

## Königs **Impulse**

**Februar 2017**

Eine Handreichung für Führende und Menschen, die sich entfalten wollen. Die KönigsImpulse dienen der Inspiration, dem Dranbleiben und Innehalten.



### **"Beim Gehen übers Eis setze Deinen Schwerpunkt bewusst!"**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

am letzten Sonntag im Januar genoss ich bei Kälte und blauem Himmel den Spaziergang mit meiner Frau. Eisflächen auf den Feldwegen verlockten mich zum Schlittern. „Sei achtsam“, bat mich meine Frau. Nun weiß ich um die Gefahr, in meinem Alter einen Oberschenkelhalsbruch beim Fallen zu bekommen. Dennoch entscheide ich mich manchmal bewusst dazu, spielerisch ein überschaubares Risiko einzugehen, einfach zu schlittern. Das gibt mir das Gefühl, lebendig zu sein. Angst und Vorsicht begrenzen häufig unnötig. Sie machen die Welt eng und verkrampft – man sich selbst auch.

Nicht immer bin ich spielerisch risikofreudig, manchmal auch besonnen: Als ich am nächsten Morgen aus dem Haus ging, war es spiegelglatt. Ich streute Salz und setzte danach, auf dem Weg zum Auto, meinen Schwerpunkt bewusst mit

jedem Schritt. Auch eine Möglichkeit, in Balance zu bleiben, aber auf eine andere Weise. Während im Wort „Balance“ stets das Wackeln mitschwingt, mit dem man auf dem Hochseil balanciert, fokussiert der Begriff „Schwerpunkt“ die eigene Kraft, die Dank der Gravitationskraft ja sowieso von selbst da ist. Wer also bewusst seinen Schwerpunkt beim Gehen setzt, kommt sicher mit der Unterstützung der Naturgesetze voran.

Eine schöne Erklärung für das Königs-Motto: Mach's einfach, nicht wahr?

Mach's einfach, so soll auch dieses Schreiben sein, das sich mit Lebensregeln befasst. Meine Empfehlung: Machen Sie keinen Dogmatismus draus, entscheiden Sie je nach Situation, was angemessen ist, denn (siehe oben): Manchmal ist Spielen das Richtige, manchmal die Besonnenheit.

### *Ausgangspunkt*

In meinem Alter fällt das leichter als in jungen Jahren: Sich der Endlichkeit des eigenen Lebens bewusst zu sein. Das eigene Leben vom Ende her denken:

Was möchte ich (noch) erleben?

Wie möchte ich sein?

Wie möchte ich leben?

Ich für meinen Teil habe aus meinen Antworten auf diese Fragen folgende allgemeine Lebensregeln formuliert, die ich Ihnen gerne als Anregung mitteile.

### *Lebensregeln*

Ich bewege mich. Körperlich, seelisch, geistig. In Bewegung zu sein, beweglich sein. Manchmal viril wie Quecksilber, manchmal sanft wie Wolken, die sich tragen lassen.

Ich esse Gutes. Ich gönne mir ausreichend Schlaf und Erholungszeit. Essen, Trinken, Schlafen – jedes für sich ein essentielles Lebens-Mittel und jedes für sich ein Quell großer Freude.

Ich halte meine Beziehungen lebendig, denn sie halten mich lebendig.

Dazu mache ich mir immer wieder bewusst, was ich in der Beziehung zu diesem oder jenem Menschen alles erhalte.

Ich frage mich auch: Bin ich mit dem Herzen dabei? Was kann ich dazu beitragen, dass das so ist?

Ich genieße das Schöne, Musik, Kunst, Literatur, die Natur, die Technik. Ich bewundere dabei immer wieder, wie kreativ, klug und faszinierend das Leben ist.

Ich spiele. Ich spiele einfach so und vor allem deshalb, weil das Leben mehr ist, als effizient und funktional zu sein. Ich fasse den Spielbegriff bewusst weit. Ich empfehle Ihnen, manche Gespräche als Spiel aufzufassen: Genießen Sie die Schönheit des Augenblicks, wenn Sie jemandem begegnen. Freuen Sie sich an der Leichtigkeit des Miteinanders, und tragen Sie dazu bei, dass beide in diesem Gesprächsspiel gewinnen.

Nehmen Sie sich Zeit für Gedankenspiele: Stell' Dir vor, was wäre wenn. . .

Ich entdecke mich. Immer wieder entdecke ich neue Möglichkeiten, Facetten in mir, etwas, das mir noch nicht bewusst war. Aus Erfahrung weiß ich gewiss: Es steckt noch einiges in mir.

