

KönigsImpulse im Dezember 2015

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



Nimm Dir Zeit, um froh zu sein, denn dies ist Musik für die Seele.

Gunter König

Einkaufen in überfüllten Geschäften. Geld ausgeben für aufwändige Geschenke, die der Beschenkte dann doch nicht mag. Stundenlang ein üppiges Festmenue komponieren . . . und dann nörgelt die liebe Familie auch noch am Essen herum. Weihnachten ist für viele Stress pur geworden. „Ach Du liebe gute alte Zeit! Wo bist Du geblieben?!“, entringt sich ein Stoßseufzer der beengten Brust. Wie war das denn, in der guten alten Zeit? Sie erinnern sich vielleicht: Der schönste Weihnachtsbaum der Welt strahlt in geheimnisvollem Licht. Geschwister spielen selbstvergessen mit neuem Spielzeug und lauschen der Weihnachtsgeschichte, die der Vater vorliest . . .

War's tatsächlich so oder haben nostalgische Verklärung oder Sequenzen aus der Kaffeewerbung Ihre inneren Bilder überzeichnet? Gerade bei einem mit vielen Erwartungen überfrachteten Fest wie Weihnachten, ist eine nüchterne Analyse und Planung hilfreich. Meist ist's so: Obwohl Weihnachten alljährlich wiederkommt, **überlegen sich die wenigsten, wie sie die Weihnachtszeit angenehm für sich und andere gestalten können.** Bedenken Sie: Jedes Familienmitglied hat eigene Vorstellungen von einer schönen Weihnachtszeit. Da hilft nur, miteinander reden, die jeweiligen Wünsche respektieren. Erzählen Sie einander von Ihren Wünschen. Planen Sie dann

Mach's einfach: reduziere auf das Wesentliche!

gemeinsam die Umsetzung.
Legen Sie fest, wer welche
Aufgaben übernehmen kann.
Wer übernimmt die
Verantwortung für's Schmücken,
Putzen, Einkaufen, Kochen und
Backen sowie für die Kinder?
Muten Sie Ihren
Familienmitgliedern getrost etwas
zu, geben Sie Verantwortung ab.

Stellen Sie vielleicht auch Ihre
Weihnachtsgewohnheiten auf
den Prüfstand. Müssen wirklich
alle nahen Verwandten zum
Essen eingeladen werden?
Vielleicht ist ein
Restaurantbesuch eine

Alternative? Vielleicht findet der
Familientreff jedes Jahr im
Wechsel bei einer anderen
Familie statt? Möglicherweise ist
ein gemeinsamer Spaziergang
mit anschließender Kaffeetafel
passend?

Schaffen Sie bereits in der
Adventszeit kleine Ruheinseln.
Eine Tasse Tee bei
Kerzenschein etwa. Schalten Sie
am Abend die Nachrichten ab
und vereinbaren Sie einen
Spieleabend mit der Familie.
Gönnen Sie sich und Ihren
Angehörigen Freiräume – vor
allem auch an den Festtagen.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen besinnliche Tage

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

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.

Mach's einfach: reduziere auf das Wesentliche!