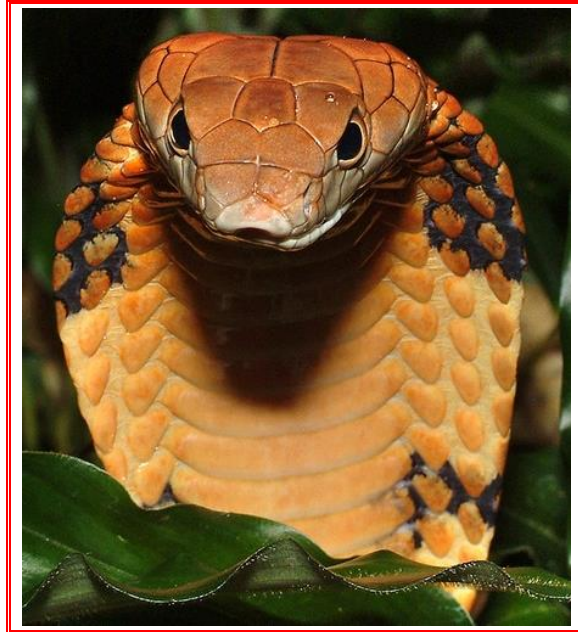


KönigsImpulse im März 2016

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



Gut Ding will Abstand haben.

Ich, Simon, bin 35 Jahre alt und arbeite als Betriebswirtschaftler bei einem mittelständischen Unternehmen. Meine Arbeit mache ich äußerst gerne. Mein Problem: ich reibe mich im Geschäft auf. Meine Chefin mobbt mich. Sie gibt mir keine Rückmeldung, keine Aufträge oder lässt sie mir nur über Kollegen zukommen. Mit mir selbst spricht sie nicht. Wenn ich auf sie zugehe, weicht sie mir aus. Wie ich herausgefunden habe, ging es meinen fünf Vorgängern ebenso. Die sind meist nach kurzer Zeit gegangen. Wie beende ich diesen Zustand, wie gehe ich am besten vor?

Ich empfehle Simon:

1. Nimm Abstand zu der Situation ein. Stelle mit Inszenario-Figuren oder anderen Gegenständen die Situation oder zeichne sie auf einem großen Blatt Papier auf. Betrachte die Konstellation und notiere, was für die jeweilige Beziehung, die Person essenziell ist. Nimm Dir Zeit, das Bild auf Dich wirken zu lassen.
2. Kläre, ob Du bleiben oder gehen oder etwas ändern willst. Informiere Dich beim Personalrat, ob und wie er Dich unterstützt. Bring in Erfahrung, ob weiter oben in der Hierarchie Bereitschaft besteht, die Situation anzusehen und zu verändern.

3. Spüre Deinen Gefühlen nach, benenne sie, schreibe sie auf. Dann frage Dich welche Gefühle finden sich bei den anderen. Jetzt schreibe Dir auch die Vermuteten der Beteiligten auf.
4. Entscheidest Du Dich, zu gehen, so mal Dir aus, wie die Wunschsstelle aussehen soll. Welche Arbeitsfelder sprechen Dich an, welche Aufgaben möchtest Du erfüllen? Wie soll das soziale Umfeld im Betrieb sein, soll es eine große oder kleine Organisation sein? Nimm Dir Zeit für die Beantwortung dieser Fragen.
5. Komplettiere Deine Bewerbungsmappen – dann kannst Du schnell auf Angebote im Netz reagieren. Sichte den Markt bei Monster, Stepp, Stepstone, Xing und anderen oder der Agentur für Arbeit.

Der Extra-Tipp von Gunter König:

Komme zur Ruhe. Sitze entspannt und mit wacher Energie auf dem Stuhl. Rufe Dir eine Situation in Erinnerung, in der Du erfolgreich gehandelt hast. Lass diese Energie in Dir groß werden, Dich ausfüllen. Richte Dich auf. Lächle. Trete in Gedanken mit diesen Gefühlen in Dir lächelnd Deiner Chefin gegenüber. Mustere sie, halte gleichzeitig in Dir das kraftvolle Bild aufrecht. Sage in ruhigem, festen Ton: „Ich bin nicht auf der Welt, um so zu sein, wie Sie mich haben möchten. Ich halte meinen Abstand zu Ihnen!“

Wenn bei dieser Übung Erregung aufkommt, dann entspanne. Lächle, atme ruhig und tief. Baue das innere kraftvolle Selbstbild wieder auf.

Wiederhole diese Übung so lange, bis Du ohne Mühe und locker lächelnd Deiner Chefin diesen Satz in Gedanken sagen kannst.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn auch Sie Fragen haben, die in einem der folgenden Newsletter beantwortet werden sollen – nur zu. 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.