### Der Extra-Tipp von Gunter König:

Mein Reli-**Lehrer Krauß gab mir einmal 5 Mark. „Mach was draus“,** sagte er. Was für ungeahnte Möglichkeiten sich auftaten. Ein Ausflug, mit meiner Schwester Eis essen gehen, ein Taschenbuch. . .

Jeder Tag, jede Stunde ist ein Geschenk. Machen Sie sich das bewusst. Vielleicht mit folgendem Ritual: Tragen Sie sich in Ihrem Kalender täglich **oder einmal wöchentlich eine „Mach-was-draus Zeit“ ein. Spintisieren Sie** herum, was Sie mit dieser Zeit alles an Schöner anfangen könnten. Sammeln Sie Ideen für Vorhaben, die Ihnen Freude machen. Und dann: Machen Sie was draus – machen **en Sie's** einfach.

Soweit für heute. Ich wünsche gutes Gelingen beim Finden und Umsetzen Ihrer Lebensregeln. Und wenn ich einen Beitrag dazu leisten darf - Sie wissen ja: Ich freu mich auf ein Gespräch.

Herzlich grüßt mit Freude

Ihr Gunter König

Gunter König, Dipl. Psychologe

KönigsCoaching mit S.A.L.Z.

Klosterstraße 11, 74523 Schwäbisch Hall

Tel.: 07 91 - 85 70 00 | Fax: 07 91 - 85 70 02



## Seminarkalender

**270. INSZENARIO®-Tage vom 16.-17.03.2017 in St. Gallen**

**INSZENARIO®-Der Basiskurs**

**271. INSZENARIO®-Tag am 08.04.2017 in Schwäbisch Hall**

**SUPERVISION mit INSZENARIO®**

**275. INSZENARIO®-Tage vom 11.-12.05.2017 in St. Gallen**

**Der Sinn des Lebens verfolgt mich... aber ich bin schneller**

**276. INSZENARIO®-Tage 22.-23.06.2017 in Schwäbisch Hall**

**„Alles bricht zusammen und ich bleibe zuversichtlich!“**

**„Wie Sie sich nicht unterkriegen lassen!“**

**278. INSZENARIO®-Tage vom 23.08. – 24.08.2017 in Mainz**

**Hurra ich bin Führungskraft! Ich finde meinen Führungsstil**

**280. INSZENARIO®-Tage vom 11.-12.09.2017 in St. Gallen**

**INSZENARIO®-Aufbaukurs „Lebensschauplätze“**

Copyright © \*2016\* \*KönigsCoaching mit S.A.L.Z., Gunter König\*, All rights reserved.

Unsere E-Mailadresse:

[Koenig@Gunter-Koenig.de](mailto:Koenig@Gunter-Koenig.de)

Impressum:

[www.gunter-koenig.de/kontakt/](http://www.gunter-koenig.de/kontakt/)

Weiterempfehlung

Gerne dürfen Sie die KönigsImpulse an Interessierte und Freunde weiterleiten.

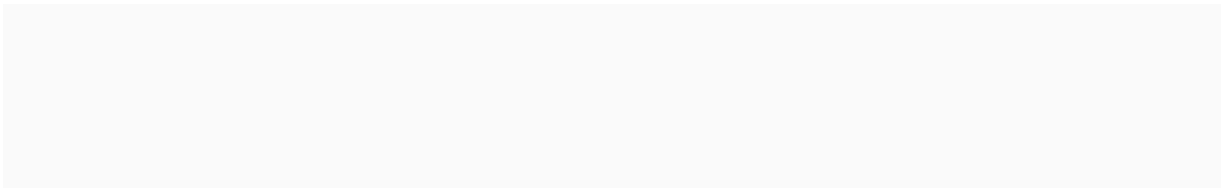
Copying is right

Ich freue mich über Veröffentlichungen, allerdings bitte ich um eine vorherige Kontaktaufnahme.

Disclaimer

Diese E-Mail, inklusive den Attachements, ist ungeschützt und könnte während der Übermittlung von Dritten eingesehen und verändert werden. Der Absender schließt deshalb jegliche Haftung oder rechtliche Verbindlichkeit für elektronisch versandte Nachrichten aus. Sollten Sie diese Mitteilung irrtümlich erhalten haben, bitten wir Sie, den Absender zu informieren und die Mitteilung in Ihrem System gänzlich zu löschen.

*Bitte geben Sie Nachricht, wenn Sie die KönigsImpulse nicht mehr beziehen wollen.*



---

This email was sent to [liza\\_schweikert@web.de](mailto:liza_schweikert@web.de)

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Gunter König, Dipl.-Psychologe - Königs Coaching mit S.A.L.Z. · Klosterstraße 11 · Schwäbisch Hall 74523 ·  
Germany

*MailChimp*