

## **KönigsImpulse im August: Den Kurs neu einstellen mit dem LebensWerkBuch**

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



*Gehe nicht, wohin der Weg führen mag, sondern dorthin, wo kein Weg ist, und hinterlasse eine Spur*

Jean Paul

Guten Tag, liebe Leserinnen und liebe Leser,

Kontur zeigen, heißt auch, sich selbst zu zeigen. Das Jahresmotto 2014 für die Königs-Newsletter nehme ich im August dazu, mich Ihnen zu zeigen. Ich stelle das Konzept und die Wirkungsweise des jetzt erschienenen Buches vor, das ich mit meinem Freund und Kollegen Klaus Sageder zusammengestellt habe.

Das Buch richtet sich an alle Menschen, die glücklich leben wollen. Das einzige, was Sie als Leserin und Leser brauchen, ist Zeit und die Bereitschaft, sich mit sich selbst und dem eigenen Leben zu befassen.

Ein Hintergrund: Psychologische Forschungen haben gezeigt, dass Menschen, die unter den Herausforderungen unserer Zeit leiden, am sichersten wieder gesunden, wenn sie drei Komponenten in ihr Leben integrieren: Psychotherapie, Bewegung und Tagebuch schreiben. Die Untersuchung hat auch gezeigt, dass sich bewegen und den Tag schreibend reflektieren eine genauso gute Wirkung hat, wie eine Psychotherapie allein.

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

Mein LebensWerkBuch kann Ihnen dazu dienen, den Effekt des Tagebuch-Schreibens zu verstärken.

Wie kommt es, dass so etwas Einfaches, wie Tagebuchschreiben, so sehr wirkt?

Meine Erklärung dafür: Die hektische Geschäftigkeit unserer Zeit ist wie ein reißender Fluss. Manchmal werden wir, wie die Kieselsteine auf dem Flussbett, mitgerissen und geschliffen. Wer Tagebuch schreibt, widersetzt sich dieser gleichmachenden Getriebenheit. Er kommt innerlich zur Ruhe, hält inne, besinnt sich. Wer in sich ruht, findet leichter Verbindung zum eigenen Kern und kann dadurch viel leichter der sein, der er ist. Aus dem im Strom herumwirbelnden Kiesel kann so der sprichwörtliche Fels in der Brandung werden.

Das Tagebuchschreiben wie auch die Beschäftigung mit dem LebensWerk-Buch dient dazu, zu solch' einem Fels zu werden. Wer schreibt, nimmt noch einmal bewusst das Erlebte wahr und denkt darüber nach. Er reflektiert, wie wir Psychologen sagen. Beim Tagebuchschreiben gelingt es – wie in der Psychotherapie auch – die innere Wahrheit zu erkennen und sie auszudrücken. Mancher schreibt sich im Tagebuch auch Belastendes von der Seele. Viele halten Gelungenes und Glücksmomente fest. Beim späteren erneuten Lesen kann so das aktuelle Glücksgefühl erhöht werden - was vergessen war, wird beim erneuten Lesen aktiviert. Viele Gründe also, hin und wieder seine Gedanken zu notieren – es braucht ja gar nicht täglich sein.

Die Beschäftigung mit dem LebensWerkBuch vertieft die Wirkung des Tagebuchschreibens. Der Grund: Während Sie im Tagebuch Ihr Leben und Erleben lediglich darstellen und mit dem Wissen reflektieren, das Ihnen bekannt ist, bekommen Sie mit dem LebensWerkBuch (☺) Anregungen, einzelne Lebensbereiche nach königlichen Anregungen auszurichten. Sie erfahren etwa, wie Sie mit einander widersprechenden inneren Stimmen besser umgehen können, um den inneren Dialog – und damit sich selbst - zu verstehen. Wer sich selbst so erkennt, wird sich leichter aufrichten und neu ausrichten. Dann erkennen Sie beispielsweise den „Nörgler“ in sich oder den „Antreiber“, aber auch die „Spielkatze“ oder den „Sonnenkönig“. Und Sie entscheiden dann, wer von den inneren Stimmen das Sagen haben soll!

Das LebensWerkBuch kann dazu beitragen, Ihren Lebenskurs ein wenig zu verändern. Segler wissen: Nur eine kleine Korrektur beim Steuerrad und das Schiff kommt an einem ganz anderen Hafen an. So gesehen, werden Tagebuchschreiben und die Beschäftigung mit dem LebensWerkBuch Ihr Leben nachhaltig verändern. Im Buch werden zwölf Lebensbereiche beleuchtet: Von der Sinnsuche, über Selbstreflektion, von der Art, sich zu motivieren bis hin zum besseren Entscheiden.

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

Sie finden auch Anregungen, wie Sie Ihr Leben im eigenen Rhythmus freudvoll gestalten können. Wenn Sie sich über das Lebens-Werk-Buch informieren möchten, schauen Sie nach unter [www.lebenswerkbuch.com](http://www.lebenswerkbuch.com).

Ich bin gespannt auf Ihr Feedback.

Und wenn Sie ergänzend mit mir Ihr Leben reflektieren und Ihr Steuerrad neu ausrichten möchten – Sie wissen ja, ich freue mich über 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](http://www.KoenigsCoaching.de), [www.Inszenario.de](http://www.Inszenario.de)

---

#### Seminarkalender

- 225. INSZENARIO®-Tage: Herzogenrath** 10.-11.10.14 Systemische & Systematische Beratung optimieren mit **INSZENARIO®**
- 227. INSZENARIO®-Tage: München** 14.-15.10.14 Systemische & 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 Attachments, 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.

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