

KönigsImpulse im November

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



Foto von Sieglinde Seiler

***Die Natur entfaltet ihre Pracht bisweilen ohne Zweck.
Zuweilen sogar mit einem Luxus.***

Anne Louise de Stael

Einen schönen Tag, wünsche ich Ihnen, jetzt im November.

Das Klagen fällt in diesen Tagen besonders leicht, da braucht es ganz wenig. Sage ich beispielsweise leichthin „Heut’ Morgen war’s ganz schön neblig“, kommt bestimmt bei 80 Prozent der Gesprächspartner als Antwort: „Ja, ganz furchtbares Wetter! So trüb und dunkel ist’s.“ Und dann folgt eine mehr oder weniger lange Beschreibung der trübseligen Tage und der noch betrüblicheren Auswirkungen. „Man möchte glatt in Depressionen verfallen“, setzt mancher seiner Beschreibung hinzu. Ja, Ja, so schmunzle ich in mich hinein.

Sie können es ja ausprobieren, ob Ihre Lieben, ihre Kollegen auch so reagieren. . . und . . . Achtung unter Umständen beginnt ein wundervolles Gespräch, bei dem Sie am Ende beide lachend weiter gehen.

Dazu fällt mir die Vorsorgeuntersuchung beim Arzt ein: Dieser klopft mit dem Gummihämmerchen auf das Knie, und der Unterschenkel schnell unwillkürlich nach vorne.

So scheint es auch mit der gewohnheitsmäßigen Reaktion im November zu sein.

Sage ich: „Schauen Sie, wie das regnet.“ Kommt beispielsweise als Antwort, „Ja, bei dem Mistwetter würde man keinen Hund vor die Türe schicken.“

Sage ich: „Jetzt wird’s wieder früher dunkel.“ Meint mein Gesprächspartner, „Ach, war das schön im Sommer. Bis nach 22 Uhr war’s hell. Und jetzt. . .“

Doch, das mit dem trüben November ist kein Reflex, der angeboren ist. Das ist eine Gewohnheit, eine kulturelle Routine. Kurzum: ein gelernter Reflex.

Das Umlernen, das sich selbst auf die Schliche kommen und Gegenlenken, kann unbändig Freude bereiten.

Mein Tipp heute: Schauen Sie genau hin. Üben Sie, im Grauen die Farbe zu sehen.

Mach’s einfach!

Wenn Sie morgens aus dem Haus treten: Nebelschwaden. Der Blick auf die Welt ist verstellt. Erst wenn Sie genauer hinschauen, sehen Sie die verblühten roten Rosenknospen im Vorgarten oder die unterschiedlichen Grün- und Gelbtöne und die sich wandelnden Strukturen auf den Wiesen und Äckern und Dächern. So wie der knospende Baum im Frühling voller schöner Wunder ist, so ist auch das Welken der Pflanzen, das Vergehen der vordergründigen Pracht von eigener, besonderer Ästhetik. Wann haben Sie ein halbzersetztes Ahornblatt bewundert, wenn der Verfall die Blattstruktur freigelegt hat? Die Ästhetik des Verfalls können Sie auch beim morgendlichen Zähneputzen vor dem Spiegel studieren und sich aufmunternd zuzwinkern.

Es lohnt sich, auf Gewohntes mit nüchternem Blick zu schauen, um die Wunder zu entdecken.

Darf ich Sie dazu einladen?

Zur Vorbereitung, atmen Sie aus.

Dann atmen Sie ein.

Atmen Sie langsam aus, und lächeln Sie.

Atmen Sie langsam ein, und lächeln Sie.

Falls Ihnen das schwer fällt, rate ich zum buddhistischen zwei-Finger-Lächeln:

Fassen Sie mit Ihren Zeigefingern an Ihre Mundwinkel und schieben Sie diese nach oben.

Geht doch!

Atmen Sie aus, und lächeln Sie.

Atmen Sie ein, und lächeln Sie.

Und jetzt schauen Sie mit weichem Blick in den Raum vor Ihnen.

Welche Farben sehen Sie?

Welche Farbe lieben Sie?

Nebelverhangene Grüße mit dem Wissen um die dahinter liegende Sonne

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

Vorausschau auf die kommenden KönigsImpulse

Das Jahr der Selbstfürsorge im Dezember: Feiern

Vorläufiger Jahresüberblick 2013

01.+02.03.2013 INSZENARIO®-Auftritt bei den DGTA-Beratertagen in Mainz

14.+15.03.2013 189. INSZENARIO®-Tage Schwäbisch Hall

19.+20.04.2013 190. INSZENARIO®-Tage:Berlin

13.+14.09.2013 191. INSZENARIO®-Tage:Linz

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!