

Königsimpulse im Mai

Eine Handreichung für Menschen, die sich entfalten wollen.

Die Königsimpulse dienen der Inspiration, dem Dranbleiben und Innehalten.



Hier stehe ich und kann nicht anders, als blühen.

Apfelblüten: zart, rosa und weiß. Unsichtbar trägt die Blüte schon die spätere Frucht in sich – eine Verheißung. So wie Kernüberzeugungen verborgen im Inneren wirken und sich später in Taten ausdrücken.

Guten Tag,

noch immer freue ich mich an meinem Jahresmotto – „Selbstfürsorge!“

Und merke im täglichen Tun, wie schwer mir manches Mal fällt, meinem Motto treu zu sein. Lächelnd beobachte ich, wie ich mich selbst austricke und dann doch wieder neue Kunden annehme, weil die Menschen und Themen einfach zu besonders sind.

Doch zum Thema heute: Kernüberzeugungen.

Erinnern Sie sich an den Newsletter im April? „Wie rede ich mit mir?“ lautete eine Frage. Meine Empfehlungen waren: Inne halten, hinschauen, hinhören, in sich hineinspüren und wahrnehmen. Und dann freundlich mit sich und anderen sein und schließlich handeln.

Heute will ich Sie einladen, weiter sich selbst zu entdecken, Ihre vielfältige Persönlichkeit zu erforschen. Das wird Ihnen möglicherweise Mühe machen.

Wie geht das, die Kernüberzeugungen kennen zu lernen?

Viele dieser Einstellungen sind in die Wiege gelegt worden – von Eltern, von Menschen, mit denen wir leben. Andere haben in nächtelangen Diskussionen oder durchs Nachdenken Form angenommen. Wieder andere sind aus Erfahrungen geronnen. Manche sind uns gar nicht bewusst.

Einige meiner Kernüberzeugungen:

„Jeder Fremde ist ein potenzieller Freund.“ oder: „Jeder ist auf der Welt, um zu wachsen, sich zu entwickeln, das Beste aus sich zu machen.“ Oder: „Froh zu sein bedarf es wenig...“

Also, wann immer Sie inne halten, spüren Sie zusätzlich nach, welche Kernüberzeugung in Ihrem Inneren wirkt, welche Haltung Sie sich selbst gegenüber einnehmen, anderen gegenüber oder was Sie über die Welt denken. Notieren Sie Ihre Gedanken.

etwa: „Arbeit geht vor.“
oder: „Ich muß es allen recht machen!“
oder: „Ich mach's besser als jeder.“

Beobachten Sie Ihre Gewohnheiten. Von was sind Sie überzeugt? ... und was leben Sie tatsächlich? Etwa, wenn Sie gehetzt, in Eile sind. Eigentlich wissen Sie ganz genau, fünf Minuten Pause würden Ihnen gut tun und das Arbeitsergebnis verbessern. Aber, Sie machen's nicht.

Welche Ihrer Kernüberzeugungen widersprechen sich? Etwa: Sie wollen ökologisch leben. Und gleichzeitig Spaß haben und die Welt entdecken.

Notieren Sie Ihre Kernüberzeugungen in eine kleine Kladde.
Verschaffen Sie sich einen Überblick.
Freuen Sie sich an der Vielschichtigkeit Ihrer Person.
Lassen Sie die Kernüberzeugungen auf sich wirken und spüren Sie nach, welche eine tiefe Bedeutung für Sie haben.

Soweit für heute, bis nächsten Monat. Und wenn Sie zuvor mit mir etwas beleuchten 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 Juni: „Eins nach dem Anderen“

Seminarkalender

11.05.2012 181. INSZENARIO®-Tag: „Intensiv“ in Schwäbisch Hall
19.+20.06.2012 182. INSZENARIO®-Tage: „Konflikte und Kommunikation“ in Raesfeld
19.-21.09.2012 184. INSZENARIO®-Tage: in Linz (Österreich)

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 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.