

Geduld

Übungen für zu Hause



**Geduld ist das Vertrauen,
dass alles kommt, wenn die Zeit reif ist.**

Geduld schenkt Zufriedenheit

In unserer heutigen Zeit haben wir verlernt, geduldig zu sein. Das ist fatal, denn wir setzen uns damit nur selbst unnötig unter Druck und erhöhen die innere Anspannung.

Wenn Geduld erfordert ist, erleben wir einen Widerspruch zwischen unserer Vorstellung und der Realität: Wir hätten die Welt gern anders! Schaffen wir es, die Situation so sein zu lassen, wie sie ist, können wir gelassen und entspannt abwarten, was passieren wird. Wir bleiben fokussiert und können unsere langfristigen Ziele besser verfolgen. Es kommt zu weniger zwischenmenschlichen Konflikten und wir bleiben lösungsorientiert.

1

NIMM DIE SITUATION AN, WIE SIE IST

ohne zu hadern und zu jammern

2

AKZEPTIERE DEINE UNGEDULD

ohne Dich zu verurteilen

3

ENTSCHEIDE DICH LOSZULASSEN

manches liegt nicht in Deiner Hand



Gymnastik nach dem Aufstehen

starte mit einigen Dehnungsübungen in den Tag



Meditation für einen klaren Geist

wahrnehmen und wertfrei akzeptieren



Deine Wochenaufgabe

durch Verhaltensänderung zur Änderung der inneren Haltung

Geduld - ein Garant für Zufriedenheit und Erfolg

Wer warten und verzichten kann, Rückschläge einsteckt und ausdauernd ist, lebt auf Dauer zufriedener, glücklicher und gesünder. Den Beweis dafür erbrachte Walter Mischel schon in den 60er Jahren mit seinem sogenannten Marshmallow-Experiment bei Vorschulkindern: Den Kindern wurde ein Marshmallow auf den Tisch gelegt und erklärt, dass der Versuchsleiter das Kind damit nun alleine ließe. Sollte die Süßigkeit bei seiner Rückkehr immer noch auf dem Tisch liegen, so bekäme das Kind ein zweites Marshmallow, quasi als Belohnung fürs Warten. Das Ergebnis: Einige Kinder konnten warten und andere nicht. Soweit, so gut. Bisher noch nichts Spektakuläres. Spannend wird es aber jetzt: Mischel hat den Lebenslauf der Kinder beobachtet und diejenigen, die geduldig auf die Rückkehr des Versuchsleiters warten konnten, waren später nicht nur erfolgreicher, sondern auch im hohen Maße stressresistenter. Ihre Fähigkeit zur Resilienz war viel größer. Zum Glück werden wir nicht geduldig oder ungeduldig geboren, wir können diese Tugend erlernen.

„Erkenne, wann Geduld angebracht ist.“



Geduld kultivieren:

1. Sorge für Zeitpuffer.
2. Sei Dir bewusst, dass manche Dinge Zeit brauchen und feiere die Teilschritte.
3. Merke, wenn Du ungeduldig bist und akzeptiere Deine Ungeduld. Kämpfe nicht gegen sie an sondern erforsche sie achtsam.
4. Frage Dich, ob Deine Ungeduld Dich weiterbringt. Wenn nein, dann akzeptiere, dass nicht alles Deiner Kontrolle unterliegt. Du gibst Dein Bestes, doch es gibt Grenzen, die Du nicht beeinflussen kannst.
5. Nutze die Zeit des Wartens sinnvoll und streiche das Wort „muss“!

DEINE WOCHENAUFGABE

Versuche diese Woche einmal Folgendes: Wenn Du merkst, dass Du ungeduldig bist, dann zwing dich dazu, alles ganz bewusst wahrzunehmen und Deine Bewegungen zu verlangsamen. Atme tief ein und noch tiefer wieder aus. Spüre, wie Du mit jedem Ausatmen Stück für Stück Deine Ungeduld loslassen kannst und sich allmählich Ruhe und Gelassenheit einstellt. Vermeide Worte wie „muss“ oder „soll“ in Deinem Denken. Genieße das Gefühl, auch in Drucksituationen ganz entspannt sein zu dürfen. Und sei gespannt, wie viel besser Du dann mit der Situation umgehen kannst. Viel Spaß dabei!

