

KönigsImpulse im April 2016

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



„Machst Du Dein Geschäft mit Leib, Seele und Herz, dann liegt Segen drauf!“

Mein Honighändler auf dem Markt

Heute freue ich mich, mit der April-Ausgabe schon am letzten März Tag da zu sein.

Eine Anfrage hat diesmal Charlotte, 52, arbeitet in einem mittelständischen Unternehmen. Sie ist mit Planungs- und Koordinationsaufgaben betraut. Sie schreibt:

Ich bin von Haus aus ein ängstlicher Mensch.

Im Beruf bewältige ich diese Angst, indem ich meine Sachen sehr korrekt mache. Dabei verliere ich das aus dem Körper und dem Sinn, was mich eigentlich glücklich macht: Das ist die Unbeschwertheit und Fröhlichkeit im Tun und im Umgang mit den Kollegen. Ich arbeite angespannt. Unter Stress werde ich schmallippig und verbissen.

Im Haus ist der Blick auf die Leistung gerichtet, Fehler werden sehr deutlich und in aller Schärfe benannt. Es gibt kaum Zeit und Gelegenheit, ein persönliches Wort mit den Kollegen zu wechseln.

Liebe Charlotte, bitte sehen Sie mir nach, dass ich mit Vergnügen auf Ihre Frage antworte. Sie beschreiben eine sehr nachvollziehbare Situation, die ich von vielen Klienten kenne. Ich möchte Ihnen einige Hinweise geben, mit denen Sie Ihrem Glück den Weg bereiten können.

1. Sie kennen den Antreiber „Ich muss perfekt sein!“ Ein innerer Begleiter, der versucht keine Fehler zu machen. Die Folge: Angst. Was braucht Ihre Angst, um besänftigt zu werden? – Anerkennung! Wenn Sie die von

Mach's einfach: reduziere auf das Wesentliche!

außen nicht erhalten, dann geben Sie sie sich selbst. Meine Empfehlung: Führen Sie ein Tagebuch. In dieses schreiben Sie mit Bedacht täglich mehrere Situationen aus Ihrem Berufsalltag, die Sie erfolgreich gemeistert haben. Und wenn Sie schon so im Schwung sind, schreiben Sie am besten auch noch auf, was Sie privat erfreut hat. (Gerne schicke ich Ihnen und auch den anderen Lesern dieser Zeilen mein Arbeitsblatt „Anerkennung“ zu. Fordern Sie es einfach per Mail an.)

Mit dieser täglichen Schreibübung füllen Sie Ihre Vorratsgläser mit Selbstbewusstsein. Selbst wenn Sie diese Vorratsgläser ein Jahr lang stehen lassen und sie bereits verstaubt sind – wenn Sie die Notizen ans Licht holen, werden sie wieder funkeln und Ihnen ein gutes Gefühl geben. So wachsen Freude, gelassene Heiterkeit und Ihr Selbstbewusstsein.

2. Wie ich Ihrem Schreiben entnehme, sind Sie eine erfahrene Mitarbeiterin. Listen Sie auf, welche Fertigkeiten Sie haben, was Sie besonders gut können. Nehmen Sie sich Zeit dazu. Diese Liste darf lang werden. Holen Sie die Aufstellung regelmäßig immer wieder heraus und ergänzen Sie.
3. Wenn Sie merken, dass Sie angespannt sind: Halten Sie inne, atmen Sie tief aus und folgen Ihrem Atem, lockern dabei Ihren Unterkiefer. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Loslassen der Anspannungen – und lächeln Sie! Das ist genial einfach, oder einfach genial.
Lächeln, nur lächeln.
4. Ein weiterer Antreiber „Mach es allen recht!“ Sagen Sie sich: „Ich mache Fehler. Und ich liebe mich dafür.“ So verzaubern Sie Ihren inneren Kritiker.

Zum besseren Umgang mit Kritik von außen empfiehlt sich folgendes Handlungsschema. Sagen Sie: „Ich danke Dir/Ihnen, für Deine/Ihre Rückmeldung. Ich werde sie bedenken.“ Und fügen Sie leise hinzu: „Doch, ich bin nicht auf der Welt, um so zu sein, wie du mich haben willst. Du bist Du, ich bin ich.“ Diesen Satz von Fritz Perls habe ich vor 40 Jahren gehört und nutze ihn immer noch, auch in Abwandlungen.

Der Extra-Tipp von Gunter König:

Liebe Charlotte, stell‘ auf Deinen Schreibtisch einen Gegenstand, mit dem Du als Kind gern gespielt hast oder gerne gespielt hättest – etwa einen Brummkreisel. Ich als Kind hab‘ immer neidisch auf den Brummkreisel geschaut, den Nachbars Mädchen aufgepumpt hatten – die ließen mich partout nicht mitspielen (dabei hätte ich nur zu fragen brauchen. . .). Wann immer Du eine verspielte Auflockerung brauchst, lass den Kreisel tanzen (oder greife zu Deinem gewählten Spielzeug). Lausche dem Brummtönen, fühle dessen Schwingungen in Deinem Bauch.

Mach's einfach: reduziere auf das Wesentliche!

Ach übrigens: Heute schon geschwätzt (hochdeutsch: geredet)? Unlängst am Mittwoch schlenderte ich über den Haller Wochenmarkt, da ich nichts zu besorgen brauchte. Der Honigmann merkte mir das an, stand auf und begann einen Plausch mit mir – über Gott und die Welt und über die richtige Arbeitshaltung. Seinen Kollegen sagte er früher immer folgendes: „Machst Du Dein Geschäft mit Leib, Seele und Herz, dann liegt Segen drauf!“ Schmunzelnd ging ich in meine Praxis und dachte: „Besser hättest Du’s auch nicht sagen können. Da gibt’s einen, der weiß, worauf’s im Leben ankommt.“

Wenn auch Sie Fragen haben, die in einem der folgenden Newsletter beantwortet werden sollen – nur zu. Und wenn Sie Ihre Fragen im persönlichen Gespräch mit mir erörtern möchten: Sie wissen ja, ich freue mich stets darauf, mit Ihnen Tee trinken zu können und dabei Lösungsszenarien zu entwickeln.

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
www.KoenigsCoaching.de, www.Inszenario.de

Seminarkalender

Mit Freude weise ich auf unsere nächsten offenen Veranstaltungen hin:

253. *INSZENARIO*®-Tage vom 25. – 26.04.2016 in St. Gallen
***INSZENARIO*®-Aufbaukurs Den Körper, als Bühne der Gefühle, kennenlernen!**

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.

Mach's einfach: reduziere auf das Wesentliche!