

## KönigsImpulse im Mai 2015

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



Sei bei Dir selbst, und das Leben gelingt! Gunter König

Guten Tag!

Wenn die Luft raus ist, können Sie so viel auf die Tasten des Akkordeons drücken, wie sie wollen: Sie hören keinen Ton. Selbst wenn die Finger behände die richtige Tonfolge drücken. Die Musik ist zu Ende, wenn der Korpus zusammen gepresst ist. Ausgespielt!

Das Bild der Quetschkommode kam mir in den Sinn, als ich mir in diesen Tagen Gedanken zu den Mai-Impulsen machte. Ich wollte über Ehrgeiz schreiben.

Meine Einfälle sprudelten munter: Was sagt Ehrgeiz im Wortsinn – geizen mit der Ehre oder gar den Geiz ehren? Eine spannende Verbindung des schönen Wortes „Ehre“ mit dem unbequemen Begriff „Geiz“ – die Schöne und das Biest. Doch ich merkte: Zugepresst bin ich wie ein Akkordeon, dem die Luft ausgegangen ist.

Es dauerte noch einige Gedankenpurzelbäume, bis ich anerkannte: „Die Luft war raus!“

Logo, wer ganz in der Arbeit aufgeht, verliert das Gespür für sich.

Das ist hilfreich fürs Tun und oft auch ein schönes Gefühl, wenn die Arbeit wie von selbst von der Hand geht.

***Mach's einfach: reduziere auf das Wesentliche!***

Doch wo ist die Grenze zum automatischen Abfertigen, weil die Kräfte erschöpft sind.

Dem, den es betrifft, fällt das oft zuletzt auf. Hinweise, die darauf hindeuten, sind bei manchen schlechte Laune oder Reizbarkeit.

Das Bild der Quetschkommode zeigt nicht nur den gedrückten Zustand, es weist auch den Lösungsweg: Möchte ich Töne, so brauche ich Luft!

Luft holen. Atmen. Im Rhythmus des Lebens bleiben. Die Fülle wahrnehmen und genießen. Inne halten, wieder bei sich sein.

So einfach! So schwer!

Bis etwas einfach gelingt, braucht es viel Übung.

Deshalb nochmal in Kürze die Schritte:

1. Merken, was im Augenblick ist.
2. Benennen.
3. Wenn der augenblickliche Zustand benannt ist, nehmen Sie Abstand. Innerlich einen Schritt zurück treten und auf sich schauen. Sich auf das Atmen konzentrieren und so Luft und Raum bekommen.
4. Wer über das Atmen wieder im Augenblick ist, spürt was jetzt ansteht.
5. Alternativen denken.

Ich tagträumte und malte mir aus, wie ich im Herbst mit meiner jüngst erworbenen Drehorgel die Ausstellung „Mannsbilder“ begleite, mit Liedern, die Männer zum Thema haben, zum Beispiel die Moritat von Mackie Messer „Und der Haifisch, der hat Zähne . . .“ oder den alten Schlager „Veronika, der Lenz ist da. . .“.

Mit dieser Melodie ende ich und wünsche einen wunderschönen Lenz.

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

---

Mit Freude weise ich auf unsere nächsten offenen Veranstaltungen hin:

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

**236. **INSZENARIO**®-Tage „Wer bin ich?“ Wenn JA wieviele“** am 02. und 03. Juli in Gröbenzell bei München

**237. **INSZENARIO**®-Tage** am 07. Und 08. September in St. Gallen (Schweiz)

Mit Freude weise ich auf unsere Ausstellung „**Mansbilder**“ hin:

**Vernissage:** am 09. Oktober 2015 17:30 Uhr in unseren Räumen

**Ausstellung:** ab 10. Oktober bis 15. Januar 2016

Di – Fr von 9:00 bis 11:30 Uhr und nach Vereinbarung

---

**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.