

Falls Sie die Email nicht oder nur teilweise lesen können, klicken Sie bitte [hier](#).

ULRICH KERN



Hallo,

wenn sich das Jahr dem Ende neigt, wenn Lichter in den Straßen leuchten und der Alltag langsam zur Ruhe kommt – dann beginnt eine besondere Zeit:
Weihnachten. Doch während draußen festliche Betriebsamkeit herrscht, spüren viele innerlich eher Unruhe als Besinnlichkeit.

In dieser Weihnachtsausgabe geht es um etwas, das in unserer lauten Welt selten geworden ist: **die Kunst der Stille.** Warum echte Klarheit erst entsteht, wenn das Außen leiser wird – und wie Sie diese Zeit nutzen können, um zurückzufinden zu sich selbst.

Stille ist kein Mangel – sie ist eine Kraft

Wir sind es gewohnt, auf Reize zu reagieren: Nachrichten, Termine, To-dos, Erwartungen. Still zu werden fühlt sich für viele ungewohnt an – fast unangenehm. Doch in dieser Stille liegt eine ungeahnte Kraft: Sie schenkt uns Raum. Raum zum Nachdenken. Raum zum Spüren. Raum zum Neuordnen.

Denn Klarheit entsteht nicht im Lärm. Sie entsteht, wenn wir den Mut haben, **den Geräuschpegel zu senken – außen wie innen.**

Weihnachten – Einladung zur Rückverbindung

Diese Tage laden uns ein, loszulassen, was drängt, und uns zu erinnern, was wirklich zählt:

- *Was hat in diesem Jahr getragen – auch in schwierigen Momenten?*
- *Was darf ich loslassen – an Ballast, Ansprüchen, Mustern?*
- *Was wünsche ich mir wirklich – für das neue Jahr, für mein Leben, für mich selbst?*

Es geht nicht um Vorsätze. Es geht um Verbundenheit. Mit sich. Mit dem, was wichtig ist. Mit dem, was bleibt.

Drei Impulse für stille Klarheit inmitten des Trubels

1. Digitale Pause

Nehmen Sie sich bewusst stille Zeiten – ohne Mails, ohne Scrollen, ohne Ablenkung. Schon 30 Minuten tägliche Offline-Zeit verändern, wie klar Sie denken und fühlen.

2. Gedanken aufschreiben

Schreiben Sie in diesen Tagen intuitiv auf, was Sie bewegt. Ohne Anspruch. Ohne Struktur. Oft zeigen sich zwischen den Zeilen Klarheit und innere Antworten.

3. Nichts tun dürfen

Stille braucht nicht gefüllt zu werden. Gönnen Sie sich Momente, in denen Sie einfach *sind* – ohne Plan, ohne Produktivität, ohne Ergebnis.

Abschließende Gedanken

Klarheit beginnt nicht mit Aktivität – sondern mit Stille. Nicht mit Lautstärke – sondern mit dem Mut, still zu werden. Gerade an Weihnachten liegt in dieser Stille etwas Heilsames.

Fragen Sie sich in diesen Tagen: *Was höre ich, wenn das Außen schweigt – und was zeigt sich, wenn ich wirklich hinhöre?*

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes, stilles und kraftvolles Weihnachtsfest. Mit Klarheit, mit Dankbarkeit – und mit der Ruhe, die manchmal mehr sagt als tausend Worte.

Herzliche Weihnachtsgrüße

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching
Erfolg mit Strategie

Mein persönliches Geschenk zum Jahresende

Weihnachten ist selten das, was im Außen passiert – sondern das, was in uns zur Ruhe kommt. Genau deshalb möchte ich Ihnen in diesem Jahr etwas schenken, das Raum schafft: ein kostenloses Performance-Audit.

Für viele meiner Kunden war dieses Audit der Moment, in dem sie wieder gesehen haben, was wirklich zählt: Klarheit. Prioritäten. Die Fähigkeit, Entscheidungen ohne innere Zweifel zu treffen.

Wenn Sie spüren, dass 2026 anders werden soll – bewusster, fokussierter, leichter – dann ist dieses Audit mein persönlicher Beitrag dazu. Ein Dank für Ihre Treue. Und eine Einladung, das neue Jahr mit einem klaren Kopf zu beginnen.

Dieses Geschenk gilt exklusiv für meine Newsletter-Leser.

GESCHENK ANNEHMEN

Interessantes aus meinen Blog



Sieben 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.

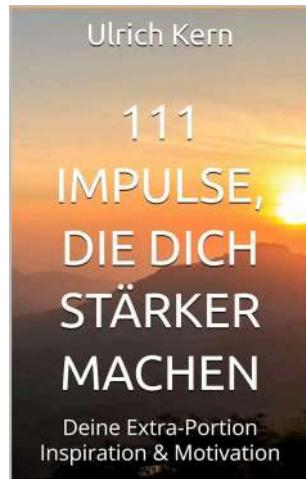
Last-Minute-Geschenkideen zu Weihnachten

Für alle, die noch eine kleine Aufmerksamkeit suchen – etwas Sinnvolles, Mutmachendes, das auch nach Weihnachten wirkt:

Die Trilogie „**111 Impulse**“ ist mehr als nur Lesestoff.

Sie ist Wegbegleiter, Perspektivwechsel und tägliche Einladung, die eigene Klarheit zu stärken.

Entdecken Sie alle drei Bücher – und schenken Sie Impulse, die bleiben:



[JETZT KAUFEN](#)

Hat Ihnen dieser Newsletter gefallen?

Wenn Sie jemanden kennen, dem diese Gedanken in einer herausfordernden Zeit gut tun könnten, dann leiten Sie den Newsletter gerne weiter. Manchmal reicht ein einziger Impuls, um Klarheit zu schaffen.

Newsletter weitergeleitet bekommen??

Wenn dieser Newsletter an Sie weitergeleitet wurde und Sie künftig keine Ausgabe mehr verpassen möchten, können Sie sich [hier](#) direkt anmelden.

ULRICH KERN

[jederzeit wieder abmelden](#)
[Abonnement verwalten](#)
[Impressum](#)
[Datenschutzerklärung](#)