

Königs*Impulse*

April 2026



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



Nehme den Augenblick wahr – jetzt!

Liebe Freundinnen, liebe Freunde der Königsimpulse, anstrengende Tage liegen hinter mir. Gleichwohl ging ich frohgemut ins Büro. Es kam, wie Du es möglicherweise auch an Dir kennst, wenn die Batterien mehr als halb leer sind: Kaum hatte ich den PC hochgefahren, ließ ich mich von anderem ablenken. Noch müder ging ich nach Hause. Meine Frau meinte klug: „*Besser, Du hättest dich auf die Terrasse gesetzt und ins Grüne geschaut – da wären Dir bestimmt Ideen gekommen.*“ Recht hat sie.

Manchmal merken wir gar nicht, dass wir erschöpft sind, und machen einfach weiter, halten den Fokus aufs Ziel. Und der Sportler in mir sagt dann zudem: Da geht noch was.

Das ist eine sinnvolle Haltung, wenn mitten bei der Ernte ein Gewitter aufzieht. Es ist aber keine Haltung, die förderlich ist, um das Leben erfüllt und sinnstiftend zu gestalten.

Das Jahr der Freude

Hast Du Dir schon Gedanken gemacht, wie Freude zustande kommt?

Wie ist das bei Dir, wann freust Du Dich?

...

...

Frage ich das meine Klienten, höre ich: Wenn ich erfolgreich

bin. Wenn ich etwas mit Freunden unternehme. Wenn ich mir etwas Schönes kaufe.

Sich zu freuen kann eine Reaktion sein, auf etwas, was geschieht. Nur, willst Du darauf warten, wie das Glück oder die Freude Dir über den Weg laufen? Willst Du eine Menge Energie in Aktionen und Unternehmungen stecken?

Freude kann auch eine Reaktion sein, auf etwas, was ist. Und etwas ist immer! Diese instabile, unsichere Welt kannst Du Dir sicherlich auch zur Genüge ausmalen, und ganz bestimmt auch diverse apokalyptische Verläufe ausdenken. Nur, froh macht das nicht.

Die Zutaten der Freude

Ich bitte Dich: Entscheide Dich, froh und glücklich zu sein. Heute.

Nimm den Augenblick wahr. Genau jetzt.

Spüre Dich.

Schätze Deinen Energielevel.

Schau auf Dich, werde Dir Deiner selbst bewusst.

Nimm Dich wahr, nimm das wahr, was um Dich ist.

Was freut Dich genau jetzt in diesem Augenblick? Was könnte Dich sonst noch freuen?

Der Extra-Tipp von Gunter König

Seither war meist der April der unbeständigste der zwölf Monate im Jahr – zumindest, was das Wetter betrifft. Du kannst Deinen Fokus auf das richten, was gut ist und was schön ist. Merke Dir:

Bewusst im Augenblick sein, ermöglicht auf einfache Weise Freude.

Experimentiere, mach's einfach. Sei auf Deine Weise klug.

Und sonst? Du weißt ja: Ich freue mich auf Gespräche und Begegnungen. Mit Freude und vollem Herzen sende ich herzliche Grüße!



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



Copyright © 2026 KönigsCoaching mit S.A.L.Z., Gunter König, All rights reserved.

Unsere E-Mailadresse:

Koenig@Gunter-Koenig.de

Impressum:

www.gunter-koenig.de/kontakt/

Weiterempfehlung

Gerne dürfen Sie die KönigsImpulse an Interessierte und Freunde weiterleiten.

Copying is right

Ich freue mich über Veröffentlichungen, allerdings bitte ich um eine vorherige Kontaktaufnahme.

Disclaimer

Diese E-Mail, inklusive den 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.

Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

DE