

## Königs **Impulse**

**Juni 2016**

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



**„Gemach, gemacht!“ sprach die Schnecke.**

**„Gestalte Deinen Tag so, dass es Dir gut geht!“**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Dieser Tage hat mir Jennifer (33), Angestellte in einem mittelständischen Betrieb, eine Anfrage gestellt. Sie erzählt wenig von sich, so dass ich im Vagen bleibe und vor allem auf die Punkte Erwartung und Selbstbild eingehe. Die Anregungen dazu, sind in vielerlei Situationen wohltuend.

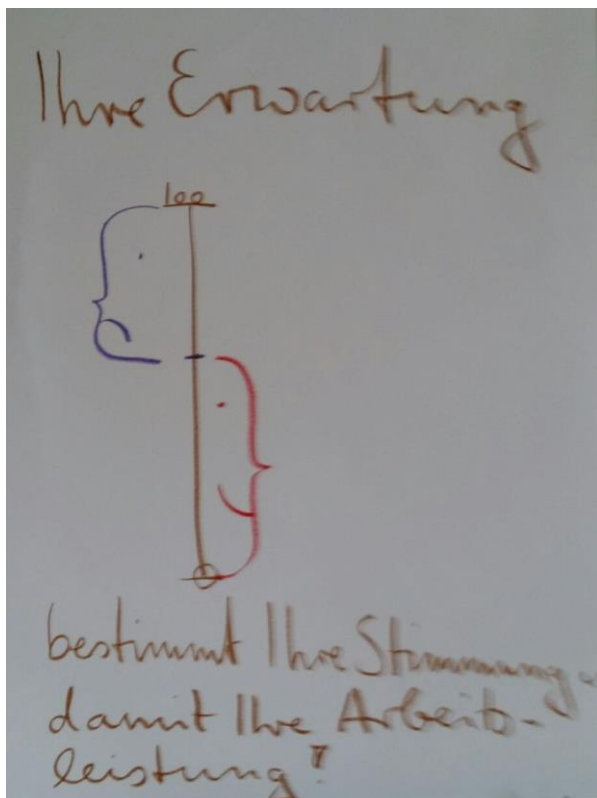
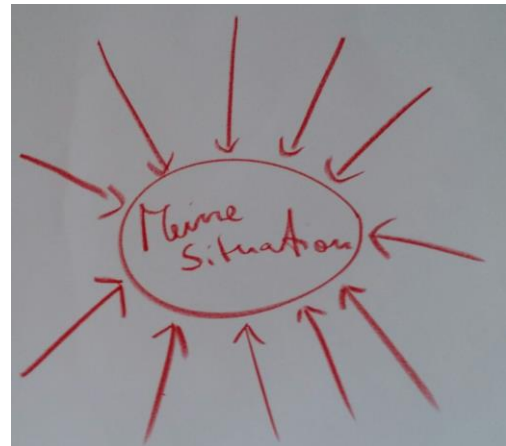
Lieber Herr König,

Was raten Sie mir: Ich zweifle an mir und schaffe die Arbeit nicht so, wie ich es mir vorstelle. Im Vergleich zu den anderen Kollegen bin ich zu langsam.

Liebe Jennifer,

Ihre Anfrage ist sehr im Ungefähren, doch ich teile Ihnen gerne meine Gedanken dazu mit. Einige breit gestreute Anregungen möchte ich Ihnen geben, in der Hoffnung, dass Sie die passende für sich finden.

1. Zunächst lade ich Sie ein: Machen Sie sich bewusst, in welcher Situation Sie stecken. Das lässt sich ganz einfach darstellen. Skizzieren Sie Faktoren die auf Ihre Situation einwirken. Nehmen Sie sich zweieinhalb Minuten Zeit, aufzuschreiben, was ist.



2. Sie scheinen hohe Erwartungen zu haben. Betrachten Sie folgende Skizze. Mit dem mittleren Querstrich auf der Säule markiere ich die Realität. Dieser Strich zeigt Ihre tägliche Arbeitsleistung. Mit dem darüber liegenden Querstrich markiere ich Ihre Einstellung.

Was passiert mit Ihnen, wenn die Realität täglich unter Ihren Erwartungen bleibt? Vermutlich werden Sie unzufrieden sein, entmutigt. Ist diese Einstellung die richtige Basis, um mit Freude und erfolgreich Ihre Aufgaben zu erfüllen?

