

## Königs **Impulse**

**September 2016**

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



*"Ich wünsche Ihnen, dass Sie stets einen Grund finden,  
um zu lächeln!"*

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

liegt's an der Sommerpause, dass so wenig Resonanz auf den jüngsten Newsletter kam? Ich staunte und fragte mich: Hab' ich die Frage so gut beantwortet oder lag ich so daneben? Nur ein einziges Anliegen kam heute Morgen herein. Ich denke, es passt gut zur Situation, wenn jetzt nach der Urlaubszeit viele wieder im „Kampfmodus“ 😊 arbeiten.

*Anliegen:*

„Sie reden immer so schön daher von wegen Arbeitslust und so. Meine Frage

ist ganz einfach: Wie tue ich mir am Arbeitsplatz wohl? “

Melanie Rein

*König sagt:*

Liebe Frau Rein,

ich möchte auf Ihre Frage antworten, wie Radio Eriwan: Im Prinzip Ja.

Wie Sie sich wohl tun können, hängt sehr von Ihrem Arbeitsplatz und seinen äußeren Bedingungen ab, ob Sie im Vertrieb arbeiten, in der Produktion, in einem Großraumbüro oder im Controlling. Gleichwohl gibt es einige Aspekte, die generell gelten.

1. Tun Sie Ihre Arbeit gerne. Das ist nicht als Frage zu verstehen, sondern als Aufforderung. Machen Sie sich bewusst, was Sie an Ihrer Arbeit lieben. Listen Sie auf, welche Teilaspekte Ihrer Arbeit Ihnen Freude bereiten. Und analysieren Sie, warum das so ist. Prüfen Sie (und setzen Sie es um), wie Sie den Anteil dieser Tätigkeiten erhöhen können.
2. Entwickeln Sie gute Gewohnheiten, die zu Ihrer Persönlichkeit passen, die dazu beitragen, dass Sie wohlgestimmt ans Werk gehen. Das fängt abends beim Einschlafen an, wenn Sie sich auf etwas Schönes freuen, das es am anderen Tag zu tun gibt. Das geht am Morgen weiter, wenn Sie, bevor Sie aus dem Bett springen, sich noch einen Moment besinnen. Und begleitet Sie durch den Tag, wenn Sie – so handhabe ich es – fröhlich singend zur Türe gehen, um den nächsten Besucher zu begrüßen. Einfache Rezepte gibt es nicht, nur die Freude am Ausprobieren. Testen Sie, was zu Ihrer Situation passt, und was zu Ihnen. Es darf ruhig etwas dauern und mehrere Anläufe brauchen, bis alles wohlgefallig ist.
3. Pausen erhöhen den „Output“. Pausen stoppen die innere Hetze. Pausen führen dazu, dass Sie sich Ihrer Selbst bewusst werden und so mit Abstand auf sich und Ihr Tun schauen können. Lächeln Sie dabei!
4. Es fällt leichter, sich diese Pausen zu nehmen, wenn Sie dies mit deutlichen Signalen nach außen abgrenzen – etwa einen Kopfhörer aufsetzen oder die Türe zum Büro schließen. Holen Sie tief Luft, schauen

Sie ins Freie, spüren Sie in Ihren Körper oder genießen Sie ganz einfach ein herrlich knautschiges Laugencroissant zum Kaffee.

5. Prüfen Sie Ihren Arbeitstag. Nehmen Sie sich an einem Samstag eine Stunde Zeit und gehen Sie Punkt für Punkt Ihre Arbeitsabläufe durch. Streichen Sie Aufgaben, die verzichtbar sind. Überlegen Sie, welche Tätigkeiten Ihnen stattdessen Freude machen.
6. Sagen Sie NEIN, wenn Ihnen neue und zusätzliche Aufgaben angetragen werden. Es hilft keinem, wenn Sie sich überarbeiten und krank werden.
7. Geben Sie Anerkennung. Das tut Ihnen gut (ein interessanter Aspekt!) – und meist werden Sie es wieder zurück bekommen.  
Machen Sie ab und zu bewusst eine innere Pause. Schauen Sie mit Abstand auf das, was Sie tun.
8. Umgeben Sie sich mit Schönem. Stellen Sie sich frische Blumen auf den Schreibtisch. Gönnen Sie sich einen besonders schönen Kalender, in dem Sie gerne und mit Muße blättern.
9. Suchen Sie gezielt Kontakt mit Lächel-Menschen, mit Menschen, die Sie zum Lächeln bringen und/oder mit denen Sie Lächeln können.

### Der Extra-Tipp von Gunter König:

Hören Sie hin und wieder Radiosendungen, in denen deutsche Schlager gespielt werden. Suchen Sie nach Texten, die Sie fröhlich stimmen. Merken Sie sich diese Formulierungen, singen Sie mit. Allein es **auszusprechen, hat eine Wirkung. Etwa: „Ich knipse den Sommer wieder an!“ oder „Ich glaube, das Leben mag mich!“.**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn Sie auf Wort- und Liedtextperlen stoßen, lassen Sie mich doch auch daran teilhaben. Derzeit lege ich eine kleine Sammlung mit schönen Schlagern an. Ich würde mich freuen, wenn Sie diese ergänzen, bereichern würden.

Dann kann ich eines Tages mit einem königlichen Programm auf Sendung gehen. . .

Ich wünsche gutes Gelingen. Und: Genießen Sie Schritt für Schritt das Wohlfühlen erreichen

Beherzigen Sie das doppeldeutige Königs-Motto: **Mach's** einfach!

Wenn ich sonst noch einen Beitrag zu einem gelingendem Leben 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:

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

**Mein Körper die Bühne meiner Gefühle**

**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**

**Der Sinn des Lebens verfolgt mich....., aber ich bin schneller!**

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

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

Copyright © \*2016\* \*Königs Coaching 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 - Königs Coaching mit S.A.L.Z. · Klosterstraße 11 · Schwäbisch Hall 74523 ·  
Germany

MailChimp