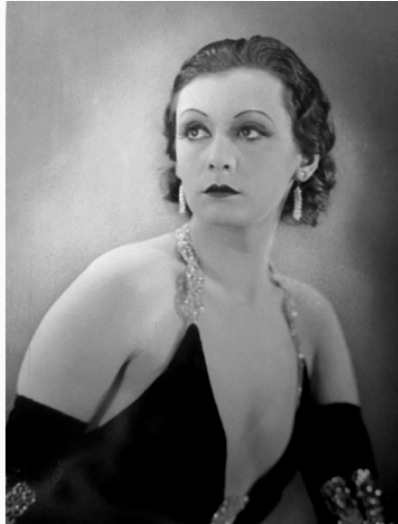


Königs*Impulse*

Januar 2026



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



So bin ich, und so bleibe ich!

Zarah Leander

Liebe Freundin, lieber Freund,

das Jahr der Freude beginnt. Enthusiastisch hatte ich im Dezember angekündigt, 2026 der Freude zu widmen. Und jetzt – ich zögere.

Denn, es weiß doch jeder, was Freude macht, was er oder sie braucht, um sich freuen zu können. Selbst kleine Kinder wissen das.

Noch bevor Babys reden können, bringen sie mit ihrem Lächeln Freude in die Welt. Braucht es da noch viele Worte?

Doch als ich dann gestern beim Mittagessen beobachtete, wie Passanten eilig und ohne aufmerksam-freundliche Blicke nach links oder rechts zu werfen ihrer Wege gingen, dachte ich: „Wissen unterscheidet sich deutlich vom Tun.“ Sich freuen, will geübt werden.

Dann wird sie erst zu Deiner Gewohnheit und dann zum Teil Deiner Person.

Freude, schöner ...

Freude – Götterfunke. In vielen Religionen klingt dieser

Gedanke durch. In den östlichen Religionen wird angestrebt, durch Achtsamkeit den Zustand steter Freude zu erreichen. Im Christentum ist Gott seinem Wesen nach Liebe, und damit auch reine Freude.

Freude ist lebenswichtig. Sie ist leicht(er) zu empfinden, wenn man in einer Gemeinschaft oder Beziehung lebt. Humor fördert Freude, das ist ganz gewiss. Wer sich freut, ist zuversichtlicher. Das Jahr der Freude setzt so das Jahr der Zuversicht stimmig fort.

Deine Aufgabe im Januar

Wähle eine winzige Sache, die Dir Freude macht. Nur eine – nicht zwei, nicht drei.

Falls Dir nichts einfällt, mache eine Liste, brainstorme und suche eine kleine schöne Freudensache aus. Mache sie täglich. Finde ein Zeitfenster – etwa täglich um 17.15 Uhr – an dem Du Deine Freude zelebrierst. Mache ein schönes Ritual aus dem freudigen Tun.

Kündige sie an, erzähle davon. Koste und genieße Deine Freude.

Bleibe dran, vom 1. bis zum 31. Januar.

Der Extra-Tipp von Gunter König:

Anerkenne Dich mit Deinen wunderbaren Seiten und mit Deinen schrecklichen Schwächen. Werde sichtbar, zeige Dich. Mute Dich den anderen zu. Du bist gut, so wie Du bist. Sage Ja zu dem, wie es ist, sage Ja zu Deinem Leben.

Höre hier mal rein:

<https://www.youtube.com/watch?v=k9batwM7IN8>

Ich wünsche Dir ein gutes 2026. Welche kleine Freudensache Du wohl wählst? Magst Du mir von Deinen Erfahrungen erzählen? 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