



Sehr geehrter Herr ,

Wie haben Sie Silvester verbracht? Haben Sie auch die klassischen Rituale wie Bleigießen, Feuerzangenbowle oder Dinner for One genossen?

Wussten Sie, dass Rituale das Leben vereinfachen und leichter machen?

Der Hirnforscher Ernst Pöppel hat nachgewiesen, dass Rituale mehr als nur magische Handlungen sind. Sie formen sogar das Gehirn: „Das ständige Wiederholen von rituellen Handlungen schafft im Gehirn eine ganz eigene Wirklichkeit. Wir wiederholen etwas immer wieder und das nimmt plötzlich Gestalt an. Als sei es greifbar.“

Übrigens: ein Ritual ist auch der Gedanke, dass Vorsätze oder Ziele nichts bringen, da es im Leben häufig anders kommt als man denkt. Wie Sie diesen Gedanken überwinden? Ganz einfach: mit unserem neuen Ritual: Ein Tag geht immer! In Verbindung mit einem Tagesmotto: „Heute bin ich zielorientiert.“ oder „Heute bin ich glücklich.“

Haben Sie sich auch schon einmal etwas vorgenommen und es dann langfristig nicht geschafft? Zum Beispiel lebenslang auf Süßigkeiten zu verzichten. Schon allein die Vorstellung daran macht nicht glücklich. Wie wäre es aber, nur einen Tag zu verzichten? Das geht immer!

Egal, ob Sie einen Tag nichts Süßes essen, oder einen Tag lang bei Ihrem Chef, dem Partner, oder auch den Kollegen nur die Schokoladenseite sehen. Einen Tag lang macht das sogar richtig Spaß. Ein Tag geht immer – Probieren Sie es aus! Es erhöht die Eigenmotivation, macht für einen Tag glücklicher und bringt ganzheitlichen Lebenserfolg.

*„Im Leben gibt es etwas Schlimmeres als keinen Erfolg zu haben.  
Das ist: nichts unternommen zu haben.“*

*Franklin D. Roosevelt*

Denken Sie jetzt: „Wenn das nur so einfach wäre! Jetzt muss ich mir auch noch ein Motto für einen Tag

überlegen!“ Keine Sorge, es ist ganz einfach: Notieren Sie sich fünf weniger positive Aussagen, wie Sie Ihren Tag verbringen wollen. Zum Beispiel: Heute habe ich so viel zu tun. Heute ist mein Partner schlecht drauf. Heute fordert mich mein Chef. Heute kann ich nicht schlafen. Wandeln Sie diese in positive Mottos um: Heute schaffe ich alles. Heute ist mein Partner sexy. Heute entwickelt mich mein Chef weiter. Heute schlafe ich super. Je extremer, desto besser. Sie werden schnell erkennen, wie dieses Tagesmotto Sie motiviert, Ihnen viel Spaß macht und Sie Ihren Zielen näher bringt. Humorvoll, leicht und mit Begeisterung.

### **Rituale wirken und geben Hoffnung**

Der Comiczeichner einer Klinik in Rhode Island, Steve Brosnihan, muntert seit 26 Jahren mit Zeichnungen und Wortspielen die kleinen Patienten auf. Im Jahr 2010 entdeckte er eines Tages, dass er von dem sechsstöckigen Krankenhaus aus seinen Heimweg sehen konnte, den er häufig mit dem Fahrrad zurücklegt. Daraufhin begann Brosnihan, einzelnen kranken Kindern mit seinem Fahrradlicht und einem zusätzlichen Blinklicht kleine Botschaften zu schicken. Ende vergangenen Jahres trat er an örtliche Unternehmer und Einzelhändler mit der Bitte heran, sich seiner Aktion anzuschließen.

Jeden Abend um 20.30 Uhr erfolgt ein liebevolles Ritual: Mit blinkenden Lichtern schickt die US-Stadt Providence kranken Jungen und Mädchen im Kinderkrankenhaus einen Gute-Nacht-Gruß. Eine Minute lang flackern die Lichter von Hochhäusern, Schiffen, Hotels, einem Yachtclub und Streifenwagen auf. Viele der kleinen Patienten der Kinderklinik in der Hauptstadt von Rhode Island warten sehnsüchtig auf das abendliche Spektakel „Good Night Lights“, das vor sechs Jahren mit einer einzelnen Fahrradlampe begann. Die Kinder bekommen Taschenlampen und blinken zurück. „Es ist einfach, es dauert nicht lange, und die Ergebnisse sind offenkundig“, sagt Brosnihan. „Die Leute, die mitmachen, sehen Antwortsignale von den Kindern. Sie wissen, dass die Kinder es mitbekommen. Und dass die Kinder so erfahren, dass Leute Anteil nehmen, die sie gar nicht kennen.“

