

ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

in einer Zeit, in der Selbstinszenierung allgegenwärtig ist, scheint es manchmal, als sei lautes Auftreten wichtiger als innere Haltung. Doch wahre Größe zeigt sich nicht in Likes, Titeln oder Zentimetern – sondern in Klarheit, Haltung und Charakter.

Ein Thema, das besonders in herausfordernden Zeiten an Bedeutung gewinnt: **Mehr Rückgrat, weniger Show**. Warum innere Stärke leiser – aber kraftvoller – ist als jede Selbstdarstellung. Und wie Sie lernen, Ihre Werte zu vertreten, auch wenn der Applaus ausbleibt und es unbequem wird.

Was bedeutet wahre Größe?

Wahre Größe ist nicht laut. Sie drängt sich nicht auf, sucht keine Bühne. Wahre Größe erkennt man an Menschen, die Haltung zeigen – gerade dann, wenn es nicht populär ist. Sie zeigt sich...

- in Entscheidungen, die nicht jedem gefallen, aber innerlich stimmig sind.
- im Mut, auch mal „Nein“ zu sagen, wenn es das Richtige ist.
- in der Fähigkeit, ruhig zu bleiben, wo andere aufdrehen.

Sie zeigt sich im **Rückgrat** – nicht im Rampenlicht.

Warum Rückgrat wichtiger ist als äußere Wirkung

Sich selbst treu zu bleiben, ist manchmal der unbequemere Weg. Aber es ist der Weg, der auf Dauer trägt. Menschen mit Rückgrat...

- übernehmen Verantwortung statt Ausreden zu suchen,
- geben Fehler zu, statt sich zu inszenieren,
- handeln nach ihren Werten – auch dann, wenn niemand zuschaut.

Solche Menschen sind oft keine Lautsprecher. Aber sie sind verlässlich. Und sie strahlen etwas aus, das mit keiner Show der Welt zu übertrumpfen ist: **Glaubwürdigkeit**.

Wie Sie innere Haltung entwickeln und stärken

1. Werden Sie sich Ihrer Werte bewusst

Was ist Ihnen wirklich wichtig? Was treibt Sie an? Wer Rückgrat zeigen will, braucht ein inneres Fundament. Schreiben Sie Ihre wichtigsten Werte auf – und prüfen Sie regelmäßig, ob Ihr Handeln damit im Einklang steht.

2. Üben Sie aufrichtiges Auftreten statt perfektes Image

Authentizität heißt nicht, alles von sich preiszugeben – sondern **echt** zu sein. Klar, ruhig, verlässlich. Menschen, die wissen, wer sie sind, brauchen keine Show.

3. Lernen Sie, Nein zu sagen

Rückgrat heißt auch, Grenzen zu setzen. Nicht aus Trotz – sondern aus Klarheit. Ein wertschätzendes, aber deutliches Nein schützt Ihre Energie, Ihre Integrität und Ihre Zeit.

4. Handeln Sie auch ohne Applaus

Nicht jede Entscheidung wird verstanden oder beklatscht. Doch manchmal ist es gerade das stille Durchhalten, das wahre Größe zeigt. Fragen Sie sich: *Was würde ich tun, wenn niemand hinsieht – aber ich selbst später in den Spiegel blicke?*

Inspiration aus der Praxis

Es sind oft nicht die Lautesten, die in Erinnerung bleiben, sondern die, die Haltung zeigen. Nelson Mandela saß 27 Jahre im Gefängnis – und zeigte danach keine Rache, sondern Versöhnung. Astrid Lindgren prägte ganze Generationen mit leiser Klarheit und Mut zum Anderssein.

Ihre Größe bestand nicht in Macht oder Lautstärke – sondern in Rückgrat, Konsequenz und Menschlichkeit.

Abschließende Gedanken

In einer Welt voller Schein brauchen wir wieder mehr Sein. Weniger Show, mehr Substanz. Weniger Perfektion, mehr Menschlichkeit.

Fragen Sie sich heute: *Wo darf ich meine Haltung stärken? Wo kann ich leiser – aber klarer – auftreten?*

Denn wahre Größe misst sich nicht in Zentimetern. Sondern in dem, was bleibt, wenn der Applaus längst verklungen ist.

Ich wünsche Ihnen innere Stärke, Klarheit und den Mut, sich treu zu bleiben.

Herzliche Grüße

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching
Erfolg mit Strategie

111 Impulse für den Alltag - Die inspirierende Trilogie

Entdecken Sie die Trilogie „111 Impulse“ – drei inspirierende Bücher für mehr Klarheit, Stärke und Leichtigkeit im Alltag. Ihre Extra-Portion Motivation zum Lesen, Verschenken und Durchstarten.



OU24-Herbstprogramm: Mit Strategie zum Erfolg

Ich freue mich, im Herbstsemester 2025 erneut Teil des Experten-Teams der [OnlineUniversity24](#) zu sein. Neben meinen Webinaren zu Strategie & Neuausrichtung erwarten Sie weitere praxisnahe Themen u.a. von André Schneider, Robert Berkemeyer und Dr. Martin Emrich.

JETZT MEHR EHRFAHREN

Vorschau auf meine nächsten Events



Mehr Umsatz & weniger Stress für Unternehmer

Mittwoch - **03.09.2025** um **17:00 Uhr**

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

JETZT ANMELDEN



Erste Hilfe für Unternehmer! Liquidität sichern

Mittwoch - **17.09.2025** um **17:00 Uhr**

Wie Sie mit bewährten Maßnahmen durch sofortiges Handeln die Herausforderung von unternehmerischen Krisensituationen bewältigen können.

JETZT ANMELDEN

Wenn Sie diese Impulse gezielt für Ihr Unternehmen nutzen möchten, biete ich Ihnen ergänzend individuelle Strategieberatung und Coaching an – persönlich, klar und umsetzungsorientiert. Weitere Infos unter <https://ulrichkern.de>

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](#)