

Königs **Impulse**

März 2017

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



Franz Marc, Woman Reading in a Meadow, 1906

*„Muss? Kenne ich nicht. Ich kenne nur Muße.
Ich habe die doch Wahl – oder?“*

Hurra! Die Inszenario®-Coach-Ausbildung für 2017/2018 steht. Es gibt noch freie Plätze und ich freue mich auf weitere Teilnehmer(innen). Kennenlertage am 27. und 28.04.2017

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Bewusst auf etwas zu verzichten reinigt, klärt, schafft Raum für noch unbekanntes, spannendes Neues. Auch deshalb möchte ich dieses Jahr wieder fasten. Ich habe mich entschlossen, eine, vielleicht zwei Wochen auf feste Nahrung zu verzichten. Ich möchte mich von der Energie beflügeln lassen, die durch Fasten freigesetzt wird. Ich freue mich sehr darauf. Vergangenes Jahr hatte ich auf diesen Verzicht verzichtet – und es doch sehr vermisst.

Wer fastet, bricht mit Gewohnheiten.

Wer fastet, erfährt, dass er/sie es selbst in der Hand hat, wie er/sie das Leben gestaltet.

Wer fastet, bekommt Freiräume und schärft sein Bewusstsein für das, was sie möchte.

Die Empfehlung für den März

Allen Lesern dieses Newsletters schlage ich für diesen Monat vor:

Praktizieren Sie „Muss“-Fasten.

Verzichten Sie während Ihrer Fastenzeit bewusst auf das Wort „muss“.

Wann immer Sie „ich muss“ sagen möchten, fallen Sie sich am besten sofort selbst ins Wort. Ersetzen das „muss“ beispielsweise durch die Formulierung „ich entscheide mich dafür“ oder für die Worte „ich möchte“ oder für „ich darf“.

Der Hintergrund: So wirken Worte

Worte wirken nach innen und nach außen.

Wenn ich „ich muss“ sage, dann sage ich mir selbst, dass ich im Zwang bin: Da gibt es keinen Spielraum, da gibt es keine Alternativen. Das ist zwingend!

Ich beobachte: Wer „ich muss“ sagt, schaut eher missmutig in die Welt.

Diese Menschen haben sich wohl erfolgreich die Freude an der Arbeit und am Leben ausgetrieben. Wer „ich muss“ sagt, setzt sich selbst unter Druck und erhöht seinen Stresspegel.

Die Wirkung nach außen ist nicht besser. Beim Gesprächspartner kann der Eindruck entstehen: Da ist einer, der nicht über sich selbst bestimmt. Da ist jemand, der mit Druck und Angst zu lenken ist.

Beim „Muss“-Fasten passiert genau das Beschriebene.

Beim „Muss“-Fasten verzichten Sie auf das begrenzende Wort. Durch diesen Verzicht und durch die bewusste Wahl von starken Worten lassen Sie Ihre Sicherheit wachsen, selbst Ihres Glückes Schmied zu sein.

Denn es gibt – das sagte bereits mein Großvater mit breitem Schmunzeln – nur zwei Formen von „Müssen“. Erstens: Ich muss aufs Klo. Zweitens: Ich muss Sterben.

Und noch eine königliche Anmerkung:

Ich muss. Du musst. Er/sie/es muss. Wir müssen. Ihr müsst. Sie müssen.

Wer so sein Leben dekliniert, den konfrontiere ich freundlich mit meiner Sicht: Sie übernehmen keine Verantwortung für sich. Sie geben die Verantwortung an die Umstände, an die Hierarchie, an die Gesellschaft oder was und wen auch immer ab. Oder Sie haben vielleicht keine Lust, sich die Mühe zu machen, die eigene schlechte Laune zu zügeln und ein gutes Leben zu gestalten. . .

Es ist leichter, sich als unbeholfenes, aber edles Opfer in einem unglücklichen Spiel zu inszenieren als zu sagen: Nun gut. Es ist nicht so, wie ich es mir wünsche. Aber angesichts dieser Situation entscheide ich mich dafür, diesen Weg zu gehen. Erweist er sich als gut – wunderbar. Wenn nicht, wähle ich einen der anderen Wege.

Der Extra-Tipp von Gunter König:

Halten Sie inne. Das „ich muss“ treibt an, hetzt.

Wer hetzt, schaut nicht mehr nach links oder rechts, bekommt einen Tunnelblick.

Innehalten. Ausatmen.

Kommen Sie zur Ruhe.

Besinnen Sie sich – nehmen Sie mit allen Sinnen sich und die Situation wahr.

Lächeln Sie (sich selbst zu).

Kommen Sie vom ausgepowerten Ich-muss-Leben in Leben der freien Möglichkeiten

Fragen Sie sich: Stimmt das wirklich, was ich sage, wie ich das sehe? Prüfen Sie

(eventuell mit Hilfe von Fachleuten), welche Alternativen möglich sind.

Ich wünsche gutes Gelingen beim Muss-Fasten. 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



Mit Freude weise ich auf unsere nächsten offenen Veranstaltungen hin:

INSZENARIO®-Veranstaltung der VHS Schwäbisch Hall

Titel: „So sorgst Du für Dich!“ am 07.04.2017 v. 15 bis 19 Uhr

Anmeldung: <http://www.vhs-sha.de>

271. INSZENARIO®-Tag am 08.04.2017 in Schwäbisch Hall

SUPERVISION mit INSZENARIO®

Start der nächsten INSZENARIO® -Coach-Fortbildung am

27.-28.04.2017 mit den Kennenlertagen

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

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

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

Unsere E-Mailadresse:

Koenig@Gunter-Koenig.de

Impressum:

www.gunter-koenig.de/kontakt/

Weiterempfehlung

Geme 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

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

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

MailChimp