

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## Ich lass mir Zeit!

Der Zug hat Verspätung. Vor der Supermarktkasse ist eine lange Schlange. Der Computer reagiert zu langsam. Jetzt nur nicht ungeduldig werden! Sich nicht hetzen lassen, vor allem nicht von sich selbst. Geduld ist eine Stärke – mit ihr gelingt das Leben leichter

VON BIRGIT SCHÖNBERGER



01. AUG 2017

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit für ein kleines Experiment. Lassen Sie die folgenden sechs Buchstaben auf sich wirken: GEDULD. Was passiert, wenn Sie das Wort lesen? Wie reagiert Ihr Körper? Welche Gedanken und Gefühle tauchen spontan auf? Bekommen Sie auf der Stelle ein schlechtes Gewissen, weil Sie sich vorgenommen haben, endlich geduldiger zu werden, bisher leider erfolglos? Vielleicht werden auch Kindheitserinnerungen wach an endlose, öde Sonntagnachmittage, an denen Sie darauf gewartet haben, dass endlich etwas passiert. Oder Sie denken an die Vertragsverhandlung, bei der Sie zu ungeduldig waren, ein besseres Ergebnis zu verhandeln. Möglicherweise kommt Ihnen auch eine Freundin in den Sinn, die Ihre Geduld strapaziert, weil sie immer wieder die gleiche Anekdote erzählt. Oder wie ungeduldig Sie sind, wenn es darum geht, den...

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

