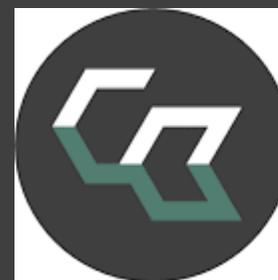


Geduld haben



**COWORKING
PLUS**



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Inhalt

- Einführung
- Lernziele
- Primäre Ressourcen für diesen Feind
- Auswirkungen und Gefahren
- Wie man mit diesem Feind umgeht
- Erfolgsbeispiele
- Referenzen





Einführung

Willkommen zum Bildungsmodul "Geduld haben" in der Wirtschaft. In der schnelllebigen und wettbewerbsorientierten Welt von heute ist Geduld eine wertvolle und oft übersehene Fertigkeit geworden. In der Geschäftswelt, in der schnelle Entscheidungen und unmittelbare Ergebnisse oft im Vordergrund stehen, kann die Entwicklung von Geduld ein entscheidender Faktor sein. Sie steigert nicht nur Ihr persönliches Wohlbefinden, sondern trägt auch zu besseren Beziehungen, effizienteren Problemlösungen und letztlich zu langfristigem Erfolg bei.

Geduld im Geschäftsleben bedeutet mehr als nur zu warten, bis etwas passiert. Sie beinhaltet eine Denkweise, die Ausdauer, Toleranz und die Fähigkeit, Herausforderungen mit Anmut und Gelassenheit zu meistern, umfasst. Geduld ermöglicht es Ihnen, inmitten von Ungewissheiten, Rückschlägen und anspruchsvollen Situationen den Fokus zu bewahren, was zu fundierteren Entscheidungen und besseren Resultaten führt.

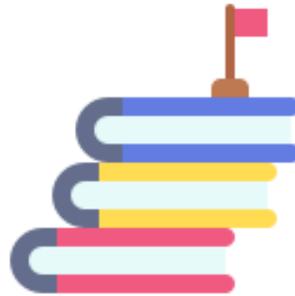
In diesem Modul werden wir die Bedeutung von Geduld in verschiedenen geschäftlichen Kontexten untersuchen und Ihnen praktische Strategien an die Hand geben, um Geduld in Ihrem Berufsalltag zu leben. Sie werden lernen, wie sich Geduld positiv auf Verhandlungen, Kund:innenbeziehungen, Teamarbeit und persönliches Wachstum auswirkt. Indem Sie Geduld entwickeln, können Sie die Komplexität der Geschäftswelt mit Widerstandsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und einer erhöhten Fähigkeit, Chancen zu nutzen, meistern.



Lernziele

Am Ende dieses Moduls sind die Teilnehmer:innen in der Lage:

- ✓ *Die Bedeutung von Geduld in der Geschäftswelt und ihre Auswirkungen auf die Entscheidungsfindung, Beziehungen und den Gesamterfolg verstehen.*
- ✓ *Entwicklung eines Selbstbewusstseins, um persönliche Auslöser für Ungeduld zu erkennen und Emotionen in schwierigen Situationen effektiv zu steuern und zu regulieren.*
- ✓ *Anwendung von Achtsamkeitstechniken, um in der Gegenwart zu bleiben, Stress zu bewältigen und die Perspektive zu bewahren, wodurch die Fähigkeit verbessert wird, im Geschäftsleben geduldig zu bleiben.*



Lernziele

- ✓ *Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten, einschließlich aktivem Zuhören, Empathie und klarer Formulierung von Erwartungen, um die Geduld zu fördern und kooperative Beziehungen aufzubauen.*
- ✓ *Annehmen von bewussten Entscheidungsprozessen, die eine sorgfältige Analyse, das Abwägen von Optionen und die Berücksichtigung langfristiger Auswirkungen ermöglichen, und Vermeiden von impulsiven, von Ungeduld getriebenen Entscheidungen.*



Durch das Erreichen dieser Lernziele werden die Teilnehmer:innen mit dem notwendigen Wissen und praktischen Strategien ausgestattet, um Geduld zu kultivieren, was zu besseren Entscheidungen, stärkeren Beziehungen und größerem Erfolg im Berufsleben führt.



PRIMÄRE RESSOURCEN FÜR DIESEN FEIND

Titel: "The Role of Patience in Decision-Making" Author: Mischel, W. Publication: Psychological Science, 2004

Titel : "Patience and Cognitive Functioning in Human Aging", Authors: Jopp, D. S., & Rott, C., Publication: Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2006

Titel : "The Impact of Patience on Negotiation Outcomes" Authors: Koval, C. Z., & Shirako, A., Publication: Organizational Behavior and Human Decision Processes, 2018

Titel : "The Role of Patience in Building Successful Relationships", Authors: Dang, J., & Sutcliffe, K. M., Publication: Academy of Management Review, 2019

Titel : "Mindfulness-Based Interventions in the Workplace: An Evidence-Based Review", Authors: Reb, J., & Narayanan, J., Publication: Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 2014

Titel : "Emotional Intelligence and Effective Communication in the Workplace", Author: Goleman, D., Publication: Ivey Business Journal, 1998

