MODULBESCHREIBUNG

„Nicht so, wie ich will“: Ungeduld im Team entschärfen

Adaptives Modul | ~20 min

Nachrichten, Lieferungen, Tools: Alles geht schneller, und der Verstand gewöhnt sich daran, dass alles sofort gehorcht. Kommt ein Vorgang nicht voran oder arbeitet ein Kollege anders als man selbst, steigt die Spannung, und die Zusammenarbeit leidet. Ungeduld ist nicht bloß eine Frage des Zeitmanagements. Dieses Modul trennt zwei sehr verschiedene Formen, die Ungeduld beim Warten und die Ungeduld mit dem anderen, und gibt für jede drei konkrete Vorgehensweisen an die Hand.

LERNZIELE

01 Den eigenen Verstand beobachten, wenn die Ungeduld aufsteigt, um wieder selbst zu wählen, wie man reagiert.

02 Die zwei Formen der Ungeduld bei der Arbeit unterscheiden: die Ungeduld beim Warten und die Ungeduld mit der Arbeitsweise anderer.

03 Der Ungeduld beim Warten vorbeugen, indem man sich über das erwartete Ergebnis einigt, den Termin aushandelt und ein Nachjustieren vereinbart.

04 Den Reflex zur Kritik durchbrechen, indem man seine Erwartungen ausspricht, ohne zu urteilen, dem anderen zuhört und seine andere Arbeitsweise akzeptiert.

ZIELGRUPPE

Kollegen, Führungskräfte und Projektteams, die entspannt miteinander umgehen wollen, wenn die Zeit drängt oder sich Arbeitsweisen unterscheiden.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1. **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.
2. **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.
3. **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.
4. **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.
5. **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Den Verstand beobachten – inspiriert von Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart (1997)
- Ungeduld beim Warten und Ungeduld mit dem anderen – Afthonios-Methode
- Erwartetes Ergebnis und Frist vorab verbindlich vereinbaren – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- Sarah A. Schnitker – „An examination of patience and well-being“, The Journal of Positive Psychology (2012)
- Kate Sweeny – Psychologie des Wartens und der Ungewissheit, University of California, Riverside
- Eckhart Tolle – Jetzt! Die Kraft der Gegenwart (1997)
- James Gross (1998) – Prozesse der Emotionsregulation

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026