

KönigsImpulse im November 2013

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



Dankeschön mit Rosen.

Ich bin schier überwältigt von Ihrer Resonanz auf den letzten Newsletter. So viel Zuspruch, so liebevolle, herzliche, humorvolle und kluge Rückmeldungen. Darf ich zitieren? „Unerwartet, wie ein kurz sitzenbleibender Vogel verleitet mich Ihr Newsletter während des Arbeitstages kurz inne zu halten und meine Gedanken fließen zu lassen. Ihre Anregungen und Gedanken helfen mir dabei sehr. So schnell wie der Vogel wieder weg ist, so schnell bin ich zwar wieder in der Arbeit . . . aber der Moment bleibt erhalten und lässt sich immer wieder zurückrufen.“
Oder: „Im gestressten Berufsleben sind das einige Augenblicke, in denen ich an wirklich wichtige Dinge erinnert werde.“
Oder: „Also, ich würde die Impulse wirklich vermissen.“

Für diese Fülle an Anerkennung, die persönlichen Worte, die ich in den fast 200! Rückmeldungen bekommen habe, sage ich „Danke. 1000 Dank.“ Ja, mit Freude schreibe ich auch 2014 die monatlichen Briefe weiter. Ihre Briefe bestätigen mich darin, das Format beizubehalten: ein Zitat, ein Bild, das erfreut und zum Thema hinführt, eine kurze Ausführung zum Thema und schließlich Anregungen, neues Verhalten auszuprobieren. Etliche schreiben mir auch, dass der Newsletter gerade am Arbeitsplatz nützlich ist, weil er dort, wo die Hetze am Größten ist, dazu anleitet, kurz inne zu halten und sich zu besinnen.

Mach's einfach: reduziere auf das Wesentliche!

Der Königsimpuls als Insel zum Kraftschöpfen im Meer der Geschäftigkeit – eine schöne Vorstellung. Beim Lesen der Briefe wurde mir zudem bewusst – das war mit beim Schreiben gar nicht klar – mit wie vielen Menschen ich über diesen Newsletter in Beziehung stehe. Dabei ist es wichtig, sich seine Verbindungen bewusst zu machen, aus diesen Bindungen wachsen Sinn und Energie. Danke.

Jetzt zum Thema des Monats: Akzeptanz.

Manche Menschen gönnen sich regelmäßig bei mir Stunden zu Ihrem Vergnügen, zum Wachsen, um sich selbst bewusst zu werden.

Andere kommen in Krisen. Die Frau hat einen anderen. Eine schwere Krankheit wirft die Lebenspläne über den Haufen. Den angestrebten Karrieresprung hat der Kollege geschafft und gibt nun Anweisungen. Das Team könnte so viel mehr leisten, wenn nur nicht dieser eine Mitarbeiter wäre!

In Krisen haben viele Menschen die Haltung: „Das kann ich nicht akzeptieren.“ „Das ist völlig inakzeptabel.“ „Nicht mit mir.“ Sie gehen in den Kampfmodus, machen Druck – über schlechte Laune, Drohungen, Ankündigungen oder anderes mehr. Sie kennen sicherlich ihr persönliches Reaktionsmuster für Ihre inakzeptablen Zustände, Verhalten, Ereignisse.

Menschen, die in Krisen zu mir kommen, haben oft die Hoffnung, dass der Psychologe das dann so zu Recht biegt, wie sie's möchten. Sie wollen nicht akzeptieren, wie die Welt ist und halten hartnäckig an dem fest, was sie haben oder erreichen möchten.

Der erste Schritt zur Lösung geht so: Akzeptieren was ist.

Mit dem Akzeptieren lockert sich Ihr Nacken und später ist dann vielleicht ein Lächeln möglich. Mit dem Akzeptieren kommen Sie aus dem Kampfmodus.

Akzeptieren heißt nicht, die Situation gut zu heißen, aber anzuerkennen „Ja, so ist das jetzt!“

Mit diesem ersten Schritt werden die Hände frei für neues, weitet sich der Blick für nicht Gesehenes.

Heute lade ich Sie ein unter zwei Aufgaben zu wählen.

Akzeptanz: Erinnern Sie sich an Krisen in Ihrem Leben. Halten Sie inne: Welche Rolle spielte die Akzeptanz bei der Lösung?

Resonanz: Werden Sie sich bewusst, wem Sie wohlwollend gegenüber stehen und es noch nie oder schon lange nicht mehr gesagt haben. Machen Sie es jetzt.

Wie wär' s mit: Ich mach' s einfach!

Herzlich grüßt mit Freude

Ihr Gunter König

Mach's einfach: reduziere auf das Wesentliche!

Gerne unterstütze ich Sie.

Wenn Sie weitere Anregungen wünschen, ein Anruf genügt.

Ich freue mich auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen.

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

Mit Freude weise ich auf unsere nächsten offenen Veranstaltungen hin:

Traumseminar	VHS	Schwäbisch Hall	14./15.02.14
Wer bin ich?	206. INSZENARIO ®-Tage:	Schwäbisch Hall	20./21.02.14

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 Attachments, 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.