

Königs**Impulse**

April 2017

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



Die Dinge sind wirklich so schlimm, wie sie scheinen!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

meine Frau kennt mich so eigentlich gar nicht. Was auch gut ist. Aber seit gestern sitzt es in mir fest. Ich bin grantig, ärgere mich über mich selbst. Die schlechte Laune setzt mir zu – und ich den Menschen um mich herum.

Deshalb soll der Newsletter im April davon handeln, wie es gelingt, vom Unmut zu Freimut zu kommen.

Ausgangspunkt:

Ich bin unzufrieden mit mir. Berechtigterweise. Doch ich komme nicht ins Handeln. Ich hocke missmutig in meiner schlechten Laune fest.

Dabei weiß ich, was zu tun ist und wie ich's machen kann, um wieder gut drauf zu sein. Allein, ich setze noch einen niederziehenden Gedanken drauf und beiße mich fest.

Dabei weiß ich: Mein Ärger macht die Sache ärger. Wenn ich schlecht drauf bin, bringe ich nicht die gute Leistung, die ich bringen möchte.

Wenn ich grantig bin, schade ich meinen Beziehungen und den Gegenständen, mit denen ich zu tun habe.

Herangehensweise:

Ich will das, was mich stört, ändern und ich weiß, der allererste Schritt ist der, mich aus dem Trüben, dem Ärger zu befreien. Erst dann habe ich den weiten Blick für die Fülle der Lösungen. Erst dann habe ich die Tatkraft, um ins freudige und damit ins gelingende Tun zu kommen.

1. Den ersten Schritt zur Besserung habe ich bereits getan:
Mich beobachten und anerkennen, was ist.
In diesem Fall sage ich mir und versuche mich im Schmunzeln: Ach, so bin ich also auch?!
2. Der zweite Schritt geht einher mit dem ersten Schritt: Ich mache mir die Situation bewusst (ich ärgere mich über mich selbst und kneble und fessele mich durch meinen Ärger). Allein dadurch lockern sich die lähmenden Würgegriffe der Gefühle, fallen die quälenden Peitschenschläge des Grantelns weniger leidenschaftlich aus.
3. Ich nutze diesen Spalt zwischen mir und meinen Gefühlen und vergrößere ihn, indem ich mir sage: „Ich habe die Freiheit, mich für oder gegen den Ärger zu entscheiden“. Ich entscheide mich für die Freude.
4. Ich besinne mich auf mein Wissen (Wissen über Zusammenhänge) und auf mein Handlungswissen (so wende ich meine Stimmung!).

Konkret in diesem Fall:

- Ich sage ja zu den Überraschungen, die meine Pläne durchkreuzen.
- Ich ziehe freundlich lächelnd meine missmutigen Gedanken in Zweifel und sage mir: „Lieber Gunter, glaube nicht alles, was du denkst.“

Gedanken sind wirklich nur dies – Gedanken!“ 😊

- Ich richte meine Aufmerksamkeit auf das Schöne. Dazu nutze ich das, was mir gerade eben begegnet. So wie vorhin, beim Herfahren stellte im Radio der Moderator einen chinesischen Landstrich vor. Er sprach über eine Region von „betörender Schönheit“. Mantra-artig spreche ich die Worte vor mich hin und stelle mir vor, wie eine solche Landschaft wohl aussieht.
- Ich suche Gespräche mit mir wohlgesonnenen Menschen. Ich klage ein kleines bisschen über mein Befinden, um dann, im spielerischen Austausch, wieder frei und fröhlich zu werden. Spielen, das merke ich dabei, macht mich frei. Bei diesem spielerischen Tun werde ich fröhlich und komme ich zu mir.

Der Extra-Tipp von Gunter König:

Manchmal ist es schwer, vom Wissen ins Tun zu kommen. Dann genehmige ich es mir, als Traumtänzer unterwegs zu sein: Ich male mir aus, wie es ist, wenn ich dieses oder jenes mache. Denn, wer sich etwas vorstellt, aktiviert im Gehirn die Areale, die für eben jenes Tun zuständig sind. Gleichzeitig werden im Körper die Gefühle geweckt, die bei eben jenem Tun frei fließen. Diese geweckten Gefühle geben mir Schwung, um aufzustehen und es dann einfach zu tun.

Liebe Leserinnen und Leser,

so, mit dem Schreiben dieses Briefes an Sie habe ich meine Granteligkeit abgeschrieben und fühle mich gestärkt dafür, die Ausgangssituation mit Wohlwollen, klarem Verstand und auch mit Witz anzuschauen.

Herzlichen Dank fürs Zuhören und viel Freude dabei, die erwähnten Lösungswege selbst zu gehen.

Und wenn ich einen weiter gehenden 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

Mit Freude weise ich auf unsere nächsten offenen Veranstaltungen hin:

Die preiswerte Alternative! Eine Veranstaltung der VHS Schwäbisch Hall (noch sind drei Plätze frei) **Thema:** „Selbstfürsorge! **Titel:** „Sorgst Du für Dich?!“ am **07.04.2017 v. 15 bis 19 Uhr**

Start der Fortbildung zum *INSZENARIO*[®]-Coach 2017 am 27. + 28.04.2017 mit den Kennenlerntagen

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!“

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

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 Attachments, 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