

Königs*Impulse*

Juni 2026



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



Im Tagesanfang steckt die Kraft. Fokussiere sie

Liebe Freundinnen, liebe Freunde der KönigsImpulse, heute ist der 1. Juni. Fünf Monate des Jahres sind vorbei. Nimm Dir deshalb etwas Zeit für einen heute etwas längeren KönigsImpuls.

Nach fünf Monaten ist jetzt die gute Gelegenheit, innezuhalten, neugierig zurückzuschauen auf das Jahr, in der die Freude mehr Raum einnehmen soll. Was hast Du in diesen fünf Monaten wirklich verändert in Deinem Leben?

Hast Du Freudenaugenblicke gelebt? Bewusst? Erzähle, schreibe mir gerne davon, wie es Dir gelungen ist, der Freude mehr Raum zu geben (EMail: koenig@koenigcoaching.de).

Oder wartest Du auf den richtigen und passenden Augenblick, in dem Du Dich großartig, beschwingt und voller Energie fühlst, um dann mit einem feinen Lächeln auf den Lippen zu beginnen...? Nur leider ach, auch Du wachst morgens nicht auf und denkst „...**so, jetzt verändere ich mein Leben!**“. Oder doch?

Echte Veränderungen beginnen oft klein.

Mit fünf Minuten an einem Dienstagmorgen, an denen du etwas tust, was du gestern noch nicht getan hast. Oder 10 Minuten. Nur zehn Minuten täglich. Das ist lächerlich wenig. Aber rechne es einmal in Ruhe hoch.

Das sind über 60 Stunden Bewegung in einem Jahr. Rund 250 Kilometer durch deine Stadt, deinen Wald, deinen Kopf. Du entscheidest. Magst Du Dich darauf einlassen?

Fünf Minuten. Jeden Tag.

Fünf Minuten sind eine kleine Sache. Die kannst Du auch durchhalten, wenn Du einen schlechten Tag hast. Fünf Minuten gehen selbst bei Stress oder unter Zeitdruck. Große Vorhaben scheitern manchmal schon bei leichtem Gegenwind. Ein kleines Vorhaben, das kaum der Rede wert ist, kann bleiben, kann sich einnisten in Deinem Tag, in deinem Alltag.

Wie wäre das, machst Du mit?

Also ich bin seit drei Tagen dabei, jeden Morgen (oder auch am Abend) fünf Minuten eine Stuhlkraftübung zu praktizieren – freundlich und mitfühlend mit mir selbst 😊 ...

Lass Dich anstecken. Welche kleine Sache möchtest Du künftig jeden Tag einige wenige Minuten praktizieren? Was würde dich heiter und fröhlich stimmen? Wenn Dir eine Antwort einfällt: Greif zu. Vertraue auf Deine innere Stimme.

Und weißt Du was: In einem Jahr, im Juni 2027 frage ich bei Dir nach! Komm, lass Dich darauf ein.

Das Extra von Gunter König:

„Carpe diem!“, das Zitat aus einer Ode des römischen Dichters Horaz, ist ein geflügeltes Wort, das viele gerne verwenden. Eine Leserin hat das Zitat für sich abgewandelt und übernommen:

„Genieße den Tag, aber gehe sorgsam mit ihm um“.

Behutsam, bedacht, aufmerksam, verantwortungsvoll. Das Wort „sorgsam“ verknüpft Mitgefühl mit klugen und vorausschauenden Entscheidungen. Du pflegst und bewahrst, du schützt. Nimm diesen Impuls in Deine tägliche fünf-Minuten-Übung mit hinein. Lass das Wort „sorgsam“ in Dir weiterwirken.

Und sonst? Mit nun 80 Jahren möchte ich einiges Verschenken, was ich an Erfahrung und Können gesammelt habe. Bei einer kostenfreien Teestunde – alle 14 Tage – können Ratsuchende für Gespräche vorbeikommen. Inzwischen steht der Termin für die erste **Teestunde mit dem GratisKönigsCoaching** für 2026 fest: am Mittwoch, 1. Juli, 14.30 bis 17 Uhr, bis Weihnachten. Jeder kann kommen und feststellen, dass schon ein Gespräch Ergebnisse zeigt.

Darüber hinaus gilt: Ich freue mich auf Gespräche und Begegnungen.

Mit Freude und vollem Herzen sende ich herzliche Grüße!

Gunter

P.S.:

Wie wäre es mit einer Whats-App-Gruppe, bei der wir uns mit den fünf Minuten-Übungen gegenseitig unterstützen und motivieren? Hättest Du Lust, mitzumachen? Schicke mir einfach Deine Mobil-Telefonnummer, damit ich Dich in die Gruppe „Königliche Minuten“ aufnehmen kann.



Nimm diesen Mai-Impuls auf Deine Lebensreise mit. Bleibe dran, immer wieder von Neuem. 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



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