

## KönigsImpulse im Juni 2015

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



Feiere den Augenblick, morgen könnte es zu spät sein !

Gunter König

Während ich diese Zeilen schreibe, sitze ich in meinem Beratungszimmer, inmitten von einem halben Dutzend Blumensträußen. Flieder, Maiglöckchen, Margeriten, Nachtviolen und Lilien. Was für ein Duft, was für eine Farbenpracht! Allein die Nuancen an Lila und Violett.

Immer wieder hole ich tief Luft – nach den vergangenen Wochen ein besonderer Genuss –, um all diese zarten, pudrigen und betörenden Düfte zu genießen. Sie erinnern sich noch an mein Mai-Schreiben, das Bild des Akkordeons, das ausgequetscht ist und keinen Ton mehr von sich gibt? Eine Möglichkeit, um erst gar nicht in diese tiefe Erschöpfung zu stolpern, ist: Den Augenblick genießen, die Fülle des Lebens feiern. Darüber möchte ich Ihnen heute erzählen und Lust machen, aus Ihrem Füllhorn des Lebens süße Früchte zu naschen.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Auto und der Hintermann fährt auf Sie auf. Ihre Reaktion wird je nach Ihrer momentanen Befindlichkeit ganz anders aussehen. Sind Sie im Stress, weil Sie zu spät sind, der Partner/der Chef unwirsch war, die Kinder auf dem Rücksitz nölen, werden Sie ganz anders handeln, als wenn Sie ausgeglichen sind, eben von einem schönen Treffen mit Freunden kommen. Im ersten Fall schimpfen Sie womöglich, im zweiten Fall werden Sie sich erkundigen, ob dem Unfallverursacher etwas passiert ist, werden besonnen den Schaden begutachten.

Die gleiche Situation, zwei völlig unterschiedliche Ergebnisse.

Nun, an der Ursprungssituation, dass das Auto auffährt, können Sie nichts ändern. Wohl aber Ihr Handeln.

Sicher sehen Sie's wie ich: Die erste Reaktion ist verständlich, aber nicht gut. Die Frage lautet: Wie kann es mir gelingen, in Balance zu bleiben?

Es ist – auch - eine Frage der Haltung: Wenn ich mich bewusst auf die schönen Seiten des Lebens konzentriere – die Freude in den Augen meiner Gesprächspartner, die Wärme der Sonne am Morgen, die kreative Ausdrucksweise einer Klientin – dann bleibt meine Grundstimmung heiter und vergnügt. Dann gelingt es mir viel leichter, in eine fröhliche Tiefe zu geraten, aus der heraus ich leicht wie ein jonglierender Artist auf dem Hochseil alle die Schätze meiner Erfahrung abrufen und auffangen kann, um sie beispielsweise in die Beratung einzubringen. Wer in dieser fröhlichen Tiefe ist, kann zudem alle Widrigkeiten abfedern, der kann aus dem Füllhorn des Lebens die schönen Augenblicke herausgreifen.

In manchen Menschen ist diese heitere Aufmerksamkeit häufig präsent. Und sie lässt sich lernen.

Nehmen Sie sich bitte einen Augenblick Zeit, um diese Haltung gerade jetzt zu üben.

- Stellen Sie sich vor, Ihnen ist es gelungen, Ihr Leben mit allen Facetten zu genießen. Spüren Sie Ihre Freude, Ihr Erfülltsein, Ihren heiteren Frieden.
- Stellen Sie sich vor, Sie würden sich - erfüllt von all dem Glück - in einem großen Spiegel betrachten. Machen Sie die Augen zu und stellen Sie sich das vor. Wie ist Ihre Körperhaltung, Ihre Körperspannung? Ihr Mimik? Wie strahlen Ihre Augen? Genießen Sie diesen Augenblick, lassen Sie sich von der Freude durchfließen.
- Stellen Sie beide gegenüber – die Person, die Sie vor der Übung waren und die, die Sie jetzt im Moment sind. Nehmen Sie die Unterschiede wahr. Benennen Sie die Unterschiede und machen Sie sich diese so bewusst.
- Fragen Sie sich: Was ist der erste Schritt, um diesem beglückten Ich dauerhaft näher zu kommen? An was können Sie sich gleich jetzt im Anschluss freuen? Malen Sie es sich aus, wie Sie diese Vorstellung gleich im Anschluss an die Übung umsetzen, erfüllen werden.
- Spüren Sie nochmal in das von Glück erfüllte Ich: Spüren Sie in Ihre Schultern, den Rücken, das Gesäß, die Beine. Schenken Sie sich und Ihrem Körper ein Lächeln.
- Erweitern Sie Ihre Wahrnehmung. Lassen Sie Ihre Freude in die Umgebung ausstrahlen, wenden Sie sich mit heiterer Gelassenheit und Vorfreude dem zu, was Ihnen heute noch begegnet.
- Vertiefen Sie Ihr Lächeln, und dann öffnen Sie die Augen.

Nehmen Sie Ihre Freude mit. Halten Sie hin und wieder inne und fragen Sie sich: Was ist genau in diesem Augenblick lebens- und liebenswert? Genießen Sie achtsam die Fülle, die Vielfalt und die Unterschiede.

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

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 „Konflikte erfolgreich meistern mit INSZENARIO®“** 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.