

Königs*Impulse*

März 2025



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



Der Frühling kommt wieder (garantiert!),
es tönen die Lieder!

Liebe Freundinnen, liebe Freunde des KönigsImpulses,
so lange wie heute, war er noch nie, der KönigsImpuls. Mir ist
das Thema wichtig und ich denke, auch für Dich könnte es
sich lohnen, Zuversicht und was alles damit verbunden ist zu
durchdenken.

Du wirst Zeit brauchen. Du kannst diesen Text auch in
Etappen lesen.

Mit **Zuversicht** haben wir uns bereits im vergangenen Jahr
befasst. Wir tun gut daran, unsere Zuversicht weiterhin zu
pflegen – ganz unabhängig von all den politischen,
wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und auch den
persönlichen Herausforderungen.

Zuversicht ist kraftvoll, sie verleiht Dir Kraft.

Sie trägt dazu bei, dass Du Deine Ziele erreichst,
Herausforderungen meisterst und dass Dein Leben erfüllter
ist.

- Zuversicht reduziert Stress und Angst: Zuversichtliche Menschen gehen Herausforderungen mit einem wohlwollenden Gedankenmuster an und glauben an ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen.
- Zuversicht steigert die Resilienz: Sie hilft Dir, Rückschläge als Lernmöglichkeiten zu sehen (das ist

manchmal anstrengend). Du wirst dadurch wieder schneller auf die Beine kommen.

- Wenn Du mit Zuversicht an Dich selbst glaubst, stärkt das Dein Selbstwertgefühl. Und wenn Du Dich als wertvolle Person achtest, wird das Deine Selbstwirksamkeit steigern. Du traust Dir mehr zu. Du weißt, dass Du auf Deine Stärken vertrauen kannst.
- Zuversicht fördert angenehme Gefühle; zuversichtliche Menschen sind freudvoll, glücklich und zufrieden.

Mit Blick auf Deine Beziehungen:

- Zuversicht ermöglicht gute Beziehungen: Wer zuversichtlich ist, wirkt anziehender und sympathischer. Wenn Du zuversichtlich bist, gehst Du offen auf andere zu, kommst schnell in Kontakt, knüpfst leicht vertrauensvolle Beziehungen.
- Zuversicht erhöht die soziale Unterstützung: Wenn Du Zuversicht ausstrahlst, erhältst Du eher Unterstützung von anderen.

Mit Blick auf Deinen Körper:

- Mit Zuversicht stärkst Du Dein Immunsystem und reduzierst die Anfälligkeit für Krankheiten.
- Zuversichtliche Menschen achten eher auf ihre Gesundheit, und treffen Entscheidungen, die ihr Wohlbefinden fördern; sie entscheiden sich häufiger für Aktivitäten oder einen Lebensstil, welcher der Gesundheit dient.
- Du wirst leistungsfähiger sein: Stell Dir vor, Du hast eine lange Wegstrecke vor Dir. Wie kommst Du wohl schneller ans Ziel: Mit Hader oder mit Zuversicht?

Weite und schärfe Deinen Blick!

All die oben aufgeführten Punkte für sich betrachtet sind schon wundervoll. Wenn Du zuversichtlich Dein Leben gestaltest, entwickelst Du eher Eigenschaften wie Hoffnung, Optimismus, Resilienz, Selbstvertrauen. Diese Haltungen haben eine große Schnittmenge mit der Zuversicht, sind aber doch etwas anders. Zuversichtliche Menschen nehmen auch die Hindernisse wahr. Auch so kannst Du Dein Ziel erreichen.

Der Extra-Tipp von Gunter König:

Das war jetzt viel, nicht wahr?

Schließe die Augen, nimm Dich wahr.

Mit welcher Haltung möchtest Du weitergehen in den Tag?

Wähle, entscheide Dich und mach es einfach. 😊

Ach übrigens: Am 4.4.2025 von 10 Uhr bis 17 Uhr lade ich ein auf eine Tasse Tee in der Schulgasse 10, mit Musik und Begegnungen. Damit möchte ich meine neuen Räume einweihen. Notiere Dir das Datum, ich freue mich auf Dich.

An alle, die mit Inszenario® arbeiten: bis zum Mai verkaufe ich alle Inszenario®-Pappfiguren , pro Packung 10.-€ incl. Porto.

Und jetzt: Es tönen die Lieder, der Frühling kommt wieder.

Bis bald

Dein Gunter König

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 © 2025 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