Ich empfehle Ihnen folgende Haltung:

Der Querstrich auf der Säule markiert Ihre Realität und wenn Sie vorher „0“ erwarten, dann schauen Sie freudig auf Ihr Arbeitsergebnis. ☺

---

Greifen Sie einzelne Punkte, Arbeitsschritte heraus, die Ihnen heute gelungen sind. Benennen Sie Aufgabe um Aufgabe, die Sie erfüllt haben.

Würdigen Sie Ihre Leistung! Heißen Sie sich und das Ergebnis gut!

Wie fühlt sich das an?

Spüren Sie in sich hinein, welche Gefühle sich im Körper entfalten.

Lassen Sie diese angenehmen Gefühle wirken.

3. Sie vergleichen sich mit Ihren Kollegen. Das ist ein sicherer Weg zum Unglücklichsein. Bleiben Sie bei sich, bei dem was Sie können, was Sie sind. Stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung, indem Sie Tagebuch schreiben. Notieren Sie darin Erlebtes, Gedanken und Gefühle. Suchen Sie bei der Reflektion stets auch das Schöne, das Gute, das Gelungene – all das, was Ihr Leben bereichert. Lassen Sie gute Gefühle über das Erlebte in sich aufkommen, nehmen Sie diese mit in den Schlaf.
  4. Ich vermute, dass Sie eine Freundin von niederziehenden inneren Gedanken sind. Sie können sich Ihrer inneren Kritiker oder Antreiber bewusstwerden, indem Sie einige Tage lang stündlich einen Wecker klingen lassen. Immer, wenn der Wecker schellt, notieren Sie, was Sie in eben diesem Augenblick gedacht, gefühlt haben. Innerhalb kurzer Zeit werden Sie ein Spiegelbild Ihrer inneren Selbstwahrnehmung bekommen. Loben Sie Ihre Kritiker und Antreiber – und erklären Sie ihnen, dass es für sie nun Zeit ist, etwas auszuruhen. Schließlich haben diese genug geleistet.  
Das abendliche Tagebuchschreiben können Sie nutzen, Ihr Selbstbild zu gestalten.
-

## Der Extra-Tipp von Gunter König:

Sei gut zu Dir.

Es braucht nicht immer das Große und Ganze sein.

Gut zu sich sein, ist ganz einfach – einfach tun.

Setze Dich aufrecht hin. Lege die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

Lächle.

Atme aus. Atme tief ein.

Nimm Dir eine Minute Zeit, einige Atemzüge, um Dich zu spüren.

Liebe Leserinnen und Leser,

möchten auch Sie eine Frage stellen, die ich in einem der folgenden Newsletter beantworten soll?

Ich wünsche gutes Gelingen bei der Selbststeuerung. Und wenn ich einen 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:

**256. INSZENARIO®-Tage vom 22. – 23.07.2016 in Würzburg  
Systemisch und systematisch Supervision mit INSZENARIO®**

St. Gallen ist eine Reise wert! Ich freue mich stets, wenn ich workshopmäßig in der Schweiz aufhalte. Dazu lädt der nächste Kurs

**268. INSZENARIO®-Tage vom 12. – 13.09.2016 in St. Gallen**

**INSZENARIO®- der Grundlagenkurs** ein. Mit dem Thema verbinde ich das ganze Bündel meiner gut 40-jährigen Erfahrung. Sie erhalten also nicht nur die „Grundlagen“ sondern dazu spritzigen Prosecco mit einem Lächeln serviert.

**250. INSZENARIO®-Tage vom 20.-21.09.2016 in Herzogenrath**

**Das Generationenteam! Wie arbeiten Generationen in einem Team zusammen?  
Was bedeutet das für die Führungsrolle?**

**260. INSZENARIO®-Tage vom 08. 09.10. 2016 in Lindlar**

**Was will mir mein Körper sagen? Arbeiten mit dem inneren Team und INSZENARIO®**

**266. INSZENARIO®- Tage vom 28. – 29.10.2016 in Mainz**

**Gewinnen Sie lächelnd den Überblick mit INSZENARIO®!**

**262. INSZENARIO®-Tage vom 07.-08.11.2016 in St. Gallen**

**INSZENARIO®-Aufbaukurs Kommunikation gestalten, Konflikte erfolgreich lösen**

Copyright © \*2016\* \*KönigsCoaching mit S.A.L.Z., Gunter König\*, All rights reserved.

Unsere E-Mailadresse:

[Koenig@Gunter-Koenig.de](mailto:Koenig@Gunter-Koenig.de)

Impressum:

[www.gunter-koenig.de/kontakt/](http://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 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.

---

This email was sent to [liza\\_schweikert@web.de](mailto: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