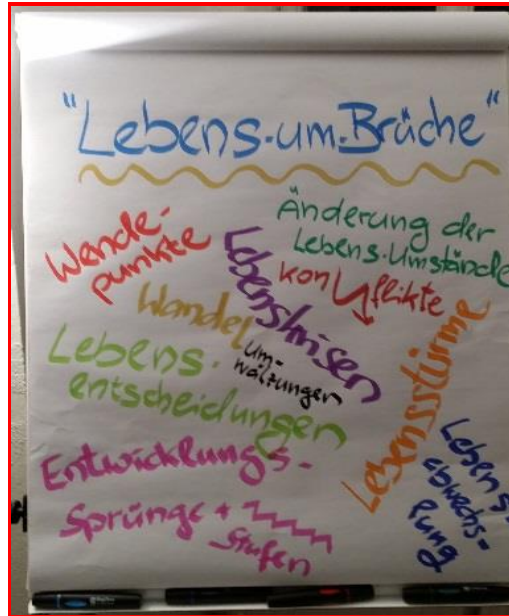


KönigsImpulse im November 2015

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



**Man braucht dem LEBENS-um-Bruch nur
den Beigeschmack der Katastrophe nehmen!**

Gunter König – frei nach Max Frisch

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

LEBENS-um-Brüche – so lautete der Titel des Forums im bezaubernden Linz, bei dem ich vor kurzem auf dem Podium saß. Wieder zurück in Schwäbisch Hall klingt der intensive Gedankenaustausch nach. Täglich begegne ich Menschen in Krisen, in Stress, in Lebensumbrüchen. Einem Bekannten ist der Vater gestorben, die Cafébetreiberin ist außer sich wegen der zahlreichen Anforderungen, einem Klienten wurde fristlos gekündigt, eine verheiratete Freundin hat sich Hals über Kopf verliebt. . . . Trost und Einsicht könnten sprichwörtliche Redensarten spenden: Alles ist im Fluss. Nichts bleibt wie es ist. Alles im Leben geht vorbei. Die Veränderung ist das einzig Unveränderliche. Der Tod gehört zum Leben. Wenn du's eilig hast, gehe langsam. Allein: Diese Lebensweisheiten sind kraftlos, sie sind oft zur Floskel geraten.

In Linz sprach ich aus diesem Grund von „Lebensabwechslung“. Eine Provokation, sicher. Schwingen doch in diesem Begriff das Leichte des „Mal hier was probieren, mal dort was kosten“ mit. Beinahe tänzerisch-schwungvoll kommentiert dieses Wort das Auf und Ab. Genau diese Haltung von Leichtigkeit, dieses Spielerische gilt es in Krisen wieder zu erreichen.

Wer mitten in einem unwillkommenen LEBENS-um-Bruch steckt, den provoziert der Kommentar „Lebensabwechslung“. Das Wort reizt zum Widerspruch oder zum Lachen.

Das ist gut, denn so kommt neues Leben in eine festgefahrene Situation. Denn: Wer in Trauer erstarrt ist, wer vor Wut bebt, wer vor Angst kopflos ist, der nimmt mit seinem aufs Leid fixierten Tunnelblick die Welt verzerrt wahr. Wer indes mit Abstand auf die Lage schaut, findet leichter Lösungen, auch bauchbare Lösungen – und wird, ganz wie es das Wort „Lebensabwechslung“ verspricht, neugierig auf das, was die neue Situation so mit sich bringt. Deshalb forderte ich meine Gesprächspartner mit solcherlei Provokationen gerne heraus – und oft folgt der Provokation das Lachen und damit frische Energie.

Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, in einer kleinen Krise oder einfach nur aus der Balance sind, können Sie folgende Strategie anwenden, um wieder mit Weitblick handeln zu können.

Halten Sie inne.

Sagen Sie sich: Oh, welch ungewöhnliche Abwechslung in meinem Leben!
Und atmen Sie langsam aus.

Spüren Sie die Ruhe nach dem Ausatmen.

Lächeln Sie.

Holen Sie lächelnd wieder Atem.

Wenn Sie so einen Schritt hinter sich und die Situation treten, gelingt es leichter, die Gefühle sein zu lassen.

Mit Abstand zu den drängenden Impulsen wächst Ihre Freiheit.

Erst werden Herz und Brustkorb weit, dann der Horizont.

Auf diese Weise geerdet, lächelnd und mit Abstand zu den Provokationen des Lebens fällt es leichter, die Herausforderungen anzunehmen.

Soweit für heute.

Im Dezember – wenn in vielen Betrieben und Familien häufig nur die Sehnsucht nach Besinnung Raum hat, nicht aber die Besonnenheit, möchte ich Sie mit wöchentlichen Impulsen überraschen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen November. Und wenn Sie mit jemandem über Ihre Lebensabwechslung reden und lachen möchten – Sie wissen ja: Ich freu mich immer auf ein Gespräch mit Ihnen.

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:

238. **INSZENARIO®**-Tage in Gröbenzell am 04. + 05.12.2015 „Der Kapitän geht von Bord!“

Die nächste INSZENARIO®-Coach-Fortbildung beginnt am 18. Februar 2016 in Schwäbisch Hall

Ausstellung „**Mansbilder**“

Ausstellung: ab 10. Oktober bis 30. Dezember 2015

Di – Fr von 9:00 bis 11:30 Uhr und nach Vereinbarung

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.