

# VON DER MACHT DER UNGEDULD



Ständig warten wir: im Stau, auf den richtigen Partner und die nächste Gehaltserhöhung. Dabei läuft das Leben einfach weiter. Schluss damit! Wer Wünsche verwirklicht, ist zufriedener als der, der zögert. Warum Ungeduld eine Tugend ist und was es bringt, zielstrebig zu sein.

**K**inder bekommen es häufig zu spüren: Wer hibbelig ist, wird ermahnt. Wer aufgeregt ist, wird gebremst. Wer begierig fragt, wird abgeblockt. „Sei nicht so ungeduldig. Warte erst mal ab.“ Der Spruch hat schon immer genervt. Denn der Brave träumt weiter, bleibt im Stand-by.

Dabei wissen wir doch intuitiv, dass Ungeduld antreibt, verändert, Erfolg erzwingt. Oder stellen sich Topmanager, Filmstars und Spitzensportler hinten an? Alphatiere sehen sich im Zentrum des Universums und greifen an. Sie sind also ungeduldig.

Ganz ehrlich: Nachsichtig warten, sich selbst kontrollieren, freundlich Platz machen – das kann eher Ärger als Glück schüren. Weil es dann nicht vorangeht. Nichts Neues kommt.

An der Schlange vorbei ins Kino stürmen oder bei Rot losfahren ist natürlich verkehrt. Eine Kollegin beschimpfen, wenn Kaffee fehlt, ist – ein No-Go! Doch wer nicht klar seine Meinung sagt, der umschreibt. Kommt also nicht auf den Punkt – vielleicht aus Angst vor Gegenwehr oder einer Absage?

Ungeduld ist nicht unbedingt vernünftig, aber ein bärenstarker Motor. Ein Beispiel verdeutlicht das: Eine spannende Info kommt rein, wird bewertet, ein Urteil sofort gefällt. Gekauft. Jackpot. Andere schauen in die Röhre, weil sie erst noch weitere Infos sammeln, sich absichern wollen. Das kostet nicht nur Zeit, sondern zu oft auch den Erfolg.

Wer länger hadert und abwägt, lässt tatsächlich zu, dass andere Einfluss gewinnen. Gute Ratgeber sind sicher wichtig, Vertrauen im Alltag ist essenziell. Wer jedoch gelenkt wird,

verliert den Zugriff auf das eigene Leben. Richtig: Einfach mal machen, das provoziert natürlich Fehler. Wer jedoch wartet, kann erst gar nichts bewirken.

Die Zauderer, wie sehr stressen sie; die Bekannten, die sich nicht entscheiden können. Vielleicht, gleich, mal sehen. Passivität vernichtet Pläne. Und Probleme auf die lange Bank schieben ist auf jeden Fall der falsche Weg. Dann werden sie nie gelöst.

**G**enau das besagt die berühmte „72-Stunden-Regel“. Demnach werden 99 Prozent aller Vorhaben und Absichten nicht real, wenn sie nicht innerhalb von drei Tagen angepackt werden. Was das konkret heißt? Wer unbedingt etwas ändern möchte oder ein Ziel fest im Blick hat, muss schnell den ersten Schritt gehen. Je länger der erste Marathon, das Abnehmen, die letzte Zigarette dauert, desto geringer sind die Erfolgsaussichten.

Ziel setzen, konkreten Plan machen, aktiv werden: Das ist auch für das Arztgespräch richtig. Falls die Therapieziele auch nach mehreren Wochen nicht erreicht sind, unbedingt nachhaken. Präzise die Situation erklären, Symptome beschreiben. Ärzte verstehen Ungeduld. Sie ordnen sie ein, lösen sie auf in einem neuen Therapieansatz. So lange justieren, bis das Beste erreicht ist, das ist das gemeinsame Ziel. Apropos: Wir Deutschen verbringen Experten zufolge im Schnitt fünf Jahre unserer Lebenszeit mit Warten. Das reicht.