



# Geduld

Geduld in diesem Tagen ist nicht einfach und braucht man sie denn überhaupt?  
Dieses Wörtchen Geduld, was hat das denn noch für einen Stellenwert in der Arbeit,  
der Geschäftswelt, in den Beziehungen oder in der Familie?

Wir sind es oft gewohnt alles ganz rasch und sofort haben zu wollen. Gerade ist eine neue Idee im  
Kopf geboren, ein neuer Wunsch, ein neues Haben-Wollen und dann muss alles auch ganz rasch  
geschehen.

Wer will da noch warten?

Geduld, für was?

Ist Geduld nicht kontraproduktiv in diesen Tagen?

Das Internet erfüllt Wünsche mit ein paar Klicks, dann heißt es nur noch warten... und es fällt doch  
schon schwer, wenn das Paket nicht am nächsten Tag gleich eintrifft.

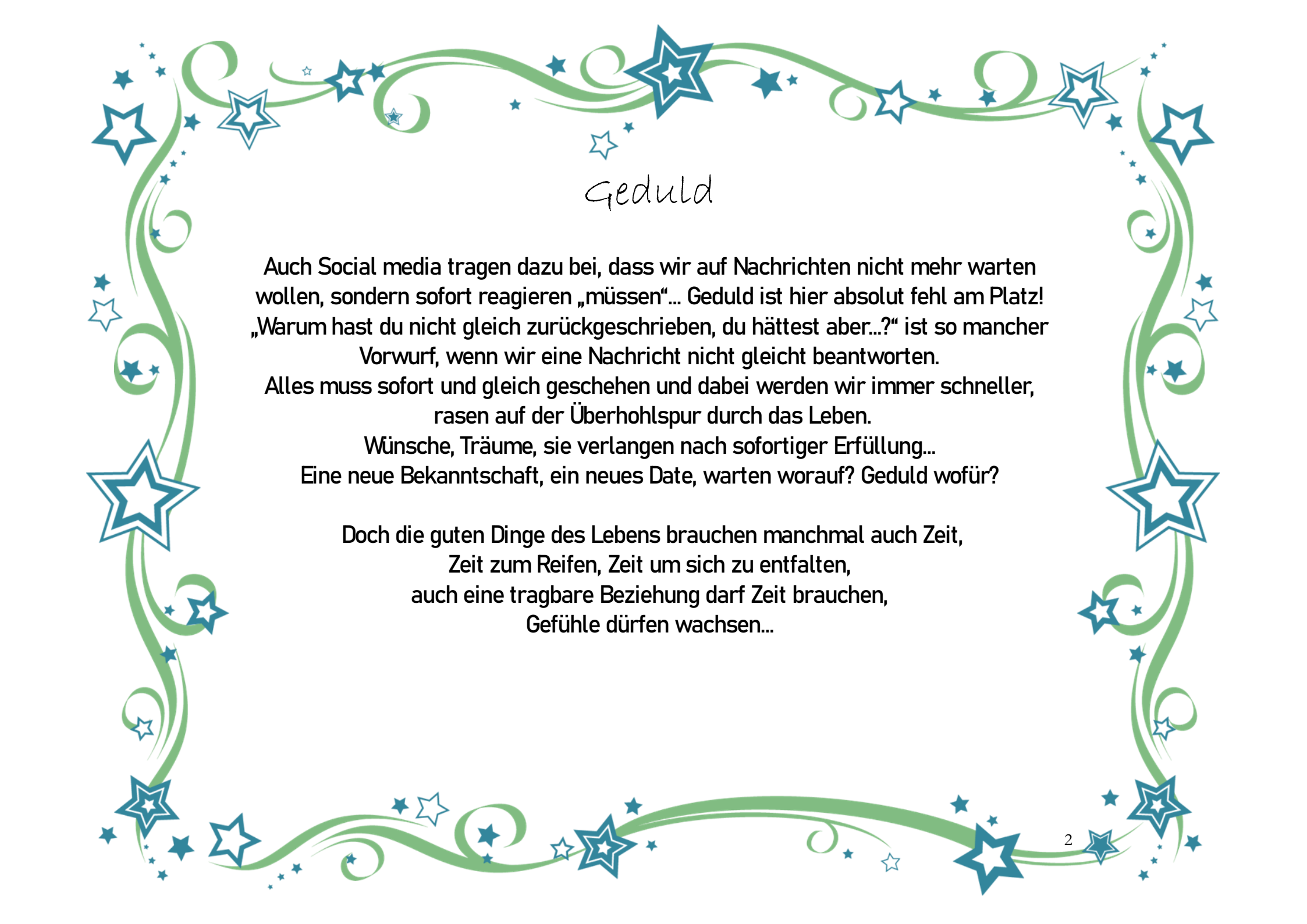
An der roten Ampel im Auto schimpfen, schimpfen, wenn wir vor den Geschäften nicht  
gleich einen Parkplatz finden, wenn wir im Wartezimmer nicht gleich drankommen,  
sich ärgern, wenn der Partner das Essen noch nicht fertig hat oder er mehr Zeit braucht für so  
manche Hausarbeit?

