

## KönigsImpulse im September

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



***Denken und danken sind verwandte Wörter:  
Wir danken dem Leben, indem wir es bedenken.***

Thomas Mann

Einen guten Tag,

Der Herbst ist da. Fast über Nacht ist er gekommen. Mit etwas Wehmut verabschiede ich den Sommer, er war so schön: das helle Licht, die Hitze, die Beschwingtheit, die Abende auf dem Balkon... Wie sehr habe ich das genossen. Jetzt in der Rückschau verklärt er sich schon beinahe zu einem außergewöhnlich schönen Sommer.

Das ist das Schöne an guten Zeiten: Wir können sie doppelt genießen, zum ersten Mal wenn wir sie erleben und zum zweiten und dritten und ... Mal in der Erinnerung.

Danke für alles!

Danke für das wundervolle Fest (30 Jahre Psychologische Beratung Gunter König in Schwäbisch Hall).

Danke für die fröhlichen und doppelbödigen Dialoge.

Danke für die stillen Augenblicke wortlosen Verstehens.

Ein fröhliches Dankeschön geht mir leicht von den Lippen – neulich auf dem Weg durch die Stadt kam die Sonne kurz hinter den Wolken hervor. Ich winkte ihr zu und freute mich an den Schatten, die sie warf.

Sie merken: Das Thema heute lautet „Danken“.

Nach einem genussvollen August liegt das im Erntedank-Monat September nahe.

Wann sagen wir „Dankeschön“?

Bekommen wir einen Herzenswunsch erfüllt, strahlen wir Glück und Freude aus. Guter Brauch ist es dann, dem Schenkenden „Danke“ zu sagen, ihn an der Freude, die er einem bereitet hat, teilhaben zu lassen. Anerkennung für das, was er gegeben.

***Mach's einfach!***

Schenken und Danken ist mehr als Geben und Nehmen – das bringt eine andere Qualität in die Beziehung. Mit Geben und Nehmen funktioniert der Alltag - sei es im Geschäft, sei es in der Familie. Gut ist's, wenn beides ausgeglichen ist, wenn jeder so viel gibt und nimmt, wie der andere reicht und annimmt.

Dagegen sind Schenken und Danken bestimmt von Freiheit und Freiwilligkeit, von Zuneigung und Wohlwollen. Der Schenkende hat keine Erwartungen auf Ausgleichszahlung und der Beschenkte braucht die Größe, das Geschenk annehmen zu können. Gelingt dies, verbinden Schenken und Danken zwei Menschen.

Manchmal beschenkt das Leben an sich, wie eingangs erwähnt der Augenblick Sonne, der die Schatten warf. Wenn Sie mit Freude dieses Geschenk annehmen und ein fröhliches „Dankeschön“ in die Welt rufen, machen Sie sicher nicht der Sonne eine Freude, doch Sie können den Menschen, denen Sie just begegnen, zur Sonne werden.

Geht's ihnen gut, fällt es ihnen leicht, sich für das, was das Leben in seinem Füllhorn über sie ausschüttet, zu danken (auch wenn manche den Erntedank vergessen und sich postwendend nach Abschluss einer Aufgabe der nächsten zuwenden – sie verpassen etwas).

Schwer fällt es ihnen zu danken, wenn plötzlich der Lebensentwurf in Frage gestellt wird – eine Krankheit raubt die Wünsche; der Partner droht zu gehen – oder leidvolle Lebens- oder Arbeitsbedingungen rauben alle Kräfte.

Was gut ist und schön, wird dann nicht mehr gesehen. In meiner Praxis höre ich dann häufiger ein müdes, abwinkendes „Ja, ja Dankeschön!“. Und der Wunsch steht im Raum, der König möge doch ein Zauberwort sprechen, damit alles wieder gut werde. Ein schneller Rat wird gewünscht, eine fixe Lösung, damit das Elend vorbei ist.

Manchmal fällt mir die passende fixe Idee ein.

Häufiger empfehle ich, inne zu halten und nicht gleich nach einem Ausweg zu rennen, zu spüren:

Was sind das für Gefühle, die im Raum stehen?

Ärger, Zorn, Hass, Wut, Trauer, Verzweiflung, Angst.

Die Gefühle in ihrer Vielschichtigkeit wahrnehmen.

Die Trauer, die Angst erfahren.

Durch den Körper fließen lassen.

Beobachten, was sich wie ändert, wenn die Gefühle frei fließen.

Danken Sie für die Fülle an Gefühlen, die Sie im Augenblick empfinden.

Manches Mal ebben dann die oberflächlichen Gefühle ab und etwas kommt zum Vorschein, das darunter liegt. Dann erscheint die Situation in anderem Licht.

Erlauben Sie sich zu fühlen: Beobachten Sie. Manches Mal gelingt auf diese Weise ein kleines Wunder. Werden die unangenehmen Gefühle zugelassen, gespürt, angenommen, dann vergeht der damit verbundene Handlungsimpuls, der zu oft in eine Sackgasse führt. („Ich hau' ab“, „Ich schlag' zu“, „Das halt' ich nicht aus“). Neue Wege zeigen sich.

Meist fällt es dann auch wieder leichter, das zu erkennen, was trotz allem gut ist und schön. Dann ist die Tür zur Freude schon wieder ein klitzekleiner Spalt weit offen.

Wenn Sie sich auf die Suche machen möchten, für was Sie in Ihrem Leben dankbar sein möchten – Sie wissen ja: Ich freue mich auf ein Gespräch mit Ihnen.

Ihr Gunter König

**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 Selbstfürsorge im Oktober: Bitten

### Seminarkalender

19.09.2012 184. *INSZENARIO*<sup>®</sup>-Tag: „Grundkurs“ in Linz (Österreich)  
20.09.2012 185. *INSZENARIO*<sup>®</sup>-Tag: „Selbststeuerung“ in Linz  
21.-22.09.2012 186. *INSZENARIO*<sup>®</sup>-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.

**Mach's einfach!**