



Sehr geehrte Frau ,

haben Sie sich auch schon gefragt, weshalb manche Menschen ihre täglichen Herausforderungen mit Leichtigkeit stemmen und andere schon die erste Aufgabe als Bedrohung empfinden?

Die gute Nachricht: Sie können jederzeit selbst entscheiden, wie Sie Ihre Aufgaben erledigen und Ihr Leben gestalten.

Überzeugen Sie sich selbst. Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen:

- a) Glauben Sie, dass Ihre Gedanken bestimmen, wie Sie sich fühlen? Ja / Nein
- b) Denken Sie, dass Sie ein Glückskind sind und Ihnen auch einiges zufällt? Ja / Nein
- c) Kennen Sie Menschen, die sagen, dass sie es nicht leicht haben und die auch tatsächlich immer in Fettnäpfchen treten? Ja / Nein
- d) Glauben Sie, dass es beim Erfolg mehr auf die innere Einstellung ankommt als auf Talent? Ja / Nein

Haben Sie mindestens dreimal mit „Ja“ geantwortet? Dann wissen Sie um die große Macht der Gedanken! Wenn nicht, dann haben Sie ab jetzt die Chance, eine große Veränderung in Ihrem Leben vorzunehmen, indem Sie bewusst Ihre Gedanken lenken.

Die Kunst der Lebensgestaltung liegt darin, dass Sie sich bewusstmachen, wie Sie heute Ihren Tag gestalten wollen. Probieren Sie es aus.

Über die Bedeutung der Gedanken für den Lebenserfolg war sich schon der griechische Philosoph Epiktet bewusst, der sagte:

*„Nicht die Dinge selbst machen uns zu schaffen,
sondern die Art und Weise, wie wir sie wahrnehmen.“*

Unser Denken und die damit verbundenen Gefühle haben einen großen Einfluss darauf, wie wir Situationen erleben und gestalten. Dies belegt auch eine Studie des US-amerikanischen Chirurgen Bruce Moseley. Er und seine Kollegen hatten die Hälfte der Patienten, die unter Kniegelenks-Arthrose litten, nur zum Schein operiert. Während diese nach dem Zufallsprinzip ausgewählten Teilnehmer nur oberflächliche Hautschnitte bekamen, bestand der echte Eingriff aus einer Spülung des Gelenks (Lavage) und einer Glättung von Knorpel (Débridement). Das erstaunliche Ergebnis: Beiden Gruppen ging es hinterher besser. Den nur

zum Schein operierten und den wirklich operierten!

Dies bestätigt, dass jeder Mensch durch bewusstes Denken seine Wahrnehmung verbessern und positivere Ergebnisse erzielen kann.

Genauso wie uns positive Gedanken beflügeln, können uns negative Gedanken belasten und unsere Leistungen hemmen. Das zeigt die folgende Geschichte:

Schweres Gepäck

Es war einmal ein Waisenjunge. Er zog von Dorf zu Dorf auf der Suche nach einem Dach über dem Kopf. Auf seinem Weg traf er einen alten Mann. Dieser trug auf seinem Rücken einen großen, zugedeckten Korb, der sehr schwer zu sein schien. Bald machten die beiden Rast an einem Bach. Der alte Mann stellte erschöpft seinen Korb auf den Boden. Der Junge hatte den Eindruck, als trage der Mann alle seine irdischen Güter in diesem Korb mit sich herum.

Der Korb schien so schwer zu sein, dass selbst ein viel jüngerer und stärkerer Mann ihn wohl nicht lange hätte tragen können. „Weshalb ist denn dein Korb so schwer?“ fragte der Junge. „Ich würde ihn gerne für dich tragen. Schließlich bin ich jung und stark.“ „Den Korb kannst du mir nicht abnehmen“ antwortete der alte Mann. „Den muss ich ganz alleine tragen. Eines Tages wirst du deine eigenen Wege gehen und einen Korb tragen, der genauso schwer ist, wie dieser.“

Viele Tage und Wege gingen die beiden zusammen. Und obwohl der Junge dem alten Mann viele Fragen darüber stellte, warum Menschen sich so plagen müssen, bekam er keine Antworten.

Eines Tages konnte der alte Mann nicht mehr weitergehen. Bevor er sich ein letztes Mal zur Ruhe legte, erzählte er dem Jungen sein Geheimnis: „In diesem Korb sind all die Dinge, die ich von mir selbst glaubte und die nicht stimmten. Auf meinem Rücken habe ich die Last jedes Kieselsteines des Zweifels, jedes Sandkorns der Unsicherheit und jedes Mühlsteins des Irrweges getragen, die ich im Laufe meines Lebens gesammelt habe. Ohne sie hätte ich viel weiter gehen können. Ich hätte die Träume verwirklichen können, die ich mir so oft ausgemalt habe. Aber ich bin am Ende meiner Reise angelangt.“ Dann schloss der alte Mann die Augen und schlief ruhig ein. Der Junge löste die Kordeln, die den Korb an den alten Mann banden. Danach löste er vorsichtig die Lederriemen, die den geflochtenen Deckel festgehalten hatten, und öffnete den Korb.

