

Königsimpulse im März

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



***Wenn Du etwas nicht erkennen kannst,
bist Du vielleicht zu nah dran.***

Guten Tag,

Erinnern Sie sich noch an den ersten Königsimpuls in diesem Jahr?
Mein Jahr 2012 habe ich unter das Motto „Selbstfürsorge“ gestellt: Ich Sorge dafür, dass es mit gut geht.

Welches Motto haben Sie gewählt, ist es Ihnen noch gegenwärtig?
Wie haben Sie ihr Thema umgesetzt?
Unterbrechen Sie kurz ihre Lektüre: Wie können Sie – noch heute – etwas Neues im Sinne ihres Jahresmottos unternehmen?

Frisch darauf zu. Und freuen Sie sich daran.

Augen: Vom frühen Morgen an, vom ersten Blick auf die Uhr nutzen wir unseren Seh-Sinn, um die Welt zu erkennen und um uns darin zurechtzufinden. Während der Hör-Sinn viel schneller überreizt ist, scheinen wir mit den Augen fast unbegrenzt Bilder aufnehmen zu können. Wir nutzen bevorzugt Medien, die Informationen über Fotos oder Filmsequenzen vermitteln. Stundenlang am Computer zu arbeiten, zu lesen, Fernzusehen – kein Problem.
Wir Menschen sind Augentiere.

Und dennoch: Wenn wir uns im Räderwerk des Alltags befinden, wenn wir uns im Rhythmus des Arbeitstaktes bewegen, können wir dann die Welt noch wirklich sehen?

Um wahrnehmen zu können, was ist, um vom Sehen zur Einsicht, zur Übersicht, zum Durchblick, zur Erkenntnis zu kommen, ist es nötig, innezuhalten.
Dazu reichen wenige Minuten.

Bleiben Sie im Jetzt.
Das Jetzt – so wissen wir – dauert genau drei Sekunden.
Jetzt.
Und dann wieder: Jetzt.

Drei Sekunden. Das sind etwa drei Herzschläge im entspannten Zustand.
Drei Sekunden. Das ist ein Glockenschlag vom Turm der Haller Michaelskirche.
Drei Sekunden. Das ist der Moment, bis eine Passantin meinen Blick aufnimmt und ihn mit einem Lächeln erwidert.

Gerne lade ich Sie ein: Üben Sie am Tag einige Augenblicke lang in sich hineinzuschauen, hineinzuspüren. Sind die Schultern verkrampft, die Beine bewegungslustig? Wie ist das Energielevel – bei 30, 50 oder 80 Prozent?

Beobachten Sie aus dieser Ruheposition, wie schnell der Lebensrhythmus ist, und klinken Sie sich einen Moment aus. Gönnen Sie sich einige Momente lang eine Atempause.
Tief Luft holen, lächeln und mit entspannten Augen schauen.

Mit dieser Übung – Sie werden es merken – sieht die Welt plötzlich ganz anders aus.

Und: Wenn Sie aus dem Innehalten in den Dialog treten wollen – Sie wissen ja. . .
Ich freue mich auf ein persönliches Gespräch.

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 April: Wie rede ich mit mir?

Seminarkalender

19.+20.04.2012 | 80. INSZENARIO®-Tage: „Kinderwelten“ in Herzogenrath
11.+12.05.2012 | 81. INSZENARIO®-Tage: „Intensiv“ in Freiburg
19.+20.06.2012 | 82. INSZENARIO®-Tage: „Konflikte und Kommunikation“ in Raesfeld
30.+31.08.2012 | 83. INSZENARIO®-Tage: in Raesfeld
19.-21.09.2012 | 84. INSZENARIO®-Tage: in Linz (Österreich)

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.