

Königs*Impulse*

Dezember 2025



Eine Handreichung von [Gunter König](#) für Führende und Menschen, die sich entfalten wollen. Die KönigsImpulse dienen der Inspiration, dem Dranbleiben und Innehalten.



Erinnerst Du Dich an diese Zeit – wie fühlst Du Dich dabei?

Gunter König

Liebe Freundin, lieber Freund,

in diesen Tagen treffe ich immer wieder Menschen, die durch trübe Gedanken über die Weltlage niedergedrückt sind. Manchmal bewirken solche Gespräche, mich grüblerisch in mir und dem Weltgeschehen zu versinken.

Was für eine Sogkraft so eine innere Düsternis doch hat ...

Jüngst hat ein Mann gemeint, er habe angesichts der vielen existierenden und prognostizierten Katastrophen gar keine Lust auf Advent und Weihnachten. „*Was bringt das?*“ fragte ich ihn und ich meinte: „*Gerade jetzt will ich bewusst leben. Gerade darum will ich mir und anderen Freude machen. Du und ich, wir wissen schließlich: Trübsinn lähmt, Angst macht dumm, und wer sich sorgt, kreist um sich selbst, macht nichts besser.*“

Zurück in meinem Büro in der Schulgasse rufe ich mir das Gespräch, das ich so oder ähnlich in diesem Jahr immer wieder geführt habe, in Erinnerung. Ich beschließe, im Anschluss an das nun zu Ende gehende Jahr der Zuversicht für 2026 das Jahr der Freude auszurufen – in den elf Impulsen im kommenden Jahr, möchte ich Anregungen geben, mehr Freude zu leben.

Gleich jetzt im Advent Freude bereiten!

Das Beste an der Freude ist, dass sie sich verdoppelt, wenn wir sie teilen – das kann ein richtig schönes Ping-Pong-Spiel werden, mit der Folge, dass mehr als einer glücklich ist und sich die Freude hochschaukelt. Als Voraussetzung braucht es lediglich den Willen dazu und die Aufmerksamkeit für Gelegenheiten, anderen eine kleine Freude zu machen: ein Kompliment, eine unerwartete Aufmerksamkeit.

Oder, den Anstoß zu einem Gespräch geben, das die Gedanken des anderen, der anderen auf sich und ihr Glück lenkt. Wie wäre es, wenn Du im Dezember Menschen, die Dir begegnen fragst, *„Sag, was ist Dir in diesen Tagen Gutes passiert?“, „Was hast Du Schönes erlebt?“, „Weißt Du, ich bin so dankbar für – für was bist Du dankbar?“*

Auf diese Weise kannst Du den Sog der Klage umschiffen, die inzwischen öfter auf die Frage *„Wie geht es Dir?“* anfängt zu strudeln und sich zu drehen.

Der Extra-Tipp von Gunter König:

Erinnerung und Dankbarkeit sind Quellen großer Freude. Wenn ich jetzt im Advent Zimtsterne zum Tee genieße, denke ich manchmal an die Zeit, als ich als Bub geholfen habe, den Teig auszuwellen, Sterne auszusteichen – und natürlich heimlich vom Teig genascht habe.

Schöne Erinnerungen kannst Du aktiv gestalten. Sei es, dass Du Vergangenes unter einem anderen Blickwinkel betrachtest. Oder indem Du beschließt, Dich und die Menschen, denen Du begegnest, täglich zur Freude zu verleiten.

Darf ich daran teilhaben? Ich bin gespannt, wie ein Flitzebogen darauf, wie Du Menschen zur Freude verführst. Bitte schildere mir und unseren Lesern zwei oder drei Erlebnisse? Ich werde sie sammeln und im kommenden Jahr in den einen oder anderen KönigsImpuls einstreuen oder den Freudenpool zur Verfügung stellen. Es ist doch so: Konzentrieren wir uns auf das Gute und Schöne, werden Zweifel und Sorgen zur Seite geschoben.

Nun, in den nächsten Tagen werde ich mich in und neben der Arbeit auf die Freude konzentrieren. Ich bin gespannt, was ich erlebe, und freue mich auf Deine Resonanz. Wie Du weißt: Ich freue mich auf und über Begegnungen, und gerne plaudere ich bei einer Tasse Tee mit Dir.

Mit Freude grüßt

Dein Gunter



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