

KönigsImpulse im April 2015

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



Als Kind ist jeder ein Künstler.

Die Schwierigkeit liegt darin, als Erwachsener einer zu bleiben.

P. Picasso

Fasten Sie auch? Auf was verzichten Sie? Auf Süßes, auf Alkohol, auf böse Worte, aufs Internet-Surfen? Oder nutzen Sie die Fastenzeit dazu, sich gute neue Gewohnheiten anzutrainieren? Täglich mehr Sport, Lächeln – einfach auch nur für sich selbst, Gesprächspartner mit Komplimenten überraschen?

Mir scheint fast: Es ist Mode, zu fasten. So in aller Munde, dass ich fast davon absehen möchte, auch mitzumachen. Und doch: Fasten ist eine bewährte Technik, um Ballast abzuwerfen und um sich zu reinigen. Mit der leichtfüßigen Nüchternheit, die sich mit dem Verzicht aufs Essen einstellt, wächst die Freiheit, sich auf das Wesentliche zu besinnen, aus der inneren Klarheit die Kraft zu bekommen, die anstehenden Schritte zu gehen.

Ich möchte Sie deshalb einladen, die Kar- und auch die Osterwoche dazu zu nutzen, ein **Muss**-ter-Fasten einzulegen.

Mach's einfach: reduziere auf das Wesentliche!

Sie wollen wissen, was „**Muss**-ter-Fasten“ ist? Nun Anleitungen, wie Sie mustergütig Fasten, werden Sie von mir nicht bekommen! Es liegt an Ihnen, so frei zu sein, sich für die eine oder andere Form zu entscheiden.

Was wirkt beim Fasten? Wer fastet, erkennt leicht seine Gewohnheiten und hat durch den frei werdenden Raum die Chance, seine besonderen Verhaltensmuster zu erkennen. Einmal erkannt können sie überprüft werden: Stehen Einstellungen hinter meinem Verhalten, die noch zu mir passen oder verrate ich mit meinem Verhalten die Werte, die mir wichtig sind? Erreiche ich mit meinen Verhaltensmustern die Ziele, die ich anstrebe?

Fasten hilft, sich bewusst zu werden. Die wichtigste Königs-Empfehlung lautet: Reduzieren Sie Ihr Tempo. Planen Sie Pausen. So haben Sie Zeit, die inneren Muster zu reflektieren und können gegebenenfalls Ihren Kompass und das Steuerrad neu ausrichten.

Für das „**Muss**-ter-Fasten“ kommt ein Aspekt hinzu: Halten Sie jedes Mal inne, wenn Sie „muss“ sagen möchten.

Überlegen Sie: Ist das „muss“ wirklich nötig, sinnvoll, angemessen?

Spüren Sie dem Unterschied bei den folgenden Formulierungen nach:

„Das muss ich jetzt gleich erledigen.“

„Ich entscheide mich dafür, das jetzt gleich und mit Freude anzugehen.“

Bemerkungen Sie's?

Wer „muss“ sagt, gibt sich eine Zwangsanweisung, schnürt sich ein enges Korsett. Die Folgen sind verspannte Nacken und schmallippige Gespräche. Die Arbeit trägt oft die Tönung des Herstellungsprozesses – sie erkennen, ob etwas mit Hingabe oder unter Druck entstanden ist.

Vor vielen Jahren hatte ich auch eine Art „**Muss**-ter-Fasten“ praktiziert. Einen Stein hatte ich zum **Muss**-Stein erklärt und ihn mit mir getragen; drei Wochen in der Hosentasche. Später habe ich ihn während meiner Gespräche als Handschmeichler spielerisch gewendet. Daraufhin erzählten mir viele Leute ihre Stein-Geschichten. Wir kamen ins Gespräch über Pflichten, das Müssen oder über das Funktionieren. Und welche Bedeutung Freiheit hat.

Ich kam in dieser Zeit vom Muss zur Muße.

Ich wünsche Ihnen fröhliche Ostertage mit Stunden der Muße. Legen Sie Schuld, wie auch das Zwangskorsett ab und räumen Sie sich wohlwollend Zeit für Ihr gutes Leben ein.

Wenn Sie mir und anderen von Ihren muss-ter-gültigen Fastenerlebnissen erzählen möchten: Schreiben Sie über Ihre Erfahrungen auf dem Königsblog (<http://gunter-koenig.blogspot.de/>)

Wenn Sie darüber hinaus mit mir Ihre inneren und äußeren Muster beleuchten möchten: Sie wissen ja, ich freue mich auf ein Gespräch mit Ihnen.

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:

Die nächste **INSZENARIO®-Coach-Fortbildung beginnt im Juli 2015 in München**

234. **INSZENARIO®-Tage „Familiengeschichten“ vom 16. und 17. April in Berlin**

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!