessantes aus meinen Blog



### **7 Fragen für Ihren persönlichen Jahresplan**

Entdecken Sie die sieben essenziellen Fragen für Ihren persönlichen Jahresplan. Priorisieren Sie Ziele und gestalten Sie Ihr bestes Jahr!

**WEITERLESEN**

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

---

## Vorschau auf die nächsten Events



### **Wachstums-Booster für Unternehmer**

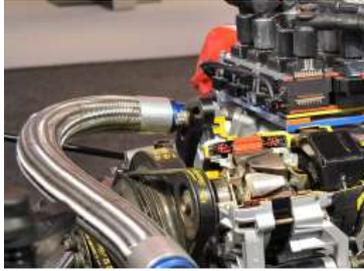
Mittwoch - **08.01.2024** um **10:00 Uhr**

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Unternehmen in drei einfachen Schritten effizient skalieren – für nachhaltiges Wachstum und echte unternehmerische Freiheit!

**MEHR ERFAHREN**

Exklusives **GRATIS** Seminar für mittelständische Unternehmer

---



## **Wecke Deine innere Kraft!**

Mittwoch - **15.01.2024** um **19:00 Uhr**

Wie Sie zielgerichtete Voraussetzungen für profitables Wachstum schaffen, Ihr gesamtes Potential entfalten und Deine Ziele einfach schneller erreichst.

**JETZT ANMELDEN**

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

---

### ***Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?***

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde und Kollegen 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](#)