Titel : "Deliberate Decision Making: The Importance of Thinking Before Acting", Authors: Yaniv, I., & Kleinberger, E., Publication: Cognitive Psychology, 2000

Titel : "Mentoring and Coaching for Leadership Development in Business", Author: Clutterbuck, D., Publication: Journal of Leadership Studies, 2019

Diese Ressourcen bieten wissenschaftliche Einblicke in die Rolle der Geduld bei der Entscheidungsfindung, in Beziehungen, in der Kommunikation und in der allgemeinen Effektivität am Arbeitsplatz. Die Teilnehmer:innen können sich auf diese Artikel beziehen, um ein tieferes Verständnis der wissenschaftlichen Grundlagen zu erlangen, die den Konzepten und Strategien des Moduls zugrunde liegen.



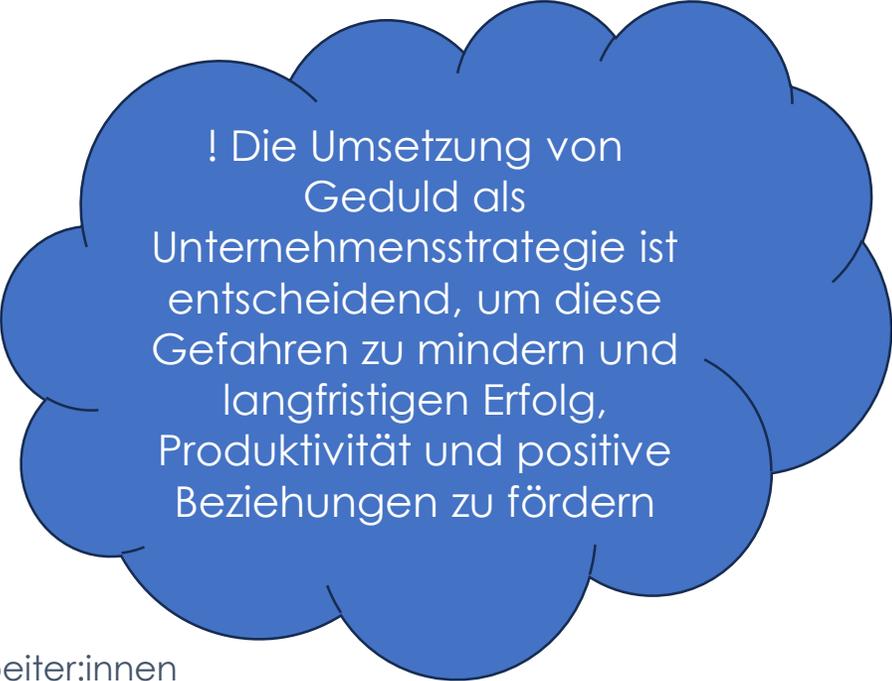
AUSWIRKUNGEN UND GEFAHREN

Hauptgefahren:

- ✓ Impulsive Entscheidungen mit kurzfristiger Ausrichtung
- ✓ Angespannte Beziehungen und Vertrauensverluste
- ✓ Geringere Produktivität und mehr Fehler
- ✓ Verpasste Chancen für Wachstum und Innovation
- ✓ Höheres Stressniveau und Burnout
- ✓ Schlechter Kund:innenservice und beschädigter Ruf
- ✓ Ineffiziente Verhandlungen und ungünstige Ergebnisse
- ✓ Toxisches Arbeitsumfeld und beschädigte Unternehmenskultur

Auswirkungen auf die Wirtschaft:

- ✓ Suboptimale Ergebnisse und finanzielle Verluste
- ✓ Verringerte langfristige Partnerschaften und Zusammenarbeit
- ✓ Geringere Gesamtproduktivität und Qualität
- ✓ Verpasste Wachstums- und Innovationsperspektiven
- ✓ Negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Bindung der Mitarbeiter:innen
- ✓ Unzufriedene Kund:innen und beschädigter Ruf der Marke
- ✓ Ungünstigere Bedingungen bei Verhandlungen
- ✓ Herausfordernde Teamarbeit und Anziehung von Talenten

A blue, multi-lobed cloud graphic with a white outline, containing white text.

