

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



„Geduld ist nicht passiv. Sie ist konzentrierte Stärke.“ – Bruce Lee

Hallo lieber Leser,

Manchmal möchte man einfach nur aus der Haut fahren. Da stehst Du an der Ampel, es wird grün und NICHTS bewegt sich. Oder wartest darauf, dass an Deinem Rechner endlich etwas passiert. Oder der Kollege erzählt Dir etwas und kommt minutenlang nicht auf den Punkt. Wer kennt nicht die Situation, in der Geduld gefragt ist und diese eine Deiner vielen Tugenden gerade Urlaub macht.

Ungeduld ist menschlich und kann oft sogar hilfreich sein. In bestimmten Situationen kann sie antreiben, zu schnellem Handeln motivieren oder Veränderungen anschieben. Doch im Alltag wird sie häufig zur **Belastung**: erhöhtes Stresslevel und innere Unruhe, schlechte Entscheidungen durch impulsives Verhalten, verminderte Konzentration und Frustrationstoleranz und natürlich die Belastung der zwischenmenschlichen Beziehungen sind die Kehrseite der Ungeduld.

Die gute Nachricht: Geduld ist keine angeborene Eigenschaft – sie lässt sich trainieren. Und zwar ohne, dass du dafür täglich Stunden meditieren musst. Hier kommen vier einfache Techniken, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst:

🕒 **1. Die 3-Sekunden-Regel**

Immer wenn du merkst, dass du ungeduldig wirst (z. B. im Gespräch, beim Warten, beim Scrollen), halte für drei Sekunden inne. Atme tief durch. Diese Mini-Pause durchbricht automatische Reaktionsmuster und gibt deinem Gehirn Zeit, in den "denkenden" Modus zu wechseln. Du gewinnst wieder die Übersicht.

🕒 **2. Wartezeiten bewusst nutzen**

In der Warteschlange kannst du beispielsweise drei Dinge beobachten, für die du dankbar bist. Oder du nutzt die Zeit, um achtsam deinen Atem zu spüren. Statt dich über die „verlorene Zeit“ zu ärgern, mach sie zu einer kurzen Achtsamkeits-Übung. Genieße den Augenblick. Damit trainierst Du Gelassenheit und gibst deinem Geist eine kleine Ruhepause. Und weil **Glaubenssätze** so wichtig sind, sage Dir nach dieser Situation: "Ich habe nicht gewartet, ich hatte eine schöne Zeit."

🕒 **3. Setze dir ein „Gedulds-Ziel“**

Nimm dir morgens vor: „Heute reagiere ich ruhig, wenn ich im Verkehr warten muss.“ Das hilft und funktioniert, weil Du Deinen Fokus aktiv auf geduldiges Verhalten richtest. Damit stärkst Du deine Fähigkeit, in genau diesen Momenten bewusst zu handeln statt impulsiv.

🕒 **4. Übe dich im bewussten Verzicht**

Bestell dein Lieblingsessen *nicht* sofort – warte absichtlich 15 Minuten. Oder verzichte bewusst einen Tag auf dein Handy in Wartezeiten. Such Dir eine kleine Herausforderung, die Dich fordert, aber nicht überfordert. Geduld bedeutet nämlich auch, Belohnung aufschieben zu können. Kleine Experimente dieser Art stärken deine Selbstkontrolle spürbar.



Neben den alltäglichen kleinen Momenten gibt es noch die längerfristigen Themen, die Geduld erfordern. Persönliche Veränderungen, Anpassungen anderer Menschen auf neue Situationen oder aufgeschobene Entscheidungen. Der Volksmund sagt, "**Gut Ding will Weile haben.**" Aber das ist oft gar nicht so einfach zu ertragen. In der Praxis fällt es uns nämlich oft schwer, genau das auszuhalten – besonders wenn es um größere Veränderungen geht. Ein beruflicher Umbruch, eine neue Lebensphase, ein Projekt, das sich zieht. Oder: Du hast eine wichtige Entscheidung getroffen, aber ihre Umsetzung kann aus äußeren Gründen erst in Monaten geschehen. Auch Beziehungen brauchen Geduld; etwa wenn andere Menschen Zeit brauchen, um sich an neue Dynamiken oder Bedürfnisse von dir zu gewöhnen.

