

## KönigsImpulse im April

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



***Auch aus einem bescheidenen Winkel kann man in den Himmel springen***

*Seneca*

Guten Tag,

das Leben ist manchmal schwer genug. Man wacht auf und ist niedergeschlagen. Um schlechte Tage auszuhalten, braucht's Zuversicht, das Vertrauen darauf, dass die Niedergeschlagenheit ein Ende hat.

Wie ist das bei Ihnen:

Wenn ich mich in den Finger schneide, hole ich ein Pflaster und versorge die Wunde.

Wenn die Heizung tropft, rufe ich den Klempner an und lasse sie reparieren.

Wenn Melancholie meine Seele trübt oder Angst wie ein Zerspiegel die Sicht nimmt, krame ich mein königliches Erste-Hilfe-Köfferchen heraus und pflege mich.

In meinem Erste-Hilfe-Köfferchen finde ich:

Meine Ersten-Hilfe-Schritte

1. Ich akzeptiere, dass es mir schlecht geht. Jetzt ist der Notfall!
2. Ich mache mir bewusst, dass das vorüber geht. Ich beschwöre Zuversicht.
3. Ich lese in meinem Tagebuch der Freude nach, was mir in der Vergangenheit schon alles gelungen ist.
4. Ich spüre in mich hinein und frage „Was fehlt mir?“ Und höre aufmerksam auf die Antwort aus dem Inneren.
5. Ich dusche.

***Mach's einfach!***

6. Ich bewege mich: Gehe zu Fuß zur Arbeit oder mache einen Umweg und spaziere durch den Wald und über Wiesen.
7. Ich durchleuchte meine Gedanken: „Tut dir das gut“, frage ich mich, „wenn ich so denke?“
8. Ich überlege, was mir gut tut und setze eines um andere um.
9. Ich besuche Menschen, von denen ich weiß, dass sie mich anstrahlen, wenn sie mich sehen, denn ich weiß: Diesem Lächeln und dieser offenen Freude kann ich mich nicht entziehen.
10. Ich verschenke etwas und mache jemandem eine Freude.

Ein Notfallköfferchen stellen Sie am besten dann zusammen, wenn es Ihnen gut geht.

Was packen Sie hinein? Hier ist Platz für Ihr Sieben-Punkte-Programm.

Wenn's einem schlecht geht, fallen einem die klugen Schritte einfach nicht ein.

Deshalb folgender Tipp: Hinterlegen Sie Ihre Notizen dort, wo Sie sie im Notfall gleich zur Hand haben, im Geldbeutel, am PC, am Spiegel.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Zuversicht tut auch in guten Zeiten gut.

Zuversicht ist eine Lebenshaltung, die sich üben lässt – täglich. Wer etwas wirklich gut kann – Geige spielen, Tomatensuppe zubereiten, einen Tisch schreinern – hat das zig- und hundertfach geübt. Ein Künstler übt ebenso wie ein Meister. Selbst Genies gedeihen auf der Basis des geübten Könnens.

Trauen Sie sich tägliche Übung zu?

Wollen Sie Meister Ihres Lebens werden?

Zuversicht hat – wie das Wort schon sagt - mit Sehen zu tun:

Ich sehe davon ab, das zur Kenntnis zu nehmen, was misslungen ist, was es an Widrigkeiten in meinem Leben gibt. Stattdessen schaue ich darauf, was gut ist und schön.

Für die Zukunft (für heute, für morgen, für nächstes Jahr) zeichne ich das Bild eines geglückten Lebens, ich stelle mir vor meinem geistigen Auge vor, wie schön das alles sein wird.

So, heute ist ein Tag für weitere Experimente:

Begegnen Sie heute - so gut es Ihnen möglich ist, - jedem zweiten Menschen in einer freundlichen und offenen Haltung. Erlauben sie sich, diesen Menschen im Stillen Freude, Glück und Wohlergehen zu wünschen.

(Wenn sie möchten, äußern Sie diese Wünsche auch laut!)

Äh übrigens, denken Sie auch daran, sich selbst in dieser freundlichen und wohlwollenden Haltung zu begegnen. Und: Freuen Sie sich an diesem Tag.

Mit Vergnügen und herzlichem Gruß

Ihr zuversichtlicher 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](http://www.KoenigsCoaching.de), [www.Inszenario.de](http://www.Inszenario.de)

**Mach's einfach!**

## Vorausschau auf die kommenden KönigsImpulse

Das Jahr der Freundlichkeit im Mai:

### Seminarkalender

13. und 14.09.2013 191. *INSZENARIO*<sup>®</sup>-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.