



Sehr geehrte Frau ,

haben Sie heute schon ein Türchen Ihres Adventskalenders geöffnet? Oder sind Sie - wie viele andere - so mit Ihrer Arbeit beschäftigt, dass Sie noch gar nicht dazu kamen?

Erinnern Sie sich noch, wie Sie früher in Ihrer Kindheit ganz neugierig dem nächsten Tag entgegengefiebert haben und voller froher Erwartungen waren? Waren Sie gespannt auf das nächste Türchen und auf die tolle Überraschung? Viele Menschen fiebern Weihnachten entgegen und vergessen komplett, innenzuhalten und die Vorweihnachtszeit zu genießen.

Nutzen Sie die Kraft der Rituale in Ihrem Alltag, um achtsamer zu sein und sich etwas Gutes zu tun. Zum Beispiel, indem Sie ein Türchen Ihres Kalenders öffnen und ganz bewusst innehalten. Die Schokolade ohne schlechtes Gewissen genießen und sich an Ihre Kindheit erinnern. Sie werden sehr schnell erkennen, wie gut es Ihnen tut und welche Kraft positive Erinnerungen haben. Schon ein kleiner Glücksmoment hat eine gigantische Wirkung.

Welche Rituale leben Sie? An welche erinnern Sie sich noch? Nutzen Sie den besonderen Zauber der Weihnachtszeit, um das eine oder andere Ritual wieder zu leben.

Rituale tun uns gut. Sie bieten Struktur in sich ständig wandelnden Zeiten und geben uns einen Halt, auf den sich Groß und Klein verlassen können. Ende der 80er Jahre erkannten die Wissenschaftler, dass Rituale auch in unserer modernen Gesellschaft eine zentrale Rolle spielen. Der Anthropologe Christoph Wulf ist sogar überzeugt: "Ohne Rituale wäre Gemeinschaft nicht möglich."

Eine weise Frau sagte einmal:

*„Die wahre Lebenskunst besteht darin,  
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“*

*Pearl S. Buck*

Manche Menschen müssen gar nicht alt werden, um zu begreifen welches Geschenk unser Leben ist. Lesen Sie in der folgenden Geschichte, wie es einer Schülerin gelingt, durch ihre Denkweise eine ganze Schulklasse sprachlos zu machen:

Eine Schulklasse wurde gebeten zu notieren, welches für sie die Sieben Weltwunder wären.

**Folgende Rangliste kam zustande:**

1. Pyramiden von Gizeh
2. Taj Mahal
3. Grand Canyon
4. Panamakanal
5. Empire State Building
6. Petersdom im Vatikan
7. Große Mauer China

Die Lehrerin merkte beim Einsammeln der Resultate, dass eine Schülerin noch am Arbeiten war. Deshalb fragte sie die junge Frau, ob sie Probleme mit ihrer Liste hätte. Sie antwortete: "Ja. Ich konnte meine Entscheidung nicht

ganz treffen. Es gibt so viele Wunder."

Die Lehrerin sagte: "Nun, teilen Sie uns das mit, was Sie bisher haben und vielleicht können wir ja helfen."

Die junge Frau zögerte zuerst und las dann vor:

**"Für mich sind das die Sieben Weltwunder:**

1. Sehen
2. Hören
3. sich berühren
4. Riechen
5. Fühlen
6. Lachen ...
7. ... und lieben"

Im Zimmer wurde es ganz still.

Diese alltäglichen Dinge, die wir als selbstverständlich betrachten und oft gar nicht realisieren, sind wirklich wunderbar. Die kostbarsten Sachen im Leben sind jene, die nicht gekauft und nicht hergestellt werden können.

Die wichtigsten Dinge im Leben kann man nicht kaufen. Nutzen Sie die Vorweihnachtszeit, um sich Momente in Ihrem Leben in Erinnerung zu rufen, die Sie glücklich machten und machen. Von ganzem Herzen wünsche ich Ihnen wundervolle Weihnachtsfeiertage mit besinnlichen Stunden und einen erfolgreichen Start in ein glückliches, gesundes neues Jahr.

Es grüßt Sie herzlichst Ihre



Sabine Oberhardt mit Team



### Gesundheitscode - noch wenige Plätze frei!

Wollen Sie neue Energie tanken, um mit mehr Gelassenheit und Geduld in den Arbeitstag zu gehen?

**Dann melden Sie sich jetzt für mein Seminar Gesundheitscode an!**

Gemeinsam analysieren wir Ihren individuellen Gesundheitszustand und besprechen Maßnahmen, um Ihren Stress zu reduzieren und einem Burnout vorzubeugen.

**Termin: 08.-09.02.2018**

[Zur Seminarbeschreibung](#)



### Spezial Coaching – Fokussierung 2018

Was wollen Sie in 2018 erreichen? Wie holen Sie sich die nötige Energie? Was wollen Sie wirklich? Und wie kommen Sie dahin? Nutzen Sie unser Spezial-Coaching zur Fokussierung auf das kommende Jahr und zur Energiegewinnung. Tun Sie sich oder einem anderen etwas Gutes.

#### Auch als Gutschein:

Kennen Sie einen lieben Menschen, der einen Erfolgsturbo gebrauchen könnte? Dann überraschen Sie ihn mit unserem Gutschein zur Fokussierung 2018!

[Zur Kontaktanfrage](#)



### Rituale: Die Mistel

Kennen Sie das: Viele Menschen hängen den Mistelzweig über die Tür und halten somit, wie alte Sagen erzählen, negative Dinge fern. Verliebte küssen sich und glauben daran, dass sie noch verliebter sind.

Auch in der Krebsforschung wird die Mistel als ergänzende Therapie eingesetzt. Übrigens: auch gegen Depressionen soll diese helfen.



### Mit Achtsamkeit zu einem glücklicheren Leben

Glücksmomente gibt es genug. Nur sehr häufig erinnern wir uns nicht mehr an sie oder fokussieren uns nur auf das, was gerade nicht geht. Die große Herausforderung für jeden besteht darin, sich die täglichen Glücksmomente bewusst zu machen.

Wenn Sie noch glücklicher werden wollen, dann nutzen Sie mein Buch „Mein Glücksmomentum“. Hierin können Sie täglich all die Dinge eintragen, die Sie glücklich gemacht haben und für die Sie dankbar sind.

Wenn Sie anderen eine Freude machen wollen, dann verschenken Sie ein Glücksmomentum.

Gleich [hier](#) bestellen.



## **Jahresausklang**

24.12.17 – 07.01.2018 Auszeit

Wir nutzen den Jahreswechsel zum Energietanken und zur Fokussierung auf unsere Ziele für 2018. Sie können sicher sein, dass wir 2018 viele Neuigkeiten präsentieren und Ihnen noch mehr Angebote für Ihre persönliche Entwicklung bieten.

Ab dem 08.01.2018 sind wir wieder für Sie da.

---

## **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](mailto:success@sabineoberhardt.com)