Ungeduldig auf die Kinder warten...

ungeduldig sein, wenn sie morgens nicht so schnell aus dem Bett kommen...

oder ungeduldig sein, wenn sie unsere Welt in Frage stellen?

Die Liste lässt sich doch beliebig weiterführen, oder?



## Geduld

Auch Social media tragen dazu bei, dass wir auf Nachrichten nicht mehr warten wollen, sondern sofort reagieren „müssen“... Geduld ist hier absolut fehl am Platz! „Warum hast du nicht gleich zurückgeschrieben, du hättest aber...?“ ist so mancher Vorwurf, wenn wir eine Nachricht nicht gleich beantworten.

Alles muss sofort und gleich geschehen und dabei werden wir immer schneller, rasen auf der Überhohls pur durch das Leben.

Wünsche, Träume, sie verlangen nach sofortiger Erfüllung...

Eine neue Bekanntschaft, ein neues Date, warten worauf? Geduld wofür?

Doch die guten Dinge des Lebens brauchen manchmal auch Zeit,  
Zeit zum Reifen, Zeit um sich zu entfalten,  
auch eine tragbare Beziehung darf Zeit brauchen,  
Gefühle dürfen wachsen...



## Geduld

und auch im beruflichen Bereich, ist manchmal ein wenig Geduld sinnvoller, nicht alles was in Eile entsteht, hat Bestand oder Qualität...

denn so mancher Schnellschuss ist eben genau deswegen ein Fehlschuss...

auch mancher neue Kollege darf sich wohlwollend eingewöhnen, und wir sind es, die entweder Geduld mitbringen oder aber sofort das Maßband der Arbeitsleistung anlegen und dem anderen das Leben gleich zu Beginn vielleicht sehr schwer machen...

Warum eigentlich?

Auch wenn das Rad der Geschwindigkeit in vielen Bereichen des Lebens nicht mehr langsamer werden kann, gibt es trotzdem das kleine Wörtchen Geduld, das doch und trotzdem so wertvoll ist für ein zufriedeneres und glücklicheres Leben.



# Geduld

Vielleicht machen uns gerade diese Fragen wieder einmal sensibel für das Thema Geduld:

Sind wir eigentlich noch bereit in bestimmten Situationen unseres Leben Geduld aufzubringen - geduldig zu sein?

So zum Beispiel mit unserem Gesprächspartner, der für seinen Satz, den er sagen möchte, etwas länger braucht?

Geduld mit den Freunden, die etwas länger brauchen mit einer Antwort auf WhatsApp?

Geduld auf einen Termin länger zu warten als gedacht?

Geduld mit den kleinen Fehlern unseres Partners?  
Statt ungeduldig zu sein, vielleicht zu lernen, sie anzunehmen. So ist eben.



# Geduld

**Geduld in und mit der aktuellen Situation?**

**Geduld auch den eigenen Ideen oder Wünschen Zeit zu geben, sie wachsen zu lassen oder einfach mal abzuwarten?**

**Geduld vielleicht auch einmal mit mir selbst?  
Sich nicht permanent mit schlechten Gefühlen zu überhäufen,  
unzufrieden zu sein, ärgerlich auf sich zu sein,  
über das was gerade nicht gelingt,  
oder über das, was ich heute nicht geschafft oder erledigt habe?**




# Geduld

So lade ich dich heute zu einer kleinen Übung aus dem Achtsamkeitstraining ein:

Nimm dich in „ungeduldigen“ Momenten einmal ganz bewusst wahr  
schaue dir deine Gefühle einmal ganz genau an  
einfach mal dieses „Ungeduld-Gefühl“ betrachten.....  
nichts weiter

denn mit der Wahrnehmung beginnt der erste große Schritt



Geduld

Warum?

Durch das bewusste Wahrnehmen  
schlittern wir nicht mehr achtlos oder gedankenlos  
in dieses „Ungeduld-Gefühl“,  
dass sehr häufig noch ein Potpourri weiterer negativer Gefühle nach sich  
zieht

