

KönigsImpulse im September 2015

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



**Aufmerksamkeit, mein Sohn, ist, was ich dir empfehle;
bei dem, wobei du bist, zu sein mit ganzer Seele.**

Friedrich Rückert

Heute kam mir die berühmte Sequenz mit dem Spiel des Geigers Joshua Bell in der U-Bahn wieder unter. (<https://www.youtube.com/watch?v=UM21gPmkDpl>)

Ich liebe dieses Video, weil es so schön illustriert, wie wir oft durch die Welt gehen: im Autopilot-Modus. Wir reagieren auf sich wiederholende Situationen (hier in der U-Bahn) mit erlernten Verhaltensweisen, dazu gesellen sich Tagträume, Erinnerungen oder Zukunftspläne. Unsere Gedanken haben sich verselbstständigt und wandern ohne unser Bewusstsein.

Im Autopilot-Modus sind wir von inneren Bildern, Programmen, Zielen geleitet. Wir finden kaum Spielraum für einen Blick nebenraus, für einen bezaubernden Augenblick am Wegesrand, für ein Lächeln im Vorübergehen.

Wie schön wäre es jetzt, aufmerksam zu sein? Bewusst im gegenwärtigen Augenblick. Wir nähmen Joshua Bell mit seinem schönen Spiel wahr.

Einladung!

Machen Sie sich Ihre gegenwärtige Körperhaltung bewusst. Stellen Sie fest, wie aufrecht und wie entspannt Sie sind, ob Ihre Haltung bequem ist oder nicht. Gegebenenfalls verändern Sie sie. Diesen Bewusstwerdungsprozess können Sie ebenso anwenden, wenn Sie sich ärgern oder verkopft sind. Nehmen Sie ab und an alltägliche Handlungen bewusster wahr.

Zum Beispiel spüren Sie achtsam Ihren Körper, verzögern Sie aufmerksam Ihre Bewegungen oder folgen Sie Ihrem Atem bewusst 60 Sekunden.

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

Mit Freude weise ich auf unsere nächsten offenen Veranstaltungen hin:

Die nächste *INSZENARIO*[®]-Coach-Fortbildung beginnt am 18. Februar 2016 in Schwäbisch Hall

237. *INSZENARIO*[®]-Tage „Konflikte erfolgreich meistern mit *INSZENARIO*[®]-“ am 07. und 08. September in St. Gallen (Schweiz)

Unsere Ausstellung „**Mansbilder**“:

Vernissage: am 09. Oktober 2015 17:30 Uhr in unseren Räumen

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 Königs