

KönigsImpulse im Oktober

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



Eine klare Linie erlaubt auch Kurven

© Michael Marie Jung (1940)

Ein Karikaturist zieht eine Linie – nach wenigen Strichen erkennt man eine bestimmte Person. Einige deutlichen Linien reichen aus, Charakteristisches zu zeigen, und jeder weiß beim Betrachten dieser Linien auf einen Blick ganz vieles über die Person.

Im Oktober möchte ich Sie dazu anregen, klare Linien zu ziehen – wo auch immer, ob im Beruf, in der Freizeit.

Eine klare Linie brauchen Sie in der Buchhaltung (etwa beim Strich unter die Rechnung setzen) oder in der Architektur, oder

Klare Linien schaffen Arbeitsstrukturen und erleichtern die Zusammenarbeit, weil geklärt ist, wer miteinander auf einer Ebene steht, wo oben und unten ist, wo innen und außen, wer an welchem Platz für welche Bereiche zuständig ist.

Klare Linien stehen anstelle von Ziffern auf manchen Uhren und gliedern die Zeit – und an Ihnen liegt es, festzulegen, wie viel davon für Arbeit und Familie, Regeneration und Sport oder Muße genutzt wird. Entspricht das Verhältnis dem, was Ihnen gut tut oder sollten sie daran etwas ändern – wenn ja, was genau?

Von manchen Leuten sagt man, sie verfolgen eine klare Linie. Damit sind Menschen gemeint, die eindeutig Stellung beziehen, die klar benennen wofür sie sind, wofür sie stehen. Meist schwingt Anerkennung mit, wenn von solchen Personen gesprochen wird – Mut gehört dazu sich zu positionieren und das macht angreifbar. Leichter ist, sich im Strom treiben zu lassen, als mit einer eigenen Bewertung der Gegebenheiten das Leben zu gestalten. Dabei macht es Menschen glücklich, wenn es ihnen gelingt, aus eigener Kraft, mit eigenen Ideen ihr Leben zu gestalten. Wer sich klagend den Gegebenheiten unterwirft, wird weniger froh sein als derjenige, der mit Mut und Tatkraft gestaltet.

Doch wie gelingt es, Ziele festzulegen und dann auch umzusetzen?

Die Schritte sind ganz einfach, hier ganz kurz drei Etappen zum Ziele festlegen:

1. Sich einen Überblick über die Möglichkeiten verschaffen
2. In sich Hineinspüren, was Ihnen entspricht
3. Sich bewusst und von Herzen für die beste Alternative entscheiden und mit wenigen Strichen die wichtigsten Linien skizzieren

Klare Linien stehen manchmal nur auf Papier. Sprich: Es fällt leichter, ein Ziel verbal zu benennen, als es tatkräftig anzusteuern. Das merke ich selbst in diesen Tagen, wo ich doch täglich spazieren gehen will. Und es bremst mich nicht nur der berüchtigte innere Schweinehund – nein, das ist eine ganze Schweinehundhorde. Zahlreiche Widrigkeiten tauchen urplötzlich auf, innere und äußere Hürden entmutigen mich, meinen Hut und Mantel zu nehmen. Und dabei ist es ja wirklich so einfach: Schuhe schnüren, in den Mantel schlüpfen, den Hut aufsetzen und losgehen. 😊

In der königlichen Schatzkammer finde ich für mich und Sie dazu folgende Empfehlung:

1. Ich mache mir den oben skizzierten Entscheidungsprozess nochmals bewusst. (Ich kenne die Anforderungen meiner Tage und ich weiß, was mir als Ausgleich körperlich und seelisch gut tut. Nachdem ich die Alternativen geprüft habe - schwimmen, joggen, Radfahren, Spaziergehen - entscheide ich mich und lege das Zeitfenster fest.)
2. Obwohl eigentlich klar ist, was ich machen möchte, taucht manchmal, wenn ich losgehen sollte, in mir der kreative Macher auf, der meint, „ach dies oder jenes könnte ich noch geschwind tun“ oder der bequeme Genussmensch, „ach jetzt ein schönes Buch, ein Glas Wein und die Beine hochlegen“. Die beiden kenne ich gut. Ich begrüße sie freundlich und rufe meinen inneren Sportcoach zu Rate, der mir und den beiden erklärt, warum es mir gerade jetzt gut tun wird, wenn ich spazieren gehe. Da ist es gut, dass ich mich zuvor schlau gemacht habe und mein Inneres Team ganz gut kenne - von eigenen guten Argumenten lasse ich mich überzeugen. Ich danke dem kreativen Macher und dem bequemen Genießer und nehme lächelnd Hut und Mantel . . .
3. Wenn ich beim Laufen bin, freu ich mich am Augenblick. Ich konzentriere mich auf das Schöne, das mir dabei begegnet: das Knirschen des Kieses unter meinen Schuhen, die kühle Luft, die mich erfrischt, das weiche Zwielflicht. Ich mache mir bewusst, dass ich eine gute Wahl getroffen habe und freu' mich mal überschwänglich, mal innig über das Erleben. So lege ich die Basis dafür, am nächsten Abend wieder Hut und Mantel zu nehmen.

Sie merken: Eine klare Linie ziehen hat sowohl mit Verstand zu tun und mit Gefühlen. Wie oben vermerkt: Eine klare Linie erlaubt auch, eine Kurve zu ziehen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Zeichnen und Gestalten, beim Entscheiden und für sich Einstehen. Und wenn Sie weitere Anregungen oder Begleitung dabei wünschen – Sie wissen ja: Ich freu mich immer auf 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, www.Inszenario.de

Bitte vormerken und im Kalender vermerken: Vernissage der Ausstellung „Engelsdarstellungen in meinen Räumen am Freitag dem 28.11.2014 ab 18.30 Uhr. Wenn Sie schon jetzt wissen, dass Sie kommen, geben Sie bitte Bescheid – das erleichtert die Planung. Im Advent und zwischen den Jahren sollen himmlische Begleiter die Gespräche in meinen Räumen inspirieren.

Vorausschau auf die kommenden KönigsImpulse
Das Jahr der Kontur im November:

Weiterempfehlung

Gerne dürfen Sie die KönigsImpulse an Interessierte und Freunde weiterleiten.

Copying is right!

Ich freue mich über Weiterveröffentlichungen und 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.