und letztendlich  
uns aus unserer eigenen Mitte herausfallen lässt

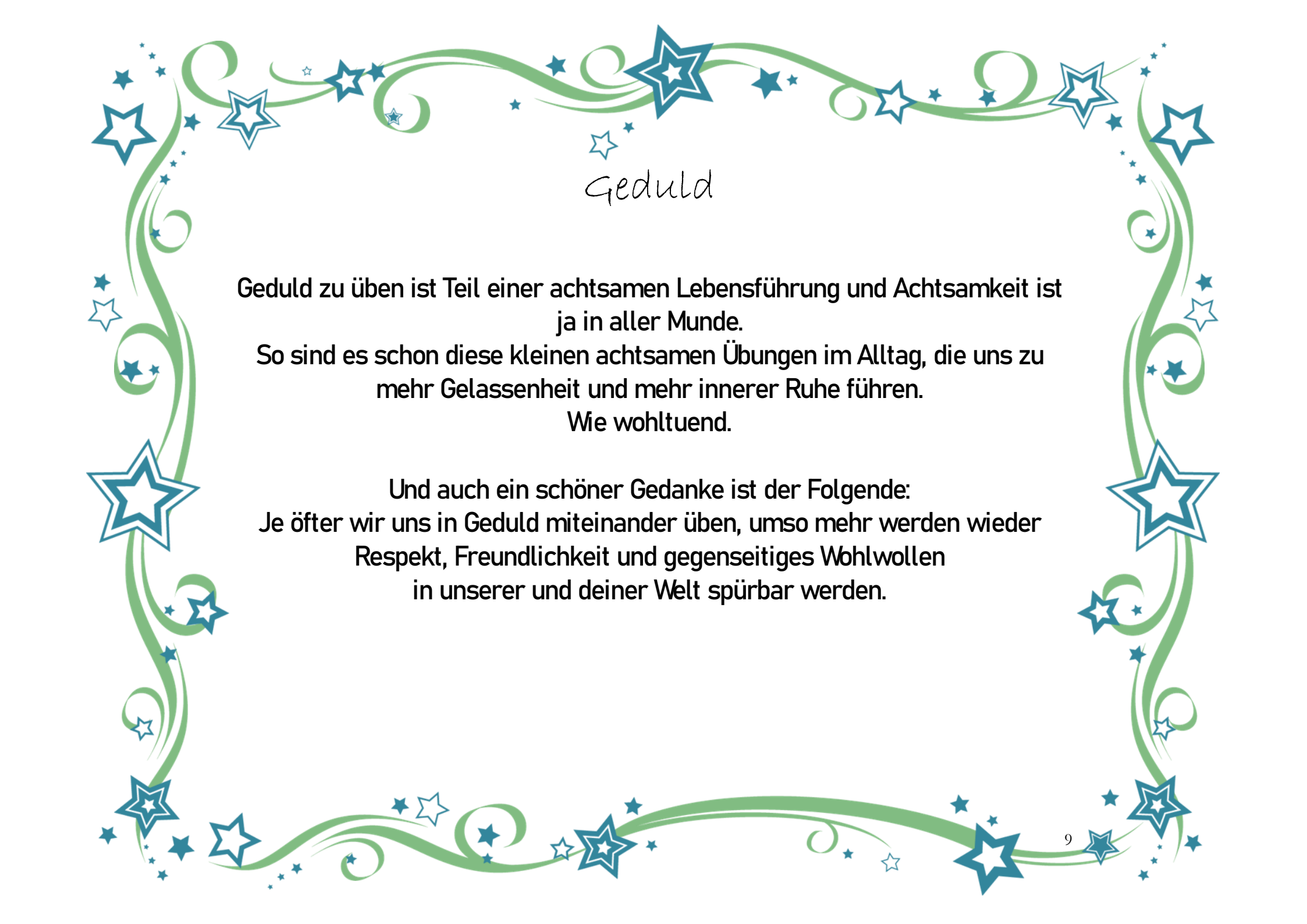


## Geduld

Je öfter wir uns solcher „Ungeduld-Situationen“ gewahr werden,  
uns bewusst machen,  
was wir da eigentlich - gerade denken oder - fühlen oder - tun,  
Je öfter wir einfach mal bewusst hineinspüren,  
was da so gerade in uns drin passiert,  
umso mehr gelangen wir  
zu einem bewussteren Verhalten und Umgang mit uns selbst  
und den anderen

Es ist einfach so spannend im Leben,  
dieses Prinzip von Aktion und Reaktion,  
denn auf jede Aktion folgt immer eine Reaktion  
und geduldig sein  
kann so manches Positive mit sich bringen





## Geduld

Geduld zu üben ist Teil einer achtsamen Lebensführung und Achtsamkeit ist ja in aller Munde.

So sind es schon diese kleinen achtsamen Übungen im Alltag, die uns zu mehr Gelassenheit und mehr innerer Ruhe führen.

Wie wohltuend.

Und auch ein schöner Gedanke ist der Folgende:  
Je öfter wir uns in Geduld miteinander üben, umso mehr werden wieder Respekt, Freundlichkeit und gegenseitiges Wohlwollen in unserer und deiner Welt spürbar werden.



Geduld

Eigentlich eine schöne Adventsbotschaft in diesen Tagen finde ich ....

Und:

Lernen wir unseren Kindern denn nicht auch Geduld zu üben?  
Mit dem Adventskalender auf das Christkind oder den Weihnachtsmann zu  
warten?

Jeden Tag ein Türchen öffnen,  
jeden Tag dem Ziel ein wenig näherkommen,  
dann erst ist es soweit,  
nicht jetzt, nicht gleich und nicht sofort!  
Das Warten lernen, geduldig sein?

Ja, denn etwas Schönes wird vielleicht auf uns warten....



Mit vorweihnachtlichen Grüßen  
Eure  
Eva Maria Anslinger