



Zeit nehmen und Zeit geben

Durch die neuen Medien und immer schnellere Transport- und Fertigungsmöglichkeiten entsteht der Eindruck, dass alles andere ebenso schnell geht. Der Mensch selbst, seine persönliche Veränderung und die seiner Beziehungen – privat oder geschäftlich – brauchen jedoch Zeit. Manchmal auch „ihre“ Zeit, denn oft klappt etwas nicht sofort oder zu einem bestimmten Zeitpunkt. Geduld mit sich selbst ist gefragt und wer mit sich selbst geduldig ist, kann auch mit anderen Menschen geduldig sein. Die Gefahr ärgerlichen Ungeduldig-Seins liegt daran, dass man vor lauter Herbeisehnen eines Ereignisses die Chancen und den Genuss des Augenblicks verpasst und Energie verschwendet. Wenn Sie akzeptieren können, dass Dinge ihre Zeit brauchen und manchmal Gesetzen unterliegen, auf die man selbst keinen Einfluss hat, fällt es viel leichter, entspannt die im Moment anliegenden Dinge zu bewegen, Prozesse anzustoßen und konzentriert eine Entwicklungsrichtung vorzugeben, aber den Dingen auch ihren eigenen Lauf zu lassen.

Entscheidungen, die man ohne Zeit-Druck fällt, sind meist besonnener und umfassen vielfältigere Perspektiven. Wer sich nicht unter Zeitdruck setzen lässt – oft verlocken Angebote „nur heute oder nur bis zum...“ - behält das Heft in der Hand und seine Unabhängigkeit.

Wenn Sie als Führungskraft zu früh eingreifen und Ihren Mitarbeitern Zeit, die sie brauchen, um sich möglicherweise durch gemachte Fehler weiterzuentwickeln, nicht zugestehen, brauchen Sie später umso mehr Zeit, um das zu kompensieren, was dieser Mitarbeiter ohne seine Erfahrung dann nicht zu leisten vermag.

Die Fähigkeit, als Führungskraft mit sich selbst und anderen geduldig zu sein, lässt sich trainieren. Beobachten Sie sich: Welche Gedanken, Gefühle, Personen oder Umstände lösen bei Ihnen Ungeduld aus? Wo investieren Sie Energie aus dem Impuls der Ungeduld heraus? Reflektieren Sie, ob geistige Hektik bei Ereignissen in der Vergangenheit zum gewünschten Ergebnis geführt hat.

Täglich bieten sich Anlässe, um Geduld zu trainieren: Wenn Sie im Stau stehen, wenn Sie an der Kasse in der Schlange warten müssen, wenn eine Verabredung platzt oder eine Nachricht nicht eintrifft. All diese Ereignisse sind, wie sie sind und Sie haben weder Einfluss darauf, noch Kontrolle darüber. Versuchen Sie, die in Gereiztheit und Ärger enthaltene Energie im Augenblick für etwas zu verwenden, was Ihnen etwas bringt und Ihnen gut tut. Klinken Sie sich geistig aus der unveränderlichen Situation aus, aber versuchen Sie einmal, trotzdem in der Gegenwart zu bleiben und solche unfreiwilligen Momente des Innehalten-Müssens als unerwartete Geschenke zu sehen. Allein die Beobachtung der Umgebung schenkt manchmal inspirierende Ideen. Unvorhergesehenes Warten kann eine Verschnaufpause zwischen herausfordernden Momenten sein, die den nötigen Abstand und ein Luftholen ermöglicht.

Wenn Ihnen das innere Loslassen von einer unkontrollierbaren Situation nicht sofort beim nächsten Anlass gelingt, bleiben Sie geduldig mit sich selbst. Gestehen Sie sich zu, dass Sie ein einzigartiger Mensch sind, der auch „seine“ Zeit braucht, um Veränderungen anzugehen und dass diese Veränderungen „ihre“ Zeit in Anspruch nehmen, um sich als neuer Zustand zu manifestieren.