George Grammas ist einer der Patienten. „Man bekommt das Gefühl, dass alles wieder okay wird“, sagt der kleine Junge. „Es gibt Hoffnung.“ „Es ist toll, dass sich Leute, die ich nicht einmal kenne, die Zeit dafür nehmen“, sagt die 13-jährige Olivia Stephenson, die schon das dritte Mal seit Juni in der Klinik liegt. Sie bedankt sich bei den Fremden für den leuchtenden Gruß, indem sie selbst mit ihrer Taschenlampe in Richtung Skyline zurückfunkelt: zwei Mal für die Worte „thank you“. Einige größere Hotels am Fluss Providence haben inzwischen automatische Lichtsignale eingerichtet, die ihre blinkende Botschaft immer um halb neun in Richtung Kinderkrankenhaus schicken – zur Freude der Jungen und Mädchen, die das Leuchten von den Fenstern ihrer Krankenzimmer aus sehen können.

„Das ist etwas ganz Besonderes. Es ist so schön, ein von Herzen kommendes Lächeln in ihrem Gesicht zu sehen, denn das letzte Mal ist eine Weile her“, sagt Olivias Mutter Beth Stephenson, die häufig auf einem Stuhl neben dem Krankenbett ihrer Tochter schlief. „Es ist genial. Es heitert die Kinder sehr auf und kostet nicht einmal etwas.“

Olivia hat sich von der Idee inspirieren lassen. Sie hofft, im Januar in ihre Schule zurückkehren zu können und plant dann eine Version der „Good Night Lights“ für jüngere Schüler.

„Das ist etwas ganz Besonderes“, sagt die 13-Jährige. „Diese Erfahrung werde ich nie vergessen.“

Von ganzem Herzen wünsche ich Ihnen Zeit, das zu tun, was Sie wirklich wollen, Gesundheit und viele positiven Begegnungen mit Menschen, die Ihnen Mut machen (oder blinkende Lichter geben), um auch schwierige Lebenssituationen zu meistern.

Es grüßt Sie herzlichst Ihre



Sabine Oberhardt mit Team



### Ein Tag geht immer!

Machen Sie mit. Schicken Sie uns Ihre Mottos für eine Woche und Sie erhalten ein Geschenk.

Die ersten 7 Einsender erhalten zusätzlich eine Eintrittskarte zur didacta-Messe 2017.

[Zur Kontaktanfrage](#)

Ich freue mich auf Ihre Antwort.



### didacta 17.02.2017

Haben Sie Interesse an einem spannenden und inspirierenden Vortrag? Am 17. Februar 2017 werden Sie mich wieder live auf der didacta in Stuttgart, der größten Bildungsmesse, erleben. Sie treffen dort auf bis zu 100.000 Besucher.

Mein Vortrag: „Mit Schirm, Charme und dem Menschencode® zum Erfolg“

Unsere 20 Gewinner aus der Freikartenaktion werden eine besondere Überraschung erhalten.

Ich freue mich, Sie auf der Messe zu sehen!



## Sabine Oberhardt unter den Top 100 Trainern

Ab 2017 finden Sie mich in der exklusiven Liste der Top 100 Trainer Deutschlands.



### Exklusiv und individuell: Seminartermine 2017

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

#### **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.-25.11.2017

[Zur Kontaktanfrage](#)

#### **Vertriebscode**

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

Termin: 07.-08.09.2017

[Zur Kontaktanfrage](#)

#### **Gesundheitscode**

„Resilienz verbessern, Leistungsfähigkeit steigern“  
Hoher Leistungsdruck, kaum Pausen: Fühlen Sie sich ausgelaugt und matt? Dann sichern Sie sich jetzt einen Platz.

Termin: 28.-29.04.2017

[Zur Kontaktanfrage](#)

#### **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: 07.-08.07.2017

[Zur Kontaktanfrage](#)

Unsere Seminare bestehen aus Trainerimpulsen, Einzelcoachinggesprächen in Verbindung mit einer

---

---

Profilanalyse und vielen praktischen Übungen. Wir bitten um Verständnis, dass wir nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern aufnehmen.

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

[Zur Kontaktanfrage](#)

---



### **Spezial Coaching – Fokussierung 2017**

Wollen Sie mehr? Was wollen Sie in 2017 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 neue 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:

Spezial-Coaching: Fokussierung und Energiegewinnung 2017

[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 GmbH & Co. KG  
Karl-Heim-Str. 13  
74363 Güglingen

Telefon 0 71 35 / 96 11 60  
Fax 0 71 35 / 96 11 49  
success@sabineoberhardt.com

---