

Königs *Impulse*

Oktober 2016

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



" Man muss nur den nächsten Schritt tun.
Mehr als den nächsten Schritt kann man überhaupt nicht
tun. . . Ein bisschen gefährlich kann auch der fällige
nächste Schritt werden. Aber wenn du ihn tust,
wirst du dadurch, dass du erlebst, wie du ihn dir
zugetraut hast, auch Mut gewinnen."

Martin Walser aus "Lektüre zwischen den Jahren"

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein Gespräch mit einer Klientin in diesen Tagen hat mich beflügelt: Zum einen, weil es mir Freude macht, mit ihr Lösungen zu finden, zum anderen, weil sie ein so treffendes Bild für ihre Lage gefunden hat. Sie vergleicht die Situation, in der sie sich befindet, mit einem Labyrinth. Ein treffliches Bild für die Irr- und Umwege im Leben und ein Bild, das sowohl Zuversicht und den Lösungsweg in sich trägt: Ein Labyrinth ist schließlich so angelegt, dass auf jeden Fall mindestens ein Weg ans Ziel führt. Die Lage ist also keinesfalls ausweglos.

Anliegen:

Ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich habe seit Monaten das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst. Im Geschäft mache ich meinem Chef nichts recht. Inzwischen gehen auch die Kollegen auf Abstand. Mein Mann ist mir keine Hilfe. Ihn interessieren weder die Sorgen, die ich im Betrieb habe, noch hat er sonst Zeit – weder für die Familie (wir haben zwei kleine Kinder) noch für mich. Ich komme mir vor, wie in einem Labyrinth: Wohin ich auch gehe, was immer ich tue: Es gibt Probleme. Nur mit den Kindern läuft es einigermaßen gut - noch. Wie komme ich da raus aus diesem Kuddelmuddel?

Isolde, 36 Jahre alt, Angestellte

König sagt:

Liebe Isolde,

am liebsten würde ich gleich mittenrein gehen: Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Lage und über die möglichen Wege in ihrem Labyrinth. Dazu chartern Sie einen Hubschrauber und schauen von oben drauf. Aber bevor Sie damit anfangen, schreiben Sie sich auf, wie Ihre Situation aussieht, wenn Sie das Labyrinth erfolgreich durchwandert haben. Malen Sie sich Ihren geglückten Alltag in allen Facetten aus. Wie ist das Zusammenleben in der Familie, unter der Woche, am Wochenende? Wie gestaltet sich Ihr Paar- und Liebesleben? Wie arbeiten Sie im Betrieb mit den Kollegen, wie verläuft die Kommunikation mit Ihrem Chef.

Jetzt fangen wir an. Zunächst stellen Sie das Labyrinth aus Ihrem Kopf auf ein Brett. Holen Sie die Bauklötze Ihrer Kinder und bauen Sie ein richtig großes und verwunschenes Labyrinth. Notfalls könnten Sie auch eines auf Papier aufzeichnen, mehr Spaß macht es aber mit Bauklötzen oder Legosteinen.

Wenn der Irrgarten steht, platzieren Sie Ihre Konflikte im Labyrinth. In welchen Sackgassen wartet welches der Probleme? Benennen Sie diese so konkret als möglich mit einem Symbol. Also beispielsweise: Mein Mann überlässt 95 Prozent der Hausarbeit mir (als Symbol könnte ein Topf aus der Puppenküche dienen).

An welchen Biegungen können Sie nicht weitergehen, weil Sie eine Gefahr hinter der Ecke vermuten. Auch das genau benennen, etwa: Mein Chef kritisiert auf sehr verletzende Weise, wenn ich die Arbeit nicht nach seinen Vorstellungen ausführe (als Symbol könnte eine Zitrone dienen). Suchen Sie jeweils für die Situationen einen passenden Gegenstand, etwa einen Puppenstubenbesen für die Hausarbeit oder einen Kaktus für die Kritik und platzieren Sie diese im Labyrinth.

Jetzt halten Sie inne. Schauen Sie sich die Lage an.

Gehen Sie durch's Labyrinth. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie in einer Sackgasse stehen und mit dem jeweiligen Problem konfrontiert sind?

Wie fühlt es sich an, wenn Sie in den Hubschrauber steigen und die Lage von oben anschauen?

Verankern Sie das gute Gefühl in Ihrem Körper.

Formulieren Sie Ihre konkreten Wünsche, Ziele. Also beispielsweise: Ich wünsche mir, dass mein Mann 30 Prozent der Hausarbeit übernimmt, ganz konkret diese und jene Tätigkeiten. Oder: Ich möchte, dass mein Chef mich über seine Vorstellungen informiert, und dass er freundlich mit mir spricht. Oder: Ich möchte jeden zweiten Samstag mit meinem Mann ausgehen, dazu organisiere ich einen Babysitter.

Der nächste Schritt:

Stellen Sie eine Rangliste der Konflikte auf und beginnen Sie mit dem einfachsten Problem.

Der Extra-Tipp von Gunter König:

Lassen Sie das Labyrinth zu Hause in einem geschützten Raum stehen. Spielen Sie gelegentlich mit der Perspektive, einerseits drinnen zu stehen und nicht mehr weiter zu wissen, andererseits den Überblick zu haben und Schritt für Schritt weiterzugehen. Beherzigen Sie die Empfehlung von Martin Walser: Es geht immer nur darum, einen nächsten Schritt zu gehen.

Liebe Leserinnen und Leser,

Ich wünsche viel Vergnügen beim Bau Ihres Labyrinths und beim Ausprobieren, welche neuen Wege gangbar sind. Und wenn ich Sie in Ihrem Labyrinth begleiten 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:

Besonders freue ich mich auf das Thema rund um "welchen Sinn, welche Werte gebe ich meinem Leben?"

266. INSZENARIO®-Tage vom 28.-29.10.2016 in Mainz

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

Der nächste **INSZENARIO®**-Workshop in St. Gallen.

Ich freue mich darauf **INSZENARIO®** mit einem Ausflug in die Schweiz zu verbinden.

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

INSZENARIO®-Aufbaukurs Kommunikationsstrategien zur erfolgreichen Konfliktlösung
3 Plätze sind noch frei.

Copyright © *2016* *Königs Coaching 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.

MailChimp