
Zur Sache



*Felicitas von Elverfeldt,
Wirtschaftspsychologin,
Frankfurt*

Läßt sich Geduld lernen?

Ziehen Sie auch gerne an den Blumen, damit sie schneller wachsen? Fällt es Ihnen schwer, die individuellen Reife- und Wachstumsphasen der verschiedenen Pflanzen abzuwarten? Neigen Sie analog zur Blumen-Metapher dazu, anderen Menschen Ihre persönlichen Erwartungen und Ansprüche „überzustülpen“, und schließen gerne von sich auf andere?

Ungeduld gilt zwar heute als weitverbreitete und nahezu „akzeptierte“ Schwäche, führt jedoch zu unnötiger Energieverschwendung durch Frustration sowie zu einem Image von Gnadenlosigkeit und Egoismus.

Geduld hingegen ist die Fähigkeit zur Akzeptanz beziehungsweise Duldung des Geschehenden. Ein geduldiger Mensch kann zuhören, ohne zu unterbrechen, und einen Arbeitsvorgang sorgfältig und in Verantwortung für das Detail zu Ende bringen. Geduld wirkt sympathisch durch Wartenkönnen und Bescheidenheit sowie Respekt vor den Bedürfnissen der anderen und des

Umfeldes. Ungeduld resultiert meist aus den folgenden drei Ursachen: Defizite im Selbstwertgefühl, Überbewertung der eigenen Normen und Projektion auf andere, Übersteigerte Leistungserwartung.

Hätten Sie jetzt gerne ein Patentrezept à la Fastfood, um Geduld zu lernen? Hier einige kurze Hinweise:

Wichtig ist zunächst, daß Sie das, was geschieht, so akzeptieren (dulden) können, wie es ist. Ein geduldiger Mensch ist innerlich satt und nicht getrieben durch seine Erwartungen an die Umwelt. „Wenn du nicht gegen die Wellen ankämpfen kannst, lerne auf ihnen zu surfen.“ Dann müssen Sie sich fragen: **Wieviele Energie und Kraftanstrengung kostet Sie Ihre Ungeduld? Ist es Ihnen das wert? Was wollen Sie wirklich? Ab welchem Ausmaß wirkt sich Ihre Ungeduld negativ aus? Außerdem gilt: Geduld hat viel mit Vertrauen und loslassen zu tun. Wenn Sie vertrauen, brauchen Sie weniger Kontrolle. Fangen Sie dabei in kleinen Schritten an, Kontrolle abzugeben.**

Beobachten Sie außerdem die Natur. Jede Pflanze hat ihren eigenen Rhythmus und benötigt einen anderen Dünger sowie individuellen Zeitpunkt der Blüte beziehungsweise Reife. Die Beobachtung der Natur vermittelt das Gefühl der Ruhe und Vertrauen in das natürliche Wachstum. Schließlich verspüren Sie durch drei bis fünf Atemzüge direkt in den Bauch sofort ein Gefühl der Ruhe und können dadurch geduldiger reagieren. Indem Sie bewußt durch die Zähne aus- und einatmen, praktizieren Sie gezielt Bauchatmung.

Mit Themen wie diesen wenden sich Manager immer häufiger an Coaches. Beim Coaching geht es darum, daß der Kunde zu dem wird, der er ist. Das heißt, das individuelle Potential zu erkennen und zu leben, um Erfolg und Lebensfreude zu steigern sowie Altlasten loszulassen. Coachen hat etwas mit gezieltem Optimieren zu tun. Dies ist ein permanenter Prozeß der Annäherung. Im Executive Coaching zeigt sich immer wieder, daß die eigene Einstellung sowie Entwicklung der individuellen Stärken ein Schlüsselfaktor zum Erfolg sind.