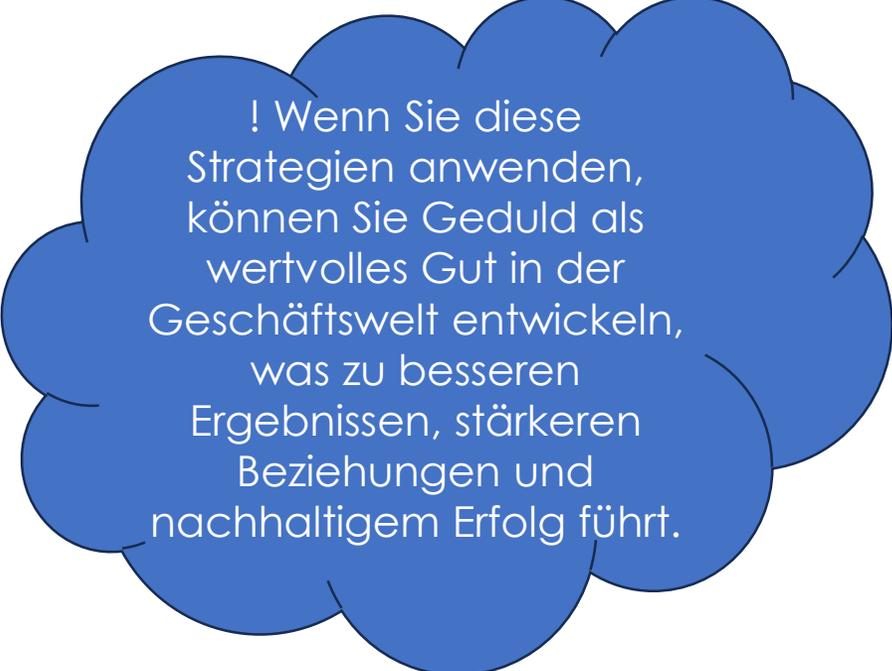
! Die Umsetzung von
Geduld als
Unternehmensstrategie ist
entscheidend, um diese
Gefahren zu mindern und
langfristigen Erfolg,
Produktivität und positive
Beziehungen zu fördern

Strategien:

- ✓ Entwickeln Sie ein Selbstbewusstsein für die Auslöser von Ungeduld.
- ✓ Üben Sie Achtsamkeit, um präsent und ruhig zu bleiben.
- ✓ Treffen Sie Ihre Entscheidungen mit Bedacht und vermeiden Sie Impulsivität.
- ✓ Verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten durch aktives Zuhören und Empathie.
- ✓ Setzen Sie realistische Erwartungen an sich und andere.
- ✓ Lassen Sie sich von Mentor:innen oder Gleichaltrigen unterstützen und beraten.
- ✓ Feiern Sie kleine Siege, um positives Verhalten zu verstärken.

Vorteile:

- ✓ Verbesserte Entscheidungsfindung und Problemlösung.
- ✓ Stärkere Beziehungen und effektive Kommunikation.
- ✓ Abbau von Stress und Steigerung des Wohlbefindens.
- ✓ Verbesserte Anpassungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit.
- ✓ Langfristiger Erfolg und persönliches Wachstum.

A large, blue, multi-lobed cloud graphic with a white outline, containing white text. The cloud is positioned on the right side of the slide, overlapping the main content area.

! Wenn Sie diese Strategien anwenden, können Sie Geduld als wertvolles Gut in der Geschäftswelt entwickeln, was zu besseren Ergebnissen, stärkeren Beziehungen und nachhaltigem Erfolg führt.

ERFOLGSBEISPIELE

Erfolgreiche Strategie für die Anwendung von Geduld im Geschäftsleben

- ✓ Langfristige Denkweise: Konzentrieren Sie sich auf dauerhaften Erfolg.
- ✓ Aktives Zuhören: Die Sichtweise anderer verstehen.
- ✓ Atmen Sie durch: Halten Sie inne, um Ihre Gedanken zu sammeln.
- ✓ Entwickeln Sie Empathie: Berücksichtigen Sie die Beweggründe der anderen.
- ✓ Setzen Sie realistische Erwartungen: Vermeiden Sie unrealistische Zeitvorgaben.
- ✓ Üben Sie sich in Dankbarkeit: Denken Sie über das Erreichte nach.
- ✓ Suchen Sie Unterstützung: Lassen Sie sich von Mentor:innen beraten.
- ✓ Der Selbstfürsorge Priorität einräumen: Pflegen Sie Ihr Wohlbefinden.



Vorteile:

- ✓ Verbesserte Entscheidungsfindung und Beziehungen.
- ✓ Stressabbau und erhöhte Belastbarkeit.
- ✓ Nachhaltiger Erfolg und persönliches Wachstum.

Wenden Sie diese Strategien an, um Geduld im Geschäftsleben zu kultivieren, was zu besseren Ergebnissen, besseren Beziehungen und langfristigem Erfolg führt.



Referenzen

Gächter, S., Kessler, J. B., & Königstein, M. (2018). The roles of incentives and voluntary cooperation for contractual compliance. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 145, 306-319.

Samson, A., Voyer, B. G., & Wilkenfeld, J. (2018). Patience in strategic decision-making: The role of cognitive capacity. *Journal of Behavioral Decision Making*, 31(2), 169-183.

Kümmel, R., & Goebel, P. (2018). Patience and success in entrepreneurship. *Small Business Economics*, 50(3), 603-633.

Michel, A., & Giacomantonio, M. (2017). Patience as a virtue in the face of job insecurity: Job-search behaviors and job-search outcomes for permanent and temporary employees. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 70-83.

"The Power of Patience: How This Old-Fashioned Virtue Can Improve Your Life" by M. J. Ryan.

"The Patience Principle: How to Achieve Your Dreams Without Losing Your Mind" by T. Horvath.

"The Patience Advantage: The Secret to Becoming a High-Performance Business" by S. Alcorn.

"Patience: The Art of Peaceful Living" by A. P. Puryear.
