

KönigsImpulse im August

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



„Die große Welle vor der Küste bei Kanagawa“ von Katsushika Hokusai (葛飾 北斎)

***Glücklich wenn die Tage fließen, wechselnd zwischen Freud' und Leid,
zwischen Schaffen und Genießen, zwischen Welt und Einsamkeit.***

Johann Wolfgang von Goethe

Guten Tag!

Bewusst genießen! Als ich zu Jahresbeginn dieses Thema für den August festgelegt hatte, war der Urlaub noch in weiter Ferne. Jetzt freue ich mich daran, frei und unbeschwert die Tage verbringen zu können.

Die freien Tage verbinden die meisten Menschen ganz selbstverständlich mit Genuss. Das zu tun, was einem in den Sinn kommt, Freunde besuchen und welche einladen, in der lähmenden Hitze eines heißen Sommertages im Schatten von Bäumen zur Ruhe kommen; an lauen Abenden sich munden lassen, was frisch aus Bauergärten geerntet wurde; sich ganz der Musik hingeben (etwa dem Song *Summertime* von Ella Fitzgerald - wundervoll, von träger Sinnlichkeit durchdrungen) und das Leben in seiner Fülle genießen.

Jetzt im Sommer ist Zeit dafür.

Zeit. Das ist die eine Zutat, die der Genuss braucht.

Sich die Zeit nehmen, etwa, um ein Eis zu genießen.

Eis lässt sich gierig verschlingen. Eis kann aber auch langsam gekostet - auskosten - werden: Die Kälte auf der Zunge spüren, schmecken, wie die Aromen den Mund, den Gaumen und die Nase füllen. Wer so isst, versorgt seinen Körper nicht nur mit Nährstoffen, wer mit Genuss isst, füllt zudem seine Seele mit Lebensfreude.

Sie erkennen: Die zweite und die dritte Zutat zum Genuss sind die Sinne und die Aufmerksamkeit. Zeit, Sinne und Aufmerksamkeit - die Zutaten zum Glück im Augenblick sind immer da.

Mach's einfach!

Auch jetzt. Genau jetzt in diesem Augenblick.
Enstpannen Sie sich.
Lehnen Sie sich zurück und atmen Sie bewusst.
Folgen Sie Ihrem Atem mit Aufmerksamkeit.
Das Aus- und Einatmen geschieht ganz allein.

Das Leben sorgt für sich.

Spüren Sie, wie Sie sitzen, wo der Körper den Stuhl berührt.
Setzen Sie beide Füße nebeneinander auf den Boden.
Kommen Sie zur Ruhe.

Gehen Sie Ihre Sinne durch:
Was sehen Sie? Was ist schön daran?
Was hören Sie? An was erinnert Sie das?
Riechen Sie etwas?
Haben Sie noch von etwas Gegessenem einen Geschmack im Mund?
Was fühlt Ihre Haut?

Wer genießt, kann die Außerordentlichkeit des Alltags erkennen, die Wunder, die das Leben bereithält. Da flattert ein verirrter Schmetterling in der Straße vorbei, das Rascheln des Seidenrocks der Kollegin ist zu hören, beim Betreten des Kinos liegt der Duft von Popcorn in der Luft.

Zeit, Sinne, Aufmerksamkeit. Ganz einfach! Oder?

Auch ich vergesse das manchmal. Und bin dann vom Glück überrascht, wenn es wie ganz von selbst zu mir kommt. So wie dieser Tage, als ich mit dem Rad nach Braunsbach zu einem Vortrag über jiddische Sprache fahren wollte. Aber beim Radeln zwackte es im Oberschenkel. Als eine Bank kam, rastete ich. Wenig später lag ich am Hang auf der Wiese in der Abendsonne und las in einem Buch („Das Spinoza-Problem“):

"Sehen Sie. Alle sind in Bewegung. Sie hasten hin und her. Den ganzen Tag, ihr ganzes Leben lang. Mit welchem Ziel? Reichtum? Ehre? Sinnenlust? Solche Ziele weisen ganz sicher in die falsche Richtung."

"Warum?"

"Solche Ziele vervielfältigen sich. Jedes Mal, wenn ein Ziel erreicht ist, brüten sie nur weitere Bedürfnisse aus. Folglich noch mehr Hasten, noch mehr Suchen, ad infinitum. Der wahre Weg zu unvergänglichem Glück muss anderswo liegen."

So weit für heute.

Üben macht den Meister - auch beim Genießen.
Ich wünsche Ihnen eine genussvolle Übungspraxis.

Und wenn Sie sich mit mir unterhalten möchten, wo Ihr Weg zum Glück zu finden ist - Sie wissen ja: Ich freu' mich auf ein Gespräch mit Ihnen.

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

Mach's einfach!

Vorausschau auf die kommenden KönigsImpulse

Das Jahr der Selbstfürsorge im September: Danke!

Seminarkalender

19.09.2012 184. *INSZENARIO*[®]-Tag: „Grundkurs“ in Linz (Österreich)
20.09.2012 185. *INSZENARIO*[®]-Tag: „Selbststeuerung“ in Linz
21.-22.09.2012 186. *INSZENARIO*[®]-Tage: „Familienstellen“ in 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.