Der Korb, der den alten Mann so lange niedergedrückt hatte, war leer.

Quelle: unbekannt

Tragen Sie auch die eine oder andere schwere Lasten mit sich herum? Dann erkennen Sie auch anhand dieser Geschichte, dass der größte Feind in unserem Leben nicht die Umstände, der Chef, der/die Partner/in, oder die Kollegen sind, sondern wir selbst. Die gute Nachricht ist, dass Sie und jeder Mensch seine Situation ändern kann. Gerne unterstütze ich Sie dabei, Ihren Rucksack zu entrümpeln und Ihr Leben glücklicher zu gestalten!

Probieren Sie es aus! Entscheiden Sie sich jetzt, heute bewusst auf die schönen Momente zu achten und sagen Sie sich: „Ich habe es verdient, heute einen schönen Tag zu erleben.“ Damit haben Sie einen bedeutenden Schritt in ein erfolgreicherer und glücklicheres Leben getan. Denken Sie daran:

„EIN TAG GEHT IMMER.“

Für die kommenden Wochen wünsche ich Ihnen viele positive, humorvolle und zielorientierte Gedanken.

Es grüßt Sie herzlichst Ihre

Sabine Oberhardt mit Team



Mein neuer Internetauftritt: Jetzt noch besser!

Mit viel Energie und Kreativität haben wir in den letzten Monaten meine Website rundum erneuert und erweitert.

Die Website strahlt jetzt im neuen Design und hält viele neue Inhalte für Sie bereit. Sie ist nun noch besser auf die Bedürfnisse von Ihnen – meinen Kunden – angepasst.

Highlight: Meine neue Akademie mit einer riesigen Auswahl an buchbaren Seminaren. Damit Sie noch leichter Ihre Ziele erreichen!

- ✓ Persönlich
- ✓ Fokussiert
- ✓ Übersichtlich

Überzeugen Sie sich selbst:

[Jetzt neue Seite entdecken!](#)



Angebot: Rucksack entrümpeln

Für alle, die ein besseres und selbstbestimmteres Leben führen wollen:
Vom 20. - 21. April 2018 biete ich wieder mein 2-Tages Exklusiv Seminar „Mit 7 Codes zum High Performer - Wie Sie sich und andere entschlüsseln“ an.

Im Seminar ist eine Analyse Ihrer prägenden Belastungen enthalten. Alle, die sich bis zum 01.10. entscheiden, erhalten 10 % Nachlass. Melden Sie sich gleich an!

[Zum Seminar](#)



Exklusiv und individuell: Seminartermine 2018

Unsere Seminar-Highlights für 2017: ausgebucht!
Diese Exklusivseminare werden ausschließlich von Sabine Oberhardt durchgeführt. Sichern Sie sich frühzeitig einen Platz für 2018:

Führungscode

„Mit 7 Codes zum High Performer - Wie Sie sich und andere führen und Spitzenleistung erbringen“. Denken Sie auch, dass etwas mehr immer geht?

Termin: 24.-25.09.2018

[Zur Seminarbeschreibung](#)

Vertriebscode

„Mit 7 Codes zum Top Performer - Mit Schirm, Charme und Methode.“ Wollen Sie besser werden? Dann melden Sie sich jetzt an.

Termin: 19.-20.10.2018

[Zur Seminarbeschreibung](#)

Gesundheitscode

„Resilienz verbessern, Leistungsfähigkeit steigern“

Hoher Leistungsdruck, kaum Pausen:

Fühlen Sie sich ausgelaugt und matt?

Dann sichern Sie sich jetzt einen Platz.

Termine: 08.-09.02.2018 und 09.-10.11.2018

[Zur Seminarbeschreibung](#)

Menschencode®

„Mit 7 Codes zum High Performer –

Wie Sie sich und andere entschlüsseln.“

Haben Sie das Gefühl, dass Sie noch Potenziale haben, die geweckt werden sollen

Termin: 20.-21.04.2018

[Zur Seminarbeschreibung](#)

Unsere Seminare bestehen aus Trainerimpulsen, Einzelcoachinggesprächen in Verbindung mit Profilanalyse und vielen praktischen Übungen. Wir bitten um Verständnis, dass wir nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern aufnehmen.

Alle Seminare finden im Schloshotel Monrepos statt. Wir bieten alle Seminare auch als Inhouse-Veranstaltungen an.

[Zur Kontaktanfrage](#)



Machen Sie den Menschencode® Test!

Warum gelingt es manchen Menschen scheinbar kinderleicht, ihre Ziele zu erreichen und andere mühen sich ihr Leben lang ab?

Erkennen Sie, wie Sie und andere wirklich sind!

[Hier geht es zum Login.](#)

Impressum

Sabine Oberhardt
Karl-Heim-Str. 13
74363 Güglingen
Deutschland
Tel. 0 71 35 / 96 11 60
Fax 0 71 35 / 96 11 49
success@sabineoberhardt.com



Klicken Sie [hier](#), um Ihre E-Mail-Adresse zu ändern.

Sie möchten von uns keine E-Mails mehr erhalten?
Dann können Sie sich mit nur einem Klick sicher von unserem Newsletter [abmelden](#).