

KönigsImpulse im Juni

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



***Augenblicklich lege ich
mein ganzes Augenmerk
in einen einzigen Moment – den Augenblick***

***Ich verweile dort,
denn nichts ist
Gegenwärtiger als – der Augenblick***

***Ich möchte' ihn festhalten,
denn manchmal verheißt er;
das Lächeln der Sonne – der Augenblick.***

Gunter König, frei nach einem Gedicht von Sieglinde Seiler

Guten Tag,

Freude erfüllte mich augenblicklich, als ich das obige (von mir leicht veränderte) Gedicht mit Email zugeschickt erhielt. Eine Reaktion einer KönigsImpulse-Leserin, die sich durch den Brief im Mai an eines ihrer Gedichte erinnerte. So ließ mein zauberhafter Augenblick im Zug bei ihr einen sonnigen Augenblick der Freude anklingen.

Gerne greife ich den Ball auf, den sie mir damit zuwirft, und verändere das ursprünglich für Juni gewählte Thema „Direktheit“ in „Augenblicke“.

Und lächle dabei, hat meine Leserin doch das Thema der Mai-KönigsImpulse, „Kontakt“ gleich umgesetzt.

„Augenblick um Augenblick ergibt die Summe unseres Lebens“, schreibt Sieglinde Seiler in ihrem Begleitbrief zum Gedicht. Ja, so ist es, das Leben besteht aus Augenblicken.

Mach's einfach!

Drei Sekunden lang dauert der Augenblick, den unsere Aufmerksamkeit halten kann.
Dann kommt der nächste Augenblick.
Und damit die Chance, zum Ändern!

Manchmal vergessen wir das, wenn der fordernde Alltag versucht, uns das Steuer aus der Hand zu nehmen. Der Termindruck führt dann zu Hetze, Eile zu „flüchtiger“ Aufmerksamkeit, Missverständnisse zu Ärger. Leicht geschieht es dann, dass einer „außer sich“ ist.

Meine Empfehlung – auch wenn Sie sie schon oft gehört haben – lautet:
Inne halten. Den Moment, den Augenblick wahrnehmen.
Wahrnehmen im Sinn des Wortes: Was ist jetzt wahr, wirklich? Jetzt, genau in diesem Augenblick. Was sehen die Augen, mit welchen Erwartungen sehe ich in die Welt?
Wie stehen die Menschen im Raum, wie stehe ich zu ihnen?
An welchem Punkt ist das Projekt, wie bewerte ich diesen Stand?

Augenblicke, die dabei unterstützen, Abstand zu den Dingen und Menschen einzunehmen, Augenblicke, die dazu dienen, wieder zu sich zu kommen und sich lebendig zu fühlen.

Denn das ist der Kern, das ist das, was wirkt: Lebendig fühlen wir uns dann, wenn wir im **Jetzt** sind, uns eins mit unserem Körper fühlen.

Das lindert Leiden, wenn Menschen mit chronischen Schmerzen durch Anwendung von Achtsamkeitsübungen zu mehr Ruhe finden.

Das ist es, was den Erfolg der achtsamkeitsbasierten Fitnessarten ausmacht.

Durch die Konzentration auf den Augenblick verbindet sich unser Bewusstsein mit dem Körper. Dann kann ich wieder eins mit mir selbst werden, kann wieder bei mir zu Hause sein.

Im Grunde meines Herzens möchte ich mich von dieser Modewelle abgrenzen. Aber das geht gar nicht, schließlich ist der Kern des Achtsamkeitstrainings ganz ähnlich wie das Inne halten, auf das ich seit Jahren hinweise.

Deshalb meine Empfehlung für den Juni:

Bleiben Sie jetzt und einen Augenblick bei sich, kehren Sie bei sich ein.

Leben Sie im Jetzt.

Leben Sie, Sie haben nur dieses eine.

Fröhlich grüßt Sie
Ihr Gunter König

P.S: Immer wieder höre ich, dass die Newsletter nicht regelmäßig bei allen Lesern ankommen. Deshalb folgender Hinweis: Die Texte werden regelmäßig auf www.gunter-koenig.de eingestellt sowie auf www.gunter-koenig.blogspot.de. Dort können Sie mit mir und anderen KönigsImpulse-Lesern in Kontakt treten und berichten, welche Erfahrungen Sie mit den Empfehlungen gemacht haben.

Mach's einfach!

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 Freundlichkeit im Juli: Direkt mit Respekt

Seminarkalender

14. und 15.03.2013 189. *INSZENARIO*[®]-Tage Schwäbisch Hall

19. und 20.04.2013 190. *INSZENARIO*[®]-Tage Berlin

13. und 14.09.2013 191. *INSZENARIO*[®]-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.

Mach's einfach!