

KönigsImpulse im Januar

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

Denke 'lächeln' und Du lächelst. Barbara Lemke



Zeichnung entnommen mit freundlicher Zustimmung aus:
„Lebensglück und innere Klarheit“ von Barbara Lemke

Guten Tag! Heute wünsche ich Ihnen ein erlebnis- und ergebnisreiches Jahr 2013!

Jetzt in den Tagen zwischen den Jahren, wenn ich zurückschaue und mich am Erreichten und Erlebten freue, fällt mir auf, wie sehr das Leitthema „Selbstfürsorge“ 2012 mein Tun geprägt hat. Im Jahr der Selbstfürsorge ist es mir leichter gefallen, achtsamer mit mir zu sein, aufmerksamer anderen gegenüber. Ich habe gemerkt: Wenn ich gut nach mir schaue, fällt mir auch mehr an meinen Gesprächspartnern auf, dann gewinnt meine Arbeit an Qualität und Tiefe.

Mein Zurückblicken bestätigt mir, dass ich ins Leben hole, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte. Wenn ich selbst gut für mich Sorge, dann erkenne ich meine Belastungsgrenze und schaffe Gelegenheiten, um mich zu erholen und Freude zu tanken.

Seltsamerweise ist dadurch auch mein - ohnehin schon großes - Vertrauen und Zuversicht ins Leben gewachsen mit der Erwartung: „Das fügt sich schon!“ Steine auf dem Weg ließen mich nicht stolpern, sondern waren Beitrag für besondere Lösungen.

In den letzten Tagen des Jahres der Selbstfürsorge gebe ich mir für 2013 das Thema: **Freundlichkeit**. Zur Inspiration für diesen Newsletter stöberte ich in meiner kleinen Fachbibliothek, um zu lesen, was Forschung und Lehre zum Thema Freundlichkeit beitragen. Ich staune: In den Registern der verschiedenen Bücher ist „Freundlichkeit“ kein Stichwort.

Mach's einfach!

Schmunzelnd denke ich nach.

Kennzeichen meines psychologischen Schaffens ist, freundlich, herzlich, wahrhaftig zu sein.
Leicht, heiter, warm, entspannt, gelassen sein, das sind Attribute der Freundlichkeit.

Freundlich sein erleichtert Kontakt aufnehmen.

Freundlich sein erleichtert Zusammenarbeit.

Freundlichkeit kennzeichnet geistige Gesundheit.

Freundlichkeit verändert den Augenblick und schafft magische Momente.

Freundlichkeit verzaubert.

Mir wird deutlich, Freundlichkeit ist der Ausgangspunkt zum Ich und Du.

Freundlichkeit ist mehr als Höflichkeit, als Respekt oder Achtung.

Freundlichkeit ist das Angebot, die Möglichkeit an das Gegenüber:

Du könntest mein Freund sein. Ich könnte Dein Freund sein.

Daraus ergibt sich der Impuls für den Januar:

Experimentieren Sie mit sich und stimmen Sie sich vor Gesprächen in den nächsten Tagen ein:

Mein Gegenüber könnte mein Freund sein. Ich könnte ein Freund werden.

Beobachten Sie, was geschieht.

Freundlich grüßt

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 der nächsten Monate

01. und 02.03.2013 *INSZENARIO*®-Auftritt bei den DGTA Beratertagen in Mainz
14. und 15.03.2013 189. *INSZENARIO*®-Tage München
19. und 20.04.2013 190. *INSZENARIO*®-Tage Berlin
29. und 30.04.2013 191. *INSZENARIO*®-Tage Hamburg

Weiterempfehlung

Gerne dürfen Sie die KönigsImpulse an Interessierte und Freunde weiterleiten.

Copying is right!

Ich freue mich über Weiterveröffentlichungen, allerdings bitte ich um eine vorherige Kontaktaufnahme.

Disclaimer

Diese E-Mail, inklusive der 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.

Mach's einfach!