

KönigsImpulse im Juli: Dem Tag Kontur geben

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



junge frau schlafend im bett Fotolia © Doreen Salcher

***In diesem Augenblick beginnt die Zukunft
Deshalb: Den Augenblick ergreife, der ist Dein***

Unbekannt

Manche Menschen stolpern unstimmig mit sich in den Tag – schon innerlich gehetzt von dem, was ansteht, übel gelaunt von dem, was am Vortag war.

Dabei ist es doch so: Ist der erste Schritt in den Tag gelungen, ist die erste Begegnung beglückend, dann ist es viel wahrscheinlicher, dass weitere schöne Momente folgen. Es gibt zahlreiche Rituale, den Tag gut zu beginnen. Religiöse Menschen sammeln sich und beten. Sportliche Menschen schnüren ihre Turnschuhe und laufen locker, leicht und lächelnd in den Morgen, Naturfreunde gehen in den Garten, lauschen dem Vogelgesang und freuen sich am Aufgehen der Sonne. Liebende kuscheln sich im Halbschlaf aneinander, spüren die Verbundenheit und sammeln Energie für den Tag. Nachteulen setzen sich ins Café und philosophieren beim Cappuccino über die Welt. Sie kennen weitere Arten, gut in den Tag zu starten?

Ich möchte Ihnen heute mein Morgenritual vorstellen, das dazu dient, jedem Tag auf´s Neue Kontur zu geben. Vielleicht inspiriert es Sie, Ihr Morgenritual weiterzuentwickeln.

Mach's einfach: reduziere auf das Wesentliche!

Wenn ich aufwache, besinne ich mich.

Ich besinne mich, indem ich zuerst meine Sinne aktiviere. Ich spüre in mich hinein. Wie warm ich bin, wie mein Herz pocht. Ich spüre den Kontakt meines Körpers mit dem, was mich umgibt. Noch bevor ich die Augen öffne, lausche ich. Jetzt im Sommer höre ich am Morgen die Amseln. An manchen Tagen freue ich mich am Regen, der ans Fenster prasselt. Manchmal rieche ich am Morgen den Duft nach frischer Seife aus dem Badezimmer, manchmal den nach Kaffee oder Toast aus der Küche.

Bevor ich die Augen öffne, freu' ich mich daran, dass heute ein neuer Tag beginnt. Ich mache mir bewusst: Dieser Tag ist ein Geschenk des Lebens an mich. Er ist einmalig! Er ist neu! Er ist unbeschrieben – ich kann ihn gestalten und ihn zu meinem Tag machen.

Ich wecke meine Vorfreude darauf, die Sinne der Menschen anzusprechen, denen ich heute begegne, etwa indem ich ihnen singend die Türe öffne und sie froh gelaunt und lächelnd begrüße. Die Chance, dass mit solch' einer ersten Begegnung die folgenden Gespräche frei fließen, stehen meist gut. So komme ich meinem Lebenssinn näher.

So die Geister geweckt öffne ich die Augen und beginne meinen vielversprechenden Tag.

Wenn Sie sich für eine Zeitlang einen Begleiter wünschen, um Sinn zu finden und Ihre Sinne zu öffnen – Sie wissen ja, ich freu' mich auf ein Gespräch mit Ihnen.

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

- **223. INSZENARIO®-Tage Linz: 12.–13.09.2014**
Der Weg zur Selbsterkenntnis
 - **LWB_TRAIN-the-TRAINER_Coach:**
Modul 2 am 15.09.2014
Anwendungsmöglichkeiten des LEBENSWERKBUCHES (LWB) kennenlernen
 - **225. INSZENARIO®-Tage Herzogenrath: 10. und 11.10.2014**
Mein Erfolgspotential entdecken. Meine Ressourcen erschließen mit INSZENARIO®
 - **227. INSZENARIO®-Tage München: 14. und 15.10.2014**
Systemische- und Systematische Beratung optimieren mit INSZENARIO®
-

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.