

KönigsImpulse

Juli 2016

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



Ich bin in Balance!

Kummer blickt zurück, Sorge blickt umher, Zuversicht schaut nach vorn.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Dieser Tage hat mir Sybille (37) eine Anfrage gestellt. Die Bauingenieurin arbeitet als Projektleiterin in einem Statikbüro. Ihr Thema: der Zweifel.

Anliegen:

Lieber Herr König,

Ich langweile mich mit meiner Arbeit und möchte was Anderes tun. Ich bin sowohl offen dafür, innerhalb der Branche etwas Anderes zu machen. Ich kann mir aber auch vorstellen, etwas ganz Neues zu beginnen – Hauptsache, das Team stimmt und die Aufgaben sind spannend. So weit bin ich mit mir einig. Aber ich komme nicht zu Potte. Immer wenn ich eine passende Ausschreibung gefunden hab, zweifle ich an mir. Dann denke ich, „Das schaffe ich nie.“ Woher kommt das unschlüssige Verharren, denn eigentlich weiß ich ja, wie ich vorgehen müsste? Was mache ich falsch?

König sagt:

Liebe Sybille,

die Energie folgt den Gedanken. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit den Zweifeln schenken, werden diese wachsen. Selbstverständlich können Sie Ihre Zeit zudem dafür einsetzen, zu ergründen, woher das Zaudern kommt. Sie können sich monatelang, ja sogar das ganze Leben lang Gedanken darüber machen, was Sie falsch machen, falsch gemacht haben. Welche Weichen wann falsch gestellt worden sind. Oder wem Sie die Schuld dafür geben möchten. Nach einer solchen Analyse werden Sie vieles über sich und das Leben wissen und einiges erzählen können.

Sie verstehen, worauf ich hinaus möchte? Sie wissen genau, was Sie wollen. Sie haben Ihre Entscheidung getroffen. Weil Sie allerdings Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Zweifel lenken, nicht auf Ihre Kompetenzen und die Aktivierung, lähmen, sabotieren Sie sich. Daran kann man verzweifeln, in der Tat. Jedoch bitte ich Sie: Bleiben Sie zuversichtlich. Bedenken Sie: Zweifeln ist etwas sehr Verbreitetes, Vertrautes, das kennt, sagen wir mal, fast jeder Dritte. Sagen Sie dem Zweifel fröhlich „Guten Tag“ und lassen Sie ihn weiterziehen.

Wenn Sie sehr an Ihren Zweifeln hängen, empfehle ich Ihnen folgendes:

Lernen Sie Ihr Inneres Team kennen!

Ihr Inneres Team sind die inneren Stimmen, das vielstimmige Gefühls-Kuddelmuddel, das unsere Entscheidungen, unser Tun in Unruhe bringt.

Lassen Sie die einzelnen Stimmen auftreten, hören Sie sich diese an.

Stellen Sie sich Ihr Innerstes als Bühne vor. Bitten Sie zunächst die Teilnehmer der Abteilung Zweifel aufzutreten. Geben Sie den zweifelnden Gedanken eine Gestalt. Stellen Sie beispielsweise den Gedanken „Das schaff' ich nie“ als Kind mit hängenden Schultern auf die Bühne. Geben Sie der Figur einen Namen, etwa Nelly „die Verzagte“. Nehmen Sie den nächsten Gedanken, etwa „Du bist doch verrückt, einen guten Job aufzugeben, ohne zu wissen, was Dich andernorts erwartet“. Geben Sie auch diesem eine Gestalt (etwa die Figur eines Lehrers) und benennen Sie ihn. Vielleicht „Maxi-Mahni“. Rufen Sie alle Ihre Zweifel auf die Bühne, den Hüter ebenso wie den Widersacher.

Als zweiten Schritt erweitern Sie die Bühne. Machen Sie Platz, um Ihre Protagonisten der Abteilungen „Zuversicht und Aktivierung“ auftreten zu lassen. Etwa die Vorfreude und die Neugierde auf neue Aufgaben, auf ein neues Team.

Formulieren Sie's, geben Sie den Gedanken Gestalt. Etwa mit „Sexihexi“, die meint „Das wär ja gelacht!“. Oder bitten Sie den „Felix Glückspilz“ auf die Bühne, der strahlt: „Ich habe immer Glück.“ Lassen Sie zusätzlich Ihre Erfahrungen auftreten. Benennen Sie, was Sie schon alles geleistet haben, worin Sie gut sind.

Schauen Sie sich das Schauspiel an. Führen Sie Regie, vergeben Sie Haupt- und Nebenrollen, besetzen Sie gegebenenfalls die Hauptrollen neu.

Erweitern Sie das Ensemble und rufen Sie die „Action Powerlady“ auf die Bühne, statten Sie diese mit all den Fähigkeiten aus, die sie braucht, um die Aufgaben anzupacken.

Der dritte Schritt: Machen Sie sich eine Liste, und entscheiden Sie, bis wann was wie zu tun ist.

Der Extra-Tipp von Gunter König:

Ein Tipp zur Unterhaltung und zum Sinnieren: Schauen Sie auf Youtube Videos in der Rubrik Steintürme oder Steintürmchen an. Nicht nur Bauingenieure werden sich daran freuen, wie ein Bauwerk steht, wenn erst einmal die innere Balance erreicht ist.

Liebe Leserinnen und liebe Leser,
meine herzliche Bitte an Sie: Schreiben Sie mir, erzählen Sie mir von Ihren Konstellationen. Gerne auch ausführlich – ich merke, ich kann dann aus dem Vollen schöpfen, wenn ich eine konkrete Situation vor Augen habe.

Ich wünsche gutes Gelingen im Umgang mit Zweifeln und beim Fokussieren von Zuversicht. Wenn ich einen Beitrag dazu leisten darf - Sie wissen ja: Ich freue 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:

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

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

INSZENARIO-Tage 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

Bewahren 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

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 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.

Gunter König, Dipl.-Psychologe - KönigsCoaching mit S.A.L.Z. · Klosterstraße 11 · Schwäbisch Hall 74523 ·
Germany

MailChimp