Warum ist das so schwierig? Weil Geduld in solchen Situationen nicht nur bedeutet, zu *warten* – sondern *auszuhalten*, dass Dinge außerhalb deiner Kontrolle liegen.

🧠 **Die emotionale Seite der Ungeduld bei Langzeitprozessen**

In langfristigen Prozessen zeigt sich Ungeduld oft subtil:

- Du **zweifelst an deiner Entscheidung**, weil noch keine sichtbaren Ergebnisse da sind
- Du **bist enttäuscht**, dass andere Menschen deine Entwicklung nicht sofort verstehen oder mitgehen
- Du **verlierst Motivation**, weil Fortschritte unsichtbar oder langsam erscheinen
- Du **suchst ständig nach „Abkürzungen“**, was oft zur Verzettlung führt

Doch gerade hier zeigt sich echte innere Stärke: **Geduld als aktiver, bewusster Umgang mit Ungewissheit und Zeit.** Und es gibt Techniken, die auch in der Langstrecke Geduld fördern und trainieren.

🏗️ **1. „Struktur statt Schnelligkeit“ – Etappenziele setzen**

Wenn du auf ein großes Ereignis hinarbeitest (z. B. Umzug, Jobwechsel, Abschluss, Therapieerfolg), brich es in Etappen herunter; nicht nur aufgabenbezogen, sondern auch emotional:

- Was möchte ich bis nächsten Monat akzeptieren gelernt haben?
- Wie kann ich mir in dieser Zwischenzeit selbst Stabilität geben?

So wird Geduld nicht zur passiven Wartezeit, sondern zu einem bewusst gestalteten Prozess.

🌱 **2. Vertraue dem „Delay“ – manche Prozesse brauchen Reifung**

Beispiel: Du hast jemandem klar deine Grenzen oder Wünsche kommuniziert. Derjenige aber reagiert (noch) nicht so, wie du hoffst. **Bedenke:** Nicht jedes Verhalten verändert sich sofort. Menschen brauchen oft Wochen oder Monate, um sich innerlich neu zu sortieren; gerade, wenn du dich selbst weiterentwickelst. Mein **Tipp:** Beurteile Fortschritt nicht täglich, sondern in größeren Zeitfenstern (z. B. „Was hat sich in den letzten 3 Monaten bewegt?“)
*Delay: Verzögerung, Zeitversatz

🔄 **3. Gestalte die Zwischenzeit aktiv**

Ein häufiger Fehler: Wir frieren innerlich ein, bis „es endlich soweit ist“. Doch das Leben passiert *jetzt*. Stelle dir also die Frage: „Wie kann ich diese Phase so gestalten, dass ich später stolz darauf bin, wie ich damit umgegangen bin?“ Vielleicht durch Journaling, Coaching, gezielte Selbstfürsorge oder das Lernen neuer Fähigkeiten. Alles Dinge, die dir unabhängig vom Ergebnis Kraft geben.

🔄 **4. Reframing: Geduld ist Wachstum**

Statt zu denken: „Es passiert noch nichts“; Denke: „Ich trainiere gerade emotionale Standfestigkeit. Und das ist ein stiller, aber starker Fortschritt.“

💡 **Impuls für deinen Alltag:** Wenn du das nächste Mal spürst, dass sich *nichts bewegt*, frage dich: „Was bewegt sich in *mir*, während ich warte?“ Oft ist das der wahre Wandel – und der Beginn innerer Reife.

Fassen wir kurz zusammen: Geduld ist keine Schwäche – sie ist eine Stärke mit Wirkung auf fast alle Lebensbereiche: Beziehungen, Gesundheit, beruflichen Erfolg. Mit einfachen Techniken kannst du sie trainieren wie einen Muskel. Beginne heute. Und natürlich in kleinen Schritten. Rom ist schließlich auch nicht an einem Tag erbaut worden.

E-Mail

Ich wünsche Dir eine erfolgreiche Woche mit vielen Gelegenheiten zum Wachstum.
Deine **Pia Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen ➔